

Predhovor	5
I. Matka krásnej lásky	7
S Máriou alebo bez nej?	7
Mária – Kristov dar pre nás	8
Svätosť s jej prispením	9
Mariánska úcta	10
Úplné odovzdanie sa Panne Márii	12
II. Pod ochranou Máriinho rúcha	14
Znak škapuliara	15
Škapuliar v učení Katolíckej cirkvi	16
Milosti spojené so škapuliarskou pobožnosťou	18
O povinnostiach čiže ako dosiahnuť milosti spojené so škapuliarskou pobožnosťou	19
<i>Nasledovať Pannu Máriu</i>	19
<i>Nosiť neustále jej znak</i>	21
<i>Dbieť o dobro všetkých ľudí</i>	22
<i>Prijať škapuliar z rúk kňaza</i>	23
<i>Modliť sa určenu modlitbu</i>	23
Škapuliar jako Máriino rúcho	23
Rady a praktické vysvetlivky	25
III. Ježiš Kristus – cieľ škapuliarskej pobožnosti	27
IV. Duchovná formácia prostredníctvom škapuliarskej pobožnosti	28
Karmelitánska formácia	28
Máriina formácia	29

<i>Rodinné vzťahy s Najsvätejšou Trojicou</i>	29
<i>Prijat' každodenný kríž</i>	31
<i>Premena našej doterajšej služby Cirkvi</i>	33
<i>Účinnnejší boj s diablom</i>	35
<i>Čisté srdce</i>	38
<i>Duch Kristovej obety</i>	39
<i>Pokora</i>	41
<i>Dôvera v Boha</i>	41
<i>Milosť hlbokého sebapoznania</i>	42
<i>Milosrdenstvo k blížnym</i>	43
<i>Rozvoj darov Ducha Svätého</i>	45
<i>Najkrajšia tvár Panny Márie</i>	47
Záver	48
Poznámky	49
List Sv. Otca Jána Pavla II. pri príležitosti 750. výročia odovzdania škapuliara a slávenia karmelitánskeho roku Panny Márie	51
Karmelitánska rodina na Slovensku	56
Pútnické miesta na Slovensku	61