



Danielle Beanová
Elizabeth Fossová

MALÉ KROKY

Každodenní inspirace pro maminky

Edice **365**

Danielle Beanová – Elizabeth Fossová

MALÉ KROKY

Každodenní inspirace pro maminky

KARMELITÁNSKÉ NAKLADATELSTVÍ

(KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR)

Bean, Danielle

[Small steps for Catholic moms. Česky]

Malé kroky : každodenní inspirace pro maminky / Danielle Beanová, Elizabeth Fossová ; z anglického originálu Small steps for Catholic moms ... přeložila Jana Dominika Pláteníková. -- V Praze : Karmelitánské nakladatelství, 2024. -- 407 stran. -- (365 ; svazek 5.)

Vydalo Karmelitánské nakladatelství ve společnosti KatMedia, s.r.o. -- Obsahuje rejstřík

ISBN 978-80-7566-409-9 (brožováno)

* 27-58-055.2 * 27-58 * 27-423.7 * 27-534.3 * 27-4 * 27-584 *
(0:82-84) * (035)

- ženská spiritualita
- křesťanská spiritualita
- křesťanské ctnosti
- křesťanská modlitba
- křesťanský život
- duchovní život
- denní četba
- citáty
- příručky

27-5 - Liturgie. Křesťanské umění a symbolika.
Duchovní život [5]

© 2010, 2013 by Danielle Bean and Elizabeth Foss
Czech edition © KatMedia, s. r. o., 2024

ISBN 978-80-7566-409-9

Knížku věnuji Danovi,
svému nejlepšímu příteli,
který mě doprovází
na každém kroku mé cesty.

Danielle

Tohle dílo věnuji Sarah Anně,
která se mnou byla u každého slova této knihy.
Modlitby svatých tě dovedly domů.
A také Patrikovi: jsou to i tvoji svatí!
Celý ten hrozný a zároveň zázračný rok
byli s námi každé ráno.

Elizabeth

Obsah

Úvod / 8

LEDEN
Radost / 11

ÚNOR
Prostota / 43

BŘEZEN
Obětavost / 73

DUBEN
Odvaha / 105

KVĚTEN
Milost / 137

ČERVEN
Jemnost / 169

ČERVENEC
Pokora / 201

SRPEN

Křesťanská láska / 233

ZÁŘÍ

Pracovitost / 265

ŘÍJEN

Trpělivost / 297

LISTOPAD

Vděčnost / 329

PROSINEC

Pokoj / 361

Autoři a autorky citátů /394

Rejstřík biblických odkazů / 404

O autorkách / 406

Vydavatelská poznámka/407

Úvod

Než se začtete do této knížky, rády bychom vám něco jasně řekly. Nic nemusíte! Číst naši knížku není povinnost, úkol, nic, co by vás mělo obtěžovat. Můžete si ji přečíst celou, ale taky jen určitou část. Můžete se k ní vracet, třeba i opakovaně. Pokud ji začnete číst a po nějaké době ji odložíte, vůbec nic se neděje.

Přejeme si, aby tato knížka byla pomůckou, kterou budete využívat podle svých potřeb. Některé z vás ji budou číst systematicky, den po dni, stránku za stránkou. Jiné ji přečtou najednou, protože jen tak načerpají inspiraci pro svůj život. Jiné z vás ji budou číst podle své situace a momentálního naladění. Můžete se také zaměřit na konkrétní ctnost, kterou každý měsíc probíráme – a nevadí, že zrovna neladí se dnem a měsícem, který je v kalendáři.

Mnoho maminek se snaží najít rovnováhu mezi plněním každodenních povinností a aktivním duchovním životem. V době, kdy jsme jako matky vytížené na maximum, se může zvyšovat naše frustrace kvůli údajnému zanedbávání modlitby a duchovních věcí. Naše knížka nabízí podněty a nápady na každý den – drobné duchovní kroky, které vás povzbudí a které vám pomohou při nelehkém vyvažování aktivního a kontemplativního života.

Pro každý den nabízíme tři body.

Přemýšlejte. Každý den začínáme slovy Písma nebo svatých. Doufáme, že v těchto krátkých úryvcích najdete to, co jsme našly my – moudrost, která vás obrátí správným směrem a podnítí k důvěrnému rozhovoru s Pánem.

