

# Obsah

Úvod.....	5
<b>KAPITOLA 1</b>	
<b>Problém emočně nezdravé spirituality</b>	
<i>Něco je zoufale špatně</i> .....	9
Dcerka Faith a bazén.....	9
Emoční nezralost z dětství .....	13
Nalezení víry v Krista.....	15
Různé přístupy k učednictví.....	16
Pozornost skrze bolest .....	19
Respektování svého lidství .....	22
Stanovení diagnózy:	
Deset příznaků emočně nezdravé spirituality .....	24
Revoluční protijed .....	42
<b>KAPITOLA 2</b>	
<b>Poznej sebe, abys mohl poznat Boha</b>	
<i>Objevit své autentické já</i> .....	45
Geri odchází – už zase! .....	46
Pocity a začátek revoluce .....	49
Náš Bůh cítí .....	51
Cítíme, i když si to neuvědomujeme.....	53
Objevování Boží vůle a vlastních emocí.....	55
Velké pokušení falešného já .....	57
Falešné já: uvnitř i vně církve.....	62
Ježíšovo „pravé já“ .....	66
Diferenciace: žít věrně svému pravému já.....	68
Utváření pravého já .....	72
Bůh a zvuková bariéra.....	80
<b>KAPITOLA 3</b>	
<b>Proč se vracet ke své minulosti</b>	
<i>Zlomit moc minulosti</i> .....	85
Frank .....	85
Síla rodiny.....	87
Výzva pro manžele: Frank a Maria.....	89
Abrahám, Izák a Jakub .....	91
Desatero vaší rodiny.....	92

Vnitřní rozpolcenost .....	95
Hořké ovoce nepropojené spirituality .....	96
Úžasná zvěst Ježíše Krista .....	98
Moje rodina (Scazero–Ariola) .....	100
Přítomnost je oknem do minulosti .....	105
Beaversův model fungování rodiny .....	107
Josef, syn Jakubův .....	109
Slovo závěrem: Potřebujeme být „sami a spolu“ .....	113

#### KAPITOLA 4

##### Cesta skrze Zed'

<i>Pustit otěže z rukou</i> .....	115
Křesťanský život jako cesta .....	115
Zed' a jednotlivé fáze víry .....	116
Zásek u Zdi: temná noc duše .....	121
Moje cesta skrz Zed' .....	125
Jak dlouho to bude trvat? .....	126
Jak vypadá život na druhé straně .....	127
Slovo závěrem .....	137

#### KAPITOLA 5

##### Rozšiřování duše truchlením a ztrátami

<i>Přijmout svá omezení</i> .....	139
„Je to náš příběh“ .....	140
Job .....	141
Zbavit se bolesti .....	143
Odložit své obranné štíty .....	145
Proces truchlení v knize Job:	
Boží cesta k novým začátkům .....	148
Ať se ze starého zrodí nové .....	160
Nový vztah s Bohem .....	161

#### KAPITOLA 6

##### Objevit denní rytmus modliteb a den odpočinku

<i>Přibrzdit a nadechnout se věčnosti</i> .....	163
Stávající lana jsou chatrná .....	165
Zastavit se a znovu se odevzdat Bohu .....	167
Objev dávného pokladu: denní modlitba církve .....	168
Základní prvky „modlitby přes den“ .....	172
Druhý prastarý poklad: zachovávání šabatu .....	177
Příkázání šabatu a životní rytmus .....	178
Čtyři principy biblického šabatu .....	181

Další aplikace .....	189
Chytit se ve vánici záchranného lana .....	191
<b>KAPITOLA 7</b>	
<b>Jak dospět v emočně zralého člověka</b>	
<i>Naučit se správně milovat</i> .....	193
Problém emoční nezralosti .....	194
Emoční věk jedince .....	196
Duchovní úkol: učit se lidi vnímat .....	199
Náš velký problém .....	200
Emoční zralost a konflikt.....	205
Jak se naučit být tvůrci pokoje .....	208
Církev jako prostředí „nové kultury“ .....	217
<b>KAPITOLA 8</b>	
<b>Udělat další krok a vytvořit si svou „řeholi“</b>	
<i>Milovat Krista nade vše</i> .....	221
Dávný poklad „životních pravidel“ (řeholí).....	222
Danielova „řehole“ .....	223
Krátké dějiny řeholí.....	224
Začínáme: celkový obraz .....	225
Jednotlivé prvky řehole.....	229
Širší aplikace „životních pravidel“ .....	238
Žít věrně život, který vám Bůh svěřil .....	239
<b>DODATEK A: UKÁZKA Z MANUÁLU</b>	
<b>Emočně zdravá spiritualita den za dnem</b> .....	243
Úvod.....	243
První týden / Den 1 .....	244
<b>DODATEK B</b>	
<b>Emoční zdraví a kontemplativní spiritualita</b> .....	249
Co je emoční zdraví a kontemplativní spiritualita.....	250
Obojí je třeba.....	253
<b>DODATEK C</b>	
<b>Modlitební „examen“</b>	
<i>Zpytování svědomí podle Ignáce z Loyoly</i> .....	257
<b>Poděkování</b> .....	259