



PASTIERSKY LIST

MONS.
FERNANDO
OCÁRIZ

Na tému
kontemplácie

16/10/2026

Opus Dei
Cesta k Storočnici

Fernando Ocáriz

PASTIERSKY LIST PRELÁTA O KONTEMPLÁCI

CESTA K STOROČNICI

www.opusdei.org

Contents

— Pastiersky list Preláta o kontemplácii

Pastiersky list Preláta o kontemplácii

Milovaní, nech Ježiš ochraňuje moje dcéry a mojich synov!

1. V posolstve z minulého marca som vám navrhol, aby ste sa v období od októbra tohto roku do októbra budúceho roka, ako prípravu na sté výročie Diela, hlbšie zamysleli nad povolaním „byť kontemplatívnymi uprostred sveta, ktorým náš Otec zhrnul mnohé prvky ducha Opus Dei“[1].

Naše osobitné povolanie nás vedie k túžbe žiť kontempláciu uprostred našich bežných okolností. Opus Dei nie je cestou k plneniu určitých náboženských povinností: to je síce veľa, ale zároveň málo. Náš duch smeruje oveľa ďalej: vedie nás k tomu, aby sme svet vnímali a milovali z perspektívy Božej lásky, aby sme sa podieľali na jeho pohľade. Ide o ambiciózne pozvanie, pri ktorom sa nespoliehame len na vlastné sily, ale predovšetkým na Božiu pomoc. Preto, keď sa pripravujeme na sté výročie Diela s veľkou túžbou naplno žiť naše povolanie, môžeme sa spýtať: Považujem sa za povolaného ku kontemplácii? Viem, že napriek mojim nedostatkom a ťažkostiam ma Boh chce urobiť kontemplatívnym uprostred sveta? Som si vedomý toho, že ma Boh volá, aby som ho stretával na každom kroku, v každej udalosti, v každom okamihu?

2. Aby sme pochopili, čo je kontemplácia, teologická tradícia Cirkvi nám ponúka klasickú definíciu od svätého Tomáša Akvinského: kontemplácia je *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, jednoduchý a intuitívny pohľad na pravdu, ktorý vychádza z lásky[2]. Nejde o čisto intelektuálne úsilie ani o abstraktnú špekuláciu. Kontemplácia je pohľad plný láskavosti, videnie, ktoré pramení z lásky. Benedikt XVI. to vysvetľoval takto: „Programom kresťana – programom milosrdného Samaritána, programom Ježiša – je srdce, ktoré vidí. Také srdce vidí, kde je potreba lásky a podľa toho koná“[3]. Keď je srdce naplnené Božou láskou, rozum a city sa zjednotia v jednoduchom úkone videnia. Človek hľadá na to, čo miluje, a tento pohľad postupne premieňa toho, kto kontempluje.

Neustály rozhovor Ježiša s Otcom

3. Ježiš Kristus je pre nás oveľa viac než len vzor, ktorý máme napodobňovať: on je náš život; on chce žiť svoj život v našom živote. Počas svojho pobytu na zemi chcel Pán zanechať svedectvo o svojom neustálom rozhovore so svojím Otcom uprostred najrozmanitejších okolností a na veľmi rozličných miestach. Vidíme ho napríklad modliť sa počas krstu v rieke Jordán (porov. Lk 3,21); hľadať osamelé miesta, aby tam mohol byť v tichosti s Otcom (porov. Mk 1,35; Lk 5,16; 9,18); vidíme ho, ako odchádza na odlahlú horu (porov. Mt 14,23; Mk 6,46; Lk 6,12; 9,28–29). A počas svojho umučenia ho vidíme, ako vedie dialóg s Otcom, od agónie v Getsemanskej záhrade (porov. Mt 26,36–44) až po kríž (porov. Lk 23,34.46).

Avšak okrem konkrétnych zmienok o momentoch a formách, ktoré nadobúda Ježišova modlitba[4], vieme, že v skutočnosti je celý jeho život nepretržitým dialógom, rozhovorom, ktorý sa skladá aj z činov a pohľadov, z práce a odpočinku. Ježišova modlitba „prechádza celým jeho životom ako tajný kanál, ktorý zavláhuje jeho bytie, vzťahy, gestá a ktorý ho s postupne rastúcou pevnosťou vedie k úplnému darovaniu seba samého podľa plánu lásky Boha Otca“[5].

Svätý Josemaría sa osobitne zameriaval na rozjímanie o Kristovi počas tridsiatich rokov jeho skrytého života. Tento život Ježiša, Márie a Jozefa je kontemplatívny a zároveň taký bežný, bez čohokoľvek mimoriadneho. „Ježiš tým, že rástol a žil ako jeden z nás,“ hovoril svätý Josemaría, „nám zjavuje, že ľudská existencia, naša každodenná všedná práca, má božský zmysel. (...) Sú to roky strávené v ústraní, ale pre nás jasné ako slnečné svetlo. Ba čo viac, ako žiara, čo osvecuje naše dni a dáva im ich skutočný zmysel“[6].

