

OBSAH

Předmluva k českému vydání	7
Úvod	13
 UVĚDOMĚNÍ	17
Cvičení 1: Bohatství ticha	19
Cvičení 2: Tělesné pocity	21
Cvičení 3: Tělesné vjemy.	
Myšlenková kontrola	26
Cvičení 4: Myšlenková kontrola	30
Cvičení 5: Dechové vjemy	34
Uvědomění a kontemplace	36
Cvičení 6: Bůh v mém dechu	45
Cvičení 7: Dechová komunikace s Bohem	46
Cvičení 8: Ticho	48
Cvičení 9: Modlitba tělem	51
Cvičení 10: Dotek Boha	55
Cvičení 11: Zvuky	57
Cvičení 12: Koncentrace	60
Cvičení 13: Nacházet Boha ve všem	63
Cvičení 14: Uvědomovat si druhého	64
Osobní užitek z uvědomění	67
Přínos uvědomění pro skupinu	69
Skupina usnadňuje kontemplaci	70
Uvědomovat si tělo má zvláštní hodnotu	72
 FANTAZIE	75
Cvičení 15: Tam a tady	77
Cvičení 16: Místo pro modlitbu	80
Cvičení 17: Návrat do Galileje	82
Cvičení 18: Radostná tajemství života	84
Cvičení 19: Smutná tajemství	87
Cvičení 20: Zbavit se záští	89

Cvičení 21: Prázdná židle	92
Cvičení 22: Ignaciánská kontemplace	94
Cvičení 23: Symbolické představy	100
Cvičení 24: Uzdravení bolestných vzpomínek	104
Cvičení 25: Hodnota života	104
Cvičení 26: Pohled na život z odstupu	110
Cvičení 27: Rozloučení s tělem	112
Cvičení 28: Váš pohřeb	113
Cvičení 29: Fantazie o mrtvole	114
Cvičení 30: Vědomí minulosti	115
Cvičení 31: Uvědomovat si budoucnost	118
Cvičení 32: Uvědomovat si osoby	119
 MODLITBA	 123
Cvičení 33: „Benediktinská“ metoda	125
Cvičení 34: Hlasitá modlitba	130
Cvičení 35: Ježíšova modlitba	133
Cvičení 36: Tisíc Božích jmen	137
Cvičení 37: Dívejte se, jak na vás hledí	139
Cvičení 38: Kristovo Srdce	140
Cvičení 39: Jméno jako přítomnost	143
Cvičení 40: Přímluvná modlitba	143
Cvičení 41: Prosba	148
Cvičení 42: Ježíš Spasitel	151
Cvičení 43: Věty evangelia	153
Cvičení 44: Svaté touhy	154
Cvičení 45: Soustředění na Boha	156
Cvičení 46: Živý plamen lásky	158
Cvičení 47: Modlitba chval	159