

<i>Upozornění čtenáři</i>	7
<i>Předmluva</i>	8

PRVNÍ ČÁST

*obsahující rady a cvičení, jichž je potřeba, aby duše byla vedena
od první touhy po zbožném životě až k pevnému rozhodnutí,
že se mu oddá*

Kapitola I.	Vyličení pravé zbožnosti	17
Kapitola II.	Povaha a výtečnost zbožnosti	19
Kapitola III.	Že zbožnost se hodí pro každé povolání a zaměstnání	22
Kapitola IV.	O nezbytnosti vůdce k započetí i pokračování ve zbožném životě	23
Kapitola V.	Že je třeba začít očištěním duše	26
Kapitola VI.	O prvním očišťování, jež jest očišťování z hříchů smrtelných	28
Kapitola VII.	O druhém očišťování, jež jest očišťování od náklonností ke hříchu	29
Kapitola VIII.	O prostředku, jímž lze provést toto druhé očišťování	31
Kapitola IX.	První meditace: O stvoření	32
Kapitola X.	Druhá meditace: O cíli, k němuž jsme stvořeni	34
Kapitola XI.	Třetí meditace: O Božích dobrodiních	36
Kapitola XII.	Čtvrtá meditace: O hříších	38

Kapitola XIII.	Pátá meditace: O smrti	40
Kapitola XIV.	Šestá meditace: O Soudu	43
Kapitola XV.	Sedmá meditace: O pekle	45
Kapitola XVI.	Osmá meditace: O Ráji	46
Kapitola XVII.	Devátá meditace: Rozhodnutí pro nebe	48
Kapitola XVIII.	Desátá meditace: Jak se duše rozhoduje pro zbožný život	50
Kapitola XIX.	Jak je třeba konati generální zpověď .	53
Kapitola XX.	Upřímné prohlášení, jež má vrýti v duši rozhodnutí sloužiti Bohu a jež uzavírá úkony pokání	54
Kapitola XXI.	Závěr k tomuto prvnímu očišťování . .	56
Kapitola XXII.	Že je třeba se očistiti z náklonnosti k hříchům všedním	57
Kapitola XXIII.	Že je třeba se očistiti od náklonnosti k neužitečným a nebezpečným věcem .	59
Kapitola XXIV.	Že je třeba se očistiti od špatných sklonů	61

DRUHÁ ČÁST

*obsahující různé pokyny, jak povznášeti duši k Bohu modlitbou
a svátostmi*

Kapitola I.	O nutnosti modlitby	65
Kapitola II.	Krátký návod k meditaci: Přítomnost Boží jako první bod přípravy	68
Kapitola III.	O vzývání, druhém bodu přípravy . .	70
Kapitola IV.	O znázornění tajemství, třetím bodu pří- pravy	71
Kapitola V.	O úvahách, druhé části meditace . .	72
Kapitola VI.	O náklonnostech a předsevzetích, třetí části meditace	73
Kapitola VII.	O závěru a duchovní kytici	74
Kapitola VIII.	Několik velmi užitečných pokynů o ná- mětu meditace	75
Kapitola IX.	O vyprahlosti, jež se objevuje při me- ditaci	78
Kapitola X.	Ranní cvičení	79
Kapitola XI.	O večerním cvičení a zpytování svědomí	81

Kapitola XII.	O duchovním zátiší	82
Kapitola XIII.	O zbožných vznětech, stělných modlitbách a dobrých myšlenkách	84
Kapitola XIV.	O mši svatě a jak se jí účastniti	89
Kapitola XV.	O jiných veřejných a společných pobožnostech	91
Kapitola XVI.	Že je třeba ctíti a vzývati svaté	93
Kapitola XVII.	Jak je třeba poslouchati a čísti slovo Boží	94
Kapitola XVIII.	Jak je třeba přijímati vnuknutí	96
Kapitola XIX.	O svatě zpovědi	98
Kapitola XX.	O častém přijímání	102
Kapitola XXI.	Jak je třeba přijímati	105

TŘETÍ ČÁST

obsahující některé rady pro pěstování ctností

Kapitola I.	O volbě, která je nutná pro pěstování ctností	111
Kapitola II.	Pokračování téhož výkladu o volbě ctností	116
Kapitola III.	O trpělivosti	119
Kapitola IV.	O pokoře vnější	124
Kapitola V.	O pokoře spíše vnitřní	126
Kapitola VI.	Že pokora v nás vzbouzí lásku k vlastnímu ponížení	131
Kapitola VII.	Jak je třeba pečovati o dobrou pověst při pěstování pokory	135
Kapitola VIII.	O laskavosti k bližnímu a léku proti hněvu	139
Kapitola IX.	O mírnosti k sobě samým	143
Kapitola X.	Že je třeba si počínati v záležitostech svědomitě, ale bez unáhlenosti a starostlivosti	145
Kapitola XI.	O poslušnosti	148
Kapitola XII.	O nutnosti cudnosti	150
Kapitola XIII.	Rady pro zachování cudnosti	154
Kapitola XIV.	O chudobě duchem, zachovávané uprostřed bohatství	156

