

GARY JANSEN

prosty sposób na spotkanie Boga

ODKRYJ, JAK KWADRANS MODLITWY
MOŻE ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE

PRZEKŁAD
MAGDA SOBOLEWSKA

Spis treści

DLACZEGO? 7

1	Białe króliki	11
2	Co to jest ćwiczenie duchowe?	31
3	Dusze, ziarna gorczycy i nowa definicja ludzkości	45
4	Modlitwa, medytacja i kontemplacja	63

MODLITWA. PODSTAWOWE ĆWICZENIA 75

5	Nauka słuchania	79
6	Modlitwa oddechem	86
7	Modlitwa głębi serca	96
8	<i>Lectio divina</i>	104

OBECNOŚĆ BOGA. ĆWICZENIA 113

9	Ciśnienie Ducha	117
10	Bohaterowie i arki	123
11	Poczuj, zobacz, skosztuj, dotknij, powąchaj	129
12	Zmartwychwstanie: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość	134
13	W rękach Boga	142
14	Rachunek sumienia	145
15	Umieranie dla Boga	153

16	Dziękczynienie	162
17	Geometria krzyża	168
18	Formatowanie	173

ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM

PRZYPOWIEŚCI 177

19	Przypowieść o siewcy (DZIEŃ 1)	182
20	Przypowieść o tym, kto jest największy w królestwie niebieskim (DZIEŃ 2)	185
21	Przypowieść o zabłąkanej owcy (DZIEŃ 3)	187
22	Przypowieść o nielitościwym słudze (DZIEŃ 4)	189
23	Przypowieść o dobrym Samarytaninie (DZIEŃ 5)	192
24	Przypowieść o robotnikach w winnicy (DZIEŃ 6)	195
25	Przypowieść o synu marnotrawnym (DZIEŃ 7)	198

EPILOG 203

Podziękowania	217
-------------------------	-----