Kontemplácia v živote svätého Josemaríu

4. „Kontemplatívny pútnik“: takto definoval svätého Josemaríu Dekrét o jeho hrdinských cnostiach. „Najcharakteristickejšie črty jeho osobnosti,“ uvádza sa v dokumente, „nespočívajú len v jeho mimoriadnych schopnostiach človeka činu, ale aj v jeho modlitbovom živote a v tej vytrvalej skúsenosti zjednotenia s Bohom, ktorá z neho urobila kontemplatívneho pútnika“[7]. K tomu istému sme povolaní aj my, jeho dcéry a synovia v Opus Dei, ako aj všetci ľudia, ktorí sa približujú k Dielu: byť *kontemplatívnymi pútnikmi*, žiť v dialógu s Bohom uprostred ulíc našich miest a zhonu nášho života; byť vždy s Bohom tam, kde sa nachádzame: v našich domovoch, v našich zamestnaniach, v našom prostredí.

„Ježišu, kiež by moja nesústredenosť nabrala opačný smer: namiesto toho, aby ma rozptyľovali myšlienky na svet, keď sa zhováram s tebou, nech myslím na teba, keď sa zaoberám svetskými vecami,“[8] modlil sa svätý Josemaría. Náš zakladateľ sa snažil objaviť Boha za všetkým, čo sa dialo, snažil sa odhaliť Božiu prítomnosť uprostred toho, čo sa na prvý pohľad javilo ako najviac „svetské“; chcel objaviť poéziu – „hendekasyľaby“[9]– v činoch, ktoré by sa mohli zdať bezvýznamné alebo banálne.

5. Svätý Josemaría videl božské potvrdenie tohto povolania v hlbokých duchovných zážitkoch, ktoré prežíval uprostred zhonu sveta: pri čítaní novín, pri ceste električkou, pri vnímaní ruchu veľkomesta; v situáciách, ktoré sa v podstate podobajú mnohým iným situáciám v našom živote.

„Chcem si to zapísať, lebo je to niečo nezvyčajné, že Ježiš mi zvyčajne dáva modlitbu, keď čítam noviny,“[10]napísal raz. O pár dní neskôr si zapísal niečo podobné: „Minulú sobotu som išiel do parku Retiro (...) a pokúsil som sa čítať noviny. Modlitba prichádzala s takou silou, že som proti svojej vôli musel prestať čítať: a vtedy, koľko prejavov Lásky a odovzdania vložil Ježiš do môjho srdca a na moje pery!“[11] Takisto zaznamenal svoju modlitbu uprostred každodenného ruchu: „Najvznešenejšiu modlitbu som mal (...) keď som išiel električkou a potom blúdil po uliciach Madridu a rozjímal nad touto úžasnou skutočnosťou: Boh je môj Otec“[12]. Práve v deň, keď vám posielam tento list, uplynie 95 rokov od tohto zážitku[13].

Už v druhej polovici 20. storočia sa mu stalo niečo podobné počas jeho prvej návštevy Londýna, jedného z veľkých multikultúrnych hlavných miest sveta: „Keď

som uvažoval nad touto panorámou, bol som zmätený a cítil som sa neschopný, bezmocný: Josemaría, ty nemôžeš nič urobiť. Mal pravdu: sám by som nedosiahol žiadny výsledok; bez Boha by som nedokázal zdvihnúť ani steblo zo zeme (...). Zrazu, uprostred ulice, po ktorej prichádzali a odchádzali ľudia zo všetkých kútov sveta, vo svojom vnútri, v hĺbke svojho srdca, som pocítil účinnosť Božej ruky: ty nemôžeš nič, ale Ja môžem všetko“[14].

To je cesta, na ktorú nás pozýva Duch Svätý prostredníctvom svätého Josemaríu: kráčať životom s istotou a silou milovaných Božích detí, žiť a zdieľať všetko s ním; alebo, ako to vyjadril Majster slovami, ktoré zanechali nezmazateľnú stopu v jeho milovanom učeníkovi, *zostať v ňom*[15].

Vo svete, ktorý sa rýchlo mení

6. Analýzy súčasného sveta poukazujú na tendenciu v našej spoločnosti k aktivizmu, k tomu, že ľudia venujú svoj život výlučne práci: úsilie mnohých ľudí sa zdá byť zamerané takmer výlučne na zvyšovanie produktivity, na dosiahnutie blahobytu prostredníctvom hromadenia materiálnych zdrojov, zážitkov, spoločenskej prestíže... K tomu sa pridávajú aj dôsledky, takmer vo všetkých oblastiach, neustálej prítomnosti technológií, ktoré, ak sa nepoužívajú múdro, môžu izolovať, brániť kontaktu s ostatnými, ba dokonca sťažiť našu otvorenosť počúvať Boha a druhých. V skutočnosti sa hovorí o skutočnej kríze sústredenia a pozornosti, ktorá je tak potrebným dobrom pre vnútorný život a pre lásku k druhým. Schopnosť sústredenia je rozdrobená mnohými záujmami, ktoré medzi sebou bojujú o to, aby si ju podmanili. Ako nedávno poznamenal Lev XIV., „nové technológie sa stali umelým prostredím, v ktorom sú naše základné voľby podrobené skúške“[16].