Modli se. Každý den také nabízíme modlitbu. Tyto modlitby vznikaly v tichu našeho domova. Předtím, než náš domov zaplnil pokřik a dupot dětských nohou – nebo poté, co jsme svým dětem daly pusy na dobrou noc. Při jejich sepisování jsme myslely na ženy, jako jsme my, a snažily se v nich Bohu předkládat mateřské starosti všeho druhu. Doufáme, že se stanou počátkem ještě plodnějších chvil vaší vlastní osobní modlitby.

A konečně: **Jednej.** Každý den vám nabízíme tip, jak konkrétně uvádět jednotlivé myšlenky a modlitby do praxe. Každý měsíc se zaměříme na praktikování jedné konkrétní ctnosti, jednoho konkrétního ideálu, který nás přivádí blíž k dobrému Pánu Bohu. Kéž se tyto impulsy stanou požehnáním pro vás, vaše rodiny i vaše společenství. Doufáme, že vám naše knížka pomůže dělat krůčky správným směrem – ke skutečnému duchovnímu růstu a k naplňování vašeho povolání skrze každodenní povinnosti. Pro nás bylo psaní a sestavování těchto inspirací na každý den obohacením, za něž jsme vděčné.

Všechny velké změny se dějí postupně, po malých krocích. Pojďme jich tedy spolu několik udělat...

Autorky



LEDEN

Radost



1. ledna

Matky Boží Panny Marie

Přemýšlej

„Maria řekla: »Velebí má duše Hospodina a můj duch jása v Bohu, mém spasiteli, neboť shlédł na svou nepatrnou služebnici. Od této chvíle mě budou blahoslovit všechna pokolení, že mi učinil veliké věci ten, který je mocný. Jeho jméno je svaté.«“

LUKÁŠ 1,46–49

Modli se

Maria, chci mít velkou víru jako ty. Chci ve své duši velebit Boha. Chci všechno přijímat s radostí. Dej mi milost, abych se ti stále více podobala.

Jednej

Najděte si v rodině společnou chvíli a promluvte si o tom, jaká máte do nového roku předsevzetí. Jak se chcete v následujících 365 dnech přibližovat k Bohu?



2. ledna

Přemýšlej

„Od hloupé zbožnosti a mrzutých svatých vysvobod' nás, Pane.“

SV. TEREZIE Z ÁVILY

Modli se

Bože, děkujeme ti za tento nový rok, za šanci začít znovu, za příležitost svědčit o radosti z tebe a o plnosti života v tobě.

Jednej

Nejsi stále více zamračená? Neprožíváš svůj duchovní život a každodenní povinnosti se zakaboněnou tváří a rezignovaným povzdechem? Podívej se kolem sebe a usměj se! Boží sláva září všude kolem, a pokud dovolíš, naplní tě radostí.



3. ledna

Přemýšlej

„Zdá se, že podmínkou sjednocení není nic jiného než takřka zcela zemřít všem věcem tohoto světa, a žít v radosti z Boha.“

SV. TEREZIE Z ÁVILY

Modli se

Chci se z tebe, Bože, radovat a těšit. Přitahuj k sobě mé srdce i mysl stále blíž, abych nacházela veškerou svou radost i štěstí v tobě.

Jednej

Stále ještě slavíme Vánoce. Pozvi k vám domů přátele na kávu nebo na čaj. Nedělej si velké starosti s výzdobou a slavnostním prostřením stolu. Jen se tak společně radujte z dobré zprávy o Kristově narození.



4. ledna

Přemýšlej

„Pro uvolnění mysli je nezbytné, abychom čas od času zapojili hravost a vtip.“

SV. TOMÁŠ AKVINSKÝ

Modli se

Bože, pomoz mi, abych ve smíchu těch, které miluji, zaslechla vždy tvůj radostný hlas.

Jednej

Dnes vpozdvečer si s rodinou udělejte něco drobného k jídlu a vyprávějte si vtipy. Pokud jich moc neznáte, půjčte si knížku vtipů a hádanek pro děti z knihovny. Kéž se pořádně zasmějete!



