

opusdei.org

## Štvrtok 15. týždňa v Cezročnom období

Rozjímanie na štvrtok 15.  
týždňa v Cezročnom období.  
Navrhované témy sú:  
odpočívať, aby sa obnovili  
ideály; naučiť sa nevyhorieť;  
rozpoznať príznaky únavy.

18.07.2024

JEŽIŠ VIE, že potrebujeme odpočinok. Preto raz povedal apoštolom: „Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním“ (Mt 11, 28). Boh sám zakúsil únavu, a teda potrebu načerpať nové sily.

Svätý Josemaría rád rozjímal o tomto aspekte ľudskosti nášho Pána: „Keď budeme cítiť únavu — v práci, pri štúdiu, v apoštoláte — keď sa nám na obzore zjaví tmavé mračná, vtedy obráťme svoj zrak na Krista: na Krista láskavého, na Krista unaveného, na Krista hladného a smädného. Ako sa nám len dávaš pochopiť! Ako sa nám len dávaš milovať!“<sup>[1]</sup> \_.

V obdobiach intenzívnej činnosti Ježiš povzbudzoval učeníkov, aby sa nenechali strhnúť aktivizmom, aby všetko neposudzovali z hľadiska užitočnosti, aby si nemysleli, že všetko závisí od toho, čo robia: ponáhľajú sa z jedného miesta na druhé, sú stále zaneprázdnení... Preto pozvanie k odpočinku, ale nie akýmkoľvek spôsobom, ale tým, že sa obrátíme na neho. „Nejde len o telesný odpočinok, ale aj o odpočinok srdca. Pretože nestačí sa *odpojiť*, je potrebné skutočne odpočívať. A ako

sa to robí? Na to je potrebné vrátiť sa k podstate vecí: zastaviť sa, byť v tichu, modliť sa“<sup>[2]</sup>.

Môže sa dokonca stať, že tlak na produktivitu len z ľudského hľadiska sa prenesie aj na obdobie odpočinku. Chceme počas neho urobiť toľko vecí, že nakoniec môžeme skončiť ešte viac vyčerpaní ako predtým. Možno sú ľudia, ktorí majú na druhej strane tendenciu hľadať odpočinok opačným smerom a snažia sa neorganizovať viac, než je nevyhnutné. V každom prípade Ježiš navrhuje odpočinok, ktorý nás vedie k tomu, aby sme sa v jeho prítomnosti s rozjímaním pozreli do svojho srdca a vyzdvihli ideály, ktoré nás deň čo deň hýbu. Toto ticho „je schopné otvoriť vnútorný priestor v hĺbke nášho ja, aby tam mohol prebývať Boh, aby v nás zostalo jeho slovo, aby sa láska k nemu zakorenila v našej myslí a srdci a oživila náš život“<sup>[3]</sup>. A tento

odpočinok je na dosah v každom ročnom období.

---

V ŽIVOTE SÚ MOMENTY, ktoré môžu byť mimoriadne vyčerpávajúce. Zvyčajne k nim dochádza vtedy, keď sa okrem bežných každodenných požiadaviek vyskytnú aj iné, výnimočnejšie, ktoré si tiež vyžadujú náš čas a obetavosť: choroba blízkej osoby, narodenie dieťaťa, zložité projekty, ktoré treba uzavrieť, finančný neúspech... Ak sa to všetko vlečie, je potrebné brániť spôsoby odpočinku, hoci aj malé, aby sa z vyčerpania nestal veľký problém: športovať, čítať, počúvať hudbu, venovať sa koníčku, užívať si spoločnosť iných, atď.

Dobrym spôsobom odpočinku je naučiť sa nevyčerpať sa. Na to bude niekedy potrebné vedieť zveriť na

chvíľu prednú líniu úlohy do rúk iných, aj keď nás to môže stať veľa síl. To neznamená nedostatok úsilia: znamená to len uvedomiť si svoje hranice a občas aj trochu upustiť od výsledkov svojej práce. Boh chce, aby sme sa namáhali z lásky, nie aby sme sa vyčerpali tak, že láska zhasne zrútením stavby, ako sa to stalo domu postavenému na piesku (porov. Mt 7, 24-27). Svätý Josemaría napísal: „Telesné vyčerpanie. — Si... úplne prepracovaný. — Odpočiň si. Preruš svoju vonkajšiu činnosť. — Porad' sa s lekárom. Urob, čo ti prikáže a o ostatné sa nestaraj. Onedlho sa vrátiš do normálneho života a ak si verný, budeš ešte lepší v apoštoláte“<sup>[4]</sup>.