7. Vzhľadom na túto situáciu veľká časť dnešného sveta hľadá spôsoby, ako ľuďom poskytnúť úľavu a dať životu zmysel, ktorý presahuje zhon. To môže aspoň čiastočne vysvetľovať záujem o „duchovno“, ktorý sa v niektorých krajinách pozoruje už niekoľko desaťročí: rozmnožujú sa ponuky, ktoré však napriek všetkému v mnohých prípadoch zostávajú neúplné, pretože vo všeobecnosti nedosahujú plnosť nadprirodzeného a ľudského života, ktorú nám ponúka Ježiš Kristus.

Zatiaľ čo niektoré návrhy nepresahujú krehké istoty materiálneho sveta alebo svetského blahobytu, „zároveň vidíme mnoho znamení, ktoré nám naznačujú prebudenie náboženského zmyslu, znovuobjavenie významu Boha pre ľudský život, túžbu po duchovnosti a prekonanie čisto horizontálneho, materiálneho pohľadu na ľudský život“[17]. Všetci sme vo svojom okolí vnímali túto duchovnú túžbu, ktorá prahne po objavení Božej kontemplácie, Božej prítomnosti a Božieho pokoja.

8. Svätý Josemaría vyzýval všetkých kresťanov, aby boli „dušami modlitby“, kontemplatívnymi dušami uprostred sveta, a to slovami, ktoré platia pre každú dobu, aj uprostred súčasnej sekularizácie a rastúceho technologického pokroku: „Dokiaľ budem nažive, nikdy neprestanem kázať o tom, že je prvoradou a nevyhnutnou potrebou byť dušou modlitby; vždy, v každej situácii a za každých, i tých najpohntejších okolností, pretože Boh, ten nás neopúšťa nikdy. (...) Ak budeme takto hľadať Pána, celý náš deň sa premení na jediný úprimný a dôverný rozhovor s ním. Napísal a povedal som to síce už tisíckrát, no nevádi mi opakovať

sa, lebo náš Pán nám svojím príkladom dáva najavo, že takéto počínanie je to pravé: neustála modlitba, od rána až do noci a potom znovu až do rána“[18]. V skutočnosti žijeme vo veľmi priaznivých okolnostiach – svet to od nás vyžaduje –, aby sme túto víziu odovzdávali ďalej.

Minulý rok som počas kázne na Omši pri príležitosti liturgickej spomienky na svätého Josemaríu uvažoval, že naša „túžba po nekonečnom sa prejavuje mnohými spôsobmi, hoci nie všetky spôsoby, ako ju uspokojiť, zanechávajú srdce spokojné. Možno máme skúsenosť s tým, že sme stratili čas túžbou po šťastí postavenom výlučne na materiálnych statkoch, úspechu alebo pohodlí. Vieme však, že iba Boh dáva zmysel všetkým skutočnostiam a napĺňa túžby nášho srdca“[19]. Práve pred týmto smädom po duchovnosti, pred touto túžbou po Bohu, ktorá pulzuje v hĺbke srdca všetkých ľudí, aj tých, ktorí sa zdajú byť najviac vzdialení od Cirkvi, je obzvlášť potrebné zvestovať Božie pozvanie: byť kontemplatívnymi uprostred sveta.

„Tvoju tvár budem hľadať, Pane!“

9. Najintímnejšia sila lásky spočíva v hľadaní milovaného. Ten, kto miluje, sa nespokojí s povrchným poznaním, s tým, že vie o milovanom len niečo málo: túži hľadiť na jeho tvár, byť v jeho prítomnosti, počúvať jeho hlas. Skutočná kresťanská modlitba je poznačená tým synovským vzdychom žalmistu: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Ž 27 [26], 8), budem hľadať tvoju tvár, Pane!

Náš Otec žil a učil toto vášnivé hľadanie Kristovej tváre uprostred bežného života. V jednej zo svojich homílií, so silou, ktorú mu dodávala vlastná skúsenosť, vysvetľoval, ako ten, kto miluje Boha, pociťuje nezadržateľnú potrebu neustále ho hľadať: „Najskôr začneme jednou strelnou modlitbou, potom pridáme ďalšiu a ďalšiu... až sa nám bude naša vrúcnosť zdať nedostačujúca, pretože slová už nestačia... a nastane dôverné prebývanie v Božej prítomnosti, neprestajné a neunavujúce nazeranie na Boha. Žijeme potom ako zajatci, ako uväznení. A zatiaľ čo sa aj napriek našim chybám a nedostatkom snažíme čo najdokonalejšie vykonávať povinnosti svojho stavu a povolania, duša túži po tom, aby sa oslobodila. Je priťahovaná k Bohu ako železo k magnetu; začíname milovať Ježiša oveľa účinnejšie, so sladkým úžasom“[20].