5. ledna

Přemýšlej

„Budme opravdovými syny Boží Prozřetelnosti a plně důvěřujme v Boha. Nepatříme mezi proroky zkázy, kteří si myslí, že se blíží konec světa. Korupce a zlo se skutečně rozmáhají, ale já stále tvrdím, že Bůh nakonec zvítězí.“

SV. ALOIS ORIONE

Modli se

Když se zdá, že se kolem mě všechno hroutí, Pane, pomoz mi vidět věci tak, jak je vidíš ty. Důvěřuji ti. Posilni mou ochabující víru.

Jednej

Naplánuj si dnes s dětmi nějakou jednoduchou činnost. Uvařte si kakao nebo pudink. Postavte sněhuláka. Nebo si společně něco vyrobte z papíru. Všiměj si čisté radosti, kterou tvé dítě nachází v drobném potěšení. Snaž se mu v tom podobat.



6. ledna Zjevení Páně

Přemýšlej

„Radost je síť lásky, do které můžete chytat duše. Když v srdci hoří láska, nevyhnutelným důsledkem je radostné srdce.“

MATKA TEREZA Z KALKATY

Modli se

Dítě Ježíši, srdce mudrců musela přetékat radostí z toho, že tě vidí! Buď mi stále nablízku a pomáhej mi přinášet tvou radost svým drahým doma i těm, kdo žijí daleko ode mě.

Jednej

Připrav všem členům rodiny drobné dárky, třeba knihy. Zabal je do zlatého nebo stříbrného papíru a společně se na svátek Zjevení Páně radujte!



7. ledna

Přemýšlej

„Modlitba odhaluje duším marnost pozemských statků a rozkoší. Naplňuje je světlem, silou a útěchou a dává tušit klidnou blaženost našeho nebeského domova.“

SV. RŮŽENA Z VITERBA

Modli se

Bože, někdy jsem v pokušení uvěřit, že klidu a míru ve svém domově nebo ve svém srdci nikdy nedosáhnu. Když můj život nabírá na obrátkách, připomeň mi klidnou blaženost, která nás všechny čeká v nebi.

Jednej

Zaspívejte si! A když vám chybí pěvecké nadání, pusťte si něco krásného třeba z internetu a s radostí zazpívejte Pánu.



8. ledna

Přemýšlej

„Radost je velmi nakažlivá, proto buďte vždy plní radosti.“

MATKA TEREZA Z KALKATY

Modli se

Bože radosti, dej, ať náš domov v tomto novém roce rozezníváme zvonivě upřímnou radostí!

Jednej

Vítání začátku nového roku tím, že sklízíme vánoční výzdobu, může působit smutně a melancholicky. Zapalte si proto v lednu novou svíčku a zkuste si i po skončení vánoční doby zazpívat nějakou známou koledu. Uvidíte, jak vaše světlo a zpěv budou nakažlivé.



9. ledna

Přemýšlej

„Chceme-li sloužit Bohu a náležitě milovat své bližní, je třeba jemu i druhým sloužit s radostí. Otevřeme svá srdce dokořán. Volá nás Radost sama. Odložme strach a vykročme kupředu.“

SV. KATEŘINA DREXELOVÁ

Modli se

Milý Bože, ukazuj mi radost, kterou mohu nacházet v přijetí tvé vůle během dnešního dne – okamžik za okamžikem, myšlenku za myšlenkou, skutek za skutkem.

Jednej

Setkala ses někdy s tak radostným člověkem, že ses v jeho přítomnosti cítila povzneseně? Vybav si tu okouzující sílu, a je-li to možné, snaž se dát dnes někomu v tvé přítomnosti zakusit podobný pocit.



10. ledna

Přemýšlej

„Děti by měly zažívat Boží lásku především doma – skrze lásku, která je obklopuje dříve, než zazní jediné slovo.“

SV. JAN PAVEL II.

Modli se

Bože plný lásky, pomoz mi, abych předtím, než otevřu ústa a promluvím, uvolnila ramena a usmála se. A ať potom vše, co vyjde z mých úst, vyjadřuje tvou lásku.

Jednej

Jak děti zakoušejí Boží lásku u nás doma? Když se upřímně usmíváme, odráží se na naší tváři radost z vědomí, že jsme bezpodmínečně milováni naším nebeským Otcem. Usmívej se dnes na členy své rodiny.