

JOHN MAIN OSB

MEDYTACJA
CHRZEŚCIJAŃSKA

G Ł Ó D

G Ł Ę B I

S E R C A

PRZEŁOŻYŁ
PIOTR DUCHER

WYDAWNICTWO WAM

Spis treści

O książce	11
John Main i medytacja chrześcijańska	13
Przedmowa	17
Wstęp	21
1 ISTOTA MEDYTACJI	29
1.1 Pełnia istnienia	30
1.2 Pozostawianie <i>ego</i> za sobą	33
1.3 Odkrywanie potencjału	37
1.4 Sens ostateczny	40
1.5 Ekspansja istnienia	43
1.6 Powrót do centrum	45
2 PRAKTYKA	49
2.1 Jak medytować?	50
2.2 Podstawy medytacji	51
2.3 Kiedy medytować?	53
2.4 Rozproszenia	57
2.5 Przygotowanie do medytacji	60
3 TEOLOGIA	63
3.1 Teologia modlitwy	64
3.2 Tylko jedna modlitwa	66
3.3 Porzucając wszelkie koncepcje Boga	69
3.4 Zatracając się w Chrystusie	72
3.5 Tajemnicza obecność Boga w nas	74
3.6 Narodziny Chrystusa w sercu	76
3.7 Transformacja świadomości	79
3.8 Śmierć i zmartwychwstanie	82
4 MANTRA	85
4.1 Chwalebne ubóstwo mantry	86
4.2 Wybór mantry	89
4.3 Etapy powtarzania mantry	91
4.4 Recytowanie i „wybrzmiewanie” mantry	93
4.5 Wsłuchiwanie się w mantrę	96

4.6 Powtarzaj mantrę do czasu, gdy już nie będziesz jej powtarzać	98
4.7 Oddychanie i mantra	100
5 TRADYCJA	103
5.1 Co mówi tradycja?	104
5.2 Tradycja mantry	107
5.3 Czystość serca	111
5.4 Jan Kasjan	115
5.5 Mantra w modlitwie chrześcijańskiej	118
6 ŚCIEŻKA MEDITACJI	121
6.1 Starajcie się naprzód o królestwo	122
6.2 Przekraczanie „ja”	124
6.3 Jak wytrwać?	126
6.4 Medytacja jako sztuka	128
6.5 Bez oczekiwań	131
6.6 Zjawiska psychiczne	133
6.7 Trwanie w ciszy	135
6.8 Droga mantry	137
6.9 Ostateczny cel medytacji	139
7 OWOCE	141
7.1 Życie w chwili obecnej	142
7.2 Umiejętność bycia	144
7.3 Porzucanie pragnień	146
7.4 Nieprzywiązywanie się	149
7.5 Wolność ducha	152
7.6 Wolność	154
7.7 Wzrastanie w miłości	156
7.8 Zakorzenie w Bogu	159
7.9 Życie w harmonii	161
7.10 Dojrzałe relacje	163
7.11 Wspólnota chrześcijańska	166
7.12 Skupianie uwagi na drugim	170
7.13 Sens, znaczenie i cel	173
7.14 Stałość	175
7.15 Życie w pełni	177
7.16 System wartości zakorzeniony w Bogu	179

8 DROGA	183
8.1 Droga milczenia	184
8.2 Droga trwania w bezruchu	187
8.3 Droga prostoty	190
8.4 Droga dyscypliny	193
8.5 Droga zaangażowania	195
8.6 Droga utraty własnego „ja”	198
8.7 Droga wiary	200
8.8 Droga zaufania	204
8.9 Droga miłości	207
8.10 Droga mądrości	211
8.11 Droga oświecenia	215
8.12 Droga pokoju	218
8.13 Droga uważności	221
Bibliografia	225
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	228
Adresy	230