Duša, ktorá hľadá Pánovu tvár v bežnom živote, práve tam objavuje privilegované miesto pre toto stretnutie. Kontemplácia nie je vyhradená len pre niekoľkých vyvolených, ani nie je cieľom len pre tých, ktorí sa stiahnu zo sveta. Túžba vidieť Boha sa stáva súčasťou každodenných činností. Stretávame sa s Pánom pri pracovnom stole, pri starostlivosti o rodinu, v spoločenských vzťahoch aj pri odpočinku. Láska nás vedie k tomu, aby sme objavili Kristov pohľad, ktorý nás pozoruje a pozýva nás, aby sme mu odpovedali naším pohľadom.

Vidieť Boha vo všetkom

10. Tento zamilovaný pohľad hlboko mení chápanie skutočnosti. Začíname vidieť dôvody na vďaku a chválu tam, kde sme predtým videli len problémy; začíname tušiť Božiu neustálu starostlivosť tam, kde sme sa predtým domnievali, že sme ponechaní na milosť osudu; začíname sa s ním rozprávať tam, kde sme predtým len živilí svoj vnútorný monológ. „Kdekoľvek sme, uprostred hluku ulíc a ľudských starostí – v továrni, na univerzite, na poli, v kancelárii alebo doma –, ocitneme sa v jednoduchom synovskom kontempletovaní, v neustálom dialógu s

Bohom. Lebo všetko – ľudia, veci, úlohy – nám ponúka príležitosť a tému na neustály rozhovor s Pánom“[21].

Viera nám otvára oči, aby sme vnímali vždy aktívnu Božiu prítomnosť tu a teraz: tak objavujeme neoceniteľnú hodnotu každého okamihu a každej situácie, vedomí si toho, že v každom okamihu sme predmetom nekonečnej lásky Otca; spoznávame starostlivosť jeho Prozreteľnosti v malých i veľkých udalostiach každého dňa. Radosti, ťažkosti, úspechy a protivenstvá sa stávajú „surovinou“ a priestorom pre rozhovor s Pánom. Nič nie je neutrálne; nič nestráca nadprirodzenú hodnotu, ak sa koná z lásky a s túžbou slúžiť, byť oporou pre druhých.

Pozerať sa na nebo s nohami pevne na zemi

11. Existuje riziko, že si duchovný život pomýlime so sentimentálnym únikom pred každodennými povinnosťami alebo s útočiskom v abstraktných ideáloch. Naopak, skutočná kresťanská kontemplácia má svoje korene vo Vtelení. Boh od nás nežiada, aby sme v neplodnom snívaní hľadeli na oblaky, ale aby sme zdvihli zrak k nebu práve prostredníctvom toho, čo prežívame, čo máme na starosti; aj prostredníctvom neočakávaných udalostí a každodenných prekážok, ktoré sú jedným z neustálych znakov bežného života.

Okrem času potrebného na stíšenie sa venovaného modlitbe sú pre nás miestom kontemplácie aj dobre vykonaná práca a starostlivosť o rodinu, občianske angažovanie sa a priateľské vzťahy. V homílii *Vášnivo milovať svet* to svätý Josemaría vyjadril veľmi dôrazne: „Neexistuje iná cesta, moji synovia: buď vieme nájsť Pána v našom bežnom živote, alebo ho nikdy nenájdeme. Preto vám môžem povedať, že naša doba potrebuje vrátiť veciam a situáciám, ktoré sa zdajú najvšednejšie, ich ušľachtilý a pôvodný zmysel, postaviť ich do služieb Božieho kráľovstva, zduchovniť ich a urobiť z nich prostriedok a príležitosť nášho neustáleho stretnutia s Ježišom Kristom“[22].

V konečnom dôsledku nás kontemplácia neodvádza od našich pozemských povinností; naopak, vedie nás k tomu, aby sme ich žili s úsilím a láskou, lebo ich vnímame a milujeme s Bohom a z Boha. Práve preto nám náš Otec hovoril o tom, aby sme „žili každý okamih s vibráciou večnosti“[23].

12. Duša, ktorá okúsila sladkosť Božej prítomnosti, prežíva sväté napätie: na jednej strane túžbu po plnom zjednotení s Bohom v nebi; na druhej strane uvedomenie si poslania, ktoré jej Pán zveril vo svete. Svätý Josemaría opisoval tento vnútorný stav, v ktorom sa rozjímavá modlitba mení na pokojnejšiu a hlbšiu kontempláciu: „Slová už nestačia... a nastane dôverné prebývanie v Božej prítomnosti, neprestajné a neunavujúce nazeranie na Boha... Slová sú zbytočné, pretože jazyk sa už nedokáže vyjadriť; rozum ostáva pokojný. Už sa nehovorí, iba nazerá. Duša sa dá do spevu a spieva novú pieseň, pretože cíti a vie, že Boh na ňu neustále a s láskou hľadá“[24].

