

# Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	7
V NĚM BYL ŽIVOT	11
<i>Duchovní život</i>	13
Pojem »duchovní«, 13; Cíl duchovního života, 14; Známky Ducha svatého, 15	
<i>Boží život</i>	18
Boží život v člověku - život Nejsvětější Trojice, 18; »V Kristu Ježíši« ( <i>Ef</i> 3, 21), 19; K obrazu a podobenství Božímu ( <i>Gn</i> 1, 27), 21; Dokonalé štěstí a spása duše, 22; Věčný život, 22; Život podle přirozenosti, 24; Omyly v chápání duchovního života, 24	
<i>Milost</i>	29
Život v Boží milosti, 29; Aforismy o milosti, 30; Milost stvořená a milost nestvořená, 33; Pokrok v milosti, 34; Různé označení stupňů, 35	
<i>Povolání k dokonalosti</i>	37
Dokonalost je pro všechny, 37; Stav dokonalosti, 38; Tři sliby, 39; Povinnosti slibů, 40; »Polední démon« - nebezpečí zastavit se v pokroku, 41; Hlad a žízeň po spravedlnosti, 42	
<i>Naděje</i>	44
Psychologický základ naděje, 44; Předmět naší naděje,	

47; Motiv naděje, 48; Naděje v Boha a v úspěch naší práce, 49; Okolnosti, ve kterých je zvlášť potřeba posilovat naději, 50	
TEN ŽIVOT JE SVĚTLO LIDI	53
<i>Boží milost a lidská spolupráce</i>	55
Synergetismus - činnost Boží a lidská, 55; Práce, 56; Vnější a vnitřní skutky, 58; Úmysl dává skutkům hodnotu, 59; Vzbuzování dobrých skutků, 60; Síla lidské vůle, 61; Svoboda, 62; Odevzdanost do vůle Boží, 63; Pravá a nesprávná bezstarostnost, 65	
<i>Láska Boží a láska lidská</i>	67
Dokonalost je v lásce, 67; Co je láska? Eros - agape, 68; Láska k Bohu, 70; Láska k Bohu jako eros a agape, 72; »Dej mi své srdce!«, 73; Svědomí, 75	
<i>Světlo rozumu a Boží osvětlení</i>	77
Schopnost poznávat, 77; Smysl viditelného světa, 78; Duchovní smysl věcí, 79; »Praxe« je cesta k »teorii«, 80; Duchovní symboly, 81; Víra, 82; Přednosti víry, 84; Dvojití pojetí víry, 85; Víra v denním životě, 85; »Mystika světla«, 86; »Mystika tmy«, 88	
<i>Ve smrtelném těle</i>	90
Názor na tělo v antice a v křesťanství, 90; »Člověk je smíšenina dvou prvků« (sv. Řehoř Naziánský), 91; Rozpor duše a těla v Písmu a v asketické literatuře, 92; Rozdíl pohlaví, 94; Solověvovy úvahy o smyslu pohlaví, 95; Nemoci a utrpení, 97; Smrt, 98	
<i>Ve společnosti věřících</i>	100
Společenská povaha člověka, 100; Rozpory mezi samotou a společností, 101; Touha po samotě, 102; Církev, 103; Obcování svatých, 105; Svatí starozákonní, 107; Svatí křesťanští, 107; Svatí kanonizovaní, 108; Andělé - Boží spolupracovníci, 109; Anděl strážný, 110; Pobožnost k andělům, 111	
<i>Viditelný svět</i>	113
Různý význam slova svět, 113; Svět viditelný, 114; Prozíratelnost, 115; »Zlý svět«, 117; Nespokojenost se světem, 118; Svátosti, 119; Žehnání církve, svěcené	

