

---

## OBSAH

### ÚVOD DO EVANGELIJNÍCH KONTEMPLACÍ

#### KAPITOLA I

#### VYJDI A POSTAV SE NA HOŘE PŘED HOSPODINEM . . . . . 9

1. Elijášova únava. . . . . 10
2. Co tu chceš, Elijáši? . . . . . 11
3. Jeskyně mého života. . . . . 13
4. Hlas tichý, jemný . . . . . 14

#### KAPITOLA II

#### KÉŽ BYCH POZNAL SEBE, KÉŽ BYCH POZNAL TEBE . . . . . 17

1. Moc Božího slova. . . . . 17
2. Poznat Boha a sebe. . . . . 18
3. Pozorně se na sebe podívat. . . . . 20
4. Nově získat. . . . . 22

#### KAPITOLA III

#### VYVOL SI TEDY ŽIVOT . . . . . 25

1. Co je člověk, že na něho pamatuješ? . . . . . 26
2. Zkušenost Boha Otce, dárce života . . . . . 27
3. Odpovědnost za život. . . . . 28
4. Opustit postoj oběti . . . . . 29
5. Překonat podezřívavost . . . . . 30

#### KAPITOLA IV

#### ČLOVĚK JE STVOŘEN . . . . . 32

1. Pozvání k pohledu v široké perspektivě . . . . . 32
2. Člověk – nejdokonalejší Boží dílo . . . . . 34
3. Člověk byl stvořen k tomu, aby chválil Boha . . . . . 35
4. Člověk je stvořen k tomu, aby ctil Boha . . . . . 37
5. Člověk je stvořen k tomu, aby sloužil Bohu . . . . . 38
6. Spasit svou duši . . . . . 39

#### KAPITOLA V

#### POTŘEBA SVOBODY . . . . . 41

1. Celá příroda exploduje láskou . . . . . 42
2. Hledejte, co hledáte . . . . . 43
3. Postoj svobody ke stvoření. . . . . 43
4. Milost zapomenout na sebe . . . . . 46

<b>KAPITOLA VI</b>	
<b>KDO MĚ VYSVOBODÍ Z TOHOTO TĚLA SMRTI?</b> .....	48
1. Když chci činit dobro, mám v dosahu jen zlo .....	48
2. Chci činit dobro .....	50
3. Mám v dosahu jen zlo .....	51
4. Jak ubohý jsem to člověk! .....	52
5. Skrze Ježíše Krista, Pána našeho! .....	53
 <b>KAPITOLA VII</b>	
<b>BOŽÍ „SLABOST“</b> .....	55
1. Boží moc ve Starém zákoně .....	56
2. Ježíšova božská moc .....	57
3. Jiné zachránil, sám sebe zachránit nemůže .....	58
4. Hle, Beránek Boží .....	60
5. Kde je ten vševidoucí Bůh .....	62
 <b>ÚVOD K EVANGELIJNÍ KONTEMPLACI</b>	
<b>KAPITOLA VIII</b>	
<b>ZMRTVÝCHVSTÁNÍ – ABSOLUTNÍ BOŽÍ NOVINKA</b> .....	67
1. Jednota tajemství kříže a zmrtvýchvstání. ....	68
2. Neexistuje-li zmrtvýchvstání .....	70
3. Zkušenost radosti v utrpení pro Krista .....	72
 <b>KAPITOLA IX</b>	
<b>RADUJ SE, KRÁLOVNO NEBESKÁ</b> .....	74
1. Jsi to ty, můj nejmilovanější Synu! .....	74
2. Můj Syn vstane z mrtvých .....	77
3. Raduj se, Královno nebeská .....	78
 <b>KAPITOLA X</b>	
<b>PRÁZDNÝ HROB</b> .....	80
1. Zmrtvýchvstalý je sluncem národů .....	81
2. Bezradnost žen u prázdného hrobu .....	82
3. Není zde, byl vzkříšen .....	83
4. Zmrtvýchvstání v mém životě .....	84
5. Oznámily to všecko jedenácti učedníkům .....	85
 <b>KAPITOLA XI</b>	
<b>OBA DVA BĚŽELI KE HROBU</b> .....	87
1. Oba dva běželi ke hrobu .....	88
2. Petrovo prvenství .....	90

