

PRVNÍ KAPITOLA

PRVNÍ KAPITOLA — Obecná úvaha o vztahu člověka k Bohu a k světu. Jaká je úloha člověka v tomto světě a jak se má chovat k Bohu a k světu. Jak se má chovat k ostatním lidem a k přírodě.

Kapitola I	Jak vypadá pravá chůze	1
Kapitola II	Jak se s tím vyvíjí zrak	15
Kapitola III	O tom, že člověk se hodí na zrak	35
Kapitola IV	O tom, že k zrakům člověka patří i sluch	21
Kapitola V	O tom, že s zrakem souvisí i chuť	23
Kapitola VI	O prvních účincích — od starších lidí	25
Kapitola VII	O druhých účincích — od mladších lidí	26
Kapitola VIII	Jak jsou určité účinky dětí	27
Kapitola IX	Kapitola I) O zrakem	33
Kapitola X	Kapitola II) O zrakem	29
Kapitola XI	Kapitola III) O zrakem	31
Kapitola XII	Kapitola IV) O zrakem	33
Kapitola XIII	Kapitola V) O zrakem	34
Kapitola XIV	Kapitola VI) O zrakem	36
Kapitola XV	Kapitola VII) O zrakem	38
Kapitola XVI	Kapitola VIII) O zrakem	39
Kapitola XVII	Kapitola IX) Jak se zrakem	41
Kapitola XVIII	Kapitola X) Jak se zrakem	42
Kapitola XIX	Jak se zrakem	44
Kapitola XX	Obecná úvaha o vztahu člověka k Bohu a k světu	45

# Obsah



**P R V N Í Č Á S T**, obsahující rady a cvičení potřebné k tomu, aby duše byla vedena od první touhy po zbožném životě až k pevnému odhodlání věnovat se mu

<b>Kapitola I</b>	Jak vypadá pravá zbožnost . . . . .	17
<b>Kapitola II</b>	Jaká je a čím vyniká zbožnost . . . . .	18
<b>Kapitola III</b>	O tom, že zbožnost se hodí pro jakékoli povolání a zaměstnání . . . . .	20
<b>Kapitola IV</b>	O tom, že k započetí zbožného života i k pokroku v něm je nutný duchovní vůdce . . . . .	21
<b>Kapitola V</b>	O tom, že se musí začít očišťováním duše . . . . .	23
<b>Kapitola VI</b>	O prvním očišťování — od smrtelných hříchů . . . . .	25
<b>Kapitola VII</b>	O druhém očišťování — od náklonnosti ke hříchu . . . . .	26
<b>Kapitola VIII</b>	Jak toto druhé očišťování dělat . . . . .	27
<b>Kapitola IX</b>	Rozjímání I: O stvoření . . . . .	28
<b>Kapitola X</b>	Rozjímání II: O cti, k němuž jsme stvořeni . . . . .	29
<b>Kapitola XI</b>	Rozjímání III: O Božích dobrodiních . . . . .	31
<b>Kapitola XII</b>	Rozjímání IV: O hříších . . . . .	33
<b>Kapitola XIII</b>	Rozjímání V: O smrti . . . . .	34
<b>Kapitola XIV</b>	Rozjímání VI: O soudu . . . . .	36
<b>Kapitola XV</b>	Rozjímání VII: O pekle . . . . .	38
<b>Kapitola XVI</b>	Rozjímání VIII: O ráji . . . . .	39
<b>Kapitola XVII</b>	Rozjímání IX: Jak si zvolit ráj . . . . .	41
<b>Kapitola XVIII</b>	Rozjímání X: Jak si duše zvolí zbožný život a rozhodne se pro něj . . . . .	42
<b>Kapitola XIX</b>	Jak je třeba vykonat generální zpověď . . . . .	44
<b>Kapitola XX</b>	Hodnověrné prohlášení, jež má do duše vrýt předsevzetí sloužit Bohu a shrnout kající skutky . . . . .	45

<b>Kapitola XXI</b>	Závěr k tomuto prvnímu očišťování . . . . .	46
<b>Kapitola XXII</b>	O tom, že je třeba se očišťovat i od náklonnosti ke hříchům lehkým . . . . .	47
<b>Kapitola XXIII</b>	O tom, že je třeba se očišťovat od náklonností ke zbytečnostem a k nebezpečným věcem . . . . .	49
<b>Kapitola XXIV</b>	O tom, že je třeba se očišťovat od špatných sklonů . . . . .	50

