

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	9
1. CO JE A CO NENÍ ODPUŠTĚNÍ.....	15
Co odpuštění není	15
Co je odpuštění	18
2. TŘI DOBRÉ DŮVODY, PROČ ODPOUŠTĚT	21
1. Říká nám to Boží slovo, a to ne jednou, ale mnohokrát.	21
2. Jde o to, abychom osvobodili svá srdce od ničivé síly neodpuštění.	24
3. Kdykoli odpouštíme, ubývá ze světa násilí a přibývá v něm láska.	27
3. TŘINÁCT PRAVD O ODPUŠTĚNÍ	29
4. DESET PŘEKÁŽEK NA CESTĚ K ODPUŠTĚNÍ	41
5. JAK SE MODLIT, CHCEME-LI NĚKOMU ODPUSTIT.....	47
1. Rozhořčená modlitba	48
2. Modlitba za ochotu odpustit	50
3. Kající modlitba	52

4. Modlitba za toho, kdo nám ublížil.....	54
5. Modlitba za osvobození od zlého ducha.....	55
6. OD ODPUŠTĚNÍ K USMÍŘENÍ	59
Příprava na usmíření za použití představivosti.....	60
Dopis jako první krok k usmíření.....	63
Mluvit či nemluvit o svém zranění?	64
Hlubší odpuštění a usmíření	66
7. JAK ODPUSTIT ZEMŘELÉMU	69
1. Dopis na rozloučenou	71
2. Dopis řešící zranění a potlačený hněv.....	72
8. ODPUŠTĚNÍ BOHU	77
Jak s Bohem mluvit upřímně.....	78
9. ODPUŠTĚNÍ CÍRKEVNÍM I SVĚTSKÝM INSTITUCÍM.....	85
Co může pomoci odpustit zdánlivě neodpustitelné.....	86
Návrh konkrétních kroků	88
10. JAK ODPUSTIT SOBĚ	91
Kroky při odpouštění sobě	93
Trojice častých otázek.....	94
Jak se zbavit ducha perfekcionismu.....	96
Nesnadné otázky	100
ZÁVĚREČNÉ POZNÁMKY	107