

# OBSAH

Úvod (P. Adam Žak SJ) .....	5
Dar pro čas krize .....	6
Budoucnost víry .....	7
Duchovní rozměr svobody .....	8
Tato kniha .....	9

<b>Předmluva k českému vydání (P. Józef Augustyn SJ)</b> .....	11
Popularita Duchovních cvičení .....	11
Čím jsou Duchovní cvičení? .....	12
Čtyři týdny .....	13
Duchovní vedení .....	15
Podmínky prožívání Duchovních cvičení .....	15
Kde je možné prožít Duchovní cvičení? .....	17

## IGNACIÁNSKÁ METODA ROZJÍMÁNÍ

<b>KAPITOLA I. - PODMÍNKY ROZJÍMAVÉ MODLITBY</b> .....	20
1. Bůh promlouvá v tichu .....	20
2. Hluk současné civilizace .....	21
3. Příhodné místo pro rozjímání .....	23
4. Potřeba duchovního doprovázení .....	24
5. Zanech všech starostí .....	27

<b>KAPITOLA II. - METODA ROZJÍMÁNÍ</b> .....	29
1. Příprava k rozjímání .....	29
2. Tři „střelné úkony“ předcházející rozjímání .....	30
3. Boží slovo jako základní zdroj křesťanského rozjímání .....	32
4. Boží slovo schopné posoudit myšlenky srdce .....	34
5. Srdečný rozhovor .....	35
6. Reflexe po rozjímání .....	36
7. Opakování rozjímání .....	38
8. Tělesný postoj při modlitbě .....	39

## ÚVODY DO ROZJÍMÁNÍ

<b>KAPITOLA III. - JÁKOBŮV ZÁPAS S ANDĚLEM</b> .....	44
1. Zůstal sám .....	45
2. Každý z nás trpí .....	46
3. Pusť mě, vzešla jitřenka .....	47
4. Věrnost kanaanejské ženy .....	49
5. Jak se jmenuješ? .....	50
6. Duchovní život začíná u vnitřního obrácení .....	51

<b>KAPITOLA IV. - MŮJ OBRAZ BOHA</b> .....	53
1. K jakému Bohu se modlím? .....	53
2. Pane, ukaž nám Otce, a více nepotřebujeme .....	56
3. Mé uchvácení Bohem .....	57
4. Když byl Izrael mládenečkem, zamiloval jsem si ho .....	58



KAPITOLA V. - NEMÁM, HOSPODINE, DOMÝŠLIVÉ SRDCE.....	61
1. Nebudete-li jako děti .....	61
2. Náš vnitřní nepořádek .....	63
3. Druhy lidské pýchy .....	64
KAPITOLA VI. - SLYŠ, IZRAELI .....	69
1. Co je v našem životě nejdůležitější? .....	69
2. Slyš, Izraeli .....	71
3. Hospodin, Bůh náš .....	73
4. Bůh náš, jest jediný .....	73
5. Hodnotový žebříček našeho života .....	75
KAPITOLA VII. - MILUJ HOSPODINA, BOHA SVÉHO .....	77
1. Milování Boha .....	77
2. Integrita v Boží lásce .....	79
3. Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec .....	81
KAPITOLA VIII. - MILUJ SVÉHO BLIŽNÍHO .....	85
1. Kdo je můj bližní? .....	85
2. Druhé přikázání je důsledkem prvního .....	88
3. Láska dopřává svobodu .....	90
KAPITOLA IX. - MILUJ SÁM SEBE .....	93
1. Láska k sobě samému je mírou lásky k bližnímu .....	93
2. Přijetí vlastního života jako daru boží lásky .....	96
3. Láska k sobě je rovná lásce k bližnímu .....	97
4. Žije ve mně Kristus .....	99
5. Většího přikázání nad tato dvě není .....	99
KAPITOLA X. - FASCINACE HŘÍCHEM .....	101
1. Génius zvrácené inteligence v počátcích hříchu .....	101
2. Lidská bezradnost tváří v tvář žádostivosti a pokušení .....	105
3. Vzala tedy z jeho plodů a dala také svému muži .....	106
KAPITOLA XI. - ZKLAMÁNÍ HŘÍCHEM .....	109
1. Propastná tůň na tůni volá v hukotu peřejí tvých .....	109
2. I ukryli se před Hospodinem Bohem .....	111
3. Kde jsi, Adame? .....	114
4. Rozhovor s ukřižovaným Ježíšem .....	115
KAPITOLA XII. - ZHŘEŠIL JSEM PROTI HOSPODINU .....	118
1. Prázdňé srdce je místem lidského hříchu .....	119
2. Hřích plodí hřích .....	120
3. Zaslepenost ve hříchu .....	121
4. Nátanovo poselství .....	122
5. Proč jsi pohrdl Hospodinovým slovem .....	124
6. Jeho jizvami jsme uzdraveni .....	125
KAPITOLA XIII. - JAK VELKÉ JE BOŽÍ MILOSRDENSTVÍ .....	127
1. Přehled vlastních hříchů .....	127
2. Zvažující tíži hříchů .....	128
3. Zakoušející vlastní malost .....	129
4. Kdo je bůh, proti němuž hřešíme .....	131
5. Výkřik úžasu a velké lásky .....	131
KAPITOLA XIV. - OTEC HO SPATŘIL A HNUT LÍTOSTÍ.....	133
1. Přejchod od hříchu k milosrdenství .....	134



