

## **Miernosť a sebaovládanie (II)**

„Ten, kto sa dokáže ovládať, má vynikajúcu príležitosť zasvätiť svoj život službe Bohu a blížnym, a tak získať to najväčšie možné šťastie a pokoj na tejto zemi.“

01.11.2014

Roky dospievania ponúkajú nové príležitosti na to, aby sa mladým ľuďom mohla vstiepať čnosť miernosti. Dospievajúci mladí ľudia už prejavujú väčšiu zrelosť, čo uľahčuje získavanie čnosti. Čnosti si

vyžadujú zvnútornenie návykov v správaní a motívov, slobodne sa rozhodujúc pre dobro a pre jeho uskutočnenie. Hoci už menšie deti si dokážu zvykať na konanie dobra, až keď dosiahnu istú intelektuálnu a emocionálnu zrelosť, dokážu prenikať hlbšie do zmyslu svojho vlastného konania a zhodnocovať aj jeho dôsledky.

Je dôležité dospievajúcim mladým ľuďom vysvetľovať dôvody pre konkrétne spôsoby konania, ktoré možno mladí ľudia vnímajú len ako záležitosť formy, vysvetľovať im tiež isté limity v správaní, ktoré by mohli chápať len ako púhe zákazy. V konečnom dôsledku im potrebujeme poskytnúť dobré dôvody pre vysvetlenie, prečo stojí za to byť miernym. Napríklad vo väčšine prípadov nebude presvedčivé hovoriť o potrebe miernosti (hlavne čo sa týka zábavy v konflikte so štúdiom), aby si tak zabezpečili

úspech v budúcej kariére. Aj keď je to legitímny dôvod, zameriava sa predsa len na vzdialenú realitu, ktorá nie je predmetom záujmu pre väčšinu mladých ľudí.

Účinnnejšie je zamerať sa na to, ako je čnosť miernosti atraktívna tu a teraz, poukazujúc na veľkorysé ideály, ktoré naplňajú ich srdcia, ich veľké lásky: veľkodušnosť voči núdzným ľuďom, vernosť priateľom, atď. Nikdy by sme nemali zabudnúť poukázať na to, že mierni a sebaovládajúci sa ľudia dokážu najlepšie pomáhať iným. „Ten, kto sa dokáže ovládať, má vynikajúcu príležitosť zasvätiť svoj život službe Bohu a bližným, a tak získať to najväčšie možné šťastie a pokoj na tejto zemi.“

Okrem toho dospievajúce ponúka nové príležitosti na sebaovládanie a miernosť. Prirodzená zvedavosť mladého človeka, ktorý si začína uvedomovať všetky svoje potenciálne

možnosti v živote, sa ešte zväčšuje novým vnímaním seba samého, ako toho, ktorý je pánom svojej budúcnosti. Rodí sa tu dychtivá túžba všetko zakúsiť a vyskúšať, a táto sa ľahko potom identifikuje s chápaním slobody. Mladí ľudia sa v tomto veku chcú cítiť akoby slobodní bez akýchkoľvek hraníc, a dokonca každú zmienku o nejakom rozvrhu, poriadku, štúdiu, obmedzených výdavkoch atď., považujú za „neférové donucovanie“.

K takémuto dnes veľmi rozšírenému pohľadu prispievajú aj komerčné záujmy, ktoré si z neho snažia robiť lukratívny biznis.

Vzhľadom na tieto okolnosti si rodičia nemôžu dovoliť podľahnúť negatívnym vplyvom – majú skôr myslieť pozitívne, hľadať tvorivé riešenia, vydiskutovávať si veci s deťmi, sprevádzať ich pri hľadaní naozajstnej vnútornej slobody,

prejavovať trpezlivosť a modliť sa za deti.

Väčšina reklám v západnej spoločnosti je zacielená na mladých ľudí, ktorých kúpna sila v posledných rokoch výrazne narastá. Prichádzajú do módy rôzne značky tovarov, ale aj veľmi rýchlo vychádzajú z módy.

„Vlastnenie“ predmetov istej konkrétnej značky istým spôsobom uľahčuje spoločenské začlenenie. Človeka akceptujú do skupiny, cíti sa do nej začlenený ani nie tak pre to čím *je*, ale pre to čo *má* a ako vyzerá v očiach iných. Konzumné správanie u adolescentov často nie je ani tak motivované túžbou vlastniť viac predmetov (ako to býva u malých detí), ako skôr snahou vyjadriť svoju osobnosť, lepšie prejaviť svoje postavenie vo svete, prostredníctvom svojich priateľov.

