

opusdei.org

## **Streda v 2. týždni v adventnom období**

Rozjímanie na stredú druhého adventného týždňa.

Navrhované témy sú: únava a sklúčenosť; tichosť a pokora srdca; niesť Pánovo jarmo je mierne.

10.12.2025

EVANJELIUM dnešnej svätej Omše obsahuje utešujúce pozvanie Ježiša učeníkom: „Podďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním“ (Mt 11, 28). Ježiš sa stará o únavu svojich učeníkov,

vyčerpaných námahou prvého apoštolského poslania. V živote je normálne, že prichádzajú chvíle únavy alebo sklúčenosti, spôsobené prirodzeným opotrebovaním dní, rozpormi, ktoré môžu vyvolať trenice s druhými, alebo našimi vlastnými nedostatkami. To, čo sme na začiatku robili s nadšením, sa zrazu stáva ťažším; alebo si začneme všímať, že naše schopnosti sú čoraz obmedzenejšie.

Za takýchto okolností má pre nás zmysel urobiť to isté, čo urobil Ježiš, keď navštívil dom svojich priateľov v Betánii alebo keď hovoril svojim učeníkom: „Podďte vy sami do ústrania na pusté miesto a trochu si odpočinite“ (Mk 6, 31). Jedným zo spôsobov, ako slúžiť Bohu a dušiam, je vyhnúť sa stresu a záťaži, ktoré môže prinášať súčasné životné tempo, alebo ich odstrániť: správne množstvo spánku, fyzické cvičenie alebo iné plány na oddych,

pravidelné dlhšie prechádzky na zmenu vzduchu a doplnenie síl, atď.

Okrem toho je to sám Pán, kto chce byť naším odpočinkom. Jasne nám to hovorí: „Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním“ (Mt 11, 28). „Ježiš je v postoji pozvania, poznania a súcitu s nami; navyše v pozvaní, príslube, priateľstve, láskavosti, lieku na naše choroby, utešiteľovi, ba čo viac, je pokrmom, chlebom, zdrojom energie a života“<sup>[1]</sup>. Boh nám pripomína, že aj v modlitbe a adorácii môžeme nájsť odpočinok pre svoju dušu.

.....

JEŽIŠ pokračuje vo svojom kázaní radou, ktorá odhaľuje tajomstvo odpočinku uprostred životných ťažkostí: „Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete

odpočinok pre svoju dušu“ (Mt 11, 29). Aby sme na svojich pleciach nenesili bremená, ktoré nepochádzajú od Boha, Pán nás vyzýva, aby sme sa s ním stotožnili v týchto dvoch konkrétnych aspektoch: v jeho pokore a v jeho tichosti.

„Pokora nie je obyčajné slovo, nie je to obyčajná skromnosť, ale kristologické slovo. Napodobňovať Boha, ktorý sa ku mne znižuje, ktorý je taký veľký, že sa stáva mojím priateľom, trpí za mňa, zomiera za mňa. Toto je pokora, ktorej sa musíme naučiť, pokora Boha“<sup>[2]</sup>. Aby sme sa k nej priblížili, svätý Pavol dal praktické rady: konať vždy „v pokore pokladajúc jeden druhého za vyššieho“ (Flp 2, 3). Okrem pokory nás Ježiš vyzýva, aby sme ho napodobňovali aj v jeho miernosti, čo „znamená opäť (...) prispôbiť sa mu, nájsť tohto ducha miernosti, bez násilia, presvedčiť láskou a dobrotou“<sup>[3]</sup>. Túto cnosť Ježiš

odporúčal už v druhom  
blahoslavenstve: „Blahoslavení tichí,  
lebo oni budú dedičmi zeme“ (Mt 5,  
5). „Ak žijeme v nepokoji a k druhým  
sa správame arogantne, skončíme  
unavení a vyčerpaní. Ak ale na ich  
limity a chyby hľadíme s láskavosťou  
a miernosťou, bez toho, aby sme sa  
cítily nadradení, môžeme im pomôcť  
a vyhneme sa míňaniu energie na  
zbytočné lamentácie“<sup>[4]</sup>.

Prosme Pána, aby nám v tomto  
adventnom čase dal milosť  
napodobňovať ho v jeho pokore a  
tichosti. Takto budeme môcť naplniť  
prostredie, v ktorom žijeme, náš  
domov a našu prácu pokojom a  
mierom. Potom budeme aj my pre  
druhých odpočinkom, ako je on pre  
nás.

---

PÁN uzatvára svoje učenie zdanlivo paradoxnou radou: „Vezmite na seba moje jarmo“ (Mt 11, 29). Ježiš hovorí o odpočinku, o nájdení úľavy a odporúča prijať jarmo. „V čom spočíva toto ‚jarmo‘, ktoré namiesto toho, aby zaťažovalo, odľahčuje a namiesto toho, aby drvilo, upokojuje? - pýta sa Benedikt XVI. Kristovo ‚jarmo‘ je zákon lásky, je to jeho prikázanie, ktoré zanechal svojim učeníkom (porov. Jn 13, 34; 15, 12). Pravým liekom na rany ľudstva - či už materiálne, ako je hlad a nespravodlivosť, alebo psychologické a morálne, spôsobené falošným blahobytom - je pravidlo života založené na bratskej láske, ktorá má svoj prameň v Božej láske. Preto je potrebné zanechať cestu arogancie, násilia používaného na získanie stále väčších mocenských pozícií, na zabezpečenie úspechu za každú cenu“<sup>[5]</sup>. Ježiš navrhuje výmenu: nechať v jeho rukách to, čo nás ťaží, a zobrať na seba jeho

bremeno. Kristovo jarmo, jeho nasledovanie od jasiel až po kríž a zmŕtvychvstanie, nie je nemožná a ani bolestivá cesta. „Priятие Božej vôle s úplnou odovzdanosťou prináša radosť a pokoj: blaženosť Kríža. — Vtedy si uvedomíme, že Kristovo jarmo je príjemné a jeho bremeno ľahké“<sup>[6]</sup>.

V adventnom období rozjímame o tom, že Boh sa pozrel na Máriinu pokoru, keď si ju vybral za svoju Matku. Ona je najlepším príkladom napodobňovania Boha v pokore a miernosti: „Mária velebí moc Pána, ktorý *„mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených“* (Lk 1, 52) a jasá, lebo sa v nej naplnilo Božie prisľúbenie: *„lebo zhliadol na poníženosť svojej služobnice. Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia“* (Lk 1, 48). Mária sa stavia, posvätné pretvorená v hĺbke svojho najčistejšieho srdca, tvárou v tvár Božej pokore“<sup>[7]</sup>.

---

[1] Svätý Pavol VI, *Homília*, 12-VI-1977.

[2] Benedikt XVI, *Prejav*, 4-III-2011.

[3] Benedikt XVI, *Prejav*, 4-III-2011.

[4] František, Apoštolská exhortácia  
*Gaudete et exsultate*, bod 72.

[5] Benedikt XVI, *Anjel Pána*, 3-  
VII-2011.

[6] Svätý Josemaría, *Cesta*, bod 758.

[7] Svätý Josemaría, *Boží priatelja*, bod  
96.