**D R U H Á Č Á S T** , obsahující různé rady, jak povznášet duši k Bohu modlitbou a svátostmi

<b>Kapitola I</b>	O nutnosti modlitby . . . . .	55
<b>Kapitola II</b>	Krátký návod k rozjímání. Nejdříve o Boží přítomnosti jako prvním bodu přípravy . . . . .	57
<b>Kapitola III</b>	O vzývání jako druhém bodu přípravy	59
<b>Kapitola IV</b>	O vytyčení tajemství jako třetím bodu přípravy . . . . .	59
<b>Kapitola V</b>	O úvahách jako druhé části rozjímání	60
<b>Kapitola VI</b>	O hnutích mysli a předsevzetích jako třetí části rozjímání . . . . .	61
<b>Kapitola VII</b>	O závěru a duchovní kytičce . . . . .	61
<b>Kapitola VIII</b>	Několik užitečných pokynů o rozjímání . . . . .	62
<b>Kapitola IX</b>	O vyprahlosti, která se při rozjímání vyskytuje . . . . .	64
<b>Kapitola X</b>	Cvičení na ráno . . . . .	65
<b>Kapitola XI</b>	O večerním cvičení a zpytování svědomí . . . . .	66
<b>Kapitola XII</b>	O duchovním ústraní . . . . .	67
<b>Kapitola XIII</b>	O toužebných hnutích, střelných modlitbách a dobrých myšlenkách . . . . .	68
<b>Kapitola XIV</b>	O přesvaté mši a jak se jí máme zúčastnit . . . . .	72

<b>Kapitola XV</b>	O jiných veřejných a společných po- božnostech . . . . .	74
<b>Kapitola XVI</b>	O tom, že je třeba ctít a vzývat svaté	75
<b>Kapitola XVII</b>	O tom, jak se má slyšet a číst Boží slo- vo . . . . .	76
<b>Kapitola XVIII</b>	Jak se mají přijímat vnuknutí . . . . .	77
<b>Kapitola XIX</b>	O svatě zpovědi . . . . .	79
<b>Kapitola XX</b>	O častém přijímání . . . . .	81
<b>Kapitola XXI</b>	Jak se má chodit k přijímání . . . . .	84

**T Ř E T Í Č Á S T** , obsahující nejrůznější rady o tom, jak se  
cvičit ve ctnostech

<b>Kapitola I</b>	O volbě, ve kterých ctnostech je třeba se cvičit . . . . .	91
<b>Kapitola II</b>	Pokračování téhož výkladu o volbě ctností . . . . .	94
<b>Kapitola III</b>	O trpělivosti . . . . .	96
<b>Kapitola IV</b>	O pokoře navenek . . . . .	99
<b>Kapitola V</b>	O pokoře spíše vnitřní . . . . .	101
<b>Kapitola VI</b>	O tom, že pokora nás vede k tomu, abychom milovali i své vlastní poníže- ní . . . . .	105
<b>Kapitola VII</b>	Jak si uchovat dobré jméno při pěstov- vání pokory . . . . .	107
<b>Kapitola VIII</b>	O vlídnosti k bližnímu a léku proti hněvu . . . . .	110
<b>Kapitola IX</b>	O laskavosti k sobě samým . . . . .	113
<b>Kapitola X</b>	O tom, že záležitosti se mají vyřizovat pečlivě, bez spěchu a ustaranosti . . . . .	115
<b>Kapitola XI</b>	O poslušnosti. . . . .	117
<b>Kapitola XII</b>	O nutnosti čistoty . . . . .	119
<b>Kapitola XIII</b>	Rady k zachování čistoty . . . . .	121
<b>Kapitola XIV</b>	O tom, jak si uprostřed bohatství uchovat chudobu v duchu . . . . .	123
<b>Kapitola XV</b>	Jak uvádět v život skutečnou chudo- bu, a přitom zůstat skutečně bohatým	125

<b>Kapitola XVI</b>	Jak uprostřed skutečné chudoby dosahovat bohatství v duchu . . . . .	128
<b>Kapitola XVII</b>	O přátelství — nejdříve o špatném a lehkovážném . . . . .	129
<b>Kapitola XVIII</b>	O milkování . . . . .	131
<b>Kapitola XIX</b>	O pravých přátelstvích . . . . .	134
<b>Kapitola XX</b>	O rozdílu mezi přátelstvím dobrým a planým . . . . .	136
<b>Kapitola XXI</b>	Rady a prostředky proti špatným přátelstvím . . . . .	137
<b>Kapitola XXII</b>	Několik dalších rad o přátelství. . . . .	140
<b>Kapitola XXIII</b>	O cvičeních ve vnějším umrtvování. . . . .	141
<b>Kapitola XXIV</b>	O sdružování a o samotě . . . . .	145
<b>Kapitola XXV</b>	O slušném oblékání . . . . .	147
<b>Kapitola XXVI</b>	O mluvení — nejdříve o tom, jak mluvit o Bohu . . . . .	149
<b>Kapitola XXVII</b>	O počestnosti v mluvení a o povinné úctě k lidem . . . . .	150
<b>Kapitola XXVIII</b>	O opovážlivém posuzování. . . . .	151
<b>Kapitola XXIX</b>	O pomluvě. . . . .	155
<b>Kapitola XXX</b>	Některé další rady o mluvení. . . . .	159
<b>Kapitola XXXI</b>	O rozptýlení a zábavách — nejdříve o těch, které jsou dovolené a chvályhodné . . . . .	160
<b>Kapitola XXXII</b>	O hrách zakázaných . . . . .	161
<b>Kapitola XXXIII</b>	O plesech a rozptýleních dovolených, ale nebezpečných . . . . .	162
<b>Kapitola XXXIV</b>	Kdy je možno hrát a tančit . . . . .	164
<b>Kapitola XXXV</b>	O tom, že je třeba být věrný ve velkých i v malých věcech . . . . .	165
<b>Kapitola XXXVI</b>	O tom, že je třeba smýšlet spravedlivě a rozumně . . . . .	167
<b>Kapitola XXXVII</b>	O touhách . . . . .	168
<b>Kapitola XXXVIII</b>	Rady manželům . . . . .	170
<b>Kapitola XXXIX</b>	O počestnosti manželského lože . . . . .	175
<b>Kapitola XL</b>	Rady vdovám . . . . .	178
<b>Kapitola XLI</b>	Slovo k pannám . . . . .	182

