

# Obsah

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

## 2.7 Eucharistie

142

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

## 3. PLNÝ MILOSTI A PRAVDY

165

### 3.1 Pojem ctnosti, rozdělení

166

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

### 3.2 Moudrost, rozvážnost, spravedlnost

175

Moudrost 175; Potřeba rozvahy 178; Definice rozváž-  
nosti 179; Výchova k rozvážnosti 181; Několik rad pro  
rozumné jednání 182; Spravedlnost biblická a právní  
184; Různé druhy spravedlnosti 185; Co spravedlnost  
porušuje? 186

### 3.3 Statečnost, trpělivost, mírnost, vytrvalost

189

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



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>3.4 Zdrženlivost</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>204</b> |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| <b>3.5 Sociální ctnosti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>217</b> |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| <b>3.6 Láska k bližnímu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>227</b> |
| 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 chybnými 239; Soucit s nemocnými, chudými, s přírodou 241; Meze milosrdenství 242                                                                                        |            |
| <b>3.7 Ctnosti typicky křesťanské</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>244</b> |
| 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> |
| <b>4.1 Rozlišování duchů</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>266</b> |
| 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; Dvojnáčnost vnitřních zážitků 274; Rozpoznávání myšlenek podle způsobu, jak přicházejí 275; Přirovnání sv. Ignáce 277                                                                                                                        |            |
| <b>4.2 Útěcha a neútěcha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>279</b> |
| Duchovní útěcha 279; Jak se zachovat v útěše? 281; Duchovní znechucení 282; Jak se zachovat v neútěše? 284                                                                                                                                                                                                                         |            |
| <b>4.3 Boj proti zlým myšlenkám</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>286</b> |
| Zlá a dobrá myšlenka 286; Pět stupňů pronikání 287; „Bdělost srdce“ 288; Evagriův katalog osmerna zlých myšlenek 292; Nestřídmost 293; Smyslnost 294; Lakomství 295; Smutek a závist 297; Hněv 298; Lenost, acedie, vlažnost 299; Pýcha, marnivost, ctižádost 300                                                                  |            |
| <b>4.4 Vášně a jejich prameny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>303</b> |
| Vášně 303; Ideál apatie u východních křesťanů 305; Čtyři letory 307; Nečisté srdce – hnízdo vášní 309; Egoismus, sebeláska, sobectví 310; Vlastní vůle 311; Nenávist 312                                                                                                                                                           |            |
| <b>4.5 Hřích</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>314</b> |
| 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 |            |
| <b>4.6 Pokání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>326</b> |
| 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 díky 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

### 5.5 Metoda rozjímání

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 otáz-  
ek 425; Příklad jiné řady otázek: 426; Představivost  
v modlitbě 427; Představa místa 428; Rozmluva 430;  
„Trojí rozmluva“ 431; Reflexe, zpytování po rozjímání  
432

### 5.6 Osobní pobožnosti

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

### Místo závěru

455

### Rejstřík věcný

458