

OBSAH

PŘEDMLUVA AUTOROVA	11
PŘEDMLUVA K ČTVRTÉMU VYDÁNÍ	15
PŘEDMLUVA K PÁTÉMU VYDÁNÍ	18

I. ÚVOD DO DUCHOVNÍHO ŽIVOTA	19
Zásady duchovního života	19
1. Život křesťanský čili nadpřirozený. 2. Život vnitřní čili du- chovní. 3. Různé významy slova „nadpřirozený“. 4. Období života duchovního: život asketický a život mystický. 5. Stupně života duchovního: život očištný, život osvětný, život jednotící. 6. Vzájemný poměr období a stupňů duchovního života. 7. Stavy duchovního života: činnost a trpnost duše pod vlivem nadpřiro- zena. 8. Jevy mystické. 9. Smysly duchovní.	
Základ duchovního života: náš Pán Ježíš Kristus	35
10. Náš Pán Ježíš Kristus je základem duchovního života. 11. Je příčinou jednoty duchovního života.	
Nejvyšší hybná síla duchovního života: Duch Svatý	38
12. Duch Svatý je nejvyšší hybnou silou duchovního života. 13. Ospravedlněním a posvěcováním nám přivlastňuje zásluhy Pána našeho Ježíše Krista.	
Pracovníci na duchovním životě: Bůh a duše	40
14. Povolání k životu mystickému. 15. Všechny duše ve stavu posvěcující milosti jsou povolány povšečně k životu mystickému, vzdáleně a dostatečně. 16. Povolání přímé a nejbližší se děje zvláštními známkami, které duše může poznat v pěstování mod- litby. 17. Určité duchovní podmínky nutné k životu mystickému. 18. Tyto podmínky jsou splnitelné pro většinu duší ve stavu mi- losti. 19. Milosti života mystického mohou být záslužnými aspoň v širším smyslu.	
Pomocníci duchovního života	46
Vůdce	46
20. Potřeba vůdce. 21. Důležitost vedení na všech stupních duchov- ního života. 22. Úkol vůdcův. 23. Volba vůdce. 24. Jak je třeba se	

chovat k vůdci. 25. Potřebná otevřenost k vůdci. 26. Poslušnost vůdce. 27. Vhodnost změny vedení. 28. Utrpení, pocházející z jistých druhů vedení. 29. Jak se chovat, není-li vůdce.

Duchovní četba 53

30. Užitečnost knih o teologii asketické a mystické. 31. Zvláštní výrazy mystických autorů. 32. Nejlepší mystičtí autoři. 33. Povinná úcta scholastické teologii. 34. Autorita mystických spisovatelů. 35. Tradiční základy zásad duchovního života.

Podobenství o poutniku na cestě do Jeruzaléma,
vyňaté ze scala perfectionis 62

II. NA PRAHU DUCHOVNÍHO ŽIVOTA – ŽIVOT OČISTNÝ 68

A. PŘEKÁŽKY DUCHOVNÍHO ŽIVOTA 68

Hříchy, neřesti a nedokonalosti 68

36. Hříchy, neřesti, nedokonalosti. 37. Úvaha o zlobě smrtelného hříchu. 38. Pokání, první povinnost člověka po hříchu, jako svátost a jako ctnost. 39. Duch kajícího je nezbytný k svátosti smíření. 40. Vnější kající skutky: užitečné a výhodné. 41. V jakém duchu se mají konat. 42. Jak smýšlet o všedním hříchu. 43. Hlavní prostředky proti hříchu smrtelnému. 44. Boj proti chybám a zlým návykům. 45, 46. Chyby a nedokonalosti začátečníků, pýcha. 47. Duchovní lakomství. 48. Duchovní nečistota. 49. Hněv. 50, 51. Duchovní nestřídmost. 52. Duchovní závist. 53. Duchovní lenost. 54. Vnitřní předpoklady k napravení chyb. 55. Jiné prostředky a hlavní bdělost a zpytování svědomí. (Viz *Theol. myst.*, kn. I, hl. 2: O trpném očišťování smyslů.)