**ČTVRTÁ ČÁST**, obsahující nezbytné rady proti obvyklejším pokušením

<b>Kapitola I</b>	O tom, že se člověk nesmí ohlížet na řeči světských lidí . . . . .	187
<b>Kapitola II</b>	O tom, že je třeba mít odvalu . . . . .	188
<b>Kapitola III</b>	O povaze různých pokušení a o rozdílu mezi pocitem pokušení a souhlasem s ním . . . . .	190
<b>Kapitola IV</b>	Dvě pěkné ukázky k tomuto námětu	191
<b>Kapitola V</b>	Povzbuzení pro duši v pokušení . . . . .	193
<b>Kapitola VI</b>	Jak se z pokušení a zalíbení stává hřích . . . . .	194
<b>Kapitola VII</b>	Prostředky proti velkým pokušením . . . . .	195
<b>Kapitola VIII</b>	O tom, že se musí odporovat i malým pokušením . . . . .	197
<b>Kapitola IX</b>	Jak je třeba zneškodňovat drobná pokušení . . . . .	198
<b>Kapitola X</b>	Jak je třeba utvrzovat si srdce proti pokušením . . . . .	199
<b>Kapitola XI</b>	O nepokoji . . . . .	200
<b>Kapitola XII</b>	O zármutku . . . . .	202
<b>Kapitola XIII</b>	O duchovních a citových útěchách a jak se při nich chovat . . . . .	203
<b>Kapitola XIV</b>	O duchovní vyprahlosti a prázdnotě . . . . .	208
<b>Kapitola XV</b>	Potvrzení a osvětlení toho, co bylo řečeno, pozoruhodným příkladem . . . . .	212

**PÁTÁ ČÁST**, obsahující cvičení a rady k obnově duše a jejímu utvrzení ve zbožnosti

<b>Kapitola I</b>	O tom, že se musí dobrá předsevzetí každoročně obnovovat následujícími cvičeními . . . . .	221
<b>Kapitola II</b>	Úvaha o dobrodiní, jež nám Bůh prokazuje tím, že nás podle prohlášení, shora učiněného, volá do svých služeb . . . . .	222

<b>Kapitola III</b>	O zpytování duše, zda pokročila ve zbožném životě . . . . .	223
<b>Kapitola IV</b>	Zpytování stavu naší duše vzhledem k Bohu . . . . .	224
<b>Kapitola V</b>	Zpytování duše vzhledem k nám samým . . . . .	226
<b>Kapitola VI</b>	Zpytování stavu naší duše vzhledem k bližnímu . . . . .	227
<b>Kapitola VII</b>	Zpytování našich duševních náklonností . . . . .	227
<b>Kapitola VIII</b>	Jaká hnutí mysli je třeba probouzet po zpytování . . . . .	228
<b>Kapitola IX</b>	O úvahách vhodných k obnově našich dobrých předsevzetí . . . . .	229
<b>Kapitola X</b>	První úvaha: O vznešenosti našich duší . . . . .	229
<b>Kapitola XI</b>	Druhá úvaha: O vznešenosti ctností . . . . .	230
<b>Kapitola XII</b>	Třetí úvaha: O příkladu světců . . . . .	231
<b>Kapitola XIII</b>	Čtvrtá úvaha: O lásce, kterou k nám chová Ježíš Kristus . . . . .	231
<b>Kapitola XIV</b>	Pátá úvaha: O věčné Boží lásce k nám . . . . .	233
<b>Kapitola XV</b>	Povšechná hnutí mysli o předcházejících úvahách; závěr cvičení . . . . .	233
<b>Kapitola XVI</b>	O pocitech, které je třeba si po tomto cvičení uchovat . . . . .	234
<b>Kapitola XVII</b>	Odpověď na dvě možné námitky proti tomuto „Úvodu“ . . . . .	235
<b>Kapitola XVIII</b>	Tři poslední a hlavní rady tohoto „Úvodu“ . . . . .	236
<b>O B S A H</b>	. . . . .	241