

# Obsah

Úvod	5
<b>1. V NĚM BYL ŽIVOT</b>	<b>11</b>
1.1 <i>Duchovní život</i>	12
Pojem „duchovní“ 12; Cíl duchovního života 14; Známky Ducha svatého 14	
1.2 <i>Boží život</i>	17
Boží život v člověku – život Nejsvětější Trojice 17; „V Kristu Ježíši“ (Ef 3,21) 18; K obrazu a podobnosti Božímu (Gn 1,27) 20; Dokonalé štěstí a spása duše 21; Věčný život 22; Život podle přirozenosti 24; Omyly v chápání duchovního života 25	
1.3 <i>Milost</i>	30
Život v Boží milosti 30; Aforismy o milosti 31; Milost stvořená a milost nestvořená 34; Pokrok v milosti 35; Různé označení stupňů 37	
1.4 <i>Povolání k dokonalosti</i>	39
Dokonalost je pro všechny 39; Stav dokonalosti 40; Tři sliby 41; Povinnosti slibů 42; „Polední démon“ – nebezpečí zastavit se v pokroku 43; Hlad a žízeň po spravedlnosti 45	
1.5 <i>Naděje</i>	47
Psychologický základ naděje 47; Předmět naší naděje 50; Motiv naděje 52; Naděje v Boha a v úspěch naší práce 53; Okolnosti, ve kterých je zvlášť potřeba po- silovat naději 54	

<b>2. TEN ŽIVOT JE SVĚTLO LIDÍ</b>	<b>59</b>
2.1 <i>Boží milost a lidská spolupráce</i>	60
Synergetismus – činnost Boží a lidská 60; Práce 61; Vnější a vnitřní skutky 63; Úmysl dává skutkům hodnotu 64; Vzbuzování dobrých skutků 66; Síla lidské vůle 67; Svoboda 68; Odevzdanost do vůle Boží 70; Pravá a nesprávná bezstarostnost 71	
2.2 <i>Láska Boží a láska lidská</i>	74
Dokonalost je v lásce 74; Co je láska? Eros – agape 75; Láska k Bohu 77; Láska k Bohu jako eros a agape 79; „Dej mi své srdce!“ 81; Svědomí 83	
2.3 <i>Světlo rozumu a Boží osvětlení</i>	86
Schopnost poznávat 86; Smysl viditelného světa 87; Duchovní smysl věcí 88; „Praxe“ je cesta k „teorii“ 90; Duchovní symboly 91; Víra 92; Přednosti víry 94; Dvojí pojetí víry 95; Víra v denním životě 96; „Mystika světla“ 97; „Mystika tmy“ 99	
2.4 <i>Ve smrtelném těle</i>	101
Názor na tělo v antice a v křesťanství 101; „Člověk je smíšenina dvou prvků“ (sv. Řehoř Naziánský) 102; Rozpor duše a těla v Písmu a v asketické literatuře 103; Rozdíl pohlaví 105; Solovjovovy úvahy o smyslu pohlaví 107; Nemoci a utrpení 109; Smrt 110	
2.5 <i>Ve společnosti věřících</i>	113
Společenská povaha člověka 113; Rozpory mezi samotou a společností 114; Touha po samotě 115; Církev 116; Obcování svatých 119; Svatí starozákonní 121; Svatí křesťanští 122; Svatí kanonizovaní 123; Andělé – Boží spolupracovníci 124; Anděl strážný 125; Pobožnost kandělům 126	
2.6 <i>Viditelný svět</i>	128
Různý význam slova svět 128; Svět viditelný 129; Prozřetelnost 130; „Zlý svět“ 132; Nespokojenost se světem 133; Svátosti 134; Žehnání církve, svěcené	

