

SUMÁRIO

Prefácio à edição brasileira.....	7
Introdução.....	9
1. As rezas dos cristãos.....	13
<i>Outras rezas</i>	22
2. Orar com as próprias palavras a partir das rezas.....	25
3. Melhorar minha participação nas orações comunitárias..	37
4. Variando meus modos de rezar.....	45
5. Aprendendo a meditar e contemplar.....	59
Exercícios de meditação	66
Exercícios de contemplação.....	70
Leitura orante	75
6. A adoração.....	77
7. Quando o Senhor me fala.....	81
Como despedida.....	85