Táto kontemplácia nás nielenže neodtrháva od prítomného času, ale nás k nemu ešte viac približuje. Unášaní Božou milosťou zažívame ten radostný paradox, že sme „súčasne v nebi aj na zemi“. Stojíme pevne nohami na zemi, prijímajúc problémy, únavu a nádeje našich súčasníkov, zatiaľ čo srdce a myseľ zostávajú zakotvené v „tom prúde lásky, ktorý je tajomstvom Trojjediného Boha“[25].

Svätý Augustín vyjadril túto dvojité príslušnosť – k svetu aj k nebu – s osobitnou jasnosťou: „Tvoje city sú schodíky; tvoja vôľa je cesta. Keď miluješ, stúpaš; keď zanedbávaš, klesáš. Keď miluješ Boha, budeš v nebi, hoci sa nachádzaš na zemi. Srdce sa nezdvihne tak, ako sa zdvihne telo: aby si zdvihol telo, musíš zmeniť jeho miesto; aby si zdvihol svoje srdce, zmeň svoju vôľu“[26].

Čas je krátky

13. Sekulárny charakter povolania k Dielu nám nebráni v tom, aby sme nestratili zo zreteľa náš cieľ. Kráčame dejinami s vedomím, že naša definitívna vlasť je v nebi (porov. Flp 3,20). Toto vedomie plynutia času vtláča do nášho života hlbokú naliehavosť milovať. Svätý Pavol nás varuje: *Tempus breve est* (1 Kor 7,29), čas je krátky. Nejde o úzkostnú úvahu, ale o podnet, aby sme pokojne využili každú príležitosť, ktorú nám Boh ponúka, aby sme prinášali ovocie lásky.

Svätý Josemaría často rozjímal nad touto skutočnosťou, aby nás povzbudil k veľkorysému a radostnému odovzdaniu sa: „*Tempus breve est!* (1 Kor 7, 29), aký je len náš život na zemi krátky! (...) Náš čas je skutočne krátky na to, aby sme milovali, dávali, konali zadosťučinenie. Preto nie je správne, aby sme ním mrhali, ani aby sme tento poklad nezodpovedne vyhadzovali von oknom; nemali by sme premárniť tú etapu svetových dejín, ktorú Boh každému jednému z nás zveruje“[27].

Čas je talent, ktorý nám Pán vložil do rúk, aby sme ho posväcovali. Každá hodina práce, každý prejav lásky, každý detail pozornosti voči druhým je mincou večnosti. Keď uvažujeme o konečnom celi vo sláve, chápeme, že láska, ktorú vkladáme do malých i veľkých vecí každého dňa, je jediné, čo zostane navždy.

Kontemplácia je Boží dar

14. Treba si tiež pripomenúť, že kontemplácia nie je len výsledkom ľudských techník ani psychologických metód sústredenia. Kontemplácia je predovšetkým nezaslúženým Božím darom, milosťou, ktorú Duch Svätý udeľuje pokorným a poslušným srdciam. Svätá Terézia hovorila: „To je vec, ktorú dáva Boh“[28].

Z tohto dôvodu si kontemplácia vyžaduje postoj dôvery a synovského odovzdania sa Bohu. Je potrebné prosiť Pána o svetlo potrebné na to, aby sme videli veci tak, ako ich vidí on. Tak sa modlil svätý Josemaría: „Pane, nech vidím tvojimi očami, môj Kriste, Ježišu mojej duše“; nech hľadím na svet, na ľudí a na udalosti s jasnosťou tvojej pravdy a nežnosťou tvojho srdca. Alebo, ako prosil Pána pri inej príležitosti: „Pane, nech vidím, nech sa môj rozum naplní svetlom a Kristovo slovo prenikne do mojej mysle; nech sa v mojej duši zakorení jeho Život, aby ma tak premenil pre večnú slávu“[29].

15. Hoci je kontemplácia darom, ktorý nie je dosiahnuteľný len ľudskými silami, vyžaduje si z našej strany aktívnu odpoveď. Dobré vieme, že milosť neruší prirodzenosť, ale ju predpokladá a zdokonaľuje. Preto cesta ku kontemplatívne životu vyžaduje pokojný, ale neustály boj.

V prvom rade je potrebná vernosť každodennej rozjímavej modlitbe. Potrebujeme tieto výlučné chvíle osobného stretnutia s Bohom, počas ktorých sa učíme počúvať jeho hlas a zosúladovať našu vôľu s jeho vôľou. V rozjímavej modlitbe sa duša obnovuje a nadobúda duchovný tón potrebný na udržanie neustáleho dialógu s

Bohom – často bez slov – počas celého dňa. Katechizmus Cirkvi to pripomína: „Nemožno sa modliť stále, ak sa v určitých chvíľach nemodlíme s úmyslom modliť sa. To sú silné chvíle kresťanskej modlitby, čo sa týka intenzity a trvania“[30].

