



Tomasz à Kempis

NAŚLADOWANIE  
CHRYSTUSA

Przełożył:  
Stanisław Kuczkowski SJ

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici  
Kraków 2012

© Wydawnictwo WAM, 2007

Redaktor  
Jan Ożóg SJ

Projekt okładki  
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7097-217-2

Wydanie II  
Wznowienie 2007, 2008, 2009, 2010, 2012

NIHIL OBSTAT. Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,  
ks. Mieczysław Kożuch SJ, prowincjał. Kraków, 25 maja 1994 r., l.dz. 91/94.

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl  
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
e.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa:  
Drukarnia POZKAL

*Dotychczasowe wydania niniejszej książki oparte były na przekładzie o. Władysława Lohna SJ.*

*Dziś proponujemy naszym Czytelnikom tłumaczenie, o. Stanisława Kuczkowskiego SJ, zapewne bliższe współczesnej wrażliwości językowej.*

Wydawnictwo WAM

## *Jezus Chrystus naszym wzorem i mistrzem*

Ewangelie ukazują nam Ciebie jako Osobę szlachetną, przyjazną, wspaniałą, godną naśladowania.

Ze swoim Ojcem byłeś w stałym *modlitewnym kontakcie* – a Twoja modlitwa często trwała całą noc. Była z pewnością źródłem tej świetlistej transcendencji, którą dostrzegali Twoi współcześni. Musimy się nauczyć od Ciebie *tajemnicy zjednoczenia z Bogiem*.

Panie, tym, co najbardziej chciałbym od Ciebie otrzymać, jest: *doznawać Twoich uczuć*, wypływających z miłości Ojca i ludzi. Naucz mnie, jak współczuć cierpiącym i chorym. Pokaż mi, jak okazywałeś radość podczas różnych uroczystości ( na przykład w Kanie). Pragnę się dowiedzieć, w jaki sposób zniosłeś straszliwy ból ukrzyżowania, skoro równocześnie doświadczałeś opuszczenia przez Ojca.

I chciałbym naśladować Ciebie nie tylko w Twoich uczuciach, lecz także w codziennym życiu, *czyniąc wszystko*, o ile to możliwe, *tak jak Ty*. Idealem naszego sposobu działania jest

Twój sposób działania. Tyś powiedział: „Dałem wam wzór do naśladowania”. Naucz mnie, jak jeść i pić, jak brać udział w ucztach, jak postępować, gdy dokucza głód i pragnienie, gdy przychodzi zmęczenie posługą, gdy potrzeba odpoczynku lub snu.

Naucz mnie swojego *patrzenia na ludzi*: gdy spoglądałeś na świętego Piotra po jego zaparciu się Ciebie.

Chciałbym usłyszeć Ciebie i być pod wrażeniem Twojego *sposobu mówienia*.

Naucz mnie, Panie, swojego *sposobu odnoszenia się do uczniów*, szczególnie do tych najbliższych: Piotra i Jana. Naucz mnie, jak mam się odnosić do zdrajcy Judasza. Naucz mnie, Panie, swojego sposobu odnoszenia się do grzeszników, do dzieci, do faryzeuszy, do Piłata i do Heroda.

Naucz mnie, Panie, swoich *postaw do Siebie i ludzi*. Ewangelia ukazuje nam Ciebie jako surowego dla Siebie samego w niedostatkach i wyczerpującej pracy, lecz dla drugich pełnego dobroci i nieustannego pragnienia, aby służyć... To prawda, że byłeś surowy w stosunku do tych, którzy działali w złej wierze, lecz Twoja dobroć przyciągała tłumy. Chorzy i zniedołeż-

---

niali czuli instynktownie, że Ty okażesz im miłosierdzie. Do każdego odnosiłeś się przyjaźnie, ale niektórym okazywałaś szczególną miłość, jak Janowi, i szczególną przyjaźń – tak jak Łazarzowi, Marii i Marcie.

Ewangelia ukazuje nam Ciebie jako Człowieka zachowującego *doskonałą harmonię między własnym życiem a głoszoną nauką.*

(Oprac. wg P. Arrupe: *Our Way of Proceeding*. Por. Znak 1980, nr 311–312, str. 5–6)



Księga pierwsza

*Napomnienia pożyteczne  
dla życia duchowego*

## **Rozdział 1**

### *Naśladowanie Chrystusa i wzgarda wszystkich marności światowych*

„Kto idzie za Mną, nie chodzi w ciemnościach” (J 8, 12), mówi Pan. To są słowa Chrystusa, które nas napominają, jak dalece mamy Jego życie i obyczaje naśladować, jeśli chcemy żyć jako prawdziwie oświeceni i uwolnieni od wszelkiej ślepoty serca. Najwyższym więc naszym zamiłowaniem niech będzie rozmyślanie nad życiem Jezusa Chrystusa.

