

# Obsah

---

## UMĚNÍ MODLIT SE SRDCEM (Richard Čemus)

Úvod.....	6
<b>Podstatný problém: neustálá vzpomínka na Boha .....</b>	<b>11</b>
Modlitba bez přestání.....	11
Život dokonalé samoty.....	14
Čistá modlitba .....	16
Rozjímání o Písmu svatém .....	19
Modlitba Ježíšova .....	22
Stupně Ježíšovy modlitby .....	26
Antirrhesis.....	27
Stav modlitby.....	30
Duchovní zkroušenost ( <i>penthos</i> ) .....	31
Návrat do denního života .....	33
Klasický text hesychasmu.....	34
Metoda „ruského Poutníka“ .....	36
Symbol těla.....	39
<b>Symbolismus jednotlivých prvků.....</b>	<b>42</b>
Pozice těla.....	42
Zavřená cela a tlumené světlo .....	42
Dýchání.....	43

Jak střežit srdce .....	44
Pocit tepla.....	47
Mír a harmonie .....	47
Kontrola vitální energie.....	48
Závěr.....	49
Použité zkratky.....	53

## **UPŘÍMNÁ VYPRÁVĚNÍ POUTNÍKA SVÉMU DUCHOVNÍMU OTCI**

Předmluva (Tomáš Špidlík) .....	55
---------------------------------	----

### **ČÁST PRVNÍ**

Příběh první .....	59
--------------------	----

Příběh druhý .....	73
--------------------	----

Příběh třetí.....	110
-------------------	-----

Příběh čtvrtý .....	115
---------------------	-----

### **Tři klíče k pokladnici vnitřní modlitby**

(Nalezené v duchovním bohatství svatých otců) .....	150
---	-----

Klíč první.....	151
-----------------	-----

Klíč druhý.....	152
-----------------	-----

Klíč třetí.....	154
-----------------	-----

<b>Naučení svatých otců o vnitřní modlitbě srdce .....</b>	<b>155</b>
--	------------

A. Řada první.....	155
--------------------	-----

<i>I. Naučení svatého Simeona Nového Teologa .....</i>	<i>155</i>
--	------------

<i>II. Naučení svatého Řehoře Sinajského</i> .....	157
<i>III. Naučení Nikefora Hesychasty</i> .....	161
<i>IV. Naučení Ignáce a Kalista</i> .....	164
B. Druhá řada .....	169
<i>I. Výroky Hesychia, biskupa jeruzalémského</i> .....	169
<i>II. Výroky Filotea Sinajského</i> .....	175
<i>III. Výroky metropolity Teolepta</i> .....	178
C. Velmi užitečné slovo o opatu Filemonovi .....	181
Svod poučení otců .....	198

## ČÁST DRUHÁ: Z VYPRÁVĚNÍ POUTNÍKA

### O BLAHODÁRNÉM PŮSOBENÍ JEŽÍŠOVY MODLITBY

<b>Vyprávění Poutníka při pátém setkání</b> .....	<b>201</b>
Zpověď vnitřního člověka, vedoucí k pokoře.....	218
<b>Šesté setkání</b> .....	<b>244</b>
Tajemství spásy, odkryté neustálou modlitbou .....	249
<b>Sedmé setkání</b> .....	<b>276</b>
Ediční poznámka .....	290