

kontemplace je nahlížením, díváním se a pozorováním spolu s Bohem, je to mystická cesta k probuzení

kontemplace

Pane, uchvat' nás dobrodružstvím své a péče
o chudé, opuštěné, kteří ztrácejí smysl života.
Ať najdeme sílu ujmout se toho nejmenšího v nás.

Uskutečnění, to je naše mise, poslání, bez toho je naše víra mrtvá

akce

PONDĚLÍ

POMOC DRUHÝM PROSTŘEDNICTVÍM VAŘENÍ

ÚTERÝ

NASLOUCHÁNÍ PTÁČKŮM, STROMŮM A VÁNKU

STŘEDA

DVĚ HODINY "PRO BONO"

ČTVRTEK

ROZJÍMÁNÍ U ŘEKY NEBO POTOKA

PÁTEK

DESET MINUT BOSÉ CHŮZE VENKU

SOBOTA

UPEČ KOLÁČ A DONES HO NĚKOMU

NEDĚLE

UCTÍVÁNÍ TĚLA BĚHEM BOHOSLUŽBY

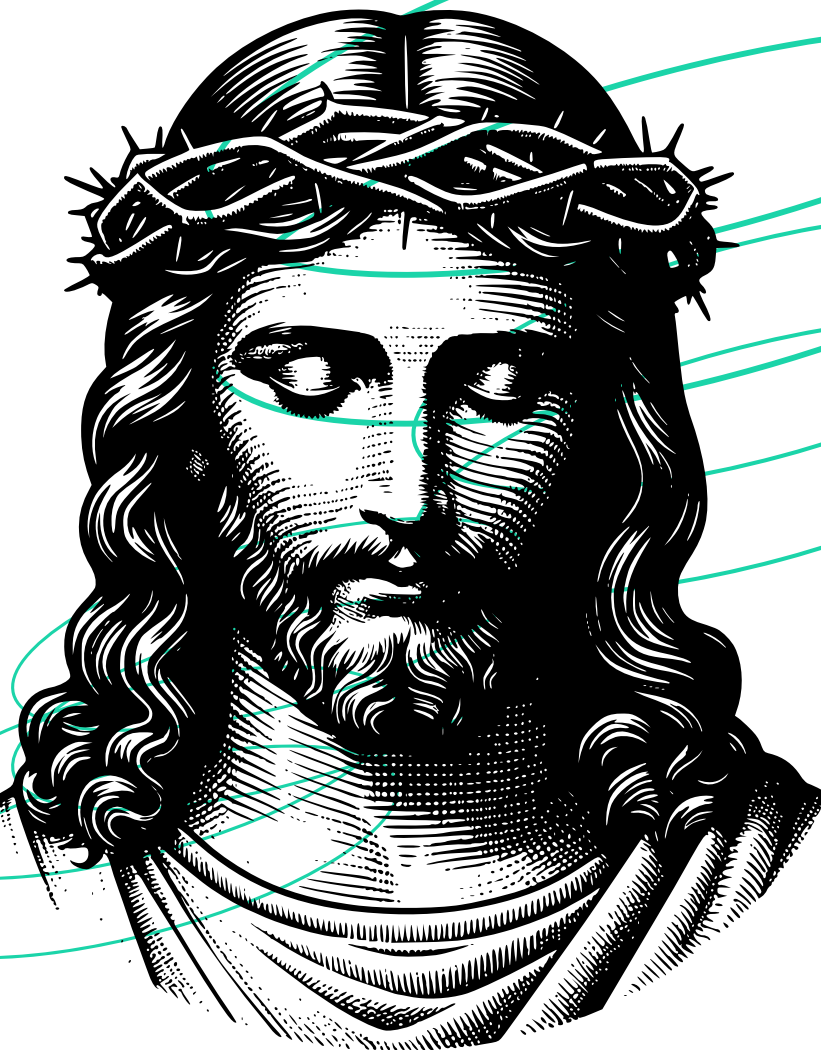
22. července si připomínáme svátek sv. Marie Magdaleny, významné postavy křesťanské tradice. Byla následovnicí a také ženou Ježíše Krista. Je často zmiňována v evangeliích. Podle tradice byla svědkyní jeho ukřižování a první, kdo ho viděl po jeho zmrtvýchvstání. Sv. Marie Magdalena je patronkou kajícnic, zahradníků a města Marseille. Její svátek je příležitostí k zamyšlení nad vlastní sexualitou a láskou k fyzickému tělu a dotyku.



liturgie SRDCE

Nedělní LITURGIE SRDCE vydává a tiskne Česká episkopální církev pro Společenství Malé cesty. Redakční tým tvoří Zuzana, Radek, Peter a Filip. Tisk je určen výhradně k soukromému užití věřících. Objednávky lze zasílat e-mailem. Kontakt info@bratrfilip.cz

AKCE A KONTEMPLACE VOL.3



16. NEDĚLE MEZIDOBÍ – CYKLUS C – 20. 7. 2025



liturgie SRDCE

Meditujte, přijímejte a neulpívejte. Klid mysli
je dosažitelný každému, kdo naslouchá Ježíšovu
srdci. Tam je váš domov.