Nauka Chrystusa przewyższa wszystkie nauki świętych, a kto miałby Ducha [Świętego], ten znajdzie w niej ukrytą tam mannę. Lecz zdarza się, że wielu z częstego słuchania Ewangelii mało odczuwa pragnienia: bo ducha Chrystusowego nie mają. Kto zaś chce w pełni zrozumieć słowa Chrystusa i zasmakować w nich, musi całe swoje życie dostosować do Niego.



Cóż ci pomoże rozprawiać o rzeczach związanych z Trójcą Świętą, jeśli brak by ci było pokory, i dlatego nie podobałbyś się Trójcy Świętej?

Prawdą jest, że wzniosłe słowa nie czynią człowieka świętym i sprawiedliwym, lecz życie cnotliwe czyni człowieka miłym Bogu. Życzę sobie raczej odczuwać skruchę niż znać jej definicję. Choćbyś znał zawartość całej Biblii i zdania wszystkich filozofów, co by ci to wszystko pomogło bez miłości Boga i łaski?

„Marność nad marnościami i wszystko marność” (Koh 1,2) oprócz miłowania Boga i służenia Mu.

Oto najwyższa mądrość: przez wzgardę świata dążyć do królestwa niebieskiego.

Marnością jest pożądanie bogactw, które zginą, i pokładanie w nich nadziei.

Marnością jest zabieganie o zaszczyty i wspinanie się na wysoką pozycję społeczną.

Marnością jest uleganie zachciankom ciała i pragnienie tego, za co potem przyjdzie ponieść ciężką karę.

Marnością jest życzenie sobie długiego życia, niewiele troszcząc się o to, by było to życie dobre.

Marnością jest skupianie uwagi tylko na obecnym życiu, nie patrząc na to, co będzie potem.

Marnością jest miłowanie tego, co przemija nader szybko, a nie śpieszyć tam, gdzie trwa wieczna radość.

Częstokroć wspominaj przysłowie: „Nie nasyci się oko patrzeniem, ani ucho słuchaniem. Staraj się więc odciągać serce swoje od miłości rzeczy widzialnych i przenieść się ku rzeczom niewidzialnym. Idący bowiem za swoją zmysłowością plamą sumienie i tracą łaskę Boga.

## *Rozdział 2*

### *Pokorne mniemanie o sobie samym*

Wszelki człowiek z natury pragnie wiedzy, ale cóż po nauce, jeśli brak mu bojaźni Boga? Lepszy jest z pewnością pokorny wieśniak, który Bogu służy, niż pełen pychy filozof, który zaniedbawszy siebie samego ogląda bieg ciał niebieskich. Kto dobrze poznaje siebie, staje się

lichem we własnych oczach i nie lubuje się ludzkimi pochwałami. Gdybym znał wszystkie rzeczy na świecie, cóż by mi z tego przyszło przed Bogiem, który będzie mnie sądził z uczynków, gdybym znalazł się poza obrębem miłości. Odpocznij od nadmiernej żądzы wiedzy, bo wiele w niej rozterek i złudzeń. Uczeni pragną być dostrzegani i uchodzić za mądrych. Wiele jest rzeczy, których znajomość mało lub wcale nie przynosi duszy pożytku. I bardzo niemądry jest ten, kto dąży do niektórych rzeczy, innych niż te, które służą zbawieniu.

Wielość słów nie nasycа duszy, lecz dobre życie odświeża umysł, а czyste sumienie daje poczucie wielkiej ufności wobec Boga. Im więcej i lepiej umiesz, tym surowiej z tego tytułu będziesz sądzony, jeśli nie żyjesz święciej. Nie wywyższaj się z racji jakiegóś umiejętności czy nauki, lecz raczej bój się z racji danej ci wiedzy. А jeśli ci się wydaje, że dużo wiesz i dość dobrze rozumiesz, wiedz jednak, że istnieje o wiele więcej rzeczy, których nie znasz. „Nie chciej rozumieć to, co wzniosłe” (Rz 11,20), lecz bardziej przyznawaj się do swojej niewiedzy.