Okrem týchto motívov konzumná spoločnosť ženie mladých ľudí k

tomu, aby sa neuspokojovali s tým, čo už majú, ale aby vyskúšali všetko to najnovšie, čo je v ponuke.

Podnecuje sa tak potreba každý rok vymeniť počítač, alebo auto, vlastniť najnovší mobilný telefón, oblečenie, ktoré si možno nikdy ani neoblečú, zhromažďovať cédečka, filmy, všetky možné druhy počítačových programov, a to všetko len preto, aby mohli byť spokojní, že ich vlastnia. Tí, ktorí podľahnú tomuto tlaku, sa nechávajú ovládať uspokojením zo samotného nakupovania, alebo konzumovania vecí, pričom už prestali ovládať svoje vášne.

Samozrejme nemožno za všetko viniť len reklamu a tlak prostredia. Na vine môžu byť aj tí, ktorých úlohou bolo postarať sa o dôkladnejšiu výchovu. Preto by si mali rodičia, a vo všeobecnosti každý, kto je nejakým spôsobom zodpovedný za formáciu, často klásť otázku, ako si lepšie plniť výchovné povinnosti

voči deťom – tú najdôležitejšiu úlohu zo všetkých , pretože od jej výsledku závisí šťastie budúcich generácií a spravodlivosť a pokoj v spoločnosti.

V tejto súvislosti by si rodičia mali uvedomovať dôležitosť rodinnej atmosféry pri vštepovaní zdravých hodnôt. Tak ako vo všetkom, aj tu je potrebný dobrý príklad, aby deti už od skorého veku začínali vnímať, že žiť v súlade so svojim vlastným spoločenským postavením neznamena podľahnúť konzumnému štýlu alebo nadbytočným výdavkom. V niektorých jazykoch sa napríklad používa takéto prirovnanie: „Chlieb je od Boha, a preto by sme s ním nemali plytvať a rozhadzovať ho". Toto je konkrétny spôsob ako pomôcť deťom pochopiť, že by mali jesť žalúdkom a nie očami – že by mali dojesť všetko na tanieri, poďakovať sa za všetko, čo sa im dostalo, lebo mnoho ľudí vo svete musí hladovať. Deti potom pochopia, že všetko čo

dostávame a máme, chlieb náš každodenný, je *darom*, ktorý máme dobre používať.

Je pochopiteľné, že rodičia nechcú, aby ich deťom chýbalo niečo, čo iné detí majú, nechcú, aby boli ukrátené o niečo, čo oni sami nemali, keď dospievali. To však neznamená, žeby deťom mali dávať všetko, čo si zaželajú. Mali by učiť deti, aby sa neporovnávali s inými deťmi, aby ich nenapodobňovali vo všetkom, pretože by to mohlo viesť k materialistickej mentalite.

Dnešná spoločnosť je plná rebríčkov, klasifikácií, štatistík, ktoré v nás môžu podnecovať tendencie k súťaživosti s ostatnými ľuďmi, k porovnávaniu sa. Ale náš Pán nerobí porovnávania. Hovorí nám: "*Syn môj, ty si stále so mnou a všetko, čo ja mám, je tvoje.*"[1] Pre neho sme my všetci osobitne milované deti, rovnako prijímané, milované,



cenené. Tu sa nám ponúka jeden z kľúčov výchovy k šťastiu – pestovať v sebe a vo svojich deťoch vedomie, že v otcovom dome je pre nás vždy miesto, že každý z nás je milovaný jednoducho preto, že *sme*, lebo *sme* syn, alebo dcéra, odlišní ale rovnocenní. A robí tak s materinskou pedagogiou a spravodlivosťou, teda zaobchádzajúc s odlišnými deťmi odlišne.[2]

Okrem toho, keď učíme deti miernosti, nikdy by sme tento postoj nemali redukovať na púhu negáciu. Treba k nej pristupovať pozitívne, pomáhať deťom pochopiť, ako správne používať a udržiavať to čo vlastnia, oblečenie, hračky a ďalšie predmety. Znamená to zveriť im zodpovednosť podľa konkrétneho veku dieťaťa: poriadok v ich izbe, starostlivosť o mladších súrodencov, úlohy týkajúce sa zabezpečenia materiálneho chodu domácnosti (príprava raňajok, nakupovanie

chleba, vynášanie odpadkov, prestieranie stola...) Znamená to pomáhať i vlastným príkladom, aby videli a s pokojnou radosťou a bez ponôš akceptovali prípadný nedostatok niečoho, a aby sme v nich pestovali veľkorysosť voči núdzným.

