

## OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	7
MLUVIT O SVÉM ŽIVOTĚ PŘED BOHEM . . . . .	9
MEDITOVAT NAD PÍSMEM SVATÝM . . . . .	18
1. Příprava . . . . .	19
2. Čtení a prosby . . . . .	21
3. Hledání a objevování . . . . .	21
4. Setrvávání . . . . .	21
5. Zakončení . . . . .	21
6. Uvažování a zápis . . . . .	22
7. Prohlubování . . . . .	22
KONTEMPLACE PODLE SV. IGNÁCE . . . . .	24
„Použití smyslů“ . . . . .	30
Nazírání (kontemplace) k získání lásky . . . . .	33
O CESTĚ MLČENÍ PŘI MODLITBĚ PODLE SPISU „MRAK NEVĚDĚNÍ“ . . . . .	39
1. Úvod . . . . .	39
2. Cíl úsilí o kontemplaci . . . . .	42
3. Jádro cvičení v kontemplativní modlitbě . . . . .	44
4. Potíže při nácviku kontemplativní modlitby . . . . .	46
5. Teologické souvislosti kontemplativní modlitby . . . . .	48
6. Předpoklady pro cestu kontemplace . . . . .	49
7. Znamky, kritéria pro cestu kontemplace . . . . .	51
CVIČENÍ V JEŽÍŠOVĚ MODLITBĚ . . . . .	52
1. Teologický kontext Ježíšovy modlitby . . . . .	58
2. Cesta k srdci . . . . .	59
3. Účinky Ježíšovy modlitby . . . . .	63
Tři důležité charakteristické rysy . . . . .	64
SHRNUTÍ . . . . .	66
MODLITBA A KAŽDODENNÍ ŽIVOT . . . . .	67
1. Touha po Bohu . . . . .	67
2. „Vnes do svého života kousek pouště!“ . . . . .	70
3. Předem stanovená cvičení . . . . .	73