

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	9
<b>1. Charakteristika křesťanské meditace</b> .....	13
Křesťanská meditace je náboženského charakteru .....	13
Nikoli technika, ale život .....	15
Osobní Bůh .....	17
Úloha slova .....	22
Rozhodující hledisko - poslušnost .....	27
<b>2. Kdo jsem?</b> .....	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
<b>3. Úloha těla při meditaci</b> .....	51
Křesťanský pohled na tělo .....	52
Symbolika těla .....	54
Tělo během meditace .....	57
Přesahovat tělo .....	70
<b>4. Meditativně žít</b> .....	76
Nový vztah k věcem .....	76

Nový vztah k člověku .....	80
Meditativně pracovat .....	84
Měnit svět, měnit sebe .....	92
<b>5. Žít v přítomném okamžiku .....</b>	<b>94</b>
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
<b>6. Modlitba Ježíšova .....</b>	<b>117</b>
Tradiční Modlitba Ježíšova .....	118
Modlitba Ježíšova v životě křesťana .....	126
<b>7. Nepředmětná meditace a křesťanská modlitba .....</b>	<b>146</b>
„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
<b>8. Dvacet meditací .....</b>	<b>163</b>
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
Vtíkat do Boha .....	185
Ty .....	186
<b>Doslov</b> .....	188
<b>Poznámky</b> .....	189