



# O NAŚLADOWANIU CHRYSTUSA

Tomasz a Kempis

Przekład  
Jan Oźóg SJ



Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici  
Kraków 2014

# Spis treści

Wprowadzenie .....	5
--------------------	---

## Księga pierwsza NAPOMNIENIA POŻYTECZNE DLA ŻYCIA DUCHOWEGO

ROZDZIAŁ 1	
O naśladowaniu Chrystusa i o pogardzie dla wszystkich próżnych rzeczy na świecie .....	23
ROZDZIAŁ 2	
O niskim myśleniu o sobie samym .....	26
ROZDZIAŁ 3	
O tym, czego uczy prawda .....	29
ROZDZIAŁ 4	
O przezorności w działaniu .....	34
ROZDZIAŁ 5	
O czytaniu Pisma Świętego .....	35
ROZDZIAŁ 6	
O nieuporządkowanych przywiązaniach .....	36
ROZDZIAŁ 7	
O unikaniu bezpodstawnej nadziei i wywyższania się .....	38
ROZDZIAŁ 8	
O unikaniu nadmiernej poufałości .....	40
ROZDZIAŁ 9	
O posłuszeństwie i poddaniu .....	41

ROZDZIAŁ 10	
O unikaniu nadmiaru słów . . . . .	42
ROZDZIAŁ 11	
O tym, jak trzeba w sobie kształtować pokój i z jakim zapalem postępować wewnętrznie . . . . .	44
ROZDZIAŁ 12	
O tym, że przeciwności przynoszą korzyść . . . . .	47
ROZDZIAŁ 13	
O tym, że pokusy trzeba tępić . . . . .	49
ROZDZIAŁ 14	
O unikaniu nierozważnych sądów . . . . .	54
ROZDZIAŁ 15	
O czynach z miłości dokonanych . . . . .	55
ROZDZIAŁ 16	
O cierpliwym znoszeniu braków innych ludzi. . . . .	57
ROZDZIAŁ 17	
O życiu mniszym . . . . .	60
ROZDZIAŁ 18	
O przykładzie ojców świętych. . . . .	61
ROZDZIAŁ 19	
O ćwiczeniach dobrego zakonnika . . . . .	65
ROZDZIAŁ 20	
O umiłowaniu samotności i milczenia. . . . .	70
ROZDZIAŁ 21	
O skrusze serca . . . . .	76
ROZDZIAŁ 22	
O zastanawianiu się nad ludzką biedą . . . . .	80

ROZDZIAŁ 23	
O rozmyślaniu nad śmiercią. . . . .	84
ROZDZIAŁ 24	
O sędzie i o karach za grzechy. . . . .	90
ROZDZIAŁ 25	
O gorliwej poprawie całego naszego życia . . . . .	96

Księga druga  
UPOMNIENIA  
DO WNEŹRZA SIĘGAJĄCE

ROZDZIAŁ 1	
O wewnętrznym nawróceniu . . . . .	107
ROZDZIAŁ 2	
O pokornym poddaniu siebie samego . . . . .	113
ROZDZIAŁ 3	
O dobrym i spokojnym człowieku. . . . .	114
ROZDZIAŁ 4	
O czystym umyśle i prostej intencji. . . . .	117
ROZDZIAŁ 5	
O spojrzeniu na siebie samego. . . . .	119
ROZDZIAŁ 6	
O radości dobrego sumienia. . . . .	121
ROZDZIAŁ 7	
O umiłowaniu Jezusa ponad wszystko . . . . .	124
ROZDZIAŁ 8	
O zażyłej przyjaźni z Jezusem. . . . .	126

ROZDZIAŁ 9	
O braku jakiegokolwiek pociechy . . . . .	130
ROZDZIAŁ 10	
O wdzięczności za łaskę Bożą . . . . .	136
ROZDZIAŁ 11	
O tym, że niewielu jest miłośników Jezusowego Krzyża . . .	140
ROZDZIAŁ 12	
O królewskiej drodze Krzyża świętego . . . . .	143

Księga trzecia  
O WEWNĘTRZNYM POCIESZENIU

ROZDZIAŁ 1	
Chrystus przemawia wewnętrznie do duszy wiernej . . . . .	157
ROZDZIAŁ 2	
O tym, że Prawda mówi we wnętrzu – bez hałasu słów . . . .	159
ROZDZIAŁ 3	
O tym, że słów Bożych pokornie słuchać trzeba i że wielu ich nie docenia . . . . .	161
ROZDZIAŁ 4	
O tym, że wobec Boga trzeba być prawdziwym i pokornym . . . . .	167
ROZDZIAŁ 5	
O przedziwnym skutku Bożej miłości . . . . .	170
ROZDZIAŁ 6	
Doświadczenia prawdziwego miłośnika . . . . .	175
ROZDZIAŁ 7	
Łaskę ukrywać trzeba i strzec jej w pokorze . . . . .	180

## ROZDZIAŁ 8

O tym, że w Bożej obecności powinienem siebie samego  
nisko cenić . . . . . 184

## ROZDZIAŁ 9

O tym, że wszystko do Boga trzeba sprowadzać,  
jako do ostatecznego celu . . . . . 186

