
Obsah

Úvod	3
1. Brát vážně naši potřebu modlitby	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
2. Podstata denního zpytování svědomí	15
Modlitba odpovědnosti	16
Modlitba láskyplné pozornosti	17
1. cvičení	21
2. cvičení	21
3. cvičení	22
3. „Děkovat Bohu, našemu Pánu, za obdržená dobrodiní“	23
Předstírané díkyčinění	25
1. cvičení	27
2. cvičení	28
3. cvičení	28
4. cvičení	29
5. cvičení	29
4. „Prosit o milost hříchů poznat a zbavit se jich“	31
Hřích je tajemstvím	33
1. cvičení	36
2. cvičení	37
5. „Vyžadovat od duše počet“	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
6. „Prosit Boha, našeho Pána, o odpuštění chyb“	48
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
7. „Předsevzít si polepšit se s jeho milostí“	62
Zhřešil jsem proti Bohu	62
Předsevzetí nápravy	64
1. cvičení	67
2. cvičení	67
3. cvičení	68