



Tomasz à Kempis

NAŚLADOWANIE
CHRYSTUSA

Przełożył:
Stanisław Kuczkowski SJ

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2012

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 człowie-
ka 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