

PRZEDMOWA .....	5
WSTĘP .....	7
1. TONY DE MELLO? KTO TO TAKI? .....	9
Ćwiczenie przygotowawcze z oddechem	
<i>Medytacja</i> .....	24
Wsluchiwanie się w odgłosy .....	25
Ćwiczenie przygotowawcze	
z uświadomieniem sobie ciała .....	27
<i>Notka dla prowadzących medytację w grupach</i> .....	28
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Skorzystaj z rytmu swego oddechu .....	29
ĆWICZENIE DRUGIE	
Oddech mantry .....	30
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Kobieta poszukująca zgubionej drachmy</i>	
(Łk15, 8-10) .....	31
ĆWICZENIE CZWARTE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Faryzeusz i celnik</i> (Łk 18, 9-14) .....	33
2. WZIAĆ SIĘ DO DZIEŁA .....	35
Stworzyć atmosferę .....	38
Postawa ciała .....	47
Rozproszenia .....	52
Przygotowanie spotkania modlitewnego .....	57
Zanim rozpocznieš modlitwę .....	58
Zakończenie modlitwy .....	60

ĆWICZENIE PIERWSZE	
Rachunek sumienia .....	62
ĆWICZENIE DRUGIE	
Medytacja oddechu .....	63
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Mateusza	
<i>Pouczenia Mistrza (Mt 6, 1-8)</i> .....	64
3. CO TO JEST MEDYTACJA? .....	67
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Kontrolowanie umysłu .....	78
(ALTERNATYWNA) MEDYTACJA	
Kontrolowanie umysłu .....	79
ĆWICZENIE DRUGIE	
Ewangelia św. Mateusza	
<i>Przypowieść o ziarnku gorczycy (Mt 13, 31-32)</i> .....	80
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ulubione miejsce .....	82
ĆWICZENIE CZWARTE	
Medytacja uzdrawiania pamięci .....	83
ĆWICZENIE PIĄTE	
Rzymski urzędnik .....	85
4. JAK SPROSTAĆ MEDYTACJI? .....	89
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Wsluchiwanie się w odgłosy .....	101
ĆWICZENIE DRUGIE	
Pomocne w rozwijaniu twórczej wyobraźni .....	102
ĆWICZENIE TRZECIE	
Biały dysk .....	103
ĆWICZENIE CZWARTE	
Ewangelia św. Jana	
<i>Maria u grobu (J 20, 11-16)</i> .....	104
ĆWICZENIE PIĄTE	
Medytacja o trzech życzeniach .....	106

5. WPROWADZAJĄC MŁODZIEŻ W MODLITWĘ .....	107
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Opanowanie rozproszeń .....	119
ĆWICZENIE DRUGIE	
Ćwiczenie wspomagające wyobraźnię .....	120
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Dziesięciu trędowatych</i> (Łk 17, 11-19) .....	121
6. MODLITWA OKAZUJE MOC .....	125
Modlitwa przeznaczona dla ludzi głowy,	
serca i trzewi .....	132
Nowa forma rachunku sumienia .....	137
II rachunek sumienia .....	138
Metoda modlitwy PROZA .....	139
Metoda modlitwy „samego bycia” .....	140
Wyobraźnia, którą się prowadzi .....	141
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Modlitwa za zmarłego człowieka .....	143
ĆWICZENIE DRUGIE	
Oddech Boga .....	144
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Przypowieść o wytrwałym przyjacielu</i> (Łk 11, 5-9) ...	145
ĆWICZENIE CZWARTE	
Ewangelia św. Marka	
<i>Odnaleźć nowe życie</i> (Mk 5, 35-36. 38-42) .....	147
7. ZGÓDŹ SIĘ NA PORAŻKĘ.....	151
ĆWICZENIE PIERWSZE	
„Pójdź za mną” .....	159
ĆWICZENIE DRUGIE	
Rzut oka w przeszłość i w przyszłość .....	160
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Mateusza	
<i>Chwasty i zboże</i> (Mt 13, 24-30) .....	161

8. ROZDROŻA	
CHWILE KRYZYSU I CHWILE SZANSY .....	165
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Bądź wierny samemu sobie i swym wartościom .....	173
ĆWICZENIE DRUGIE	
Obrazy z przeszłości .....	175
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Jezus ukazuje się w drodze do Emaus</i>	
(Łk 24, 13-35) .....	176
9. ROZWIJAJ SWE TALENTY .....	181
ĆWICZENIE PIERWSZE	
O tych, którzy byli naszą inspiracją .....	190
ĆWICZENIE DRUGIE	
Modlitwa do św. Józefa .....	192
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Mateusza	
<i>Przypowieść o talentach (Mt 25, 14-30)</i> .....	192
ĆWICZENIE CZWARTE	
Pełne pokoju chwile z Najświętszą Matką .....	194
10. SNUĆ MARZENIA	
CZY BOJĘ SIĘ CZEGOŚ,	
CO MOŻE POZBAWIĆ MNIE SZCZĘŚCIA? .....	197
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Samoakceptacja .....	207
ĆWICZENIE DRUGIE	
Wewnętrzne światło .....	208
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Wdowi grosz (Łk 21, 1-4)</i> .....	209
ĆWICZENIE CZWARTE	
Na brzegu morza .....	210

ĆWICZENIE PIĄTE	
Medytacja o zatwardziałym <i>ja</i> .....	211
11. ZAGUBIENI NA PUSTYNI .....	213
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Modlitwa w chwilach stresu .....	223
ĆWICZENIE DRUGIE	
Medytacja na zakończenie dnia .....	224
ĆWICZENIE TRZECIE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Nieurodzajny figowiec</i> (Łk 13, 6-9) .....	226
12. WALKA Z BOGIEM .....	229
ĆWICZENIE PIERWSZE	
Ból w twym życiu .....	236
ĆWICZENIE DRUGIE	
Rozmyślając o chorobie .....	237
ĆWICZENIE TRZECIE	
Rozmyślając o gniewie .....	238
ĆWICZENIE CZWARTE	
Znoszenie krytyki .....	238
ĆWICZENIE PIĄTE	
Ewangelia św. Marka	
<i>Człowiek ślepy od urodzenia</i> (Mk 8, 22-26) .....	239
13. ŚMIERĆ I UMIERANIE .....	243
ĆWICZENIE PIERWSZE	
W listopadowe dni .....	252
ĆWICZENIE DRUGIE	
Modlitwa wyobraźni z Duchem Świętym .....	254
ĆWICZENIE TRZECIE	
Szukanie zadowolenia w życiu .....	256
ĆWICZENIE CZWARTE	
Medytacja dla młodzieży z ostatniej klasy .....	258

ĆWICZENIE PIĄTE	
Transatlantyk .....	259
<b>1. POSZUKIWANIE SZCZĘŚCIA .....</b>	<b>263</b>
ĆWICZENIE PIERWSZE	
„Mów Panie, bo sługa twój słucha” .....	271
ĆWICZENIE DRUGIE	
Moja rodzina .....	272
ĆWICZENIE TRZECIE	
Żywa wspólnota .....	273
ĆWICZENIE CZWARTE	
Ewangelia św. Łukasza	
<i>Anioł Gabriel przybywa do Maryi (Łk 1, 26-38) .....</i>	<i>275</i>