„Neodkladaj na zajtra to, čo môžeš urobiť dnes,“ radí ľudová múdrosť. Hoci je v tejto vete kus pravdy, lebo nás vyzýva k usilovnosti a neodkladaniu práce, treba ju čítať aj opačne: „Odlož na zajtra to, čo

nemôžeš urobiť dnes“. Inými slovami, dnes neunášaj viac, ako môžeš urobiť. Túto maximu vyjadruje aj Kniha múdrosti: „Synu, nezatažuj sa mnohými vecami; ak ťa zaplavia, nebudeš bez viny; akokoľvek by si utekal, nestihneš ich, a aj keby si utekal, neunikneš im“ (Si 11, 10). V tomto zmysle sa vyjadril aj svätý Josemaría: „Vždy mám veci, ktoré mi zostanú na ďalší deň. Musíme prísť večer, po dni plnom práce, s množstvom práce na ďalší deň. Musíme prísť večer naložení, ako malé Božie oslíky“<sup>[5]</sup>.

---

JEDNÝM Z NAJČASTEJŠÍCH príznakov únavy je, že sa často zvýraznia obmedzenia nášho charakteru. V istom zmysle akoby sa oslabili obranné mechanizmy našej osobnosti a my sa správame spôsobom, ktorý sa druhým môže

zdať zvláštny. Napríklad niekto, kto je zvyčajne optimistický, zrazu reaguje s určitou apatiou, alebo niekto, kto je zvyčajne mierny, reaguje s nezvyčajnou prudkosťou.

V takýchto chvíľach, keď sa náš pohľad trochu rozostří, nám pomocná ruka môže uľahčiť spoznať samých seba a rozoznať príznaky únavy, aby sme si mohli oddýchnuť skôr, ako sa vyčerpáme. Svätý Josemaría dal túto radu človeku, ktorý prežíval takéto obdobie: „Že ti na ničom nezáleží? — Neklam sám seba. (...) Nie je pravda, že by ti na ničom nezáležalo: si len unavený a potrebuješ viac času pre seba, času aj pre svoju prácu, pretože koniec koncov ty si nástroj“<sup>[6]</sup>.

Znakom priateľstva je pomáhať druhým, učiť ich so spolucítením – bez povýšenectva, tým, že sa im postavíme po boku – povedať „nie“ na niektoré žiadosti bez toho, aby

sme sa zaťažovali výčitkami svedomia; zavrhnúť projekty, ktoré sa im môžu zdať nereálne, ak nie je možné sa do nich pustiť; uplatniť primeranosť a možno ponechať niektoré veci menej dokončené, ako by chceli; vidieť, že okrem toho, čo majú momentálne v rukách, alebo púšťať sa do nových frontov, ktoré sa im naskytnú, je ich povinnosťou doplniť si sily. Môžeme prosiť Pannu Máriu, aby sme vedeli odpočívať a pomáhali odpočívať iným, aby sme žili s radosťou zo služby jej Synovi.

---

[1] Svätý Josemaría, *Boží priatelja*, bod 201.

[2] František, *Anjel Pána*, 18-VII-2021.

[3] Benedikt XVI, *Príhovor*, 7-III-2012.

[4] Svätý Josemaría, *Cesta*, bod 706.

[5] Svätý Josemaría, *List* 14, bod 10.

[6] Svätý Josemaría, *Cesta*, bod 723.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
sk-sk/article/stvrtok-15-tyzdna-v-  
cezrocnom-obdobi/](https://opusdei.org/sk-sk/article/stvrtok-15-tyzdna-v-cezrocnom-obdobi/) (12.04.2026)