předměty 136; Úcta obrazů v církvi 138; Smysl a síla svatých obrazů 139	
<b>2.7 Eucharistie</b>	<b>142</b>
Večeře Páně 142; Vnitřní dispozice při mešní oběti 144; Potřeba přípravy k sv. přijímání 146; Příprava „nutná“ a příprava „žádoucí“ 147; Příprava vzdálená a blízká 148; Přijímání „pod jednou“ a „pod obojí“ 150; Účinky sv. přijímání 151; Účinky na duši 151; Účinky nepřímé 153; Účinky na tělo 155; Potřeba vzdávání díky 155; Myšlenky, které máme oživit 157; Duchovní přijímání 159; Účinky duchovního přijímání 160; Jak přijímat duchovně? 161; Modlitby u svatostánku 161; Způsob, jak se modlit v kostele 163	
<b>3. PLNÝ MILOSTI A PRAVDY</b>	<b>165</b>
<b>3.1 Pojem ctnosti, rozdělení</b>	<b>166</b>
Co značí výraz ctnost? 166; Aforismy o ctnostech 168; „Základní“ čtyři ctnosti 171; Jiná rozdělení ctností 172; Božské a morální ctnosti 173; Posloupnost ctností 173	
<b>3.2 Moudrost, rozvážnost, spravedlnost</b>	<b>175</b>
Moudrost 175; Potřeba rozvahy 178; Definice rozvážnosti 179; Výchova k rozvážnosti 181; Několik rad pro rozumné jednání 182; Spravedlnost biblická a právní 184; Různé druhy spravedlnosti 185; Co spravedlnost porušuje? 186	
<b>3.3 Statečnost, trpělivost, mírnost, vytrvalost</b>	<b>189</b>
Chvála statečnosti 189; Statečnost křesťanská 190; Důvěra v Boha 190; Skromnost a nezájem o plané hodnoty 191; Myšlenka na umučení Páně a modlitba 192; Odvážně přijímat nepříjemnosti 192; Předvídat obtíže 193; Trpělivě snášet zlo 194; Trpělivost se sebou i s bližním 195; Mírnost 197; Spravedlivý hněv 199; Ovládání hněvu 199; Vytrvalost, stálost 200; Význam vytrvalosti v mravním životě 202	

3.4 Zdrženlivost	204
Zdrženlivost v jídle 204; Pravidla zdrženlivosti v jídle 205; Zdrženlivost v majetku 207; Chudoba jako ctnost 209; Pohlavní zdrženlivost 210; Záštity čistoty 211; Manželství a panictví 214; Chvály panictví u křesťanských spisovatelů 215	
3.5 Sociální ctnosti	217
Původní dokonalá upřímnost 217; Pravda a pravdomluvnost 217; Lež – mravní nedostatek pravdy 218; Předstírání (simulace) 220; Zdvořilostní formy 221; Veselá mysl 224; Pravá radost vnitřní 225	
3.6 Láska k bližnímu	227
Láska k sobě, k Bohu a k bližnímu 227; Univerzálnost lásky 230; Láska k nepřátelům 231; Láska ve slovech 232; Antické názory na přátelství 233; Přátelství křesťanské 234; Dobré a špatné přátelství 236; Přátelství mezi lidmi, kteří žijí pospolu 237; Přátelství mezi mužem a ženou 238; Milosrdenství 239; Soucit s chybu-jícími 239; Soucit s nemocnými, chudými, s přírodou 241; Meze milosrdenství 242	
3.7 Ctnosti typicky křesťanské	244
Zbožnost – náklonnost k dobru 244; Zbožnost vnější a vnitřní 245; Bázeň Boží 247; Víra v Boha odplatitele 248; Správný a nesprávný strach 249; „Začátek moudrosti“ 250; Pokora 250; Lidská velikost a omezenost 251; Poznání vlastního hříchu a vlastní slabosti 252; Co soudí dnešní lidé o poslušnosti? 253; Poslušnost a svoboda 255; Poslušnost světců 257; Různé druhy poslušnosti 258; Rozpoznávací znamení křesťana: láska ke kříži 260; Pozitivní hodnota kříže 261; Jak snášet kříž 262	
<b>4. TEMNOTA HO NEPOSTIHLA</b>	<b>265</b>
4.1 Rozlišování duchů	266
Ďábel v Písmu 266; Ďábel v první křesťanské literatuře 267; Jak si představit vliv ďábla? 268; Rozlišování duchů	

- v Písmě; 269; Rozlišování duchů u Otců 272; Osobní zkušenost sv. Ignáce z Loyoly 273; Dvojznačnost vnitřních zážitků 274; Rozpoznávání myšlenek podle způsobu, jak přicházejí 275; Přirovnání sv. Ignáce 277
- 4.2 *Útěcha a neútěcha* 279  
 Duchovní útěcha 279; Jak se zachovat v útěše? 281; Duchovní znechucení 282; Jak se zachovat v neútěše? 284
- 4.3 *Boj proti zlým myšlenkám* 286  
 Zlá a dobrá myšlenka 286; Pět stupňů pronikání 287; „Bdělost srdce“ 288; Evagriův katalog osmera zlých myšlenek 292; Nestřídmost 293; Smyslnost 294; Lakomství 295; Smutek a závist 297; Hněv 298; Lenost, acedie, vlažnost 299; Pýcha, marnivost, ctižádost 300
- 4.4 *Vášeň a jejich prameny* 303  
 Vášeň 303; Ideál apatie u východních křesťanů 305; Čtyři letory 307; Nečisté srdce – hnízdo vášní 309; Egoismus, sebeláska, sobectví 310; Vlastní vůle 311; Nenávist 312
- 4.5 *Hřích* 314  
 Potřeba očisty 314; Často na hříchy myslet 315; Hřích je jediné opravdové zlo 316; Za hřích je odpovědný člověk sám 317; Přestoupení Božího zákona 318; Urážka Boží 319; Hříchy z neznalosti 320; Hříchy z lidské slabosti 321; Závažnost všedních hříchů 322; Hřích a lidská společnost 323; Všechny hříchy jsou odpustitelné 324
- 4.6 *Pokání* 326  
 Potřeba čistoty srdce 326; Jaké jsou prostředky očišťování v církvi? 327; Častá zpověď 328; Přednosti a potíže psychologického rázu 329; Zpověď „devocionální“, ze zbožnosti 330; Zpovědník 332; Zpytování svědomí 333; Zvláštní (partikulární) zpytování 335; Trvalé pokání 339; „Blahoslavení plačící“ 341