3. Víra Janova a Petrova . . . . .	90
4. Náš život je ukryt s Kristem v Bohu . . . . .	92
<b>KAPITOLA XII</b>	
<b>SETKÁNÍ S MARIÍ MAGDALÉNOU . . . . .</b>	<b>94</b>
1. Marie stála venku před hrobem a plakala. . . . .	95
2. Prosba o milost otevřenosti . . . . .	96
3. Ale řekni jen slovo . . . . .	96
4. Jediné slovo: Ježíš . . . . .	98
5. Nová přítomnost zmrtvýchvstalého Ježíše. . . . .	98
<b>KAPITOLA XIII</b>	
<b>POKOJ VÁM. . . . .</b>	<b>102</b>
1. Když byli shromážděni za zavřenými dveřmi, přišel Ježíš . . . . .	103
2. Pokoj vám. . . . .	104
3. Dotkněte se mě. . . . .	105
4. Otevřel jim mysl, aby rozuměli Písmu. . . . .	106
5. Bude se zvěstovat pokání . . . . .	107
<b>KAPITOLA XIV</b>	
<b>BLAHOSLAVENÍ, KTERÍ NEVIDĚLI, A UVĚŘILI . . . . .</b>	<b>109</b>
1. Nevěřící Tomáš . . . . .	109
2. Můj Pán a můj Bůh. . . . .	112
3. Blahoslavení, kteří neviděli, a uvěřili. . . . .	114
<b>KAPITOLA XV</b>	
<b>SETKÁNÍ U TIBERIADSKÉHO JEZERA . . . . .</b>	<b>117</b>
1. Ježíš na druhém břehu . . . . .	118
2. Práce „v noci“ . . . . .	119
3. Práce na Ježíšův příkaz. . . . .	121
4. To je Pán. . . . .	122
6. Pojdte jíst! . . . . .	123
<b>KAPITOLA XVI</b>	
<b>KRISTUS UČITEL . . . . .</b>	<b>125</b>
1. Víra je cestou . . . . .	126
2. A my jsme doufali . . . . .	128
3. V Ježíši se Bůh stává člověku blízkým . . . . .	130
<b>KAPITOLA XVII</b>	
<b>POZVÁNÍ KE STOLU BOŽÍHO SLOVA . . . . .</b>	<b>134</b>
1. To je vám tak těžké uvěřit? . . . . .	135

- 
2. Což neměl Mesiáš to vše vytrpět? ..... 136
  3. Zůstaň s námi ..... 138

## KAPITOLA XVIII

### POZVÁNÍ K LÁMÁNÍ CHLEBA ..... 141

1. Tu se jim otevřely oči ..... 141
2. Lámání chleba ..... 143
3. Vrátili se do Jeruzaléma ..... 144
4. Setkání se společenstvím apoštolů ..... 145

## KAPITOLA XIX

### JEŽÍŠOVO NANEBEVSTOUPENÍ ..... 147

1. Zaslíbení seslání Ducha svatého ..... 148
2. Byl vzat vzhůru do nebe ..... 149
3. Usedl po pravici Boží ..... 151
4. Jděte do celého světa ..... 152

## KAPITOLA XX

### OSLAVIT BOHA SMRTÍ ..... 156

1. Smrt a současná kultura ..... 157
2. Já jsem vzkříšení a život ..... 160
3. Jak si zajistit odvahu ve smrti ..... 161

## KAPITOLA XXI

### KONTEMPLACE O LÁSCE ..... 165

1. Spojnice mezi časem *Duchovních cvičení* a všedním životem ..... 167
2. Kolik toho Bůh pro mě udělal ..... 168
3. Bůh přebývá ve stvoření ..... 170
4. Bůh se pro mne namáhá a pracuje ve všech stvořených věcech ..... 171
5. Pohledět, jak všechna dobra sestupují shůry ..... 172
6. Všude tu bydlí ..... 173