V druhom rade potrebujeme pestovať vedomie Božej prítomnosti v priebehu dňa. Okrem toho, že prosíme Pána o dar nepretržitej modlitby, existujú aj niektoré ľudské prostriedky, ktoré ju pripravujú a umožňujú počas dňa: aktívne hľadanie chvíľ ticha, vytrvalosť pri jednej činnosti, vytrvalosť v pracovnom nasadení, pokora pri načúvaní, kontakt s prírodou, otvorenosť k úprimnému priateľstvu a mnoho ďalších ciest. Ako nás Pán vyzýva, aby sme zvážili v evanjeliu, je v našich rukách pripraviť pôdu nášho srdca, aby sme plodne prijali milosť, ktorú nám Boh neustále ponúka (porov. Mt 13,1–23). Lev XIV. nás nedávno vyzval, aby sme „podporovali skutočnú hygienu pozornosti: rytmy, ktoré zahŕňajú ticho, premýšľavé štúdium, čítanie, uvážlivú analýzu; bez týchto prvkov môže byť ohrozená vnútorná sloboda“[31]; a s ňou aj naša schopnosť modliť sa.

16. Svätý Josemaría nás varoval pred ilúziou tých, ktorí očakávajú, že k duchovnej zrelosti dospejú pasívne. Samotné plynutie času človeka nezdokonaľuje: „Roky neprinášajú ani múdrosť, ani svätosť“[32]. To, čo prináša múdrosť a svätosť, je pokorná a vytrvalá odpoveď na Božiu milosť. Je potrebné bojovať každý deň, v malých veciach, bez únavy, s vedomím, že svätosť nespočíva v tom, že nemáme chyby, ale v tom, že vždy s pokorou začíname odznova, vedomí si toho, že nás vedie Boh. Tento každodenný boj nie je – a ani nesmie byť – strnulým napätím, ale láskyplným a dôverným úsilím syna, ktorý sa chce nechať nájsť svojim Otcom Bohom a ktorý vie, že sa mu páči aj vtedy, keď sa napriek svojej dobrej vôli potkne alebo pomýli.

Blahoslavení čistého srdca

17. Evanjeliové blahoslavenstvo poukazuje na nevyhnutnú podmienku kontemplácie: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5,8). Čistota srdca sa neobmedzuje výlučne na cnosť čistoty, hoci ju nevyhnutne zahŕňa. Čistota srdca znamená vnútornú slobodu duše od každého neporiadneho puta k sebaláske, k bohatstvu, k osobnému úspechu alebo k vlastným názorom. Mať čisté srdce znamená mať ho voľné a pripravené milovať Boha a druhých. Kto je naplnený sebou samým, svojimi vlastnými úsudkami a sebeckosťou, nemôže vidieť Boha, lebo jeho duchovný zrak je zakalený.

Takto možno pochopiť aj osobitný význam, ktorý majú pre slobodu nášho srdca cnosti čistoty a chudoby. Potreba oboch cností na ceste k svätosti je bežnou duchovnou skúsenosťou. Svätý Josemaría to vyjadril v poznámkach z roku 1932, ktoré neskôr zahrnul do diela *Cesta*: „Zbav ma, Ježišu, tej špinavej kôry zmyselnej hniloby, ktorá mi pokrýva srdce“[33]. A pokiaľ ide o chudobu, zanechal nám tieto slová: „Ak si muž oddaný Bohu, pohŕdaj bohatstvom s rovnakou húževnatosťou, s akou sa ho ľudia vo svete snažia získať“[34]. V žiadnom prípade tu nejde o pohŕdanie tým, čo Boh stvoril; ide však o výzvu, aby sme na veci nazerali bez naivnosti, s vedomím, že ľahko môžeme stratiť slobodu, ak sa naše srdce k nim neusporiadane pripúta. Aby sme boli kontemplatívni uprostred sveta, musíme v našom osobnom spytovaní citlivo dbať na tieto oblasti a v prípade veľkých ťažkostí prijať aj veľké opatrenia.

18. Čo nám pomáha očistiť naše srdce od neusporiadaných pripútaností, je umŕtvanie a pokánie, a to tak vnútorné, ako aj vonkajšie. Preto svätý Josemaría často považoval umŕtvanie za cestu k získaniu „správnej nadvlády nad vecami tohto sveta“[35]: byť skutočne slobodní, pánmi samých seba, aby sme sa mohli s ľahkosťou obracať k Bohu a k druhým prostredníctvom toho, čo on výstižne nazval „modlitbou zmyslov“[36]. Na tejto ceste pokánia, ktorá je nevyhnutná na naše očistenie a na život ako kontemplatívni ľudia, je dôležité nezabúdať, že všetko musí byť poháňané láskou, lebo „umŕtvanie nemá žiadnu hodnotu bez lásky“[37].

Vidieť Boha v druhých

19. Kontemplatívny život neuzatvára kresťana do individualistického súkromia. Naopak, skutočná kontemplácia rozširuje srdce a otvára oči pre bratov a sestry. Kto sa naučí vidieť Boha v modlitbe, naučí sa tiež objavovať jeho obraz a prítomnosť v ľuďoch, ktorí ho obklopujú.