Kapitola XV.	Jak je třeba pěstovati skutečnou chudobu a přece při tom zůstatí bohatým . . .	159
Kapitola XVI.	O pěstování bohatství duchem ve skutečné chudobě	163
Kapitola XVII.	O přátelstvích, a především o přátelství špatném a lehkovážném	165
Kapitola XVIII.	O milkování	167
Kapitola XIX.	O pravých přátelstvích	171
Kapitola XX.	O rozdílu mezi pravým a špatným přátelstvím	174
Kapitola XXI.	Rady a prostředky proti špatným přátelstvím	176
Kapitola XXII.	Několik dalších rad o přátelství . . .	179
Kapitola XXIII.	O cvičení ve vnějším umrtvování . . .	182
Kapitola XXIV.	O družnosti a samotě	187
Kapitola XXV.	O slušnosti v oděvu	190
Kapitola XXVI.	O mluvení, a nejprve o tom, jak se má mluvíti o Bohu	192
Kapitola XXVII.	O počestnosti ve slovech a o povinné úctě k lidem	193
Kapitola XXVIII.	O opovážlivém posuzování	195
Kapitola XXIX.	O pomluvě	200
Kapitola XXX.	Několik jiných rad, týkajících se řeči .	206
Kapitola XXXI.	O kratochvích a zábavách, a to především o dovolených a chvályhodných .	208
Kapitola XXXII.	O hrách zakázaných	209
Kapitola XXXIII.	O plesech a kratochvích dovolených, ale nebezpečných	210
Kapitola XXXIV.	Kdy smíme hráti a tančiti	212
Kapitola XXXV.	Že je třeba být věrný ve velkých i malých věcech	213
Kapitola XXXVI.	Že je třeba, abychom smýšleli spravedlivě a rozumně	216
Kapitola XXXVII.	O touhách	218
Kapitola XXXVIII.	Rady manželům	221
Kapitola XXXIX.	O počestnosti manželského lože . . .	228
Kapitola XL.	Naučení vdovám	232
Kapitola XLI.	Slovo pannám	237

ČTVRTÁ ČAST

obsahující potřebné rady proti obvyklejším pokušením

Kapitola I.	Že nemáme dbát řeči světských lidí . . .	241
Kapitola II.	Že je třeba mít odvalu	243
Kapitola III.	O povaze různých pokušení, a jaký je rozdíl cítit pokušení a svolit k němu . . .	245
Kapitola IV.	Dva krásné příklady k této věci	247
Kapitola V.	Povzbuzení pro duši v pokušení	249
Kapitola VI.	Jakým způsobem se pokušení a záliba mohou stát hříchem	250
Kapitola VII.	Prostředky proti velikým pokušením . .	253
Kapitola VIII.	Že je nutno odporovati malým pokušením	254
Kapitola IX.	Jak je třeba zneškodňovat malá pokušení	256
Kapitola X.	Jak je třeba obrnit své srdce proti pokušení	257
Kapitola XI.	O nepokoji	258
Kapitola XII.	O zármutku	261
Kapitola XIII.	O duchovních a smyslových útěchách a jak je třeba se k nim zachovati	264
Kapitola XIV.	O duchovní vyprahlosti a neplodnosti . .	271
Kapitola XV.	Řečené se dokládá a vysvětluje pozoruhodným příkladem	276

PÁTÁ ČAST

obsahující pokyny a cvičení k obnovení duše a k jejímu utvrzení ve zbožnosti

Kapitola I.	Že je třeba každoročně obnovovat dobrá předsevzetí následujícími cvičeními . .	283
Kapitola II.	Úvaha o dobrodiní, jež nám prokázal Bůh, povolav nás k své službě, podle prohlášení učiněného na počátku . . .	284
Kapitola III.	O zpytování duše se zřetelem k jejímu pokroku ve zbožném životě	287
Kapitola IV.	Zpytování stavu naší duše vzhledem k Bohu	288

Kapitola V.	Zpytování duše vzhledem k nám samým	290
Kapitola VI.	Zpytování stavu duše vzhledem k bližním	291
Kapitola VII.	Zpytování náklonností naší duše . . .	292
Kapitola VIII.	Jaké náklonnosti je třeba vzbudit po zpytování	293
Kapitola IX.	O úvahách, vhodných k obnovení našich dobrých předsevzetí	294
Kapitola X.	První úvaha: O vznešenosti naší duše .	294
Kapitola XI.	Druhá úvaha: O výbornosti ctností . .	296
Kapitola XII.	Třetí úvaha: O příkladu svatých . . .	296
Kapitola XIII.	Čtvrtá úvaha: O lásce, kterou k nám má Ježíš Kristus	297
Kapitola XIV.	Pátá úvaha: O věčné lásce Boží k nám	299
Kapitola XV.	Povšechné vzbuzení náklonností z předchozích úvah a závěr cvičení	300
Kapitola XVI.	Jaké city je třeba si uchovati po tomto cvičení	301
Kapitola XVII.	Odpověď na dvě námitky, jež mohou býti učiněny proti tomuto Úvodu . .	302
Kapitola XVIII.	Tři poslední a nejdůležitější rady tohoto Úvodu	303
<i>Poznámky</i>		307