

STANISŁAW BIEL SJ

# RÓWNOWAGA DUCHOWA

## JAK ODNALEŹĆ WEWNĘTRZNY POKÓJ

WYDAWNICTWO WAM

# Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>I. W KIERUNKU ŻYCIA W PRAWDZIE</b> .....	7
Doskonałość czy pycha? .....	7
Któż jak Bóg? Któż jak ja? .....	9
Imiona pychy .....	15
1. Zakochany w sobie .....	15
2. Mania wielkości .....	18
3. Perfekcjonizm .....	21
4. Pogoń za sukcesem i sławą .....	24
5. Pogarda wobec innych .....	27
Garbata pokora .....	29
Moje serce się nie pyszni .....	33
Pokora dzisiaj? .....	39
Pobożność mija, głupota zostaje .....	41
„Mała droga” świętej Teresy .....	45
<b>II. W KIERUNKU WOLNOŚCI WEWNĘTRZNEJ</b> .....	49
Idolatria .....	49
Współczesne uzależnienia .....	55
Chciwość czy spryt? .....	59
Chciwość a ubóstwo .....	63
Święta obojętność .....	68
Być wolnym, aby służyć .....	72

<b>III. W KIERUNKU MIŁOŚCI</b> .....	75
Czysty – nieczysty .....	75
Lęki .....	79
Uzależnienie emocjonalne .....	84
Wykorzystywanie innych .....	86
Pornografia, autoerotyzm .....	92
Człowiek istotą relacyjną .....	95
<i>Eros, filia, agape</i> .....	100
<b>IV. W KIERUNKU WDZIĘCZNOŚCI</b> .....	103
Zazdrość czy zawiść? .....	103
Uczucie niekochane .....	108
Zazdrosny Bóg? .....	111
Biblijni zazdrośnicy .....	114
Antidotum na zazdrość: wdzięczność .....	121
<b>V. W KIERUNKU ASCEZY</b> .....	129
Zmysłowość – dobra czy zła? .....	129
Jeść, aby żyć .....	131
Odcienie braku umiaru .....	137
Bulimia i anoreksja .....	140
Alkohol i używki .....	144
Asceza i post .....	153
<b>VI. W KIERUNKU WYRAŻANIA UCZUĆ</b> .....	167
Gniew – dobry czy zły? .....	167
Gniew Boga .....	170
Skutki ludzkiego gniewu .....	177
Współczesne wyzwalacze gniewu .....	182
Moda na asertywność .....	185
Praca nad uczuciami .....	188

## SPIS TREŚCI

<b>VII. W KIERUNKU DIAKONII</b> . . . . .	193
Istota lenistwa . . . . .	193
Jak obłocony kamień . . . . .	195
Praca Boga, praca człowieka . . . . .	201
Pracoholizm. . . . .	205
Acedia . . . . .	208
Wypocznijcie nieco! . . . . .	212
Ludzie dla innych . . . . .	217
Bibliografia . . . . .	223