Vášně. Ovládání a usměrňování vášní 83

56. Co jsou vášně. 57. Jejich počet a rozdělení. 58. Nejsou samy ani dobré ani špatné. 59. Třeba je podrobit vůli. 60. Přirozené vlivy, jimž vášně podléhají. 61. Povaha lásky. 62. Druhy lásky. 63. Nutnost usměrňování této vášně. 64. Láska k bližnímu. 65. Žárliivost, známka lásky. 66. Povaha nenávisti. 67. Proč a jak ji usměrňovat. 68. Nenávist k nepřátelům. 69. Povaha touhy. 70. Které touhy potlačit, které usměrňovat. 71. Které touhy vyvolávat. 72. Odpor. 73. Radost. 74. Její usměrňování. 75. V čem

záleží pravá radost. 76. Smutek. 77. Proč je třeba jej usměrňovat. 78. Jak je třeba jej usměrňovat. 79. Naděje. 80. Užitek spořádané naděje. 81. Způsob usměrňování. 82. Zoufání, opak naděje. 83. Mravní ctnosti s nadějí spojené. 84. Bázeň. 85. Jak ji usměrňovat. 86. Odvážnost. 87. Jak ji usměrňovat. 88. Mravní ctnosti spojené s bázni a odvážností. 89. Hněv. 90. Nutnost jeho usměrňování. 91. Způsob usměrňování. 92. Ctnost mírnosti. 93. Oprávněný hněv. 94. Nutnost potlačování nezřízených vášní, abychom dosáhli sjednocení s Bohem. 95. Některé pokyny o ovládnutí a usměrňování vášní. (Viz *Theol. myst.*, kn. II, hl. 2: Trpné očišťování smyslů.)

B. VZDALOVÁNÍ PŘEKÁŽEK 110

Činné očišťování smyslů vnějších a vnitřních 110

96. V čem spočívá činné očišťování smyslů. 97. Proč očišťovat zrak a jak. 98. Sluch. 99. Čich. 100. Chuť. 101. Hmat. 102. Co jsou vnitřní smysly. 103, 104. Proč umrtvovat fantazii, a jak. 105, 106. Paměť. 107. V paměti chované nadpřirozené poznatky se mohou stát překážkami dokonalosti. 108. Spasitelné účinky činného očišťování paměti. 109. Duše toužící po veliké dokonalosti se musí zvláště věnovat očištění paměti.

Činné očišťování ducha 120

110. Co je činné očišťování rozumu? 111. Proč a jak je třeba bojovat proti zbytečným myšlenkám? 112. Nevědomost. 113. Zvědavost. 114. Ukvapený úsudek. 115. Uminěnost. 116. Co je očišťování vůle? 117. Jeho nutnost. 118. Jeho pomůcky. 119. Úzkostlivost, její příčiny. 120. Následky. 121. Prostředky proti ní. 122. Víra, naděje a láska očišťují ducha.

III. POKROK DUCHOVNÍHO ŽIVOTA – ZAČÁTKY ŽIVOTA

OSVĚTNÉHO 127

A. PRAMENY DUCHOVNÍHO ŽIVOTA 127

Milost 127

123. Milost. 124. Výkony milosti pomáhající. 125. Syntetický výměr milosti pomáhající. 126. Poměr milosti pomáhající ke

svobodné vůli. 127. Účinky milosti posvěcující. 128. Poměr posvěcující milosti ku podstatě duše. 129. Rozdíl mezi přirozenem a milostí.

