

# Obsah

Předmluva .....	5
<b>I. Teoretická část .....</b>	<b>7</b>
1. Duchovní život .....	7
2. Základní předpoklady modlitby .....	11
3. Lidská a Boží aktivita v duchovním životě .....	15
<b>II. Praktická část .....</b>	<b>21</b>
4. „Narodit se znovu“ .....	21
5. Co dál? .....	25
6. Rozjímání – meditace – přemýšlení .....	28
7. Pravidla modlitby (přístup k modlitbě) .....	34
8. Kurs modlitby 1: Mluvíme k Bohu .....	40
9. Kurs modlitby 2: Nasloucháme Bohu .....	48
10. Zpytování svědomí, pokání a zpověď .....	60
11. Duchovní cvičení .....	73
12. Duchovní doprovázení (dříve: vedení) .....	81
13. „Zamilovaný Bůh“ (na prahu mystiky) .....	88
14. Spiritualita současného křesťana.	
Spiritualita Církve československé husitské .....	93
<b>Příloha .....</b>	<b>97</b>
1. Schéma mystické anabasis a božské katabasis .....	97
2. Fáze výstupu na horu dle Řehoře Nysského <i>Vita Moysis</i> .....	97
3. Schéma: znovuzrození a nový život v Kristu .....	98
4. Postup ignaciánského rozjímání .....	98
5. Základní pokyny k meditaci (John Main OSB) .....	99
6. Praktikování Modlitby Ježíšovy .....	100
7. „Čtyři cviky“ (První tři jsou přípravné; čtvrtý je hlavní) .....	103
8. Pravidla modlitby (Anthony de Mello) .....	103
9. „Patentní modlitební koncept“ (D. Torkington) .....	104
10. Přímluvy .....	104
10. 1. Velká ekténie Božské liturgie sv. Jana Zlatoústého .....	104
10. 2. Přímluvy z anafory biskupa Serapiona z Thmuis .....	105
10. 3. Přímluvy. Oratio fidelium seu universalis (Z. B. Bouše) .....	106
10. 4. Přímluvy (Z. B. Bouše) .....	107
11. Základní otázky pro četbu Písma .....	107

12. Postup při lectio divina (Základní schéma) .....	108
13. Sdílení Bible ( <i>Bible-sharing</i> ) .....	108
14. Z komentáře k evangelní harmonii Diatessaron (Efrém Syrský) .....	110
15. Návod ke všeobecnému zpytování svědomí .....	111
16. Ke zpytování svědomí .....	111
16. 1. Desatero (katechetické znění) .....	111
16. 2. Dvojpřikázání lásky (Mk 12, 29-30) .....	112
16. 3. Povolání a obdarování v Kristu (Ef 1, 3-14) .....	112
16. 4. Osmero špatných myšlenek (Euagrios Pontikos) .....	113
16. 5. Sedmero vážných (smrtných) hříchů podle západní tradice .....	113
16. 6. Pět fází pronikání hříchu do srdce .....	113
16. 7. Duše jako město (Pseudo-Makarios) .....	113
17. Vodítka ke zpytování svědomí (Příprava na svátost pokání) .....	114
18. (Exerciční) podněty ke zpytování .....	115
19. Nazírání k nabytí lásky .....	116
20. O duchovní útěše a neútěše .....	118
21. Některé modlitby z křesťanské tradice .....	120
21. 1. Anima Christi (14. st.) .....	120
21. 2. Beránku Boží (západní liturgie) .....	120
21. 3. Chvála Boží Trojice .....	120
21. 4. Králi nebeský .....	120
21. 5. Křížová cesta .....	121
21. 6. Metanoia (Efrém Syrský) .....	121
21. 7. Modlitba svatého Patrika .....	121
21. 8. Pozdravení andělské .....	122
21. 9. Přijď, Duchu svatý (Karl Rahner SJ) .....	122
21. 10. Svatý Bože (Modlitba východní církve) .....	123
21. 11. Veni Creator Spiritus (asi Rabanus Maurus) .....	123
21. 12. Vzývání Ducha svatého .....	124
22. Meditace: Před Boží Tváří (Paradoxy lidství) .....	124
23. Příprava k meditaci na J 14, 18-23 .....	128
24. Nejzákladnější texty k meditaci (návrh) .....	129
24. 1. Blahoslavenství .....	129
24. 2. Ježíšovy výroky „Já jsem...“ .....	129