

OBSAH

Hlavní námět knihy	7
Prohlášení	8
Předmluva	9
1. kapitola — Co mě pohnulo založit tento klášter tak přísného života	11
2. kapitola — Jak třeba pohrdat tělesným pohod- lím a jakým dobrem je řeholní chudoba	14
3. kapitola — Vrací se k námětu první kapitoly a vybízí sestry, aby se modlily k Bohu za obhájce Církve	19
4. kapitola — Vybízí k zachovávání řeholních pra- videl. Mluví o třech důležitých věcech pro du- chovní život, z nichž první — láska k bližnímu je hlavním námětem této kapitoly. Jak škodí partikulární přátelství	25
5. kapitola — Zabývá se problémem zpovědníků a upozorňuje na to, jak je důležité, aby byli vzdě- laní	33
6. kapitola — O dokonalé lásce	37

7. *kapitola* — Pokračuje v témže tématu a dává několik pokynů, jak ji získat 41
8. *kapitola* — Jak velikým dobrem je nelpět, vnitřně ani navenek, na žádné stvořené věci 47
9. *kapitola* — Kdo nelpí na světě, pro toho je dobré, aby nelpěl ani na příbuzných, a najde mnohem upřímnější přátele 50
10. *kapitola* — Nestačí nelpět na příbuzných: je nutno také nelpět samy na sobě. Taková vnitřní svoboda náramně vyhovuje pokoře 53
11. *kapitola* — Jak se přemáhat, a to zvláště v době nemoci 57
12. *kapitola* — Kdo opravdu miluje Boha, ten nesmí úzkostlivě lpět na životě nebo na cti 60
13. *kapitola* — O přemáhání vlastní vůle a tělesných choutek. Aby člověk dosáhl pravé spravedlnosti, musí se vyhýbat ješitnosti, světskému smýšlení 65
14. *kapitola* — Jak je důležité nepřipouštět ke slibům osoby, jež jsou proti tomu, co zde bylo řečeno 69
15. *kapitola* — Dokazuje, jak velikým dobrem je neomlouvat se, i když je někdo obviněn bezdůvodně 71
16. *kapitola* — Jak rozdílná je dokonalost kontemplativních a těch, kteří se spokojí s rozjímavou modlitbou. Bůh může povznést ke kontemplaci i roztržitou duši; uvádí důvody 75

17. *kapitola* — Pro kontemplaci nejsou schopny všechny duše; některé jí dosáhnou hodně pozdě. Opravdu pokorný člověk jde s klidem tudy, kudy ho vede Pán 81
18. *kapitola* — Prohlubuje předešlé téma a upozorňuje, že trápení kontemplativního života jsou mnohem větší než v činném. Zdroj útěchy pro duše, které jdou po takové cestě 85
19. *kapitola* — Začíná se zabývat modlitbou a těžkostmi duší, které nedokážou přemítat rozumem 90
20. *kapitola* — O různých cestách modlitby; na všech je možno nalézt útěchu. Radí sestřám, aby o tom často hovořily 99
21. *kapitola* — Jak je důležité věnovat se modlitbě s velkou rozhodností a nevšímat si překážek, jež staví do cesty ďábel 103
22. *kapitola* — Co je to rozjímavá modlitba 108
23. *kapitola* — Kdo se začal věnovat modlitbě, musí si dávat dobrý pozor, aby se nevracel zpět. Upozorňuje, jak je naléhavě nutné jít odvážně vpřed 113
24. *kapitola* — Kdy je ústní modlitba dokonalá a jak se má spojovat s rozjímavou 116
25. *kapitola* — Jaký prospěch načerpat z dobré rozjímavé modlitby a jak nás Bůh může povznést právě tím k nadpřirozeným milostem 119

26. *kapitola* — Jak se usebrat. Jak si pomáhat. Velmi užitečné pro začátečníky v rozjímavé modlitbě 121
27. *kapitola* — Jak velkou lásku nám Pán ukazuje prvními slovy Otčenáše a jak na tom záleží nespoléhat na vlastní rodokmen, abychom byli opravdovými Božími dětmi 126
28. *kapitola* — Co to je usebraná modlitba a jak se jí naučit a zvykat si na ni 130
29. *kapitola* — Několik rad, jak dosáhnout usebrané modlitby, a že není dobré se příliš zabývat přízní představených 137
30. *kapitola* — Jak je důležité chápat, oč prosíme v modlitbě. Zabývá se slovy „Otče náš — Posvěť se jméno Tvé — Přijď království Tvé „a aplikuje je na modlitbu klidu, o níž začíná mluvit 141
31. *kapitola* — Vysvětluje, co míní pojmem — modlitba klidu. Několik rad těm, kteří dostali tuto milost 145
32. *kapitola* — Vysvětluje slova „Otče náš — Buď vůle Tvá jako v nebi tak i na zemi“; a ukazuje, jak je důležité modlit se je s velkou rozhodností a jak to Pán odměňuje 153
33. *kapitola* — Pronášíme-li prosby „Otče náš — chléb náš vezdejší dej nám dnes“, jak je nutné, aby nás Bůh vyslyšel 160
34. *kapitola* — Prohlubuje předešlé téma. Vhodné pro díkuvzdání po sv. přijímání 164

35. kapitola — Dokončuje rozbor a uzavírá rozhovorem s Věčným Otcem	171
36. kapitola — Vysvětluje slova „Otče nás — Odpusť nám naše viny“	174
37. kapitola — Úchvatnost „Otčenáše“ a že je zdrojem velkých útěch	181
38. kapitola — Jak je nutné aby nás Věčný Otec vyslyšel, modlíme-li se: „A neuveď nás do pokušení, ale zbav nás od zlého“ — Zabývá se zvláště některými pokušeními	184
39. kapitola — Vysvětluje různé druhy pokušení a radí, jakými prostředky se jich lze zbavit . . .	190
40. kapitola — Kdo žije v lásce a bázni Boží, překoná bezpečně všechna pokušení	194
41. kapitola — O bázni Boží a jak se uchránit lehkých hříchů	199
42. kapitola — Vysvětluje poslední slova Otčenáše: „Ale zbav nás od zlého Amen“	205
Doslov	211