Ctnosti	136
130. Co je ctnost? 131. Dvojí základní dělení. 132. Ctnosti získané. 133. Jejich různé druhy. 134. Ctnosti vlité. 135. Jejich různé druhy. 136. Nutnost mravních ctností. 137. Ctnosti mohou růst. 138. Podmínky vzrůstu ctností získaných. 139. Podmínky vzrůstu ctností vlitých. 140. Úkoly božských ctností. 141. Důležitost živé víry. 142. Nutnost pevné naděje. 143. Podstata a ráz lásky. 144. Co se rozumí láskou čistou? 145. Co soudit o lhotejnosti k věčnému spasení? 146, 147. Úkon čisté lásky. 148. Jak láska vyniká nad ostatní ctnosti? 149. Rozvážnost. 150. Nutnost rozvážnosti. 151. Ctnosti přidružené. 152. Spravedlnost. 153. Nutnost spravedlnosti. 154. Ctnosti přidružené. 155. Statečnost. 156. Nutnost statečnosti. 157. Ctnosti přidružené. 158. Strídmost. 159. Nutnost strídmosti. 160. Ctnosti přidružené. 161. Ctnosti vnitřní a vnější. 162. Pokora, základ duchovního života. 163. Nábožnost a stálost ve zbožných cvičeních. 164. Stupně ctností. 165. Mravní ctnosti nevyhnutelně potřebné. 166. Ctnosti křesťanské, nutné ke spasení. 167. Potřeba dokonalých ctností.	
Osvícení Ducha Svatého	166
168. Skutečnost osvícení Ducha Svatého. 169. Povaha, rozsah a výkony osvícení Ducha Svatého. 170. Součinnost duše s těmito božskými osvíceními. 171. Stupně jistoty těchto osvícení. 172. Poměr těchto osvícení k radám vůdce a rozkazům autority.	
Dary Ducha Svatého	179
173. Dary Ducha Svatého. 174. Povaha darů. 175. Přednost darů před ctnostmi. 176. Nutnost darů v křesťanském životě. 177. Příprava na dary. 178. Počet a rozřídění darů. 179, 180. Povaha, účinky, stupně daru rozumu. 181. Povaha a účinky daru moudrosti. 182. Zdroj světla. 183. Láska, původ moudrosti. 184. Stupně daru moudrosti. 185. Toužení po daru moudrosti. 186, 187. Povaha, účinky, stupně daru umění.	

188, 189. *Povaha, účinky, stupně daru rady.* 190, 191. *Povaha, účinky, stupně daru pobožnosti.* 192, 193. *Povaha, účinky, stupně daru síly.* 194, 195. *Povaha, účinky, stupně daru bázně.* 196, 197. *Povaha a způsoby ovoce Ducha Svatého.* 198, 199. *Povaha blahoslavenství a poměr k darům Ducha Svatého.*

B. VELIKÉ PROSTŘEDKY DUCHOVNÍHO POKROKU	202
MODLITBA	202
Povšechné zásady	202
200. <i>Povaha vnitřní modlitby není pouhým studováním.</i>	
201. <i>Důležitost modlitby vnitřní.</i> 202. <i>Její užitek.</i> 203. <i>Vnitřní modlitba se obírá tajemstvími víry.</i> 204. <i>Hlavní předmět modlitby.</i> 205. <i>Překáží svaté človecenství Páně dokonalosti vnitřní modlitby?</i> 206. <i>Poměr modlitby k duchovnímu životu.</i> 207. <i>Normální postup různých stupňů modlitby.</i> 208. <i>Povolání k mystickým stavům a k vyšším stupňům nazírání.</i> 209. <i>Povšechné metody modlitby: cestou kladnou a cestou zápornou.</i> 210. <i>Kterou z nich volit?</i> 211. <i>Různý pohyb duše vystupující v modlitbě k Bohu: přímý, křivý, kruhovitý.</i> 212. <i>Pohyb přímý.</i> 213. <i>Pohyb křivý.</i> 214. <i>Pohyb kruhovitý.</i> 215. <i>Poslední účel modlitby.</i> 216. <i>Příprava na modlitbu.</i> 217. <i>Modlitba je všem přístupná.</i> 218. <i>Poměr pěstování k povinnostem stavu.</i> 219. <i>Délka modlitby.</i> 220. <i>Důležitost návštěv Pána Ježíše.</i> 221. <i>Roztržitosti při modlitbě.</i> 222. <i>Důležitost metod k zajištění výsledků v modlitbě.</i> 223. <i>Znaky dobré modlitby.</i>	
Modlitba ústní	245
224. <i>Nutnost ústní modlitby.</i> 225. <i>Podmínky modlitby.</i> 226. <i>Ustavičná modlitba.</i> 227. <i>Pozorná modlitba.</i> 228. <i>Význam modlitby.</i> 229. <i>Užitečnost střelných modliteb.</i> 230. <i>Vznešenost modlitby Páně.</i>	
Modlitba přemítavá	250
231. <i>Co je přemítavé rozjímání?</i> 232. <i>Tři části rozjímání podle sv. Tomáše.</i> 233. <i>Bližší příprava, čili stanovení zásad.</i> 234. <i>Obyčejné předměty rozjímání.</i> 235. <i>Je příprava pro všechny stejná?</i> 236. <i>Co jsou obrazné nebo rozumové úvahy?</i>	

