

# OBSAH

Úvod .....	7
I. Spiritualita zdola .....	13
II. Začít sám u sebe .....	21
III. Poušť a pokušení .....	27
IV. Askeze .....	35
V. Mlčet a neodsuzovat .....	41
VI. Analýza našich myšlenek a pocitů .....	49
VII. Jak zacházet s našimi vášněmi .....	63
VIII. Duchovní utváření života .....	79
IX. Denně myslet na smrt .....	87
X. Kontemplace jako cesta uzdravení .....	93
XI. Pokorná mírnost jako známka duchovního člověka .....	99
Závěr .....	103
Odkazy na literaturu .....	107