Základem všeho je naše tělo. To skrze něj můžeme nejen číst tyto řádky, ale cítit, vnímat, měnit, dotýkat se. Pokud se slovo nestane tělem, je to jen mrtvá myšlenka.

tělo

Naše tělo potřebuje péči a odpočinek. Můžeme mu naslouchat tak, že se věnujeme relaxaci a meditaci. Když se soustředíme na své tělo, můžeme vnímat jeho potřeby. Zvláště o víkendu je důležité dopřát si čas na regeneraci a péči o sebe. Tento čas můžeme strávit cvičením, zdravým jídlem nebo klidnou procházkou, což tělu pomáhá udržovat harmonii a zdraví. Věnovat se svému tělu znamená také rozvíjet náš duchovní růst. Skrze meditaci a rozjímání se můžeme hlouběji propojit se svým nitrem a nalézt vnitřní klid. Tak jako Marta a Maria, i my potřebujeme najít rovnováhu mezi činností a klidem. Když nasloucháme svému tělu a duši, nacházíme cestu k plnějšímu a vědomějšímu životu. Tento proces nás vede k většímu porozumění sobě samým i ostatním, a tím i k laskavějším a soucitnějším činům. Pečujme o své tělo i mysl, neboť skrze tuto péči se stáváme nástrojem lásky a pokoje ve světě.

Lekcionář ke mši sv.: Gn 18,1–10a, Kol 1,24–28, Lk 10,38–42

čtení

Ježíš přišel do jedné vesnice, kde ho přijala do domu nějaká žena, jménem Marta. Měla sestru, která se jmenovala Marie. Ta se posadila Pánu k nohám a poslouchala jeho řeč. Marta měla plno práce s obsluhou. Přistoupila k němu a řekla: „Pane, nezáleží ti na tom, že mě má sestra nechala obsluhovat samotnou? Řekni jí přece, ať mi pomůže!“ Pán jí odpověděl: „Marto, Marto! Děláš si starosti a znepokojuješ se pro mnoho věcí. Jen málo je třeba, ano, jen jedno. Marie si vybrala nejlepší úděl, a ten jí nikdo nevezme.“

při meditaci dejte víc prostoru dýchání, uvolnění a spojení s tělem, křesťanská meditace však tuto část zároveň propojuje s myslí a fantazií, nicméně jde spíše o zvědomnění a propojení

rozjímání

Lukáš se ve vyprávění zaměřuje na Martu a Marii. Ženy jsou pro něj velmi podstatné, což vidíme i jinde. Maria naslouchá Ježíšovi a nachází klid, zatímco Marta se stará o obsluhu. Ježíš ji jemně napomíná, aby se více soustředila na přítomnost. Obě symbolizují meditaci a činnost, které by měly být v harmonii. Marta se zaměřila na činy a zapomněla na vnitřní mír. Meditace a činy laskavosti by měly být spojeny. Skrze meditaci a službu druhým projevujeme soucit. Tento příběh nám připomíná, že je důležité najít rovnováhu mezi aktivitou a klidnou reflexí. Marta a Maria představují dvě strany naší existence. V dnešním uspěchaném světě je snadné zapomenout na potřebu zastavit se a naslouchat vnitřnímu hlasu. Ježíšovo poselství k Martě je výzvou k nalezení harmonie mezi prací a duchovním růstem. Ukazuje, že skutečný pokoj přichází, když jsme přítomní v okamžiku a otevření k tomu, co život nabízí. V tomto stavu můžeme lépe sloužit druhým, protože naše činy vycházejí z lásky a porozumění. Ježíš nás vybízí, abychom si našli čas na meditaci a rozjímání, abychom zůstali v kontaktu se svým nitrem. Ať naše činy vycházejí z míru a soucitu, které jsme našli skrze spojení s Bohem a sami se sebou.

Modlete se svými vlastními slovy a na závěr se můžete pomodlit Zdrávas Maria nebo Modlitbu Páně.

modlitba

Drahý Bože, děkujeme za slova Tvého syna Krista, která nám ukazují cestu k životu. Pomoz nám, abychom nebyli zaslepeni shonem a nezapomněli naslouchat svému Tělu a Tvému slovu. Uvědomujme si, že Tvá přítomnost v Kristu je věčná a dává smysl našim činům. Nechť Tvé slovo je naším vedením a světlem v životě. Amen.