Czemu chcesz siebie stawiać przed kimś innym, gdy jest tak wiele bardziej uczonych od ciebie, bardziej obeznanych z prawem? Jeśli chcesz z pożytkiem coś wiedzieć lub czegoś się nauczyć, kochaj to, że nie jesteś znany i że jesteś za nic brany.

Oto najwznioślejsza i najpożyteczniejsza puenta: prawdziwe poznanie siebie samego i wzgardzenie sobą. Własnej osoby nie podkreślać, a o innych mieć zawsze dobre i wysokie mniemanie – oto wielka mądrość i doskonałość.

Nawet gdybyś widział, że ktoś jawnie grzeszy lub popełnia ciężkie przestępstwo, nie powinieneś samego siebie oceniać za lepszego. Nie wiesz bowiem, jak długo potrafisz się utrzymać w dobrem. Wszyscy jesteśmy słabi, lecz ty uważaj, że nie ma słabszego od ciebie.

### *Rozdział 3*

#### *Prawda poucza*

Szczęśliwy człowiek, którego prawda uczy nie przez symbole i słowa przemijające, lecz

przez siebie samą. Nasze poglądy i nasze wrażenia często nas mylą i niewiele widzą.

Na co się przyda to wielkie drażnienie rzeczy tajemnych i niejasnych, kiedy na sądzie nikt nas nie oskarży o to, żeśmy ich nie znali. Bardzo to nierozsądne, że zaniedbawszy rzeczy pożyteczne i konieczne, z własnego popędu uganiamy się za rzeczami ciekawymi i niebezpiecznymi. Mając oczy nie widzimy. A po co się troszczyć o rodzaje i gatunki?

Do kogo mówi odwieczne Słowo, ten obchodzi się bez wyobrażeń. Z jednego Słowa wszystkie rzeczy i wszystkie rzeczy mówią jedno. I to jest Początek, z którego wszystko pochodzi i który mówi do nas. Bez Niego nikt nie pojmuje, ani nie wydaje poprawnych sądów. Dla kogo wszystkie rzeczy są jedno i kto wszystkie rzeczy do jednego sprowadza i wszystkie rzeczy w jednym dostrzega, może być spokojny, stały sercem i trwać w Bogu. O, Prawdo-Boże, spraw, bym był zespolony z Tobą w wiecznej miłości! Nudzi mnie często czytanie i słuchanie o wielu rzeczach. W Tobie jest wszystko, czego chcę i pragnę.

Niech zamilkną wszyscy mędracy, niech zamilkną wszystkie stworzenia przed obliczem Twoim. Ty sam mów do mnie!

Im kto jest bardziej w sobie scalony i wewnątrz prosty, tym więcej rzeczy i tym wznioślejszych bez wysiłku zrozumie. Z góry bowiem otrzyma światło rozumienia rzeczy.

Czysty, prosty i stały duch nie rozprasza się w wielości działań, bo wszystko czyni dla chwały Bożej. A i w sobie stara się być nieskory do wszelkiej samoanalizy.

Kto ci bardziej przeszkadza i ciąży jak nie twoje nie umartwione uczucia serca? Dobry i pobożny człowiek najpierw wewnątrz uporządkuje swoje działania, zanim je będzie musiał realizować na zewnątrz. I nie ciągną go one w kierunku pragnień wywodzących się ze złej skłonności, lecz to on nagina owe pragnienia według osądu prawego rozumu. Kto zмага się mężniej od tego, który stara się zwyciężyć samego siebie. I to powinno być naszym zadaniem: mianowicie przewyciężać samego siebie i codziennie stawać się mężniejszym i czynić w czymś postępy.

Wszelka doskonałość w tym życiu złączona jest z pewną niedoskonałością. A wszelkie

nasze rozumowanie nie jest wolne od pewnej niejasności. Pokorne poznanie siebie jest pewnością drogą do Boga niż głębokie badanie naukowe. Nie należy obciążać winą nauki lub jakiejś prostej znajomości rzeczy, rozważana bowiem sama w sobie, jest dobra i przez Boga kierowana, trzeba jednak zawsze kłaść przed nią dobre sumienie i cnotliwe życie. Ponieważ zaś wielu bardziej stara się wiedzieć niż dobrze żyć, przeto często błędzą, i żadnego nie przynoszą owocu albo tylko znikomy.