Sv. Josemaría si s radosťou spomínal, ako jeho otec vždy, aj vo veľkých finančných problémoch dokázal štedro dávať almužnu. Všetky tieto každodenné aspekty prežívané v rodiny napomáhajú pestovať atmosféru, v ktorej sa na prvé miesto kladú ľudia, a nie veci.

## **Vlastníť svet**

*Ty však buď vo všetkom triezvy.*[3]  
Táto stručná inštrukcia sv. Pavla Timotejovi je platná vo všetkých časoch a na všetkých miestach. Nie je to princíp, ktorý by platil výlučne len pre niektorých ľudí, ktorí sú povolání k osobitej odovzdanosti, neplatí len pre rodičov, aby ho oni uplatňovali a

nemohli „vyžadovať“ od svojich detí. Je teraz na rodičoch a vychovávateľoch, aby objavili a uplatňovali jeho význam v každom veku, voči každej osobe a vo všetkých okolnostiach. Vyžaduje si to prezieravé a premyslené konanie, chce to požiadať o radu, aby sme vedeli, ako robiť tie správne rozhodnutia.

A ak aj napriek všetkému, dievčatá a chlapci nepochopia hneď spočiatku vhodnosť niektorých opatrení, ak aj protestujú, neskôr ich dokážu oceniť a budú za ne vďačné. A preto je nevyhnutné vyzbrojiť sa trpezlivosťou a pevnosťou, pretože len v málo oblastiach je také dôležité ísť proti prúdu, ako práve v tejto. Všetci pritom musíme mať na pamäti, že samotný fakt, že niečo je veľmi rozšírené, nie je dostatočným dôvodom preto, aby sme tak robili. *A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale premeňte sa obnovou zmysľania, aby*

*ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa, čo je dobré, milé a dokonalé.[4]*

V tomto ohľade nie je správne prehnane štedro dávať deťom veci, pretože človek sa učí miernosti vedomím toho, ako nakladať s tým čo má. Keď sa sv. Josemaría konkrétne odvolával na peniaze, rodičom poradil: „Vašou nadmernou „láskavosťou“ z nich nakoniec urobíte zmäkčilých ľudí. Raz ocko, inokedy mamička. A ak nie, potom je tu stará mama. A niekedy vy všetci traja, a každý z vás to robí tajne. A takéto dieťa, s týmito tromi tajomstvami, môže prísť o svoju dušu. Tak sa teda nejakým spôsobom dohodnite. Nebuďte lakomci voči svojim deťom, ale dohodnite sa, čo každý z vás môže mať na starosti, čo deti dokážu zvládať, ich schopnosť sebakontroly. Neumožňujte im mať priveľa peňazí, pokiaľ si ich samy nezarobia.”[5] Musíme ich učiť dobre zaobchádzať s peniazmi, rozumne

nakupovať veci, s miernosťou používať prostriedky ako je telefón, berúc do úvahy mesačné účty, vedieť rozlíšiť, keď niekto míňa len pre samotnú „radosť z míňania“.

V každom prípade peniaze sú tu len jedným z aspektov. Niečo podobné sa deje aj s využívaním času. Vedieť sa mierniť v čase strávenom pri zábave alebo koníčkoch, je súčasťou formácie k životu v miernosti.

Miernosť oslobodzuje naše srdce, aby sme sa mohli venovať veciam, ktoré môžu byť náročnejšie, ale aj dôležitejšie, ako je napríklad štúdium. Pomáha nám vychádzať zo seba a obohacovať náš život, tým že sa venujeme rodinnému životu a priateľstvu, alebo venujeme čas a peniaze núdznym, čo je prax, ktorú je dobré pestovať u detí už v ich ranom veku.

**Mierniť sa vo zvedavosti, pestovať skromnosť.**

„Miernosť robí človeka striedmym, skromným, chápacím, dáva mu prirodzený odstup, ktorý je vždy prítlačivý, pretože na správaní takého človeka je vidno rozumné sebaovládanie". "[6] Sv. Josemaría tu sumarizuje ovocie miernosť a vzťahuje ho na osobitú čnosť rezervovanosti, ktorá je jedným aspektom slušnosti a skromnosti.