2. Když ještě byl daleko . . . . .	134
3. Otec ho spatřil . . . . .	135
4. Hnut lítostí. . . . .	136
5. Běžel k němu. . . . .	137
6. Objal ho a políbil. . . . .	137
7. V lásce platí činy, ne slova . . . . .	139
8. Dvě ruce milosrdného Otce. . . . .	140

#### KAPITOLA XV. - ŠIMONE, SYNU JANŮV, MILUJEŠ MNE? . . . . . 142

1. Velká láska v souvislosti s velkou slabostí . . . . .	142
2. Pas mé beránky . . . . .	145
3. Petr se zarmoutil . . . . .	145
4. Budeš pro mě trpět . . . . .	148

#### KAPITOLA XVI. - UDĚLEJTE, COKOLI VÁM NAŘÍDÍ . . . . . 150

1. Byl pozván také Ježíš . . . . .	150
2. Už nemají víno . . . . .	151
3. Co to ode mne žádáš! . . . . .	152
4. Udělejte, cokoli vám nařídí . . . . .	153
5. Lidská práce a Ježíšova moc . . . . .	155
6. Čas určený Ježíšem . . . . .	157

#### KAPITOLA XVII. - SVÁTOST SMÍŘENÍ . . . . . 159

1. Výchova ke svátosti smíření . . . . .	159
2. Co je to svátost smíření? . . . . .	160
3. Právnický přístup ke zpovědi . . . . .	160
4. Osobní přístup . . . . .	161
5. Právnický a osobní přístup ke svátosti smíření . . . . .	162
6. Kněz jako znamení . . . . .	164
7. Jidášova a Petrova lítost . . . . .	165
8. Kritéria rozlišení Petrovy a Jidášovy lítosti . . . . .	166

#### KAPITOLA XVIII. - ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ . . . . . 171

1. Skutečnost zpytování svědomí . . . . .	171
2. Modlitba spojená s bolestí. . . . .	172
3. Návrh zpytování svědomí . . . . .	175
4. Děkčinění . . . . .	175
5. Vyznání vlastních slabostí, nevěrností a hříchů . . . . .	177
6. Důvěrná vydanost Bohu . . . . .	182

#### EXERCIČNÍ ROZJÍMÁNÍ . . . . .

#### KAPITOLA XIX. - ÚVAHY O LIDSKÝCH CITECH . . . . . 186

1. Počátkem obrácení je vstup do neuspořádaných pocitů . . . . .	187
2. Co jsou city? . . . . .	188
3. Odkud se berou naše city? . . . . .	191
4. Jak pracovat se svými city? . . . . .	192
5. Morální hodnocení citů . . . . .	194
6. Vnitřní odpor . . . . .	194
7. Verbalizace citů. . . . .	196
8. Blaze těm, kdo mají čisté srdce. . . . .	198
9. Mějte stejné city jako Ježíš Kristus. . . . .	201