<b>5. VIDĚLI JSME JEHO SLÁVU</b>	<b>345</b>
5.1 <i>Co je modlitba, její nutnost</i>	346
Nesnadné je modlitbu definovat 346; Tři základní druhy modlitby 347; Rozhovor s Bohem 348; Pozdvižení mysli 349; Pozdvižení srdce 350; Modlitba k Otci skrze Syna v Duchu svatém 351; Účast na životě Nejsvětější Trojice 352; Teologické důvody pro nutnost modlitby 353; Svědectví duchovních spisovatelů 355; Jak často se máme modlit? 356; „Bez přestání se modlete!“ 356; Poměr práce a modlitby 358	
5.2 <i>Modlitba prosebná</i>	359
Čtyři druhy modliteb u sv. Pavla 359; Modlitba prosebná a modlitba díků 359; Máme se modlit za pozemské potřeby? 361; Pravidlo k rozlišení správné a nesprávné prosby 362; „Modli se za velké věci!“ 363; Modlitba za bližního 364; Modlitba za zemřelé 366; Modlitba za nepřátele 367; Boží pedagogika při vyslyšení modlitby 367; Skutečná účinnost prosby 369; Modlitba hříšníka 370; Modlitba za hříšnou věc 371; Prosba vytrvalá 371	
5.3 <i>Vnější podmínky modlitby</i>	373
Místo, kde se máme modlit – chrám 373; Doba modlitby 375; Vnější gesto a vnitřní smýšlení 378; Klečení 378; Gesto pokání, adorace, pokory 380	
5.4 <i>Modlitba ústní</i>	382
Co je ústní modlitba? 382; Námitky proti ústní modlitbě 382; Psychologické a dogmatické důvody pro ústní modlitbu 383; Která modlitba je soukromá a která veřejná 385; Přednosti liturgických modliteb 385; Jisté nevýhody veřejné modlitby 387; Mínění církve o veřejných a soukromých modlitbách 388; Původ a obsah žalmů 390; Modlitba věčně nová 392; Alegorický výklad Písma 393; Svobodná volba mezi mnoha významy 395; Střelné modlitby 395; Síla jedné modlitby 397; Duchovní četba 398; Jak číst duchovní knihy? 399;	

Písmo svaté 400; Církevní Otcové 402; Životopisy svatých 404; Kázání a duchovní promluvy 405	
<i>5.5 Metoda rozjímání</i>	406
Starší návody k rozjímání 406; Zápisky mystika 407; Schéma ignaciánské metody 409; Vzdálená příprava k modlitbě 410; Příprava látky k rozjímání, tzv. body 412; Večerní mlčení 414; Ignaciánské „přídavky“ 415; Třetí přídavek: Boží přítomnost 417; Přítomnost Boží vnější nebo v srdci 418; Tělesný postoj při rozjímání 419 „Žádat to, co chci“ 421; Jádro rozjímání: užívání schopností 422; Druhy rozjímání 424; Kladení otázek 425; Příklad jiné řady otázek: 426; Představivost v modlitbě 427; Představa místa 428; Rozmluva 430; „Trojí rozmluva“ 431; Reflexe, zpytování po rozjímání 432	
<i>5.6 Osobní pobožnosti</i>	434
Objektivní a subjektivní zbožnost 434; Osobní poměr ke Kristu 435; Srdce Ježíšovo 436; Pobožnost k umučení Páně 439; Křížová cesta 440; Mariánská úcta 444; Růženec 447; Zdrávas Maria 450; Zdrávas Královno 451; Anděl Páně 452; Raduj se, nebes Královno 453; Pod ochranu tvou se utíkáme 453; Rozpomeň se... (Memorare) 453; Loretánské litanie 454	
<i>Místo závěru</i>	455
<i>Rejstřík věcný</i>	458