Svätý Josemaría nám pripomína, že nemôžeme oddeliť lásku k Bohu od lásky k druhým. Láska k našim blízkym, porozumenie voči kolegovi, milosrdenstvo voči tým, ktorí to potrebujú, úprimné priateľstvo s priateľmi... všetko musí byť premenené Božou láskou. Nemáme jedno srdce na milovanie Boha a druhé na milovanie stvorení: milujeme tým istým srdcom[38].

Naša kontemplácia sa prejavuje v kvalite našej bratskej lásky. Ohľaduplnosť vo vzťahoch s druhými, rešpektovanie ich slobody, duch radostnej služby a schopnosť načúvať sú konkrétnymi prejavmi úprimného života modlitby: ukazujú, že vidíme, ako nás Boh očakáva v druhých (porov. Mt 25,40).

Ako milované deti

20. Základom nášho ducha je radostné vedomie nášho Božieho synovstva. V Kristovi sme skutočne Božími deťmi. Z tohto synovstva priamo vyplýva skutočné ľudské a kresťanské bratstvo. Keď si uvedomujeme, že sme deťmi toho istého Otca, pozeráme sa na druhých „ako na milované deti“ Božie. Chápeme dôstojnosť každej osoby, keď uznávame, že bola stvorená na Boží obraz. Konkrétne, uvedomenie si neoceniteľnej hodnoty každej duše nás musí podnecovať k úprimnej láske. Každý človek má cenu celej Kristovej krvi. Táto pravda nás oslobodzuje od súdenia podľa vonkajšieho vzhľadu alebo cudzích nedostatkov a podnecuje nás k tomu, aby sme sa úprimne milovali skutkami a v pravde.

Keď uvažujeme nad tajomstvom vykúpenia, lepšie chápeme, že láska k druhým nemôže byť selektívna ani podmienená. Láska vyžaduje prekonávanie predsudkov, rozdielov v povahových vlastnostiach či mentalite, pričom vždy hľadá to, čo spája, a buduje mosty spoločenstva. V každodennom spolunažívaní, ktoré je nevyhnutne poznačené ľudskými obmedzeniami a slabosťami, sa kontemplatívna láska prejavuje predovšetkým v trpezlivosti, porozumení a odpustení.

21. Kto vie, že mu Boh odpustil, nemôže v sebe živíť hnev ani nevraživosť. Svätý Josemaría nám zanechal nezabudnuteľné učenie o odpustení, ktoré vychádzalo z jeho vlastnej skúsenosti a z jeho hlbokého života modlitby: „Nemusel som sa učiť odpúšťať, lebo Pán ma naučil milovať“[39]. Porozumenie, skutočná láska, vždy spočíva v tom, že vieme odpustiť, že vieme prehliadať a nevedieme si účet o zle,

ktoré sme utrpeli. Porozumenie je oveľa viac než len tolerancia: znamená vžiť sa do druhého, prehliadať jeho chyby a jemne mu pomáhať ich prekonať.

Odpustenie nie je slabosť, ale najvyšší prejav sily kresťanskej lásky. Keď kresťan odpúšťa malé aj veľké urážky, odráža vo svete milosrdnú tvár Boha. Vo svete roztrhanom rozdeleniami a konfliktmi sme všetci Kristovi učeníci povolani, tak či onak, byť rozsievачmi pokoja a radosti a rozptýliť temnotu nenávisti svetlom viery a silou lásky.

So smädom po dušiach

22. „Svätosť – ak je skutočná – preteká z pohára, aby touto hojnosťou naplnila iné srdcia, iné duše“[40]. Preto kontemplácia uprostred sveta prirodzene vyvoláva intenzívnu apoštolskú horlivosť. Nie je možné vnímať Božiu lásku k ľudstvu bez toho, aby sme nepociťovali horúcu túžbu zdieľať túto lásku so všetkými.

Kontemplatívna duša hľadá na svet apoštolskými očami. Neobmedzuje sa na to, že by vzdychala nad ťažkosťami doby alebo prekážkami, ktoré niekedy kladú spoločnosti, ktoré sa vzdialili od Boha, ale v každej situácii objavuje príležitosť priniesť svetlo evanjelia. Jej pohľad na svet je pohľadom nádeje a hlbokého súcitu voči tým, ktorí kráčajú bez orientácie, vedomá si toho, že napriek všetkému sú možno lepší ako ona sama (porov. Mt 21,31).

23. Svätý Josemaría zhrnul spojenie medzi kontempláciou a apoštolátom týmito slovami: „Vnútorň život predpokladá rast v zjednocovaní sa s Kristom, prostredníctvom Chleba a Slova. A apoštolský zápal je jasným, primeraným a žiaducim prejavom vnútorného života“[41]. Takto chápeme, že život modlitby, ak je autentický, nevyhasína v sebeckosti duchovného pohodlia: je to oheň, ktorý horí, ktorý zapáli, ktorý poháňa k apoštolátu. Pre kresťana nie je apoštolát doplnkovou činnosťou, zamestnaním vo voľných chvíľach; je to životná potreba odovzdávať druhým pravdu a lásku, ktoré naplňajú vlastnú dušu.