#### KAPITOLA XX. - ÚVAHY O STRACHU . . . . . 202

1. Budeme mu sloužit beze strachu . . . . .	202
2. Láska nezná strach . . . . .	202
3. Co je to strach? . . . . .	203



4. Neuvědomělá obrana před strachem . . . . .	204
5. Důsledky strachu . . . . .	207
6. Čeho se bojím? . . . . .	208
7. Zkušenost strachu jako kritérium pravdivosti víry . . . . .	210
8. Ježíš ponořený do utrpení se ještě usilovněji modlil. . . . .	212
<b>KAPITOLA XXI. - SEXUÁLNÍ VÝCHOVA . . . . .</b>	<b>217</b>
1. Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré . . . . .	218
2. Tři rozměry lidské sexuality . . . . .	219
3. Sexuální výchova . . . . .	220
4. Sexuální vývoj člověka . . . . .	221
5. Oddramatizování sexuálních potíží. . . . .	224
6. Rozlišení morální zodpovědnosti . . . . .	225
7. Pocit viny a strach v mechanismu sexuálního napětí . . . . .	227
8. Dynamika sexuálního napětí. . . . .	228
9. Přijetí vlastní sexuality . . . . .	231
<b>KAPITOLA XXII. - DUCHOVNÍ VEDENÍ . . . . .</b>	<b>233</b>
1. O čem to spolu cestou rozmlouváte? . . . . .	234
2. Naslouchání. . . . .	236
3. Setkání. . . . .	238
<b>KAPITOLA XXIII. - ROZLIŠOVÁNÍ DUCHŮ . . . . .</b>	<b>242</b>
1. Potřeba rozlišování duchů . . . . .	243
2. Potíže při rozlišování duchů . . . . .	244
3. Působení zlého ducha . . . . .	245
4. Působení dobrého Ducha. . . . .	248
5. Rozlišování duchů je hledáním Boží vůle. . . . .	249
<b>KAPITOLA XXIV. - PRAVIDLA O ROZLIŠOVÁNÍ DUCHŮ . . . . .</b>	<b>253</b>
1. Působení duchů u těch, kdo jdou z jednoho smrtelného hříchu do druhého . . . . .	253
2. Duchovní působení u těch, kteří se usilovně očišťují od svých hříchů . . . . .	256
3. Duchovní útěcha . . . . .	258
4. Duchovní neútěcha . . . . .	261
5. Taktika působení zlého ducha. . . . .	269
<b>KAPITOLA XXV. - JAK POKRAČOVAT V DUCHOVNÍCH CVIČENÍCH? . . . . .</b>	<b>272</b>
1. Cvičení jsou školou vnitřního života. . . . .	272
2. Každodenní zpytování svědomí . . . . .	273
3. Prodloužená osobní modlitba . . . . .	275
4. Užívání rozlišování duchů. . . . .	276
5. Prohlubování života ve společenství. . . . .	277
6. Potřeba trpělivosti v duchovním růstu . . . . .	278
7. Prohlubování vztahů k druhým . . . . .	279
8. Nenechat se připravit o duchovní touhy . . . . .	279
<b>JAK LZE VYUŽÍT NABÍDNUTÁ ROZJÍMÁNÍ? . . . . .</b>	<b>281</b>
1. K prožití prvního týdne cvičení. . . . .	281
2. K prožití prvního týdne ve všedním životě. . . . .	283
3. Jako úvod k prodloužené osobní modlitbě . . . . .	284
<b>Slovo závěrem (P. Jiří Sýkora TJ) . . . . .</b>	<b>285</b>
Exercicie v myšlení jejich autora . . . . .	285
Situace v České republice . . . . .	287
Závěr . . . . .	288