

SPIS TREŚCI

Wytłumaczenie tłumacza	11
Wprowadzenie	15
1. Od modlitwy przedkontemplacyjnej do kontemplacyjnej	16
2. Trudność zadania	19
3. Powstałe z doświadczenia	21
4. Mistrz rekolekcyjny	22
5. Książka ćwiczeń jako mistrz	22
6. Pismo Święte	24
7. Duchowość aktywna	25
8. Medytacja czy kontemplacja?	25
9. Prośba o zrozumienie	26
10. Dla kogo książka jest napisana?	28
11. Zewnętrzne ramy ćwiczeń	30
12. Struktura książki	31
Okres pierwszy	35
I. Rozważanie: Co to są ćwiczenia rekolekcyjne?	35
1. Siła natury-przyrody	35
2. Spotkanie z Bogiem i doświadczenie samego siebie	36
3. Uwaga, myślenie i działanie	39
4. Pierwszą nauczycielką jest przyroda	42

II. Wskazania do medytacji	44
III. Rozmowy	45
IV. Retrospekcja i przejście do drugiego okresu	60
Okres drugi	63
I. Rozważanie: Trojaka relacja	63
1. Byłem chory, a ty mnie odwiedziłeś	63
2. Wyjście z kryzysu	65
3. Najlepsza szkoła spotkania z ludźmi.	67
II. Wskazania do medytacji	71
1. Sposób siedzenia	71
2. Ćwiczenie dróg oddechowych.	73
III. Rozmowy	76
IV. Retrospekcja i przejście do trzeciego okresu	93
Okres trzeci	95
I. Rozważanie: Egocentryzm i teocentryzm.	95
1. Stan pierwotny i grzeszny upadek.	95
2. Doświadczenie egocentryzmu	96
3. Przeistoczenie egocentryzmu w teocentryzm	98
4. Pobożny egoista	100
5. Egocentryzm w Eucharystii	102
6. Egocentryzm w medytacji	102
7. Ćwiczenie się w istnieniu dla Boga.	103
II. Wskazania do medytacji	104
III. Rozmowy	107
IV. Retrospekcja i przejście do czwartego okresu	126
Okres czwarty	129
I. Rozważanie: Kontemplacja i stanie się prostym	129
1. Życie i śmierć.	129
2. Stosunek do świata	131

3. Trudność mówienia na ten temat	135
4. Pustka w życiu człowieka.	136
5. Dobrowolne stanie się pustym.	138
6. Przykłady dobrowolnego stania się pustym.	138
7. Kontemplacja i pustka	140
II. Wskazania do medytacji	142
III. Rozmowy	143
IV. Retrospekcja i przejście do piątego okresu.	163
Okres piąty	165
I. Rozważanie: Odkupienie	165
1. Urowadzenie	165
2. Na pustyni wychodzi nam naprzeciw to, co ciemne.	168
3. Grzech	170
4. Dobry rdzeń, ciemna warstwa i skorupa	171
5. Zachowanie przedkontemplacyjne i kontemplacyjne	172
6. W ślad za Jezusem Chrystusem	175
7. Konkretny opis procesu odkupieńczego w medytacji.	176
II. Wskazania do medytacji	179
III. Rozmowy	180
IV. Retrospekcja i przejście do szóstego okresu.	203
Okres szósty	205
I. Rozważanie: Gotowość do cierpienia	205
1. Warunek drogi w ślad za Chrystusem.	205
2. Dwa wspomnienia.	206
3. Co mamy do przecierpienia?	208
4. Utrzymać żywą gotowość do cierpienia	209
5. Odcierpieć czy odparować uderzenie?	211
6. Być coraz bardziej Chrystusem na ziemi	213

II. Wskazania do medytacji	215
III. Rozmowy	217
IV. Retrospekcja i przejście do siódmego okresu	240

Okres siódmy 243

I. Rozważanie: Ukierunkowanie na Boga	243
1. Kontakt wzrokowy i rozproszenie	243
2. Latorośle i ich presja wyniku	245
3. Smutek z powodu naszych grzechów	247
4. Ukierunkowanie człowieka na Boga w Piśmie Świętym	249
5. Przykład świętych	250
6. Najczęstszy błąd w medytacji	251
7. Pragnienie bezpośredniości	251
II. Wskazania do medytacji	253
III. Rozmowy	254
IV. Retrospekcja i przejście do ósmego okresu	275

Okres ósmy 277

I. Rozważanie: Przebaczenie	277
1. Wspomnienie	277
2. Konieczność przebaczenia	279
3. Nauka Jezusa Chrystusa	279
4. Z całego serca	281
5. Zranienia przez rodziców	282
6. Jeszcze jedno wspomnienie	284
II. Wskazania do medytacji	287
III. Rozmowy	287
IV. Retrospekcja i przejście do dziewiątego okresu	306

Okres dziewiąty	309
I. Rozważanie: Imię Jezusa Chrystusa	309
1. Dwie decyzje	309
2. Od Jezusa z Nazaretu do zmartwychwstałego Chrystusa	312
3. Złączenie w jedno w Ewangelii Jana	314
4. „Tajemnica” w Listach Pawłowych	316
5. Imię Jezusa Chrystusa	316
II. Wskazania do medytacji	318
III. Rozmowy	318
IV. Retrospekcja i przejście do dziesiątego okresu	338
Okres dziesiąty	339
I. Rozważanie: Z powrotem do życia codziennego	339
1. Zamienne oddziaływanie spokoju i aktywności	339
2. Modlitwa kontemplacyjna po rekolekcjach	340
3. Kontemplacja poza modlitwą	344
II. Wskazania do medytacji	347
III. Rozmowy pożegnalne	348