## ROZDZIAŁ 10

O tym, że słodka jest służba Bogu,  
jeżeli się świat odrzuci . . . . . 188

## ROZDZIAŁ 11

O tym, że pragnienia serca trzeba sprawdzać  
i że miarkować trzeba . . . . . 192

## ROZDZIAŁ 12

O wprawianiu się w cierpliwości i o walce  
z pożądliwościami . . . . . 194

## ROZDZIAŁ 13

O tym, że pokorny poddany powinien być posłuszny  
na wzór Chrystusa . . . . . 197

## ROZDZIAŁ 14

O tym, że trzeba się nam zastanawiać nad ukrytymi  
sądami Boga, by nas dobra zbyt w górę nie unosiły . . . . 200

## ROZDZIAŁ 15

Jak postępować z tym, czego się pragnie,  
i jak o tym mówić należy . . . . . 203

## ROZDZIAŁ 16

O tym, że tylko w Bogu trzeba szukać prawdziwej  
pociechy . . . . . 206

ROZDZIAŁ 17	
O tym, że wszelkie zatroskanie w Bogu zakorzeńić trzeba . .	208
ROZDZIAŁ 18	
O tym, że na wzór Chrystusa doczesne biedy z pogodą ducha znosić trzeba . . . . .	210
ROZDZIAŁ 19	
O tym, że trzeba znosić obelgi i że człowiek cierpliwy bywa doświadczany . . . . .	212
ROZDZIAŁ 20	
O tym, że trzeba wyznać swoją słabość, i o biedach tego życia. . . . .	216
ROZDZIAŁ 21	
O tym, że ponad wszystkie dobra i dary w Bogu nam trzeba odnajdywać miejsce odpoczynku . . . . .	219
ROZDZIAŁ 22	
O tym, że wspominać nam trzeba wszystkie dobrodziejstwa Boże . . . . .	224
ROZDZIAŁ 23	
O czterech rzeczach, które wnoszą wielkie ukojenie. . . . .	228
ROZDZIAŁ 24	
O tym, że trzeba unikać ciekawego wnikania w życie bliźniego . . . . .	232
ROZDZIAŁ 25	
O tym, na czym polega stały pokój serca i prawdziwy postęp . . . . .	234
ROZDZIAŁ 26	
O tym, że wielką wolność umysłu nie tyle studiowanie wysługuje, ile pokorna modlitwa. . . . .	237

ROZDZIAŁ 27	
O tym, że miłość własna jak najbardziej oddala od Dobra najwyższego. . . . .	239
ROZDZIAŁ 28	
Przeciwko językom ludzi zazdrosnych . . . . .	243
ROZDZIAŁ 29	
O tym, jak trzeba Boga wzywać i błogosławić, kiedy nastanie ucisk. . . . .	244
ROZDZIAŁ 30	
O tym, że trzeba prosić o Bożą pomoc i że trzeba mieć nadzieję na odzyskanie łaski . . . . .	246
ROZDZIAŁ 31	
O tym, że by można było odnaleźć Stwórcę, trzeba wzgardzić każdym stworzeniem. . . . .	251
ROZDZIAŁ 32	
O tym, że się samego siebie zaprzeć trzeba i że odrzucić trzeba od siebie każdą pożądlivość . . . . .	255
ROZDZIAŁ 33	
O tym, że serce jest niestałe i że ostatecznie wszystko ku Bogu kierować nam trzeba . . . . .	257
ROZDZIAŁ 34	
O tym, że miłującemu Bóg smakuje ponad wszystko i we wszystkim. . . . .	259
ROZDZIAŁ 35	
O tym, że w tym życiu nie będziemy chronieni przed pokusą . . . . .	262
ROZDZIAŁ 36	
O tym, że ludzkie sądy nie mają podstaw . . . . .	265

ROZDZIAŁ 37	
O tym, że by osiągnąć wolność serca, trzeba w pełni i całkowicie porzucić samego siebie . . . . .	267
ROZDZIAŁ 38	
O tym, że tym, co na zewnątrz, dobrze kierować trzeba i że wśród niebezpieczeństw do Boga trzeba się uciekać . . .	270
ROZDZIAŁ 39	
O tym, że nikt nie powinien być gwałtowny w załatwianiu spraw. . . . .	272
ROZDZIAŁ 40	
O tym, że człowiek sam z siebie nie ma żadnego dobra i że niczym się chęłpić nie może . . . . .	273
ROZDZIAŁ 41	
O tym, że wzgardzić nam trzeba każdym doczesnym zaszczytem. . . . .	277
ROZDZIAŁ 42	
O tym, że pokoju nie należy na ludziach opierać . . . . .	278
ROZDZIAŁ 43	
Przeciw pustej i światowej uczoneści . . . . .	280
ROZDZIAŁ 44	
O tym, że nie trzeba ku sobie ciągnąć tego, co na zewnątrz . . . . .	282
ROZDZIAŁ 45	
O tym, że nie wszystkim wierzyć trzeba i że łatwo można użyć niewłaściwych słów . . . . .	284
ROZDZIAŁ 46	
O tym, że kiedy nas słowa atakują, Bogu zaufać trzeba . . . .	288