„Skromnosť" a „slušnosť" sú integrálnou súčasťou čnosti miernosti,[7] pretože ďalšou oblasťou pôsobenia tejto čnosti je práve miernosť v sexuálnom púde.

„Skromnosť chráni tajomstvo človeka a jeho lásky. Povzbudzuje k trpezlivosti a miernosti v ľúbostnom vzťahu, vyžaduje, aby boli naplnené podmienky pre definitívne dávanie sa a odovzdania muža a ženy.

Skromnosť je slušnosť. Ovplyvňuje výber nášho oblečenia. Mlčí a správa sa rezervovane v prípade zjavného rizika nezdravej zvedavosti. Je diskretná." [8]

Ak si dospievajúci mladí ľudia posilňujú vôľu už od detstva, keď príde tá chvíľa, budú mať v sebe dostatočný odstup, ktorý im uľahčí pochopiť sexualitu v jej opravdivom ľudsko význame. Dôležité však je, aby otec, v prípade synov, a matka, v prípade dcér, si dokázali získať dôveru, aby mohli deťom vysvetliť krásu ľudskej lásky, keď už sú mladí ľudia schopní ju chápať. Sv.

Josemaría radil: „Otec sa musí stať priateľom svojich synov. Nemá na výber, musí sa o to snažiť. Ak otec nehovorí so synom, raz príde čas, keď si chlapec začne klásť otázky o pôvode života so zvedavosťou, ktorá je čiastočne odôvodnená, a čiastočne nezdravá. Pýtať sa bude bezostyšných priateľov a na rodičov sa potom bude pozeráť s odporom.“

Ak však dozeráte na neho už od skorého detstva, budete vedieť, kedy už prišiel ten čas, aby ste mu dostatočne dôstojne, aj s odvolaním

sa na Boha, sprístupnili skutočnosti o zrode nového života. Ak tak urobíte, chlapec sa vrhne do náručia svojej matky, pretože mama je taká dobrá. Pobožká vás a povie: „Aký dobrý je Boh, že dovoľuje mojim rodičom podieľať sa na svojej tvorivej sile.“ Nepovie to takýmto spôsobom, nemá na to ešte vedomosti, ale bude to tak cítiť. A o vašej láske si nebude myslieť, že je to niečo špinavé, ale že je to niečo sväté.”[9] Toto možno uľahčiť aj tým, že neunikáme pred otázkami, s ktorými sa na nás deti prirodzene obracajú, ale že im odpovedáme v súlade s ich schopnosťami chápať veci.

Tu, podobne ako aj čo sa týka miernosti v jedení, je základom osobný príklad. Samotné slová nestačia, musíme svojimi skutkami preukazovať, že „nie je vhodné pozeráť sa na to, po čom nie je vhodné túžiť,”[10] a že máme starostlivo dbať o to, aby všetko v



našom domove zodpovedalo tej atmosfére, ktorá vládla v nazaretskom domove.

Všeobecne rozšírená trivializácia ľudskej sexuality si dnes vyžaduje, aby sa venovala pozornosť televízii, internetu, knihám a videohrám. Cieľom nie je pestovať „podozrievavé obavy“ voči týmto médiám, ale využiť ich ako príležitosť pre vzdelávanie, učiť deti, ako ich používať pozitívne a s kritickým rozlišovaním. Nikdy sa nesmieme báť odmietnuť to, čo škodí duši a prináša deformovaný pohľad na ľudskú osobu. „Už od útleho veku sú deti neúnavnými pozorovateľmi života svojich rodičov. Neuvedomujete si to, ale oni všetko posudzujú, a niekedy vás posudzujú v zlom svetle. To, čo sa teda udeje doma, ovplyvňuje deti či už v dobrom, alebo zlom.“[11]

