

OBSAH

Úvod	7
I. Spiritualita zdola	14
II. Začít sám u sebe	23
III. Poušť a pokušení.....	30
IV. Askeze	37
VI. Mlčet a neodsuzovat	43
VI. Analýza našich myšlenek a pocitů	50
VII. Jak zacházet s našimi vášněmi	64
VIII. Duchovní utváření života	80
IX. Denně myslet na smrt	87
X. Kontemplace jako cesta uzdravení	94
XI. Pokorná mírnost jako známka duchovního člověka.....	99
Výhled.....	102
Odkazy na literaturu	106