

opusdei.org

# Pondelok piateho týždňa v pôstnom období

Rozjímanie na pondelok piateho týždňa v pôstnom období. Navrhované témy sú: Ježiš je svetlom sveta; svetlý pohľad; Pán je môj pastier.

07.04.2025

„JA SOM SVETLO SVETA,“ povedal Ježiš farizejom, keď učil v chráme, „kto ma nasleduje, nechodí vo tme, ale bude mať svetlo života“ (Jn 8, 12).  
Možno sme už viackrát museli čeliť

nočnej tme. Vtedy sa obrysy vecí okolo nás strácajú a my strácame orientáciu. Ale vo chvíli, keď sa svetlo náhle vráti, všetko opäť získa svoje kontúry a zmysel.

V týchto slovách, v ktorých sa Pán vyhlasuje za naše svetlo, nachádzame útočisko pred chvíľami temnoty, v ktorých nás niekedy môže premôcť pesimizmus alebo smútok. „Iste, tí, čo veria v Ježiša, nevidia v živote vždy len slnko, takmer akoby si mohli ušetriť utrpenie a ťažkosti; ale vždy majú jasné svetlo, ktoré im ukazuje cestu, cestu, ktorá vedie k životu v hojnosti (porov. Jn 10, 10). Oči tých, čo veria v Krista, zazrú aj v najtemnejšej noci svetlo a už vidia jas nového dňa“<sup>[1]</sup>.

„Zostaň s nami, lebo sa zvečerieva a deň sa už schýlil“ (Lk 24, 29), hovorí Kristovi jeden z emauzských učeníkov. Aj my môžeme mnohokrát za deň pociťovať potrebu prosiť Pána,

aby neodchádzal z nášho života. Naše pochybnosti, bolesti a starosti treba vyvetrať vo svetle jeho pohľadu. Dobre chápeme, prečo si títo Kristovi nasledovníci, ktorí sklúčení kráčali domov, uvedomili, že „uprostred šera súmraku a pochmúrnej nálady, ktorá ich naplňala, bol ten Pútnik lúčom svetla, ktorý prebúdza ich nádej a otváral ich ducha túžbe po plnom svetle“<sup>[2]</sup>.

---

KRISTOVO SVETLO nám pomáha objaviť krásu ukrytú v rôznych udalostiach a ľuďoch, ktorí tvoria náš život. Niekedy môžeme byť frustrovaní, keď sa veci nevyvíjajú podľa našich predstáv; alebo sa príliš nezhodneme s niekým blízkym; alebo máme dojem, že spoločnosť má príliš veľa problémov. Istý čas môžeme možno s väčším

uvedomením prežívať vlastné obmedzenia. Ak sa však necháme naplniť Kristovým svetlom, nielenže nájdeme útechu, aby sme to všetko zvládli, ale budeme schopní získať taký „pohľad na svet, ktorý nám okrem jednoduchého prirodzeného charakteru umožňuje vidieť aj pozitívnu - a v prípade potreby aj zábavnú - stránku vecí a situácií“<sup>[3]</sup>.

Zvyčajne je ťažké určiť farbu očí novorodenca. Aj keď sú na začiatku skôr sivasté, až postupne s odstupom času získajú svoj pravý odtieň. Niečo podobné sa deje aj v našej modlitbe. Vždy, keď sa obraciame na Pána, chceme, aby premenil naše niekedy sivé oči na žiarivé a vďačné kontemplovanie všetkého, čo nás obklopuje. „Strávme niekoľko chvíľ v rozjímaní, každý deň na chvíľu uprime svoj vnútorný pohľad na jeho tvár a nechajme sa preniknúť jeho svetlom, aby žiarilo v našom živote“<sup>[4]</sup>.

Pri jednej príležitosti Ježiš zdôraznil dôležitosť očí pre vnútorný život: „Lampou tela je oko. Ak bude tvoje oko čisté, bude celé tvoje telo vo svetle“ (Mt 6, 22-23). Nielenže chceme vidieť svetlo nášho Pána, ale chceme toto Kristovo svetlo vyžarovať aj ľuďom okolo nás. Preto nás svätý Josemaría učil opakovať strelnú modlitbu, ktorá v sebe skrýva hlboký prístup k životu: „Nech vidím tvojimi očami, môj Kriste, Ježišu mojej duše“<sup>[5]</sup>.

---

„PÁN JE MÔJ PASTIER, nič mi nechýba: pasie ma na zelených pašienkach. Vodí ma k tichým vodám, dušu mi osviežuje“ (Ž 22, 3). Ak je Kristus naším pastierom, aká temnota nás môže vystrašiť? „Kto ide s Pánom, ten sa aj v temných údoliach utrpenia, neistoty a všetkých ľudských problémov cíti

bezpečne. Ty si so mnou: to je istota, ktorá nás podopiera“<sup>[6]</sup>.

Táto skutočnosť ovplyvňuje spôsob, akým čelíme každodenným situáciám. Ježiš osvetľuje najlepšie i najhoršie chvíle dňa. „Toto je veľké svetlo, ktoré osvetľuje náš život a ktoré nás uprostred osobných ťažkostí a trápení pobáda ísť odvážne vpred“<sup>[7]</sup>. Preto každý kresťanský domov odráža okrem malých či veľkých neúspechov, ktorým musí čeliť, aj hlboký pokoj, ktorý je ovocím dôvery v Boha. Je to ten istý pokoj, ktorý pociťuje dieťa, keď sa uprostred tmy nenechá premôcť strachom, lebo vie, že jeho otec je nablízku.

„Ak sme dušami viery, budeme udalostiam tohto sveta pripisovať len relatívny význam tak, ako to robili svätí. Pán a jeho Matka nás neopustia, a vždy, keď to bude potrebné, budú stáť pri nás, aby naplnili srdcia svojich pokojom a

istotou“<sup>[8]</sup>. Ak kedykoľvek pocítíme, že táto temnota je čoraz zjavnejšia, môžeme sa ako dobré deti obrátiť na našu Matku a pripájajúc sa k slovám svätého Josemaríu, môžeme na ňu volať s istotou, že nás počúva: „Mamička, neopúšťaj ma“<sup>[9]</sup>.

---

[1] Benedikt XVI, *Príhovor*, 24-IX-2011.

[2] Svätý Ján Pavol II, *Mane nobiscum Domine*, 7-X-2004.

[3] Fernando Ocáriz, *Pastierky list*, 9-I-2018.

[4] František, *Anjel Pána*, 17-III-2019.

[5] Svätý Josemaría, *Poznámky z meditácie*, 19-III-1975.

[6] Benedikt XVI, *Audiencia*, 5-X-2011.

[7] Svätý Josemaría, *Íst' s Kristom*, bod 22.

[8] Svätý Josemaría, *Krížová cesta*, IV.  
zastavenie, bod 5.

[9] Ibid., bod 3.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/pondelok-piateho-tyzdna-v-  
postnom-obdobi/](https://opusdei.org/sk-sk/article/pondelok-piateho-tyzdna-v-postnom-obdobi/) (30.03.2026)