

# OBSAH

## PODĚKOVÁNÍ 9

### 1. ÚVOD 10

### 2. O ČEM CELÁ CESTA JE? ANEB PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNEME... 17

Proč se vůbec modlit? 17

Jak se modlit? O čem jsou Ignaciánské exercicie? 19

Základní prvky ignaciánské spirituality 31

Ignaciánská meditace 31

Ignaciánská kontemplace 41

Aplikace smyslů 46

Modlitba podle rytmu 48

Opakování 49

Rozlišování 51

Volba: rozlišování Boží vůle pro nás 66

Examen 76

Duchovní doprovázení 81

Duchovní deník/zápisky 84

### 3. POSLEDNÍ PŘÍPRAVY: CO SI NA CESTU „ZABALIT“? 85

Předpoklady 85

Nejčastější otázky (a pokus o odpovědi) 94

Rozcestník 96

Jak dále s touto knihou pracovat? 97

### 4. NA CESTĚ 100

Vyrážíme: Adaptační fáze 100

Základní orientace 100

Jak se v této etapě modlit? 101

Pokyny 108

Východisko a základ 119

Základní orientace	119
Jak se v této etapě modlit?	132
Pokyny	134
První etapa	149
Základní orientace	149
Jak se v této etapě modlit?	157
Pokyny	161
Druhá etapa	183
Základní orientace v etapě	183
Jak se v této etapě modlit?	198
Pokyny	210
Třetí etapa	228
Základní orientace	228
Jak se v této etapě modlit?	234
Pokyny	238
Čtvrtá etapa	259
Základní orientace	259
Jak se v této etapě modlit?	264
Pokyny	269
5. MÍSTO ROZLOUČENÍ	289
Jak ukončit exercicie, a přitom neztratit získaný dar?	289
Cesta pokračuje dál...	294
Nejčastější otázky o modlitbě; tipy a triky	296
POUŽITÁ LITERATURA	301