

Miernosť

Katechéza Svätého Otca
Františka o nerestiach a
čnostiach (16).

30.05.2024

Drahí bratia a sestry, dobré ráno!

Dnes budem hovoriť o štvrtej a poslednej kardinálnej čnosti: o miernosti. Táto čnosť má s ostatnými tromi spoločnú históriu, ktorá siaha ďaleko do minulosti a nepatrí len kresťanom. Pre Grékov bolo cieľom praktizovania čností šťastie. Filozof Aristoteles napísal svoj najdôležitejší

traktát o etike a adresoval ho svojmu synovi Nikomachovi, aby ho naučil umeniu žiť. Prečo sa všetci usilujeme o šťastie, a predsa ho tak málo ľudí dosahuje? Aby Aristoteles odpovedal na túto otázku, venuje sa téme čnosti, medzi ktorými má významné miesto enkráteia, čiže miernosť. Tento grécky výraz doslova znamená „moc nad sebou samým“. Táto čnosť je teda schopnosť ovládať sa, umenie nenechať sa pohltiť vzdorovitými vášňami, urobiť poriadok v tom, čo Manzoni nazýva „zmätok ľudského srdca“.

Katechizmus katolíckej Cirkvi nám hovorí, že „miernosť je morálna čnosť, ktorá zmierňuje príťažlivosť rozkoší a dáva rovnováhu pri používaní stvorených dobier“. „Zabezpečuje nadvládu vôle nad pudmi a udržiava túžby v medziach počestnosti. Mierny človek zameriava svoje zmyslové túžby na dobro, zachováva zdravú

zdržanlivosť a nechodí za tým, po
čom srdce túži“, pokračuje
Katechizmus (č. 1809).

Teda miernosť, ako hovorí taliansky
výraz, je čnosť správnej miery. V
každej situácii koná múdro, pretože
ľudia, ktorí vždy konajú pohnutí
impulzom alebo výbušnosťou, sú v
konečnom dôsledku nedôveryhodní.
Ľudia bez miernosti sú vždy
nedôveryhodní. Vo svete, kde sa
toľko ľudí chváli tým, že hovoria to,
čo si myslia, umiernený človek radšej
premýšľa o tom, čo hovorí.

Rozumieme tomu rozdielu?

Nehovoriť len tak to, čo mi príde na
myseľ... Nie. Rozmýšľať o tom, čo
mám povedať. Mierny človek nedáva
prázdne sľuby, ale prijíma záväzky v
takej miere, v akej ich dokáže splniť.

Aj pri príjemných veciach koná
umiernený človek s rozvahou. Voľný
priebeh impulzov a úplné povolenie
udelené pôžitkom sa nakoniec obráti

proti nám samým a uvrhne nás do stavu znudenosti. Koľko ľudí, ktorí chceli nenásytne vyskúšať všetko, zistilo, že stratili chuť na všetko! Lepšie je teda hľadať správnu mieru: napríklad dobré víno je lepšie vychutnávať po malých dúškoch, než ho do seba vliať celé na jeden hlt. Všetci o tom vieme.

Mierny človek vie dobre vážiť a dávkovať slová. Rozmýšľa o tom, čo hovorí. Nedovolí, aby chvílkový hnev zničil vzťahy a priateľstvá, ktoré sa potom dajú len ťažko obnoviť. Najmä v rodinnom živote, kde niet toľko zábran, všetci riskujeme, že neudržíme na uzde napätie, podráždenosť či hnev. Je čas hovoriť a je čas mlčať, avšak oboje si vyžaduje správnu mieru. A to platí pre mnohé veci, napríklad byť s druhými a byť sami.

Ak umiernený človek vie kontrolovať svoju prchkosť, neznamená to, že ho

vždy uvidíme s pokojnou,
usmievavou tvárou. V skutočnosti je
niekedy potrebné rozhorčiť sa, avšak
vždy správnym spôsobom. Toto sú
dôležité slová: správna miera,
správny spôsob. Slovo pokarhania je
niekedy zdravšie ako trpké,
nevraživé mlčanie. Mierny človek
vie, že nič nie je nepríjemnejšie ako
napomínať druhého, ale vie aj to, že
je to nevyhnutné: inak by sme zlu
ponúkli voľné pole. V určitých
prípadoch dokáže mierny človek
udržať extrémny pospolu: potvrdzuje
absolútne zásady, háji hodnoty, o
ktorých sa nedá vyjednávať, avšak
zároveň vie pochopiť ľudí a prejavuje
im empatiu.

Darom umierneného človeka je teda
rovnováha, vlastnosť rovnako vzácna
ako zriedkavá. V našom svete totiž
všetko tlačí k extrému. Miernosť sa
naopak dobre snúbi s evanjelióvymi
postojmi, ako sú malosť, diskretnosť,
skrytosť, krotkosť. Ten, kto je mierny,

váži si úctu druhých, ale nerobí z nej jediné kritérium každého činu a každého slova. Je citlivý, vie plakať a nehanbí sa za to, avšak neoplakáva sa v prílišnej sebaľútosti. Keď je porazený, opäť povstane, keď je víťaz, dokáže sa vrátiť k svojmu predchádzajúcemu skrytému životu. Nevyhľadáva aplauz, ale vie, že potrebuje druhých.

Bratia a sestry, nie je pravda, že miernosť robí človeka ponurým a oberá ho o radosti. To nie. Naopak, pomáha nám lepšie si vychutnávať dobrá života: spoločné posedenie pri stole, nehu istých priateľstiev, dôvernoscť s múdrymi ľuďmi, úžas nad krásou stvorenia. Šťastie s miernosťou to je radosť, ktorá prekvitá v srdci toho, kto si uvedomuje a váži to, čo je v živote najdôležitejšie.

Modlime sa k Pánovi, aby nám dal tento dar: dar zrelosti, veku, citovej

zrelosti, spoločenskej zrelosti. Dar
miernosti.

*(Preklad Slovenská redakcia
Vatikánskeho rozhlasu – Vatican
News, Andrej Klapka, Zuzana
Klimanov)*

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/miernost/](https://opusdei.org/sk-sk/article/miernost/) (08.03.2026)