

OBSAH

ÚVOD	5
I. MODLITBA SRDCOM NIE JE TECHNIKA, ALE MILOST'	7
1. Modlitba srdcom nie je kresťanská joga	7
2. Niektoré bezprostredné dôsledky	9
3. Viera a dôvera – základné kamene modlitby srdcom	11
4. Vernosť a vytrvalosť	13
5. Čistota úmyslu	14
6. Pokora a chudoba srdca	16
7. Predsavzatie vytrvať	18
8. Celý sa odovzdať Bohu	30
II. AKO VYUŽÍVAŤ ČAS KONTEMPLATÍVNEJ MODLITBY	35
1. Úvod	35
2. Keď sa otázka nenatíska	36
3. Prvenstvo Božieho pôsobenia	40
4. Prvenstvo lásky	42
5. Boh sa dáva skrze Ježišovo človečenstvo	46
6. Boh prebýva v našom srdci	49
III. VÝVIN KONTEMPLATÍVNEJ MODLITBY	53
1. Od rozumu k srdcu	53
2. Ranené srdce	58
3. Naše srdce a srdce Cirkvi	62

IV. MATERIÁLNE PODMIENKY NA MODLITBU	67
1. Čas	67
2. Miesto	69
3. Fyzický postoj	70
V. NIEKTORÉ METÓDY MODLITBY SRDCOM	73
1. Úvod	73
2. Meditácia	74
3. "Ježišova modlitba"	75
4. Ruženec	79
5. Ako reagovať na určité ťažkosti	80
Dodatok 1	83
1. Adorácia	84
2. Rozjímanie	85
3. Predsavzatia	86
Dodatok 2	89
Rehoľa menších bratov - františkánov	91