O, gdyby użyli takiej staranności dla wykozerwienia wad i zaszczepienia cnót jak do poruszania zagadnień, nie byłoby tyle zła i zgorzeń wśród ludzi, ani tak wielkiego rozprężenia w klasztorach. Gdy nadejdzie dzień sądu, to – bez wątpienia – nie będziemy pytani o to, co czytaliśmy, lecz o to, co robiliśmy; ani nie o to, jak pięknie mówiliśmy, ale o to, jak religijnie żyliśmy.

Powiedz, gdzież są teraz wszyscy panowie i nauczyciele, których dobrze znałeś za ich życia, w pełni pracy naukowej? Już ich dochody inni posiadają i nie wiem, czy o nich samych pomyślą. Za ich życia wydawało się, że są czymś, a teraz o nich cisza.

O, jak szybko przemija chwała światowa!  
O, gdybyż ich życie dorównywało ich nauce.  
Wtedy to oddawaliby się nauce i czytaniu, jak należy.

Jak wielu z tych, którzy mało dbają o służbę  
Bogu, gubi na świecie próżna wiedza!

A ponieważ bardziej wybierają to, by być  
wielkim, niż to, by być pokornym, przeto  
głupieją w swoich myślach.

Prawdziwie wielki jest ten, kto ma wielką  
miłość. Prawdziwie wielki jest ten, kto się  
uważa za małego i za nic ma wszelkie zaszczy-  
ty. Prawdziwie wielki jest ten, kto wszelkie  
ziemskie sprawy uważa za gnój, byleby Chry-  
stusa pozyskać. A prawdziwie uczony jest ten,  
kto pełni wolę Bożą, a rezygnuje ze swojej.

## *Rozdział 4*

### *Ostrożność w działaniu*

Nie powinno się wierzyć każdemu słowu  
czy podniecie, lecz każdą rzecz należy rozwa-  
żyć uważnie i cierpliwie podług Boga. Niestety,



gdy idzie o drugiego człowieka, łatwiej wierzyć i mówić o złu niż dobru. Tacy jesteśmy słabi. Lecz mężowie doskonali niełatwo wierzą każdemu, kto coś opowiada. Znają bowiem ludzką słabość, skłonność do zła, dość podatną na upadki w mowie.

Wielką mądrością jest nie działać impulsywnie, ani też nie trwać zawzięcie przy swoich poglądach. Do niej także należy: nie jakimkolwiek słowom człowieka wierzyć, ani też wlewać w cudze uszy to, co się usłyszało lub z czego ktoś się nam zwierzył.

Radź się człowieka mądrego i sumiennego i staraj się raczej zaczerpnąć pouczenia od człowieka lepszego od ciebie zamiast iść za własnymi tylko przemyśleniami. Dobre życie czyni człowieka mądrym podług Boga i doświadczonym w wielu rzeczach.

Im więcej człowiek w sobie jest pokorny i bardziej Bogu uległy, tym we wszystkim będzie mądrzejszy i bardziej spokojny.

## *Spis ksiąg i rozdziałów*

### *Księga pierwsza Napomnienia pożyteczne dla życia duchowego*

1. Naśladowanie Chrystusa i wzgarda wszystkich marności światowych . . . . . 13
2. Pokorne mniemanie o sobie samym . . . . . 15
3. Prawda poucza . . . . . 17
4. Ostrożność w działaniu . . . . . 21
5. Czytanie Pisma świętego . . . . . 23
6. Nieuporządkowane skłonności . . . . . 24
7. Unikanie nieopartej na rzeczywistości nadziei i wyniosłości . . . . . 25
8. Unikanie zbytnej poufałości . . . . . 27
9. Posłuszeństwo i uległość . . . . . 28
10. Wystrzeżenie się wielomówstwa . . . . . 30
11. O nabywaniu pokoju i gorliwości o postęp duchowy . . . . . 31
12. Korzyści z doświadczania przeciwności . . . . . 34
13. Tłumienie pokus . . . . . 35

---

14.	Unikanie wydawania pochopnych ocen . . . . .	39
15.	Czyny motywowane miłością . . . . .	41
16.	Znoszenie braków cudzych . . . . .	43
17.	Życie mnisze . . . . .	45
18.	Przykłady świętych Ojców . . . . .	46
19.	Ćwiczenia dobrego zakonnika . . . . .	49
20.	Umiłowanie samotności i milczenia . . . . .	54
21.	Skrucha serca . . . . .	59
22.	Rozważanie ludzkiej nędzy . . . . .	62
23.	Rozmyślanie o śmierci . . . . .	66
24.	Sąd i kara za grzechy . . . . .	71
25.	Gorliwa poprawa całego naszego życia . . . . .	76

