

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Mulțumiri	9
1. Disciplinele spirituale — calea spre libertate	11
Partea I Disciplinele interioare	
2. Disciplina meditației	27
3. Disciplina rugăciunii	47
4. Disciplina postului	63
5. Disciplina studiului	80
Partea II Disciplinele exterioare	
6. Disciplina simplității	99
7. Disciplina solitudinii	118
8. Disciplina supunerii	134
9. Disciplina slujirii	152
Partea III Disciplinele comunității	
10. Disciplina mărturisirii	171
11. Disciplina închinării	187
12. Disciplina călăuzirii	206
13. Disciplina sărbătorii	223
Note	238