

Obsah

Úvod	9
 1. Charakteristika křesťanské meditace	13
Křesťanská meditace je náboženského charakteru	13
Nikoli technika, ale život	15
Osobní Bůh	17
Úloha slova	22
Rozhodující hledisko – poslušnost	27
 2. Kdo jsem?	30
Vnější osobnost	31
Vnitřní osobnost	34
Rozpomínat se	41
„Strach nemá v lásce místo“ (1 Jan 4,18)	43
A co nekřesťané?	44
Zásadní neuróza	47
Několik otázek	48
 3. Úloha těla při meditaci	51
Křesťanský pohled na tělo	52
Symbolika těla	54
Tělo během meditace	57
Přesahovat tělo	70
 4. Meditativně žít	76
Nový vztah k věcem	76

Nový vztah k člověku	80
Meditativně pracovat	84
Měnit svět, měnit sebe	92
5. Žít v přítomném okamžiku	94
Čas a věčnost	94
Co znamená žít v přítomném okamžiku?	96
Podpůrné prostředky pro život v přítomném okamžiku	103
Plody života v přítomném okamžiku	111
6. Modlitba Ježíšova	117
Tradiční Modlitba Ježíšova	118
Modlitba Ježíšova v životě křesťana	126
7. Nepředmětná meditace a křesťanská modlitba	146
„Bůh je láska“	147
Bůh je větší než naše srdce (srov. 1 Jan 3,20)	150
Jednota s Ukřižovaným	152
Nepředmětná meditace v Nejsvětější Trojici	155
Nepředmětnost není úplná	157
Má nepředmětná meditace místo v našem životě?	159
8. Dvacet meditací	163
Vědomé dýchání	165
Tři fáze rytmu dýchání	166
„Do tvých rukou poroučím svého ducha“	167
Meditace na nedělní ráno	168
Uvolnění	170
Vzývat jeho jméno	171
Otevřené ruce	172

Meditace o kříži	173
„Zdvihněte hlavu“	174
Řeka pokoje	175
„Duch Páně naplňuje svět“	176
„Hle, stojím u dveří a klepu“	177
„Má číše přetéká“	178
„Děti světla“	179
Tobě vítězství, Kriste ve mně	180
„Abba, Otče!“	182
Bezprostředně u Boha	183
„Zůstaňte ve mně a já zůstanu ve vás“	184
Vtékat do Boha	185
Ty	186
 Doslov	 188
Poznámky	189