

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>13</b>
Blahoslavení tiší	13
Kudy půjdeme	15
<b>1. Pohledy do dějin mlčení</b> .....	<b>19</b>
1.1 Hésychnasmus	19
1.2 Terezie od Ježíše	23
1.3 Jan od Kříže	26
1.4 Alžběta od Trojice	29
1.5 Lze čerpat i z „cizích“ tradic?	32
1.6 Mlčení a zen	35
<b>2. Ztišení těla</b> .....	<b>39</b>
2.1 Duše a tělo	39
2.2 Držení těla	41
2.3 Uvolnit napětí	44
2.4 Uvolňující cvičení	46
2.5 Dýchání	48
2.6 Dechové cvičení	50
2.7 Zklidněním těla k mlčení mysli	52

<b>3. Ticho léčí</b> .....	<b>55</b>
3.1 Meditace a uzdravení	56
3.2 Prožitek viny	58
3.3 Radostná kajícnost	61
3.4 Sebeříjetí	64
3.5 Připustit si své utrpení	67
3.6 Kontemplovat své utrpení	69
3.7 Tišit své utrpení	72
3.8 Proměnit své utrpení	74
<b>4. Mlčet s Kristem</b> .....	<b>79</b>
4.1 Přetvoření v Krista	79
4.2 Identifikace s Kristem	82
4.3 Mlčení Kristovo	84
4.4 Prázdnota	87
4.5 Metafyzika mlčení	90
4.6 Psychologie meditačního mlčení	94
<b>5. Modlitba Ježíšova</b> .....	<b>99</b>
5.1 Mantra?	100
5.2 Ježíšovo jméno	102
5.3 Působení Ježíšova jména	105
5.4 Formulace modlitby Ježíšovy	107
5.5 Modlitba Ježíšova a mlčení	110
5.6 Modlitba Ježíšova a dýchání	114
5.7 Meditace: návyk a věrnost	118
<b>6. Vnitřní svoboda</b> .....	<b>121</b>
6.1 Nevědění	122
6.2 Nerozlišování	125
6.3 Nejá a soubytí	128
6.4 „Pokoj ve všech věcech“	131
6.5 Smysl života?	134
6.6 Duchovní vzkříšení	137
6.7 Odevzdanost	141



<b>7. Bdělost</b> .....	<b>145</b>
7.1 „Blažený, kdo bdí“ .....	146
7.2 Přítomný okamžik .....	150
7.3 Boží přítomnost .....	153
7.4 Čiň, co činíš .....	156
7.5 Příroda .....	160
7.6 Svátostná povaha skutečnosti .....	163
7.7 Čím se živíme .....	167
Vademekum pro každodenní praxi .....	170
<b>Doslov</b> .....	<b>175</b>
Literatura .....	179
Summary .....	191
Jmenný rejstřík .....	193