

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	9
ÚVOD .....	11
Seznam použitých zkratk .....	14
1. kapitola	
<b>OBJEVTE SVĚT VNITŘNÍ MODLITBY ANEB „ROZHODNÉ ROZHODNUTÍ“ .....</b>	<b>17</b>
1. Zkuste začít... ..	18
2. ... a zkuste vytrvat .....	21
3. Ale stačí to? .....	24
2. kapitola	
<b>STAŇTE SE BOŽÍMI PŘÁTELI ANEB „STYK PŘÁTELSTVÍ“ .....</b>	<b>27</b>
1. Objevte, že jste milováni .....	28
2. Odpovídejte na Boží lásku .....	30
3. Modlitba: vztah, anebo cvičení? .....	33
3. kapitola	
<b>VSTUPTE DO ŠKOLY LÁSKY ANEB „MNOHO MILOVAT“ ...</b>	<b>37</b>
1. Nemyslete příliš .....	37
2. Milujte „příliš“ .....	40
3. Co vás pobízí k lásce? .....	43

#### 4. kapitola

<b>PŘINÁŠEJTE ŽIVOT ANEB „ZPŘÍTOMNIT SI KRISTA“</b> . . . . .	47
1. Přinášejte před sebe jeho život	47
2. Přebývejte v jeho přítomnosti	51
3. A co tak přinášet svůj život před něj?	54

#### 5. kapitola

<b>UCHYLUJTE SE DO SVÉHO NITRA ANEB „USEBRÁNÍ“</b> . . . . .	57
1. Využijte všech přístupových cest	58
2. Objevte Pána ve svém nitru	61
3. A co když nastanou potíže?	64

#### 6. kapitola

<b>ŘIĎTE SE EVANGELIEM ANEB PŘEMÍTAVÁ MEDITACE</b> . . . . .	69
1. Na modlitbu se připravujte	70
2. Zamilujte si Písmo	73
3. Čemu to slouží?	76

#### 7. kapitola

<b>VYLÉVEJTE PŘED NÍM SVÉ SRDCE ANEB SVOBODNÁ ROZMLUVA</b> . . . . .	81
1. Mluvte o tom, co máte na srdci	82
2. Naslouchejte mu!	85
3. A když jste „prázdní“?	88

#### 8. kapitola

<b>VNÁŠEJTE MODLITBU DO ŽIVOTA ANEB „MARIE A MARTA“</b> . . . . .	91
1. Proste o plody modlitby a buďte odhodlaní	92
2. Sdílejte se s přáteli	95
3. Kdo komu vlastně slouží?	98

9. kapitola

**REVIDUJTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL ANEB**

<b>„DISPONOvat SE“</b> .....	103
1. Nechte si modlitbou mluvit do života .....	104
2. Buďte stále velkorysejší .....	106
3. Ale stojí to vůbec za to? .....	110

10. kapitola

**STAŇTE SE ORANTY ANEB**

<b>TROJÍ PŘEDBĚŽNÝ POŽADAVEK</b> .....	113
1. Neváhejte milovat své nejbližší .....	114
2. Odpoutejte se od zbytečných přitěží .....	117
3. A když lpíme na sobě? .....	120

11. kapitola

**UCHYLUJTE SE DO ÚSTRANÍ S PŘÁTELI ANEB**

<b>O SAMOTĚ</b> .....	123
1. Vyhledávejte ústraní... ..	124
2. ... ale neutíkejte před lidmi! .....	127
3. Jak to skloubit? .....	129

12. kapitola

**NECHTE SE VĚST STÁLE VPŘED ANEB**

<b>NA CESTĚ KE KONTEMPLACI</b> .....	133
1. Nezapomítejte se ve stereotypch .....	134
2. Buďte připraveni na velkou změnu .....	136
3. A dál? Co dál? .....	140