## EXERCICNÍ ROZJÍMÁNÍ

## KAPITOLA XXII

### TOUHA MODLIT SE ..... 179

1. Modlitba chce svůj čas ..... 179
2. Modlitba vyžaduje zápas ..... 181
3. Nečekejte, až budete mít chuť ..... 182
4. Ctnost věrnosti ..... 184
5. Věrnost v lásce ..... 185
6. Věrnost v modlitbě ..... 186

<b>KAPITOLA XXIII</b>	
<b>POTŘEBA MODLIT SE</b> .....	188
1. Modlitba v okamžicích pokušení .....	188
2. Modlitba ve chvíli utrpení .....	189
3. Modlitba – účast v dějinách spásy .....	192
4. Kdo mě odloučí od lásky Kristovy? .....	194
 <b>KAPITOLA XXIV</b>	
<b>MODLITEBNÍ METODY</b> .....	197
1. Potřeba a smysl modlitby .....	197
2. Modlitební metody v jednotlivých etapách duchovního života .....	197
a) Očištění .....	198
b) Osvícení .....	199
c) Sjednocení .....	199
3. Potřeba duchovně rozlišovat .....	200
4. Pomoc duchovního vedení .....	201
5. Boží pozvání .....	201
6. Potřeba hlubšího duchovního úsilí .....	202
7. Nebudete-li jako děti .....	203
 <b>KAPITOLA XXV</b>	
<b>ŠANCE A RIZIKA KŘESŤANSKÉ MEDITACE</b> .....	205
1. Jednota s Bohem .....	205
2. Vnitřní integrita člověka .....	206
3. Jednota s bližními .....	206
4. Rizika meditace .....	207
5. Meditace inspirovaná kulturou Dálného Východu .....	208
6. Nedostatečné osobní setkání s Bohem .....	208
7. Odmítnutí sebe a svého života .....	209
 <b>KAPITOLA XXVI</b>	
<b>ÚSTNÍ MODLITBA</b> .....	211
1. V čem spočívá ústní modlitba? .....	211
2. Co říká o ústní modlitbě Katechismus .....	212
3. Modlitba žalmů .....	213
4. Rizika a půvaby ústní modlitby .....	217
5. Rozvoj ústní modlitby .....	217
6. Změnit především srdce, nikoli metodu .....	219
7. Společná modlitba .....	220
 <b>KAPITOLA XXVII</b>	
<b>KLANĚNÍ</b> .....	222
1. Dokonalejší vědomí sebe samého .....	222

---

2. Klanění – cesta k navazování vztahů . . . . .	224
3. Žasnutí . . . . .	225
4. Podmínky adorace . . . . .	225

#### KAPITOLA XXVIII

#### **NASLOUCHAT DNEM I NOCÍ . . . . . 228**

1. Co znamená naslouchat? . . . . .	228
2. Mluvit k Bohu a naslouchat mu . . . . .	230
3. Bůh nám nejprve vypráví o své lásce. . . . .	231

#### KAPITOLA XXIX

#### **V TRPÍCÍCH POTKÁVÁME JEŽÍŠE . . . . . 233**

1. Všichni trpíme . . . . .	233
2. Ježíš nám pomáhá trpět . . . . .	234
3. Sdílet s druhými úlevu v utrpení . . . . .	235
4. Nestydět se za své utrpení . . . . .	236

#### KAPITOLA XXX

#### **JAK LZE VYUŽÍT NABÍDNUTÝCH ROZJÍMÁNÍ . . . . . 237**

1. K prožití čtvrtého týdne cvičení . . . . .	237
2. K prožití čtvrtého týdne ve všedním životě . . . . .	240
3. Jako úvod k prodloužené osobní modlitbě. . . . .	240