

## **Obsah**

### **Umění modlit se srdcem** (Richard Čemus)

Úvod .....	6
Podstatný problém: neustálá vzpomínka na Boha .....	10
Modlitba bez přestání .....	10
Život dokonalé samoty .....	12
Čistá modlitba .....	14
Rozjímání o Písmu svatém .....	18
Modlitba Ježíšova .....	20
Stupně Ježíšovy modlitby .....	24
Antirrhesis .....	24
Stav modlitby .....	27
Duchovní zkroušenost ( <i>penthos</i> ) .....	29
Návrat do denního života .....	30
Klasický text hesychasmu .....	31
Metoda „ruského Poutníka“ .....	33
Symbol těla .....	36
<i>Symbolismus jednotlivých prvků</i> .....	39
Pozice těla .....	39
Zavřená cela a tlumené světlo .....	39
Dýchání .....	40
Jak střežit srdce .....	41
Pocit tepla .....	43
Mír a harmonie .....	44
Kontrola vitální energie .....	45
Závěr .....	45
Použité zkratky: .....	49

## **Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci**

Předmluva .....	52
Část první .....	54
Příběh první .....	55
Příběh druhý .....	69
Příběh třetí .....	104
Příběh čtvrtý .....	108
Tři klíče k pokladnici vnitřní modlitby .....	142
Klíč první .....	143
Klíč druhý .....	144
Klíč třetí .....	145
Naučení svatých Otců o vnitřní modlitbě srdce .....	147
A. Řada první .....	147
B. Druhá řada .....	160
C. Velmi užitečné slovo o opatu Filemonovi .....	172
Svod poučení Otců .....	188
Část druhá .....	190
Vyprávění Poutníka při pátém setkání .....	191
Zpověď vnitřního člověka, vedoucí k pokoře .....	208
Šesté setkání .....	232
Tajemství spasení, odkryté neustálou modlitbou .....	237
Sedmé setkání .....	263
Ediční poznámka .....	277