

OBSAH

ÚVOD	5
1. BRÁT VÁŽNĚ NAŠI POTŘEBU MODLITBY	9
Očištění potřeby modlitby	10
Modlitba potřebuje čas	11
O modlitbu je třeba zápasit	14
1. cvičení	15
2. cvičení	16
3. cvičení - shrnutí	17
2. PODSTATA DENNÍHO ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ	18
Modlitba odpovědnosti	19
Modlitba láskyplné pozornosti	21
1. cvičení	24
2. cvičení	25
3. cvičení	25
3. DĚKOVAT BOHU, NAŠEMU PÁNU, ZA OBDRŽENÁ DOBRODÍNÍ	27
Předstírané díkůčinění	29
1. cvičení	32
2. cvičení	32
3. cvičení	33
4. cvičení	33
5. cvičení	34
4. PROSIT O MILOST HŘÍCHY POZNAT A ZBAVIT SE JICH	35
Hřich je tajemstvím	37
1. cvičení	41
2. cvičení	41

5. VYŽADOVAT OD DUŠE POČET	43
Veliká touha po lásce	43
Čas a láska	44
Nejdříve z myšlenek, potom ze slov a nakonec ze skutků .	47
1. cvičení	49
2. cvičení	50
3. cvičení	51
4. cvičení	52
5. cvičení	52
6. PROSIT BOHA, NAŠEHO PÁNA, O ODPUŠTĚNÍ CHYB	53
Uvěřit v Boží lásku	54
Odpustit bližním	55
Prosít Boha o odpuštění našich hříchů	56
Prosít bližní o odpuštění	58
Podstata našeho vnitřního uzdravení	
spočívá v odpuštění	58
Odpustit sobě samému	60
1. cvičení	62
2. cvičení	62
3. cvičení	63
4. cvičení	64
5. cvičení	66
6. cvičení	66
7. PŘEDSEVZÍT SI POLEPŠIT SE S JEHO MILOSTÍ	68
Zhrešil jsem proti Bohu	68
Předsevzetí nápravy	71
1. cvičení	73
2. cvičení	74
3. cvičení	75