

O B S A H

Úvod	3
----------------	---

PODSTATNÝ PROBLÉM: NEUSTÁLÁ VZPOMÍNKA NA BOHA

Modlitba bez přestání	5
Život dokonalé samoty	6
Rozjímání o Písmu svatém	8

MODLITBA JEŽÍŠOVA	9
Stupně Ježíšovy modlitby	11
Návrat do denního života	12
Klasický Niceforův text	13
Metoda „Ruského poutníka“	14
Symbol těla	17

SYMBOLISMUS JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ

Pozice těla	19
Zavřená cela a tlumené světlo	19
Dýchání	20
Střežit srdce	21
Pocit tepla	22
Mír a harmonie	23
Kontrola vitální energie	23
Závěr	24

VÝBĚR TEXTŮ O MODLITBĚ JEŽÍŠOVĚ

Symeon Nový Teolog: <i>Tři formy modlitby</i>	26
---	----

Nicefor: <i>Z traktátu o (duchovní) stríživosti</i> . . .	32
Ignatij Brjančaninov: <i>Vyšší stupně modlitby</i> . . .	35
Teofán Zatvorník: <i>„Techniky“ a „metody“ nejsou důležité, jen jedno je podstatné</i>	39
Modlitba Ježíšova a teplo, které ji doprovází . . .	40
Jednej vždy s velkou pokorou! Potřeba duchovního vůdce	43
Poznámky	45