

OBSAH

ÚVOD	7
Prvá cesta	17
Budovanie manželského „my“	17
1. Od zamilovanosti k láske	19
2. Voľba partnerského modelu	28
3. Manželský pár ako tandem	30
4. Sviatosťné dary kresťanského manželstva	32
Druhá cesta	45
Nežnosť – duša spoločnej manželskej cesty	45
1. Riziko straty manželskej nehy	47
2. Urobiť z nehy svoj životný projekt	52
3. Jazyk nehy: Poláskania	63
4. Poláskanie prostredníctvom uznania a pochvaly	70
5. Nepodmienené a podmienené poláskanie	72
6. Sviatosťný charakter nežností medzi manželmi	73
Tretia cesta	83
Partnerská komunikácia	83
1. Teoretické základy komunikácie	83
2. Komunikácia a rodové rozdiely	86
3. Komunikácia a vývinové fázy manželstva	90
4. Pravidlá efektívnej komunikácie	94
5. Boh ako zdroj manželskej komunikácie	100
Štvrtá cesta	107
Odpustenie a zmierenie	107
1. Partnerská hádka: prirodzený fakt	108
2. Smrťaci kruh zaťatosti	109
3. Identikit odpustenia	110
4. Formy zdanlivého odpustenia	113

5. Odpustenie: víťazstvo a milosť	116
6. „Zmierite sa“ (2 Kor 5,20)	122
Piata cesta	135
Manželská intimita	135
1. Ušľachtily pohľad na manželskú intimitu	136
2. Sex alebo manželská intimita?	137
3. Nežnosť: Cesta humanizácie sexuality	139
4. Manželská intimita a prirodzený poriadok	140
5. Sviatosťná milosť a manželská intimita	143
6. Nežný eros	144
7. Duch Svätý: premieňajúci princíp	148
8. „Obdivuhodný dar Boha pre jeho stvorenia“ (AL 150)	151
Šiesta cesta	161
Zdravý zmysel pre humor	161
1. Radosť a humor: rozpoznávacie znaky kresťana	163
2. Osvojovanie si úsmevného manželského slovníka	170
3. Pohľad na Boha a Ježišov humor	176
4. Spoločne rásť ako šťastní manželka	179
5. Základné pravidlá	182
Siedma cesta	189
Sviatosťná milosť kresťanského manželstva	189
1. Identita sviatosti manželstva	190
2. Od prirodzeného manželstva k sviatosti manželstva	193
3. Sviatosťná milosť kresťanského manželstva ako mystagógia v Duchu Svätom	198
Ôsma cesta	217
Modlitba ako rast v láske	217
1. Originalita kresťanskej modlitby	218
2. Synovská povaha kresťanskej modlitby	220
3. Osobitosti manželskej modlitby	225
4. Sila manželskej modlitby	230
5. Modlitba Ježišovho mena	231