

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>11</b>
<b>Cieľ človeka</b>	
<b>Pojem askézy</b>	<b>15</b>
<i>Budte dokonalí</i>	16
<i>Pápež a jeho výzva pestovať askézu</i>	18
<i>Kresťanská askéza</i>	19
<i>Prečo askéza?</i>	20
<i>Askéza v živote súčasného človeka</i>	21
<b>Dokonalosť a nasledovanie svätých</b>	<b>25</b>
V priateľstve so svätými	26
<i>Kto sú vlastne svätí?</i>	26
<i>Ako sa priblížiť k svätým?</i>	27
<i>Ako napodobňovať svätých?</i>	28
Cieľ, kríž a láska v diele svätých Cyrila a Metoda	32
<i>Telos</i>	33
<i>Kríž</i>	34
<i>Láska</i>	35
Slovenské kolégium v Ríme oslávilo svojich patrónov svätých Cyrila a Metoda	38
<i>Srdce</i>	40
<i>Slovo</i>	41
<i>Skúsenosť</i>	43
Svetlo z Lisieux a svetlo poznania	46
Potrebujeme duchovné materstvo	51
<b>Askéza ako zápas s nepriateľom dokonalosti</b>	<b>57</b>
Čo sa skrýva za násilnosťou, zlobou a túžbou po moci?	58
Aktuálnosť výzvy Svätého Otca dať si pôst od ohovárania	62
<i>Hnev</i>	62
<i>Nadradenosť a pýcha</i>	63

<i>Nepokoj</i>	64
Odhaľovanie klamstva, slová pravdy a svedectvo	67
Duchovné klamstvá, polopravdy a vidina striebranej hrudy	72
<b>Svet ako miesto askézy</b>	
<b>Putovanie</b>	<b>77</b>
Duchovné putovanie	78
<i>Povolanie</i>	78
<i>Pokušenie</i>	80
<i>Prozreteľnosť</i>	81
Vidieť neviditeľné	
O duchovnom osohu z rekreácie	83
<i>Pozorovanie vlastného vnútra</i>	83
<i>Citlivosť na estetické a duchovné podnety</i>	84
<i>Duchovné vnímanie bežných každodenných udalostí</i>	86
<b>Ticho a samota</b>	<b>89</b>
Ticho a samota môže byť príležitosťou	90
<i>Samota</i>	91
<i>Pokušenia</i>	92
<i>Stretnutie s Bohom</i>	92
Naše obavy, samota a straty vo svetle Božieho milosrdenstva	95
<i>Obavy</i>	96
<i>Samota</i>	97
<i>Straty</i>	98
Duchovná rekreácia podľa tradície eremitov	100
<i>Jaskyňa</i>	101
<i>Božie slovo</i>	102
<i>Rozhovor</i>	104
Príklad eremitov pre obdobie karantény	106
Dovolenkový odstup	111
<i>Vonkajší odstup</i>	112
<i>Vnútorň odstup</i>	113
Príprava na vianočný pokoj	116

<b>Tvorcovia teologálneho spoločenstva</b>	
<b>Duch Svätý</b>	
<b>Činnosť Ducha Svätého v rôznych životných stavoch a situáciách</b>	<b>121</b>
Prvenstvo Ducha Svätého	123
<i>Viera</i>	124
<i>Citlivosť</i>	125
<i>Pokora</i>	126
Prítomnosť Ducha Svätého	128
<i>Duch viery</i>	128
<i>Duch, ktorý oživuje</i>	129
<i>Duch múdrosti</i>	131
Ukazovatele prítomnosti Ducha Svätého v nás	133
<i>Očisťovanie</i>	133
<i>Vedenie</i>	134
<i>Účinkovanie</i>	136
<b>Mária, vzor spojenia Boha s človekom</b>	<b>139</b>
Pokrm, slová a znak kríža na cestu od Matky Božej	140
<i>Pokrm na cestu</i>	140
<i>Slová na cestu</i>	142
<i>Krížik na cestu</i>	143
Panna Mária zachraňuje, posilňuje a uzdravuje	145
<i>Panna Mária zachraňuje</i>	145
<i>Panna Mária posilňuje</i>	146
<i>Panna Mária lieči a uzdravuje</i>	148
Ikona Matky ustavičnej pomoci – – podaná ruka Panny Márie	150
<b>Askéza vo vzťahu k osobe</b>	<b>155</b>
Stretnutia	156
<i>Stretnutie</i>	156
<i>Sympatia</i>	158
<i>Stopy</i>	159

Učme sa čerpať zo stretnutí so staršími ľuďmi	161
<i>Samota</i>	162
<i>Empatia</i>	163
<i>Myšlienka na koniec</i>	164
Prijať hosťa je postoj srdca	166
<i>Pripravenosť srdca</i>	166
<i>Schopnosť vnímať</i>	168
<i>Vytvárať jednotu</i>	169
Štvoraká blízkosť v živote kresťana	
Návrat k pápežovej návšteve	171
<i>Blízkosť Bohu</i>	172
<i>Blízkosť medzi bratmi</i>	173
<i>Blízkosť biskupovi</i>	173
<i>Blízkosť Božiemu ľudu</i>	174
Duchovný sprievodca biskup Peter Dubovský SJ – storočnica narodenia	176
<i>Otcovstvo</i>	176
<i>Priateľstvo</i>	178
<i>Svedectvo</i>	179
Duchovné podnety opáta Jána Klimaka	181
<i>Duchovné zdravie</i>	183
<i>Rozlišovanie</i>	184
<i>Zjednotenie</i>	185
<b>Prostriedky dokonalosti</b>	<b>187</b>
Pôstne zamyslenie o bdelosti	188
Duchovné zdravie v novom roku	193
<i>Ozdravenie viery</i>	193
<i>Ozdravenie srdca</i>	195
<i>Ozdravenie spomienok a predstáv</i>	196
Duchovné podnety na Advent	198
<i>Myšlienky</i>	198
<i>Sviatosti</i>	200
<i>Každodenné udalosti</i>	201
Statočne nesený kríž	203
Pripravme sa na dobrú smrť	208

Pravidlá sv. Bazila ako pomôcka do nového roka	213
Reč obrazu Božského Srdca Ježišovho od Pompea Batoniho	218
<i>Darovanie</i>	219
<i>Prosba o dar</i>	221
<b>Askéza v životnom stave</b>	<b>223</b>
O zasvätenom živote	224
Rady sv. Antona Pustovníka	
Trojaká múdrosť	229
<i>Praktická múdrosť</i>	229
<i>Duševná múdrosť</i>	231
<i>Duchovná múdrosť</i>	232
<b>Záver</b>	<b>235</b>
<b>Zoznam použitej literatúry</b>	<b>239</b>