

OBSAH

ÚVOD	15
1. Od předkontemplativní modlitby ke kontemplativní . . .	17
2. Obtížnost úkolu	20
3. Vycházející ze zkušenosti	21
4. Exerციátor	22
5. Cvičebnice jako exerციátor	23
6. Písmo svaté	24
7. Aktivní spiritualita	25
8. Meditace nebo kontemplace?	26
9. Prosba o pochopení	26
10. Pro koho byla kniha napsána?	28
11. Vnější rámec exercicií	30
12. Členění knihy	31

PRVNÍ DOBA

I. Promluva: Co jsou exercicie?	36
1. Síla přírody	36
2. Setkání s Bohem a zkušenost sebe samého	37
3. Vnímání, myšlení a jednání	40
4. První učitelkou je příroda	43

II. Pokyny k meditaci	44
III. Rozhovory	46
1.1 Barbara / 1.2 Andreas / 1.3 Adelheid / 1.4 Felix / 1.5 Claudia /	
1.6 Hannes / 1.7 Sabina / 1.8 David / 1.9 Andrea / 1.10 Vera /	
1.11 Marcela / 1.12 Oscar / 1.13 Mary / 1.14 Lisette /	
1.15 Martin / 1.16 Wilma / 1.17 Ralph / 1.18 Toni	
IV. Pohled zpět a přechod k druhé době	63

DRUHÁ DOBA

I. Promluva: Trojí vztah	68
1. Byl jsem nemocen a navštívil mě	68
2. Východisko z jedné krize	70
3. Nejlepší škola pro setkání s lidmi	72
II. Pokyny k meditaci	76
1. Sezení	76
2. Cvičení dýchacích cest	78
III. Rozhovory	81
2.1 Michael / 2.2 Esther / 2.3 Elmar / 2.4 Veronika /	
2.5 Lambert / 2.6 Sandra / 2.7 Rudolf / 2.8 Gottfried /	
2.9 Jakob / 2.10 Gerda / 2.11 Hermann / 2.12 Paula /	
2.13 Gerhard / 2.14 Martina / 2.15 Horst / 2.16 Regina /	
2.17 Edith / 2.18 Damian / 2.19 Ivo / 2.20 Doris / 2.21 Willi /	
2.22 Ted	
IV. Pohled zpět a přechod ke třetí době	102

TŘETÍ DOBA

I. Promluva: Sebestřednost a Bohostřednost	106
1. Původní stav a prvotní hřích	106
2. Zkušenost sebestřednosti	107
3. Obrat od sebestřednosti k Bohostřednosti	109

4. Zbožný egoista	111
5. Sebestřednost v eucharistii	112
6. Sebestřednost v meditaci	113
7. Osvojení si bytí pro Boha	114
II. Pokyny k meditaci	115
III. Rozhovory	118
3.1 Katrin / 3.2 Hans / 3.3 Maria / 3.4 Oliver / 3.5 Steffi /	
3.6 Christine / 3.7 Richard / 3.8 Gudrun / 3.9 Lukas /	
3.10 Hanna / 3.11 Helma / 3.12 Oswald / 3.13 Anni /	
3.14 Trudi / 3.15 Ludwig / 3.16 Adrian / 3.17 Gregor /	
3.18 Walter / 3.19 Leo / 3.20 Fanny	
IV. Pohled zpět a přechod k čtvrté době	141

ČTVRTÁ DOBA

I. Promluva: Kontemplace a vyprázdnění	144
1. Život a smrt	144
2. Vztah ke světu	146
3. Těžkost mluvit o tomto tématu	149
4. Prázdnota v životě člověka	151
5. Dobrovolné vyprázdnění	152
6. Příklady dobrovolného vyprázdnění	153
7. Kontemplace a prázdnota	155
II. Pokyny k meditaci	157
III. Rozhovory	158
4.1 Elias / 4.2 Björn / 4.3 Lucia / 4.4 Agnes / 4.5 Sara /	
4.6 Frank / 4.7 Georg / 4.8 Brigitte / 4.9 Günther / 4.10 Jonas /	
4.11 Johannes / 4.12 Ronald / 4.13 Udo / 4.14 Karsten /	
4.15 Stella / 4.16 Astrid / 4.17 Marita / 4.18 Judith / 4.19 Lore /	
4.20 Konrad	
IV. Pohled zpět a přechod k páté době	182

PÁTÁ DOBA

I.	Promluva: Vykoupení	186
	1. Únos	186
	2. Na poušti se nám staví do cesty temno	189
	3. Hřích	191
	4. Dobré jádro, temná vrstva a slupka	192
	5. Předkontemplativní a kontemplativní chování	193
	6. V následování Ježíše Krista	196
	7. Konkrétní vylíčení procesu vykoupení v meditaci	196
II.	Pokyny k meditaci	200
III.	Rozhovory	201
	5.1 Olga / 5.2 Daniela / 5.3 Margot / 5.4 Gabriel / 5.5 Victor /	
	5.6 Arnold / 5.7 Manuela / 5.8 Benno / 5.9 Renata /	
	5.10 Herbert / 5.11 Eberhard / 5.12 Norbert / 5.13 Angela /	
	5.14 Alfons / 5.15 Michaela / 5.16 Joachim / 5.17 Harald /	
	5.18 Klaus / 5.19 Max / 5.20 Laura / 5.21 Cornelia	
IV.	Pohled zpět a přechod k šesté době	227

