

Obsah

Několik slov k novému překladu	5
PŘEDMLUVA	8

PRVNÍ ČÁST,

obsahující rady a cvičení potřebné k tomu, aby duše byla vedena od první touhy po zbožném životě až k pevnému odhodlání věnovat se mu

Kapitola I	Jak vypadá pravá zbožnost	14
Kapitola II	Jaká je a čím vyniká zbožnost	16
Kapitola III	O tom, že zbožnost se hodí pro jakékoli povolání a zaměstnání	18
Kapitola IV	O tom, že k započetí zbožného života i k pokroku v něm je nutný duchovní vůdce	19
Kapitola V	O tom, že se musí začít očišťováním duše	22
Kapitola VI	O prvním očišťování – od smrtelných hříchů	23
Kapitola VII	O druhém očišťování – od náklonnosti ke hříchu	25
Kapitola VIII	Jak toto druhé očišťování dělat	26
Kapitola IX	Rozjímání I: O stvoření	27
Kapitola X	Rozjímání II: O cíli, k němuž jsme stvořeni	29
Kapitola XI	Rozjímání III: O Božích dobrodiních	31
Kapitola XII	Rozjímání IV: O hříších	33
Kapitola XIII	Rozjímání V: O smrti	35
Kapitola XIV	Rozjímání VI: O soudu	37
Kapitola XV	Rozjímání VII: O pekle	39
Kapitola XVI	Rozjímání VIII: O ráji	40
Kapitola XVII	Rozjímání IX: Jak si zvolit ráj	42
Kapitola XVIII	Rozjímání X: Jak si duše zvolí zbožný život a rozhodne se pro něj	44
Kapitola XIX	Jak je třeba vykonat generální zpověď'	46
Kapitola XX	Hodnověrné prohlášení, jež má do duše vrýt předsevzetí sloužit Bohu a shrnout kající skutky	47
Kapitola XXI	Závěr k tomuto prvnímu očišťování	49
Kapitola XXII	O tom, že je třeba se očišťovat i od náklonností ke hříchům lehkým	50
Kapitola XXIII	O tom, že je třeba se očišťovat od náklonností ke zbytečnostem a k nebezpečným věcem	52
Kapitola XXIV	O tom, že je třeba se očišťovat od špatných sklonů	53

DRUHÁ ČÁST,

obsahující různé rady, jak povznášet duši k Bohu modlitbou a svátostmi

Kapitola I	O nutnosti modlitby	56
Kapitola II	Krátký návod k rozjímání. Nejdříve o Boží přítomnosti jako prvním bodu přípravy	58
Kapitola III	O vzývání jako druhém bodu přípravy	61
Kapitola IV	O vytyčení tajemství jako třetím bodu přípravy	61
Kapitola V	O úvahách jako druhé části rozjímání	62
Kapitola VI	O hnutích mysli a předsevzetích jako třetí části rozjímání	63
Kapitola VII	O závěru a duchovní kytičce	64
Kapitola VIII	Několik užitečných pokynů o rozjímání	65
Kapitola IX	O vyprahlosti, která se při rozjímání vyskytuje	67
Kapitola X	Cvičení na ráno	68
Kapitola XI	O večerním cvičení a zpytování svědomí	69
Kapitola XII	O duchovním ústraní	70
Kapitola XIII	O toužebných hnutích, střelných modlitbách a dobrých myšlenkách	73
Kapitola XIV	O přesvaté mši a jak se jí máme zúčastnit	77
Kapitola XV	O jiných veřejných a společných pobožnostech	79
Kapitola XVI	O tom, že je třeba ctít a vzývat svaté	80
Kapitola XVII	O tom, jak se má slyšet a číst Boží slovo	82
Kapitola XVIII	Jak se má přijímat vnuknutí	83
Kapitola XIX	O svaté zpovědi	85
Kapitola XX	O častém přijímání	88
Kapitola XXI	Jak se má chodit k přijímání	91

TŘETÍ ČÁST,

obsahující nejrůznější rady o tom, jak se cvičit ve ctnostech

Kapitola I	O volbě, ve kterých ctnostech je třeba se cvičit	96
Kapitola II	Pokračování téhož výkladu o volbě ctností	100
Kapitola III	O trpělivosti	103
Kapitola IV	O pokoře navenek	107
Kapitola V	O pokoře spíše vnitřní	109
Kapitola VI	O tom, že pokora nás vede k tomu, abychom milovali i své vlastní ponížení	114
Kapitola VII	Jak si uchovat dobré jméno při pěstování pokory	117
Kapitola VIII	O vlídnosti k bližnímu a léku proti hněvu	120
Kapitola IX	O laskavosti k sobě samým	124
Kapitola X	O tom, že záležitosti se mají vyřizovat pečlivě, bez spěchu a ustaranosti	126
Kapitola XI	O poslušnosti	128
Kapitola XII	O nutnosti čistoty	131

