

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| PODĚKOVÁNÍ .....                                | 5  |
| ÚVOD.....                                       | 9  |
| <br>  |    |
| KAPITOLA I. ŽIVOT V HLUBINĚ.....                | 17 |
| Zastavit se a dívat se.....                     | 17 |
| Milovat znamená být obýván.....                 | 23 |
| PRAKTICKÉ CVIČENÍ .....                         | 25 |
| Tělesné pocity.....                             | 25 |
| <br>  |    |
| KAPITOLA II. PŘÍTOMNOST CELÉ BYTOSTI .....      | 29 |
| Snaha o opravdovou přítomnost sobě samému ..... | 30 |
| Znovuobjevení důležitosti těla.....             | 34 |
| PRAKTICKÉ CVIČENÍ .....                         | 38 |
| Jak usnadnit dýchání .....                      | 38 |
| <br>  |    |
| KAPITOLA III. ZTIŠENÍ A DECH.....               | 41 |
| Naslouchání vnitřnímu tichu .....               | 41 |
| Duchovní rozměr dechu .....                     | 46 |
| PRAKTICKÉ CVIČENÍ .....                         | 51 |
| Meditační pozice .....                          | 51 |
| <br>  |    |
| KAPITOLA IV. VSTOUPIT DO HLUBINY SRDCE .....    | 57 |
| Srdce jako duchovní místo.....                  | 58 |
| Rozpoznat své velké hledání.....                | 61 |
| PRAKTICKÉ CVIČENÍ .....                         | 66 |
| Dosáhnout trojího zklidnění.....                | 66 |

|   |     |
|---|-----|
| KAPITOLA V. PŘEKONÁNÍ TÍSNĚ.....  | 69  |
| Zkušenost tísně.....  | 70  |
| Meditací k osvobození.....  | 72  |
| OTÁZKY A ODPOVĚDI.....  | 77  |
| Jak si může člověk ověřit, že v meditaci dělá pokroky?.....                             | 77  |
| Když medituji, mohu říkat, že se modlím?.....   | 77  |
| KAPITOLA VI. MEDITACÍ K PLNÉMU ŽIVOTU.....  | 79  |
| Jedinečný a nevyčerpatelný pramen.....  | 79  |
| Meditace – zdroj síly, světla a lásky.....  | 84  |
| Překonat tíseň meditací.....  | 86  |
| NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD.....  | 89  |
| Žít ve spojitosti se sebou samým.....   | 89  |
| Medituji pravidelně, ale mám velký problém uvolnit<br>se ze sevření v rovině myslí..... | 90  |
| KAPITOLA VII. CESTA PROMĚNĚNÍ.....  | 93  |
| Když se člověk nenechá milovat Bohem.....   | 94  |
| Bůh hledající člověka.....  | 97  |
| Jak nás meditace proměňuje.....   | 100 |
| NĚKOLIK PRAKTICKÝCH PŘIPOMÍNEK.....   | 106 |
| Najít bez netrpělivosti svůj rytmus.....  | 106 |
| KAPITOLA VIII. MODLITBA SRDCE (1).....  | 109 |
| Hledání Ruského poutníka.....   | 110 |
| Moc Jména.....  | 117 |
| Dýchat Ducha svatého.....   | 119 |
| PRAKTICKÉ RADY.....   | 123 |
| Jednat s nadhledem.....   | 123 |
| KAPITOLA IX. MODLITBA SRDCE (2).....  | 127 |
| Osvícení u křesťanů.....  | 128 |
| Jméno, které uzdravuje.....   | 131 |
| Očekávat neočekávané.....   | 133 |
| Modlitba bdělosti.....  | 135 |
| PRAKTICKÉ RADY.....   | 138 |
| Modlit se s moudrostí a trpělivostí.....  | 138 |

|   |         |
|---|---------|
| KAPITOLA X. MEDITACE JAKO CESTA K ROZLIŠOVÁNÍ ..... | 141     |
| Vidět Boha ve všech věcech .....                    | 143     |
| Ignác z Loyoly objevuje duchovní rozlišování .....  | 145     |
| Vysvětlovat hnutí v nitru .....                     | 148     |
| Nově číst svůj život v Duchu.....                   | 150     |
| PRAKTICKÉ RADY .....                                | 154     |
| Několik orientačních bodů pro meditaci .....        | 154     |
| <br>KAPITOLA XI. KŘESŤANSKÁ MODLITBA .....          | <br>159 |
| PRAKTICKÉ RADY .....                                | 165     |
| Několik konkrétních návrhů .....                    | 165     |
| Rady pro modlitbu.....                              | 165     |
| Příklad modlitby založené na biblickém textu .....  | 173     |
| <br>SHRNUTÍ. OČEKÁVAT NEOČEKÁVANÉ .....             | <br>177 |
| <br>DOPLNĚK. RELAXAČNÍ CVIČENÍ.....                 | <br>181 |
| Relaxace se zakončuje s opatrností.....             | 185     |