předměty, 120; Úcta obrazů v církvi, 121; Smysl a síla svatých obrazů, 122	
<i>Eucharistie</i>	125
Večeře Páně, 125; Vnitřní dispozice při mešní oběti, 127; Potřeba přípravy k sv. přijímání, 129; Příprava »nutná« a příprava »žádoucí«, 129; Příprava vzdálená a blízká, 130; Přijímání »pod jednou« a »pod obojí«, 132; Účinky sv. přijímání, 132; Účinky na duši, 133; Účinky nepřímé, 134; Účinky na tělo, 136; Potřeba vzdávání díků, 136; Myšlenky, které máme oživit, 137; Duchovní přijímání, 139; Účinky duchovního přijímání, 140; Jak přijímat duchovně?, 141; Modlitby u svatostánku, 141; Způsob, jak se modlit v kostele, 142	
PLNÝ MILOSTI A PRAVDY	145
<i>Pojem ctnosti, rozdělení</i>	147
Co značí výraz ctnost?, 147; Aforismy o ctnostech, 149; Čtyři ctnosti »základní«, 151; Jiná rozdělení ctností, 152; Božské a morální ctnosti, 153; Posloupnost ctností, 153	
<i>Moudrost, rozvážnost, spravedlnost</i>	155
Moudrost, 155; Potřeba rozvahy, 158; Definice rozvážnosti, 158; Výchova k rozvážnosti, 160; Několik rad pro rozumné jednání, 161; Spravedlnost biblická a právní, 162; Různé druhy spravedlnosti, 163; Co spravedlnost porušuje?, 165	
<i>Statečnost, trpělivost, mírnost, vytrvalost</i>	167
Chvála statečnosti, 167; Statečnost křesťanská, 168; Důvěra v Boha, 168; Skromnost a nezáměr o plané hodnoty, 169; Myšlenka na umučení Páně a modlitba, 169; Odvážně přijímat nepříjemnosti, 170; Předvídat obtíže, 171; Trpělivě snášet zlo, 171; Trpělivost se sebou i s bližním, 172; Mírnost, 174; Spravedlivý hněv, 175; Ovládání hněvu, 176; Vytrvalost, stálost, 177; Význam vytrvalosti v mravním životě, 178	
<i>Zdrženlivost</i>	180
Zdrženlivost v jídle, 180; Pravidla zdrženlivosti v jídle, 181; Zdrženlivost v majetku, 183; Chudoba jako ctnost, 184; Pohlavní zdrženlivost, 185; Záštitý čistoty, 186; Man-	

želství a panictví, 188; Chvály panictví u křesťanských spisovatelů, 189	
<i>Sociální ctnosti</i>	191
Původní dokonalá upřímnost, 191; Pravda a pravdomluvnost, 192; Lež - mravní nedostatek pravdy, 192; Předstírání (simulace), 193; Zdvořilostní formy, 195; Veselá mysl, 197; Pravá radost vnitřní, 198	
<i>Láska k bližnímu</i>	200
Láska k sobě, k Bohu a k bližnímu, 200; Univerzálnost lásky, 203; Láska k nepřítelům, 204; Láska ve slovech, 205; Antické názory o přátelství, 205; Přátelství křesťanské, 206; Dobré a špatné přátelství, 207; Přátelství mezi lidmi, kteří žijí pospolu, 209; Přátelství mezi mužem a ženou, 209; Milosrdenství, 210; Soucit s chybnými, 211; Soucit s nemocnými, chudými, s přírodou, 212; Meze milosrdenství, 212	
<i>Ctnosti typicky křesťanské</i>	214
Zbožnost - náklonnost k dobru, 214; Zbožnost vnější a vnitřní, 215; Bázeň Boží, 216; Víra v Boha odplatitele, 217; Správný a nesprávný strach, 218; »Začátek moudrosti«, 219; Pokora, 219; Lidská velikost a omezenost, 220; Poznání vlastního hříchu a vlastní slabosti, 221; Co soudí dnešní lidé o poslušnosti?, 222; Poslušnost a svoboda, 223; Poslušnost světců, 225; Různé druhy poslušnosti, 226; Rozpoznávací znamení křesťana: láska ke kříži, 227; Pozitivní hodnota kříže, 228; Jak snášet kříž, 229	
TEMNOTA HO NEPOSTIHLA	231
<i>Rozlišování duchů</i>	233
Ďábel v Písmě, 233; Ďábel v první křesťanské literatuře, 234; Jak si představit vliv ďábla?, 235; Rozlišování duchů v Písmě, 236; Rozlišování duchů u Otců, 238; Osobní zkušenost sv. Ignáce z Loyoly, 239; Dvoznačnost vnitřních zážitků, 240; Rozpoznávání myšlenek podle způsobu, jak přicházejí, 241; Přirovnání sv. Ignáce, 243	
<i>Útěcha a neútěcha</i>	245
Duchovní útěcha, 245; Jak se zachovat v útěše?, 246; Duchovní znechucení, 248; Jak se zachovat v neútěše?,	