ROZDZIAŁ 47	
O tym, że dla życia wiecznego trzeba znosić wszelkie utrudnienia . . . . .	292
ROZDZIAŁ 48	
O dniu, w którym wieczność się zacznie, i o trudach tego życia. . . . .	295
ROZDZIAŁ 49	
O tęsknocie za życiem wiecznym i o tym, jak wielkie dobra tym obiecano, którzy walczą. . . . .	300
ROZDZIAŁ 50	
O tym, jak w opuszczeniu człowiek powinien się rzucić w ramiona Boga. . . . .	306
ROZDZIAŁ 51	
O tym, że jeżeli nas nie stać na wielkie dzieła, powinniśmy dobrze się przykładać do małych. . . . .	311
ROZDZIAŁ 52	
O tym, że człowiek nie powinien uważać, że jest godzien pocieszenia, lecz że raczej na razy zasługuje. . . . .	313
ROZDZIAŁ 53	
O tym, że łaska Boża nie zamieszka wśród tych, którym ziemskie rzeczy smakują. . . . .	316
ROZDZIAŁ 54	
O tym, że różne są poruszenia natury i łaski . . . . .	319
ROZDZIAŁ 55	
O zepsutej naturze i skutecznej łasce Bożej . . . . .	325
ROZDZIAŁ 56	
O tym, że zaprzeć się nam trzeba samych siebie i Chrystusa naśladować w dźwiganiu krzyża. . . . .	330

ROZDZIAŁ 57	
O tym, że nie trzeba upadać na duchu, jeżeli się w sobie dostrzeże jakieś wady . . . . .	334
ROZDZIAŁ 58	
O tym, że nie wolno dociekać tajemnic i skrytych sądów Bożych . . . . .	337
ROZDZIAŁ 59	
O tym, że całą nadzieję i zaufanie tylko w Bogu pokładać należy . . . . .	344

Księga czwarta  
O SAKRAMENCIE OŁTARZA

WSTĘP	
Pobożna zachęta do przyjmowania Komunii świętej . . . . .	351
ROZDZIAŁ 1	
O wielkiej czci, z jaką trzeba Chrystusa przyjmować . . . . .	353
ROZDZIAŁ 2	
O tym, że w Najświętszym Sakramencie jawi się człowiekowi wielka dobroć i miłość Boga . . . . .	361
ROZDZIAŁ 3	
O tym, że częsta Komunia święta jest pożyteczna . . . . .	366
ROZDZIAŁ 4	
O tym, że przyjmujący Komunię świętą są wieloma dobrami obdarowywani . . . . .	371
ROZDZIAŁ 5	
O godności Najświętszego Sakramentu i o stanie kapłańskim . . . . .	376

ROZDZIAŁ 6	
Pytanie o to, jakim ćwiczeniem się przygotować do przyjęcia Komunii świętej . . . . .	379
ROZDZIAŁ 7	
O roztrząsaniu własnego sumienia i o postanowieniu poprawy . . . . .	380
ROZDZIAŁ 8	
O Ofierze Krzyżowej Chrystusa i o zaparciu się siebie. . . . .	384
ROZDZIAŁ 9	
O tym, że nas samych i wszystko, co nasze, powinniśmy oddać Bogu i modlić się za wszystkich . . . . .	386
ROZDZIAŁ 10	
O tym, że nie należy Komunii świętej opuszczać z błahego powodu . . . . .	390
ROZDZIAŁ 11	
O tym, że duszy wiernej najbardziej jest potrzebne Ciało Chrystusa i Pismo Święte. . . . .	395
ROZDZIAŁ 12	
O tym, że do Komunii świętej trzeba się przygotować starannie . . . . .	401
ROZDZIAŁ 13	
O tym, że człowiek pobożny całym sercem powinien pragnąć zjednoczenia z Chrystusem w Najświętszym Sakramencie. . . . .	405
ROZDZIAŁ 14	
O tym, że niektórzy pobożni gorąco pragną Ciała Pańskiego . . . . .	408

ROZDZIAŁ 15

O tym, że łaskę pobożności osiąga się pokorą  
i zaparciem się siebie . . . . . 410

ROZDZIAŁ 16

O tym, że przed Chrystusem powinniśmy ujawniać to,  
czego nam potrzeba, i wypraszać sobie Jego łaskę . . . . . 414

ROZDZIAŁ 17

O gorącej miłości i o pragnieniu ogromnym przyjęcia  
Chrystusa . . . . . 416

ROZDZIAŁ 18

O tym, że człowiek nie powinien ciekawie zgłębiać  
tajemnicy Najświętszego Sakramentu, tylko pokornie iść  
za Chrystusem i wierze świętej poddawać to, co odczuwa . . 420

HENRYK SOMALIUS SI

Harmonia książeczki *O naśladowaniu Chrystusa* . . . . . 427