

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	10
I. JAKÁ CESTA PRO ČLOVĚKA?	
V úzkosti po úzkém hřebeni	13
Skutečný rozměr člověka	31
Privilegovaná cesta: meditace	51
II. NA CESTĚ K CESTĚ: JAK MEDITOVAT	
Meditativní sed	57
K pocitování božského	75
Meditace v Božím dechu	79
Přiblížení modlitby srdce	99
V Ježíši Kristu	107
Žít v Božské Trojici	113
Maria, archetyp meditace	119
III. PRAVÁ RADOST	
Askeze: ukazatel směru na Cestě	123
Když nemám lásku, nejsem nic	139
Jste světlo světa	143
<i>Dodatek I: Několik cvičení</i>	
<i>pro usnadnění dobrého dýchání</i>	149
<i>Dodatek II: Rekapitulace</i>	
<i>zaujímání základní pozice</i>	153
<i>Přehled zmiňovaných a citovaných autorů</i>	155