249		
<i>Boj proti zlým myšlenkám</i>		251
	Zlá a dobrá myšlenka, 251; Pět stupňů pronikání, 252; »Bdělost srdce«, 253; Evagriův katalog osmera zlých myšlenek, 256; Nestřídmost, 257; Smyslnost, 258; Lakomství, 259; Smutek a závist, 260; Hněv, 261; Lenost, acedie, vlačnost, 262; Pýcha, marnivost, ctižádost, 263	
<i>Vášně a jejich prameny</i>		265
	Vášně, 265; Ideál apatie u východních křesťanů, 266; Čtyři letory, 269; Nečisté srdce – hnízdo vášní, 270; Egoismus, sebeláska, sobectví, 271; Vlastní vůle, 272; Nenávisť, 273	
<i>Hřích</i>		275
	Potřeba očisty, 275; Často na hříchy myslet, 276; Hřích je jediné opravdové zlo, 277; Za hřích je odpovědný člověk sám, 278; Přestoupení Božího zákona, 278; Urážka Boží, 279; Hříchy z neznalosti, 280; Hříchy z lidské slabosti, 281; Závažnost všedních hříchů, 282; Hřích a lidská společnost, 283; Všechny hříchy jsou odpustitelné, 284	
<i>Pokání</i>		285
	Potřeba čistoty srdce, 285; Jaké jsou prostředky očišťování v církvi?, 285; Častá zpověď, 286; Přednosti a potíže psychologického rázu, 287; Zpověď »devocionální«, ze zbožnosti, 288; Zpovědník, 290; Zpytování svědomí, 291; Zvláštní (partikulární) zpytování, 292; Trvalé pokání, 296; »Blahoslavení plačící«, 297	
VIDĚLI JSME JEHO SLÁVU		301
<i>Co je modlitba, její nutnost</i>		303
	Nesnadné je modlitbu definovat, 303; Tři základní druhy modlitby, 304; Rozhovor s Bohem, 305; Pozdvižení myslí, 305; Pozdvižení srdce, 307; Modlitba k Otci skrze Syna v Duchu svatém, 308; Účast na životě Nejsvětější Trojice, 309; Teologické důvody pro nutnost modlitby, 309; Svědectví duchovních spisovatelů, 311; Jak často se máme modlit?, 312; »Bez přestání se modlete!«, 312; Poměr práce a modlitby, 313	

- Modlitba prosebná* 315  
 Čtyři druhy modliteb u sv. Pavla, 315; Modlitba prosebná a modlitba díky, 315; Máme se modlit za pozemské potřeby?, 317; Pravidlo k rozlišení správné a nesprávné prosby, 317; »Modli se za velké věci!«, 319; Modlitba za bližního, 319; Modlitba za zemřelé, 321; Modlitba za nepřátele, 322; Boží pedagogika při vyslyšení modlitby, 322; Skutečná účinnost prosby, 323; Modlitba hříšníka, 324; Modlitba za hříšnou věc, 325; Prosba vytrvalá, 326
- Vnější podmínky modlitby* 328  
 Místo, kde se máme modlit - chrám, 328; Doba modlitby, 330; Vnější gesto a vnitřní smýšlení, 332; Klečení, 333; Gesto pokání, adorace, pokory, 333
- Modlitba ústní* 336  
 Co je ústní modlitba?, 336; Námitky proti ústní modlitbě, 336; Psychologické a dogmatické důvody pro ústní modlitbu, 337; Která modlitba je soukromá a která veřejná, 338; Přednosti liturgických modliteb, 339; Jisté nevýhody veřejné modlitby, 340; Mínění církve o veřejných a soukromých modlitbách, 341; Původ a obsah žalmů, 343; Modlitba věčně nová, 344; Alegorický výklad Písma, 345; Svobodná volba mezi mnoha významy, 347; Střelné modlitby, 347; Síla jedné modlitby, 349; Duchovní četba, 349; Jak číst duchovní knihy?, 351; Písmo svaté, 352; Církevní Otcové, 353; Životopisy svatých, 355; Kázání a duchovní promluvy, 356
- Metoda rozjímání* 357  
 Starší návody k rozjímání, 357; Zápisky mystika, 358; Schéma ignaciánské metody, 359; Vzdálená příprava k modlitbě, 360; Příprava látky k rozjímání, tzv. body, 362; Večerní mlčení, 364; Ignaciánské »přídavky«, 365; Třetí přídavek: Boží přítomnost, 366; Přítomnost Boží vnější nebo v srdci, 368; Tělesný postoj při rozjímání, 368; »Žádat to, co chci«, 370; Jádro rozjímání: užívání schopností, 371; Druhy rozjímání, 372; Kladení otázek, 373; Příklad jiné řady otázek., 374; Představitost v modlitbě,

375; Představa místa, 376; Rozmluva, 377; »Trojí rozmluva«, 378; Reflexe, zpytování po rozjímání, 379

*Osobní pobožnosti*

Objektivní a subjektivní zbožnost, 381; Osobní poměr ke Kristu, 382; Srdce Ježíšovo, 383; Pobožnost k umučení Páně, 385; Křížová cesta, 386; Mariánská úcta, 389; Růženec, 392; Zdrávas Maria, 394; Zdrávas Královno, 395; Anděl Páně, 396; Raduj se, nebes Královno, 397; Pod ochranu tvou se utíkáme, 397; Rozpomeň se... (Memorare), 397; Loretánské litanie, 398

381

*Místo závěru*

399

*Rejstřík věcný*

401