

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	3
<b>1. Brát vážně naši potřebu modlitby</b> .....	7
Očištění potřeby modlitby .....	7
Modlitba potřebuje čas .....	9
O modlitbu je třeba zápasit .....	11
1. cvičení .....	13
2. cvičení .....	13
3. cvičení - shrnutí .....	14
<b>2. Podstata denního zpytování svědomí</b> .....	15
Modlitba odpovědnosti .....	16
Modlitba láskyplné pozornosti .....	17
1. cvičení .....	21
2. cvičení .....	21
3. cvičení .....	22
<b>3. „Děkovat Bohu, našemu Pánu, za obdržená dobrodiní“</b> 23	
Předstírané díkůčinění .....	25
1. cvičení .....	27
2. cvičení .....	28
3. cvičení .....	28
4. cvičení .....	29
5. cvičení .....	29
<b>4. „Prosit o milost hříchy poznat a zbavit se jich“</b> .....	31
Hřích je tajemstvím .....	33
1. cvičení .....	36
2. cvičení .....	37
<b>5. „Vyžadovat od duše počet“</b> .....	38
Veliká touha po lásce .....	38
Čas a láska .....	39
Nejdříve z myšlenek, potom ze slov, a nakonec ze skutků. . .	41

1. cvičení . . . . .	43
2. cvičení . . . . .	45
3. cvičení . . . . .	45
4. cvičení . . . . .	46
5. cvičení . . . . .	46
<b>6. „Prosit Boha, našeho Pána, o odpuštění chyb“ . . . . .</b>	<b>48</b>
Uvěřit v Boží lásku . . . . .	49
Odpustit bližním. . . . .	50
Prosit Boha o odpuštění našich hříchů. . . . .	51
Prosit o odpuštění bližní. . . . .	52
Podstata našeho vnitřního uzdravení spočívá v odpuštění . . . . .	53
Odpustit sobě samému . . . . .	55
1. cvičení . . . . .	56
2. cvičení . . . . .	56
3. cvičení . . . . .	57
4. cvičení . . . . .	58
5. cvičení . . . . .	60
6. cvičení . . . . .	60
<b>7. „Předsevzít si polepšit se s jeho milostí“ . . . . .</b>	<b>62</b>
Zhřešil jsem proti Bohu . . . . .	62
Předsevzetí nápravy . . . . .	64
1. cvičení . . . . .	67
2. cvičení . . . . .	67
3. cvičení . . . . .	68