

# OBSAH

- Úvod 13
- Návod, jak číst tuto knihu 19
- Exkurz: Klíč k jubilejnímu roku opatství  
    Münsterschwarzach 22
- I. Biblický klíč 29
- Exkurs: Klíčový prožitek 36
- II. Sedm pastí 39
1. Nepozornost 39
2. Zapomínání 43
3. Příliš mnoho práce 47
4. Rutina 50
5. Přehnaná očekávání 52
6. Odpor 56
7. Nedostatek času 59
- III. Sedm pomocníků 63
1. Rituály 64
2. Slova 67
3. Vzpomínky 71
4. Lidé jako zpětná pojistka 75
5. Manželský partner 77
6. Duchovní doprovázející 80
7. Knihy 84
- IV. Sedm kroků k pozornému životu 89
1. Ranní rituál požehnání 90
2. Rituál před zahájením práce 95

3. Pomalá chůze	97
4. Dopřát si pauzičku	100
5. Přežvykovat biblická slova	103
6. Uvědomovat si svůj vnitřní prostor	106
7. Večerní rituál: všechno odevzdat Bohu	110
V. Sedm schůzek s mým andělem strážným	115
1. Večerní modlitba láskyplné pozornosti	117
2. Neděle: Eucharistie	119
3. Neděle: přede mší svatou: Zastavit se, zúčtovat	123
4. Pondělí: Ranní rituál na počátku týdne	126
5. Úterní večer: volno na čtení	127
6. Sobotní odpoledne: Procházka	131
7. Večer: Rozhovor s manželem/manželkou či přítelem/ přítelkyní	134
Jak si vážím vzácné zkušenosti? – První hodiny poté	137
Závěr	141
Literatura	145