ŠESTÁ DOBA

I.	Promluva: Připravenost k utrpení	230
	1. Podmínka následování Krista	230
	2. Dvě vzpomínky	231
	3. Co musíme protrpět?	233
	4. Připravenost k utrpení udržovat při životě	234
	5. Protrpět nebo oplatit?	236
	6. Být více a více Kristem na zemi	238
II.	Pokyny k meditaci	240
III.	Rozhovory	242

6.1 Ursula / 6.2 Adam / 6.3 Carola / 6.4 Heike / 6.5 Roman /
 6.6 Inge / 6.7 Heinrich / 6.8 Gerald / 6.9 Daniel / 6.10 Emilia /
 6.11 Ernesta / 6.12 Manfred / 6.13 Dorle / 6.14 Nora /
 6.15 Thomas / 6.16 Berta / 6.17 Philipp / 6.18 Caroline /
 6.19 Ernst / 6.20 Alfred

IV. Pohled zpět a přechod k sedmé době 270

SEDMÁ DOBA

I. Promluva: Zaměření na Boha 272

1. Kontakt očí a odvrácení 272

2. Ratolesti a výkonnostní tlak 274

3. Smutek nad našimi hříchy 276

4. Zaměření člověka na Boha v Písmu svatém 278

5. Příklad svatých 279

6. Nejčastější chyba v meditaci 280

7. Touha po bezprostřednosti 280

II. Pokyny k meditaci 282

III. Rozhovory 283

7.1 Hilde / 7.2 Fred / 7.3 Alois / 7.4 Klara / 7.5 Gotthard /

7.6 Denis / 7.7 Moritz / 7.8 Sonja / 7.9 Josef / 7.10 Irma /

7.11 Roswitha / 7.12 Verena / 7.13 Hubert / 7.14 Heinz /

7.15 Arnulf / 7.16 Florian / 7.17 Lena / 7.18 Simone /

7.19 Stephan

IV. Pohled zpět a přechod k osmé době 308

OSMÁ DOBA

I. Promluva: Odpuštění 312

1. Jedna vzpomínka 312

2. Nutnost odpuštění 313

3. Učení Ježíše Krista 314

4. Z celého srdce	316
5. Zranění od rodičů	317
6. Ještě jedna vzpomínka	319
II. Pokyny k meditaci	321
III. Rozhovory	322
8.1 Emil / 8.2 Dietmar / 8.3 Grete / 8.4 Robert / 8.5 Felix /	
8.6 Paul / 8.7 Dora / 8.8 Karl / 8.9 Elena / 8.10 Susanna /	
8.11 Almut / 8.12 Emma / 8.13 Pia / 8.14 Ruth / 8.15 Jonny /	
8.16 Guido / 8.17 Helene / 8.18 Fritz	
IV. Pohled zpět a přechod k deváté době	344

DEVÁTÁ DOBA

I. Promluva: Jméno Ježíše Krista	346
1. Dvě rozhodnutí	346
2. Od Ježíše z Nazareta ke Zmrtvýchvstalému Kristu	349
3. Sjednocení v Janově evangeliu	351
4. „Tajemství“ v Pavlových listech	352
5. Jméno Ježíše Krista	353
II. Pokyny k meditaci	355
III. Rozhovory	355
9.1 Mark / 9.2 Lilli / 9.3 Rüdiger / 9.4 Lutz / 9.5 Rosa /	
9.6 Bernhard / 9.7 Gisela / 9.8 Gustav / 9.9 Käthe /	
9.10 Lorenz / 9.11 Gabi / 9.12 Ilona / 9.13 Tobias /	
9.14 Albert / 9.15 Dieter / 9.16 Lotte / 9.17 Clemens	
IV. Pohled zpět a přechod k desáté době	378

DESÁTÁ DOBA

I. Promluva: Zpátky ke všednímu životu	380
1. Vzájemné působení klidu a aktivity	380

2. Kontemplativní modlitba po exerciciích	381
3. Kontempace mimo modlitbu	385
II. Pokyny k meditaci	388
III. Závěrečné rozhovory	388
10.1 Michael / 10.2 Erwin / 10.3 Eugen / 10.4 Heide /	
10.5 Erich / 10.6 Jutta / 10.7 Werner / 10.8 Sophie / 10.9 Irene /	
10.10 Roland / 10.11 Fabian / 10.12 Armin / 10.13 Bastian /	
10.14 Benedikt / 10.15 Lina / 10.16 Elke / 10.17 Rudi /	
10.18 Nelli	
O autorovi	419