

Saturs

Priekšvārds. <i>Dr. theol.</i> Juris Rubenis	7
Ievads	11
Garīgo disciplīnu būtība	17
Iekšējās garīgās disciplīnas	27
Svēto Rakstu lasīšana un studijas	29
Gavēšana	39
Lūgšana	51
Vārdiskās lūgšanas	61
Meditācija	69
Kontemplācija	83
Ārējās garīgās disciplīnas	91
Vienkāršība	93
Vienatne	101
Paklausība	115
Kalpošana	125
Nobeigums	133
Izmantotā literatūra	135
Ieteicamā literatūra	136
Atsauces	138