Ak deti vidia rodičov, ako prepnú televízny kanál, keď sa v správach

objaví niečo nevhodné, alebo TV vysiela nevhodné reklamy, scény vo filme, ak si uvedomujú, že ich rodičia sa patrične informujú o morálnej stránke filmu alebo knihy, predtým než si film pozrú alebo knihu prečítajú, vtedy sa im odovzdáva hodnota čistoty. Ak vidia, že ich rodičia, učitelia, sa odmietnu pozerať na neslušné bilbordy na ulici, a učia deti ako urobiť úkon pokánia, potom si aj deti zoberú k srdcu vzácnu hodnotu čistoty a potrebu chrániť si túto čnosť, ktorá je udomácnená v ich rodinnej atmosfére. „Učiť deti a mladých ľudí skromnosti a slušnosti znamená prebúdzajú v nich úctu k ľudskej bytosti.“[12]

Pritom však treba povedať, že samotný opatrný postoj voči morálnemu prostrediu, ktorému sú vystavené deti, nie je ešte výchovou k miernosti. Je to síce nevyhnutná podmienka kresťanského života, ale čnosť miernosti sa neformuje len

„vyhýbaním sa zlu“, aj keď je to podstatný predpoklad života v milosti. Ide skôr o usmerňovanie a umierňovanie pôžitkov, ktoré sú v princípe samy osebe dobré. Preto je ešte dôležitejšie učiť deti ako so striedanosťou používať všetky nástroje a prostriedky, ktoré majú k dispozícii.

Nekontrolované sledovanie televízie, dokonca aj keď je to spoločné, rodinné sledovania, môže znamenať až rozklad rodinného prostredia. Ešte horším prípadom je, keď je televízor v každej miestnosti, jednotliví členovia rodiny sa potom „zatvoria u seba“, aby sledovali svoje obľúbené programy. Niečo podobné tiež možno povedať o automatickom, niekedy až patologickom používaní mobilov a počítačov.

Tak ako vo všetkom, rodičia a vychovávatelia triezvym používaním týchto prostriedkov učia deti správať

sa podľa svojho príkladu. Ak rodičia trávajú hodiny pred televízorom, sledujúc „čokoľvek, čo práve beží“, nielenže dávajú deťom zlý príklad, ale môže sa stať, že budú zanedbávať vlastné deti, ktoré si všímajú, že ich rodičia venujú viac pozornosti cudzím ľuďom než im, svojim deťom. Je namieste pripomenúť, že keďže miernosť znamená sebaovládanie, „niet väčšieho sebaovládania, ako keď sa človek stane služobníkom všetkých duší! Takto si možno získať tie najväčšie pocty, či už na zemi, alebo v nebi.“[13]

Miernosť nám umožňuje zapojiť srdce a našu energiu do služby blížnym, do lásky, čo je kľúčom k skutočnému šťastiu. Sv. Augustín, ktorý musel tak rozhodne bojovať vo svojom živote s lákadlami nemiernosti, napísal: „zamýšľajme sa nad miernosťou, ktorá nám sľubuje čistotu a integritu v láske, ktorá nás zjednocuje s Bohom. Jej úlohou je

krotiť a stíšiť vášne, ktoré sa nás snažia odvrátiť od Božích zákonov a jeho dobroty, čiže od šťastia. Lebo tu prebýva Pravda a keď ju kontemplujeme a úzko sa jej pridržame, budeme určite šťastní, ale ak sa od nej vzdalujeme, zamotávame sa do veľkých omylov a starostí." [14]

***J. De la Vega, J.M. Martin***

---

[1] *Lk* 15:31.

[2] Pozri. Sv. Josemaría, *Brázda*, č 601.

[3] 2 *Tim* 4:5

[4] *Rim* 12:2.

[5] Sv. Josemaría, Stretnutie v IESE (Barcelona), 27. novembra 1972.

[6] Sv. Josemaría, *Boží priatelia*, 84.

[7] Pozri Katechizmus Katolíckej cirkvi, 2521.

[8] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, 2522.

[9] Sv. Josemaría, Stretnutie na Enxomil High School (Oporto), 31. októbra 1972.

[10] Sv. Gregor Veľký, *Moralia*, 21.

[11] Sv. Josemaría, Stretnutie v Pozoalbero (Jerez de la Frontera), 12. novembra 1972.

[12] *Katechizmus Katolíckej cirkvi*, 2524.

[13] Sv. Josemaría, *Vyhňa*, č. 1045.

[14] Sv. Augustín, *Morálne učenie v Katolíckej cirkvi*, kap. 19.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/miernost-a-sebaovladanie-  
ii/](https://opusdei.org/sk-sk/article/miernost-a-sebaovladanie-ii/) (26.03.2025)