## Księga druga

### *Zachęty do życia wewnętrznego*

1.	Przebywanie w swym wnętrzu . . . . .	85
2.	Pokorne poddanie się Bogu . . . . .	90
3.	Dobry spokojny człowiek . . . . .	91
4.	Czyste serce i prosta intencja . . . . .	93
5.	Zastanowienie się nad sobą . . . . .	95
6.	Radość dobrego sumienia . . . . .	97
7.	Miłość Jezusa ponad wszystko . . . . .	99
8.	Bliska przyjaźń z Jezusem . . . . .	101
9.	Brak wszelkiej pociechy . . . . .	105
10.	Wdzięczność za łaskę Bożą . . . . .	110

- 
11. Mała liczba miłośników krzyża Jezusowego . . . 113
  12. Królewska droga krzyża świętego . . . . . 116

Księga trzecia  
*Pociecha wewnętrzna*

1. Chrystus mówi do wiernej duszy  
od wewnątrz . . . . . 127
2. Prawda mówi w sercu bez zgiełku słów . . . . . 128
3. Słów Bożych słuchać trzeba z pokorą.  
Wielu ich nie docenia . . . . . 130
4. Postępować przed Bogiem w prawdzie  
i pokorze . . . . . 135
5. Zdumiewający skutek Bożej miłości . . . . . 138
6. Próbowanie prawdziwego miłośnika . . . . . 143
7. Ukrywać łaskę pod strażą pokory . . . . . 146
8. Ocena siebie przed Bogiem jako człowieka  
o lichej wartości . . . . . 150
9. Wszystko należy odnosić do Boga  
jako do celu ostatecznego . . . . . 152
10. Wzgardziwszy światem słodko jest  
służyć Bogu . . . . . 154
11. Pragnienia serca trzeba badać  
i je powściągać . . . . . 157
12. Uczenie się cierpliwości i zmaganie się  
z pożądaniami . . . . . 159

- 
13. Posłuszeństwo pokornego poddanego  
na wzór Chrystusa . . . . . 162
  14. Rozważanie zakrytych Bożych wyroków,  
byśmy się nie wynosili w dobrych rzeczach . . . 164
  15. Jak zachować się oraz mówić, gdy idzie  
o rzecz upragnioną? . . . . . 167
  16. Prawdziwej pociechy w samym tylko Bogu  
należy szukać . . . . . 169
  17. Wszelką troskę trzeba oprzeć na Bogu . . . . . 171
  18. Doczesne nędze należy znosić spokojnie  
na wzór Chrystusa . . . . . 173
  19. Znoszenie krzywd. Kto sprawdza się jako  
człowiek cierpliwy . . . . . 175
  20. Wyznanie własnej niemocy. Nędze tego życia . 178
  21. W Bogu trzeba – ponad wszelkimi dobrami  
i darami – spoczywać . . . . . 181
  22. Wspominanie wielorakich Bożych  
dobrodziejstw . . . . . 186
  23. Cztery czynniki przynoszące wielki pokój . . . . 189
  24. Unikanie wścibskiego badania cudzego życia . . 193
  25. Na czym polega trwały pokój serca  
i prawdziwy postęp duchowy . . . . . 194
  26. Wzniosłość wolności ducha, na którą bardziej  
można zasłużyć pokorną modlitwą niż lekturą . 197
  27. Miłość siebie najbardziej powstrzymuje  
od najwyższego dobra . . . . . 199

- 
28. Przeciw językom oszczerców . . . . . 202
29. Jak należy wzywać i błogosławić Boga,  
gdy nadejdzie utrapienie . . . . . 203
30. Prośba o pomoc Bożą i ufność  
w odzyskanie łaski . . . . . 205
31. Odsunąć na bok wszelkie stworzenie,  
by można znaleźć Stwórcę . . . . . 209
32. Zaparcie się siebie samego i uwolnienie się  
od wszelkiej pożądliwości . . . . . 212
33. Niestalość serca. Ostateczną intencję kierować  
ku Bogu . . . . . 215
34. Kochającemu Bóg smakuje ponad wszystko  
i we wszystkim . . . . . 216
35. Nie ma wolności od kuszenia w tym życiu . . . 219
36. Przeciw marnym ludzkim sądom . . . . . 221
37. Szczere i całkowite wyrzeczenie się samego  
siebie dla osiągnięcia wolności serca . . . . . 223
38. Dobre kierowanie rzeczami zewnętrznymi  
i uciekanie się do Boga w niebezpie-  
czeństwach . . . . . 226
39. Człowiek nie powinien gwałtownie  
załatwiać spraw . . . . . 228
40. Człowiek nie ma nic dobrego z siebie  
i z niczego nie może się chlępić . . . . . 229
41. Wzgarda wszelkiej doczesnej czci . . . . . 232
42. Pokoju nie należy w ludziach pokładać . . . . . 234