237. Jsou nutné? 238. Rozsah. 239. Nutnost citů. 240. Jejich ovládnutí. 241. Je stejně třeba úvah i citů? 242. City jsou pravý cíl a konec rozjímání. 243, 244. Předsevzetí. 245. Děkování. 246–248. Varovat se skleslosti a lhostejnosti při rozjímání. 249. Po čem se pozná, že Bůh volá k vyššímu stupni modlitby? 250. Označují vždy pouze přechod. 251. Kdy má ustát přemítání v rozjímání? 252. Proč málo duší postoupí z rozjímání k nazírání?

Modlitba citů 268

253. Co je modlitba citů? 254. Její pevný základ. 255. Správně pochopená je bez nebezpečí. 256. Různé způsoby práce ducha v modlitbě. 257. Předpoklady užitku. 258. Odloučené srdce. 259. Znamky odloučeného srdce. 260. Užitek modlitby citů. 261. Snadnost. 262. Nutnost. 263. Zasloužnost. 264. Návod ke správné modlitbě citů. 265. Užitečnost modlitby citů i při roztržitém duchu. 266. Jak si tu počínat? 267. Je možná v roztržitostech. 268. Vždy snadná. 269. Vždy bezpečná. 270. Vyniká hlavně v tomto stavu. 271. Chyby možné při modlitbě citů.

Modlitba usebranosti a nazírání získané 288

272. Výměr. 273. Dvojí období modlitby usebranosti. 274. Různé názvy modlitby usebranosti. 275. Výklad této modlitby podle sv. Terezie v Hradu duše. 276. Modlitba usebranosti podle Cesty dokonalosti. 277. Poměr modlitby usebranosti k modlitbě klidu. 278. Modlitba usebranosti podle sv. Jana od Kříže. 279. Modlitba usebranosti podle sv. Františka Saleského. 280. Modlitba usebranosti podle Bossueta. 281. Úkony modlitby usebranosti. 282. Modlitba usebranosti nevydává duchovní zahálce. 283. Účinky modlitby usebranosti. 284. Práce začátečníků. 285. Příprava na tuto modlitbu podle sv. Terezie. 286. Postup podle Hradu duše. 287–290. Různé způsoby přípravy. 291. Vhodnost těchto způsobů.

Přijímání svátosti pokání 310

292. Nauka Církve o přijímání svátosti pokání. 293. Prospěšnost časté zpovědi. 294. Nebezpečí při časté zpovědi. 295. Jak získat prospěch a vyhnout se nebezpečím časté zpovědi. 296. Pravidlo pro častou zpověď. 297. Vhodnost opakování zpovědi pro zbožné duše.

Časté svaté přijímání	315
298. Poměr svatého přijímání k duchovnímu pokroku.	
299. Hlavní účinky Nejsvětější Eucharistie pro dílo dokonalosti.	
300. Blízká příprava na svaté přijímání. 301. Názory Církve	
o častém a denním sv. přijímání. 302. Duchovní sv. přijímání.	
Uctívání svaté Panny	320
303. Duše toužící po dokonalosti mají zvláště ctít svatou Pannu.	
304. Svatá Panna je nejdokonalejším vzorem přátelství mezi je-	
jím božským Synem a horlivou duší. 305. Svatá Panna zvláštním	
způsobem pomáhá duším toužícím po nazírání. 306. Každá duše	
toužící po dokonalosti má svou úctu ke svaté Panně projevovat	
velmi hlubokou láskou a četnými zbožnými úkony.	
REJSTŘÍK CITOVANÝCH MÍST	325