Kapitola XIII	Rady k zachování čistoty	134
Kapitola XIV	O tom, jak si uprostřed bohatství uchovat chudobu v duchu	136
Kapitola XV	Jak uvádět v život skutečnou chudobu, a přitom zůstat skutečně bohatým	139
Kapitola XVI	Jak uprostřed skutečné chudoby dosahovat bohatství v duchu	142
Kapitola XVII	O přátelství – nejdříve o špatném a lehkovážném	144
Kapitola XVIII	O mlkování	146
Kapitola XIX	O pravých přátelstvích	149
Kapitola XX	O rozdílu mezi přátelstvím dobrým a planým	152
Kapitola XXI	Rady a prostředky proti špatným přátelstvím	154
Kapitola XXII	Několik dalších rad o přátelství	157
Kapitola XXIII	O cvičení ve vnějším umrtvování	159
Kapitola XXIV	O sdružování a o samotě	164
Kapitola XXV	O slušném oblékání	166
Kapitola XXVI	O mluvení – nejdříve o tom, jak mluvit o Bohu	168
Kapitola XXVII	O počestnosti v mluvení a o povinné úctě k lidem	169
Kapitola XXVIII	O opovážlivém posuzování	171
Kapitola XXIX	O pomluvě	176
Kapitola XXX	Některé další rady o mluvení	180
Kapitola XXXI	O rozptýleních a zábavách – nejdříve o těch, které jsou dovolené a chvályhodné	182
Kapitola XXXII	O hrách zakázaných	183
Kapitola XXXIII	O plesech a rozptýleních dovolených, ale nebezpečných	184
Kapitola XXXIV	Kdy je možno hrát a tančit	187
Kapitola XXXV	O tom, že je třeba být věrný ve velkých i v malých věcech	188
Kapitola XXXVI	O tom, že je třeba smýšlet spravedlivě a rozumně	190
Kapitola XXXVII	O touhách	192
Kapitola XXXVIII	Rady manželům	194
Kapitola XXXIX	O počestnosti manželského lože	201
Kapitola XL	Rady vdovám	204
Kapitola XLI	Slovo k pannám	209

ČTVRTÁ ČÁST,

obsahující nezbytné rady proti obvyklejším pokušením

Kapitola I	O tom, že se člověk nesmí ohlížet na řeči světských lidí	212
Kapitola II	O tom, že je třeba mít odvalu	214
Kapitola III	O povaze různých pokušení a o rozdílu mezi pocitem pokušení a souhlasem s ním	215
Kapitola IV	Dvě pěkné ukázky k tomuto námětu	218

Kapitola V	Povzbuzení pro duši v pokušení	220
Kapitola VI	Jak se z pokušení a zalíbení stává hřích	221
Kapitola VII	Prostředky proti velkým pokušením	223
Kapitola VIII	O tom, že se musí odporovat i malým pokušením	224
Kapitola IX	Jak je třeba zneškodňovat drobná pokušení	225
Kapitola X	Jak je třeba utvrzovat si srdce proti pokušení	226
Kapitola XI	O nepokoji	228
Kapitola XII	O zármutku	230
Kapitola XIII	O duchovních a citových útěchách a jak se při nich chovat	232
Kapitola XIV	O duchovní vyprahlosti a prázdnotě	239
Kapitola XV	Potvrzení a osvětlení toho, co bylo řečeno, pozoruhodným příkladem	243

PÁTÁ ČÁST,

obsahující cvičení a rady k obnově duše a jejímu utvrzení ve zbožnosti

Kapitola I	O tom, že se musí dobrá předsevzetí každoročně obnovovat následujícími cvičeními	248
Kapitola II	Úvaha o dobrodiní, jež nám Bůh prokazuje tím, že nás podle prohlášení, shora učiněného, volá do svých služeb	249
Kapitola III	O zpytování duše, zda pokročila ve zbožném životě	251
Kapitola IV	Zpytování stavu naší duše vzhledem k Bohu	252
Kapitola V	Zpytování duše vzhledem k nám samým	254
Kapitola VI	Zpytování stavu naší duše vzhledem k bližnímu	255
Kapitola VII	Zpytování našich duševních náklonností	256
Kapitola VIII	Jaká hnutí mysli je třeba probouzet po zpytování	257
Kapitola IX	O úvahách vhodných k obnovení našich dobrých předsevzetí	258
Kapitola X	První úvaha: O vznešenosti našich duší	258
Kapitola XI	Druhá úvaha: O vznešenosti ctností	259
Kapitola XII	Třetí úvaha: O příkladu světců	260
Kapitola XIII	Čtvrtá úvaha: O lásce, kterou k nám chová Ježíš Kristus	261
Kapitola XIV	Pátá úvaha: O věčné Boží lásce k nám	262
Kapitola XV	Povšechná hnutí mysli o předcházejících úvahách; závěr cvičení	263
Kapitola XVI	O pocitech, které je třeba si po tomto cvičení uchovat	264
Kapitola XVII	Odpověď na dvě možné námitky proti tomuto „Úvodu“	265
Kapitola XVIII	Tři poslední a hlavní rady tohoto „Úvodu“	266