- 
43. Przeciwno próżnej i światowej nauce . . . . . 235
44. Nie przyciągać ku sobie rzeczy  
zewnątrznych . . . . . 238
45. Nie wszystkim należy wierzyć. Upadek  
w słowach łatwy . . . . . 239
46. Pokładanie ufności w Bogu, kiedy powstają  
pociski słów . . . . . 243
47. Wszystkie przykrości trzeba znosić  
dla życia wiecznego . . . . . 247
48. Dzień wieczności i kłopoty tego życia . . . . . 249
49. Pragnienie życia wiecznego. Jak wielkie  
są dobra przyrzeczone toczącym bój . . . . . 254
50. Jak człowiek w poczuciu opuszczenia ma  
się ofiarować w ręce Boga . . . . . 259
51. Trzeba zająć się zadaniami niskimi, gdy człowiek  
nie stać na to, by oddawał się wzniosłym . . 264
52. Człowiek niech nie uważa się za godnego po-  
ciech, lecz raczej za zasługującego na chłostę . . 265
53. Łaska Boża trzyma się z daleka od znajdujących  
upodobanie w rzeczach ziemskich . . . . . 268
54. Odmienne poruszenia natury i łaski . . . . . 271
55. Zepsucie natury i skuteczność łaski Bożej . . . . 276
56. Powinniśmy odmawiać sobie samym  
i naśladować Chrystusa przez krzyż . . . . . 280
57. Niech człowiek nie będzie zbyt przygnębiony,  
gdy popełnia jakieś błędy . . . . . 284

- 
58. Nie należy starać się bardziej poznać wznioślejszych rzeczy i ukrytych wyroków Bożych . . . . 287
59. Wszelką nadzieję i ufność trzeba zacumować w samym Bogu. . . . . 293

### Księga czwarta *Sakrament ołtarza*

1. Z jak wielkim szacunkiem należy przyjmować Chrystusa . . . . . 300
2. W sakramencie ołtarza ukazuje się wielka dobroć i miłość Boga . . . . . 307
3. Pożyteczne jest często komunikować . . . . . 311
4. Pobożnie komunikującym udzielonych zostaje wiele dóbr . . . . . 315
5. Godność sakramentu i stanu kapłańskiego . . . . 319
6. Zapytanie o ćwiczenie przed Komunią świętą . 322
7. Roztrząsanie własnego sumienia i postanowienie poprawy . . . . . 323
8. Ofiara Chrystusa na krzyżu a nasze własne wyrzeczenie się . . . . . 327
9. Samych siebie i wszystko nasze powinniśmy ofiarować Bogu i za wszystkich się modlić . . . . 329
10. Nie należy tak łatwo opuszczać Komunii świętej . . . . . 332



- 
11. Ciało Chrystusa i Pismo św. są najbardziej potrzebne wiernej duszy . . . . . 337
  12. Z wielką pilnością powinien się przygotować mający komunikować z Chrystusem . . . . . 342
  13. Dusza pobożna powinna całym sercem pragnąć zjednoczenia z Chrystusem w Sakramencie . . . 345
  14. Żarliwe pragnienie ciała Chrystusowego u pewnych osób pobożnych . . . . . 348
  15. Łaskę pobożności zdobywa się przez pokorę i zaparcie się siebie . . . . . 350
  16. Powinniśmy nasze potrzeby odkrywać Chrystusowi i prosić o Jego łaskę . . . . . 353
  17. Żarliwa miłość i gwałtowne pożądanie przyjęcia Chrystusa . . . . . 355
  18. Człowiek niech nie będzie ciekawskim badaczem Sakramentu, lecz pokornym naśladowcą Chrystusa, poddając zmysły swoje wierze świętej . . . . 358