„Nerobíme apoštolát, sme apoštoli!“, písal som vám pred rokmi[42]. V tom istom duchu by sme mohli povedať, že nepraktizujeme kontempláciu: *sme* kontemplatívni. Kontemplácia nie je niečo, čo robíme občas, popri iných veciach: je to spôsob bytia a pohľadu na život, v Bohu a z Boha, ktorý ovplyvňuje všetko, čo robíme, čo prežívame, čo cítime. Preto sú kontemplácia, práca, bratstvo a apoštolát rozmermi jedného jediného kresťanského života. Keď kontemplujeme Boha v modlitbe, objavujeme ho v práci, milujeme ho v našich bratoch a s radosťou ho zvestujeme celému svetu.

24. Na záver tohto listu chcem upriamiť pohľad na Najsvätejšiu Pannu Máriu, učiteľku kontemplácie v bežnom živote. V nazaretskom domove, uprostred tých najjednoduchších domácich prác, Mária kontemplovala svojho Syna. „Mária žila so zrakom upretým na Krista, uchovávajúc si ako poklad každé jeho slovo: Ale Mária zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich (Lk 2,19; porov. Lk 2,51). Spomienky na Ježiša, vtlačené do jej srdca, ju sprevádzali vo všetkých životných situáciách a viedli ju k uvažovaniu nad rôznymi chvíľami jej života, keď stála pri svojom Synovi. Boli akýmsi ružencom, ktorý odriekala nepretržite počas svojho pozemského života“[43].

Poprosme našu Matku, aby nám pomohla prejsť touto cestou k stému výročiu s očami mysle a srdca upretými na Ježiša a aby sme sa aj napriek našej osobnej slabosti snažili byť vernými svedkami Kristovej lásky uprostred sveta.

So všetkou láskou vás žehná

Váš Otec

Fernando

Rím, 16. októbra 2026

[1] Fernando Ocáriz, *Správa od Otca*, 19-III-2026.

[2] Porov. Svätý Tomáš Akvinský, *Summa theologiae*, II-II, q. 180, a. 3.

[3] Benedikt XVI, *Deus caritas est*, n. 31.

[4] Porov. *Katechizmus Katolíckej Cirkvi*, body 2598-2616.

[5] Benedikt XVI, *Audiencia*, 30-XI-2011.

[6] Svätý Josemaría, *Íst s Kristom*, bod 14.

[7] *Dekrét o hrdinských cnostiach Božieho služobníka Josemaríu Escrivá de Balaguer*, 9-IV-1990.

[8] Svätý Josemaría, *Vyhňa*, bod 1014.

[9] Svätý Josemaría, *Rozhovory*, bod 116. (*Hendekasyllab* je odborný literárny výraz gréckeho pôvodu, po slovensky známy tiež ako „jedenástslabičný verš“ – poznámka prekladateľa).

[10] Svätý Josemaría, *Apuntes íntimos*, bod 618 (26-II-1932).

[11] *Ibid.*, bod 619 (29-II-1932).

[12] Svätý Josemaría, *Inštrukcia o diele svätého Gabriela*, bod 22, poznámka 28.

[13] Konkrétne ide o 16-X-1931 (porov. A. Vázquez de Prada, *Zakladateľ Opus Dei*, zväzok I, s. 389). Keď sa o niekoľko rokov neskôr vrátil k tomuto okamihu, napísal: „S pomocou svetla, ktoré nepochádzalo odo mňa, som uvažoval nad touto úžasnou pravdou, ktorá v mojej duši zostala zapálená ako uhlík, aby nikdy nezhasla“ (Svätý Josemaría, *List 15*, bod 41).

[14] Svätý Josemaría, *Rozjímanie*, 2-XI-1958 (citované v A. Vázquez de Prada, *Zakladateľ Opus Dei*, zväzok III, s. 344).

[15] Porov. napr. Jn 15,4 a nasl.; 1 Jn 2,6 a nasl.; 4,12 a nasl.

[16] Lev XIV, *Prejav*, 6-VI-2026.

- [17] Benedikt XVI, *Audiencia*, 11-V-2011.
- [18] Svätý Josemaría, *Boží priatel*, bod 247.
- [19] Fernando Ocáriz, *Homília*, 26-VI-2025.
- [20] Svätý Josemaría, *Boží priatel*, bod 296.
- [21] Svätý Josemaría, *List* 6, bod 15.
- [22] Svätý Josemaría, *Rozhovory*, bod 114.
- [23] Svätý Josemaría, *Boží priatel*, bod 239.
- [24] *Ibid.*, body 296 a 307.
- [25] *Ibid.*, bod 252.
- [26] Svätý Augustín, *Kázanie o žalme 85*, 6.
- [27] Svätý Josemaría, *Boží priatel*, bod 39.
- [28] Svätá Terézia od Ježiša, *Cesta k dokonalosti*, kap. 17, 2.
- [29] Svätý Josemaría, *Boží priatel*, bod 127.
- [30] *Katechizmus Katolíckej Cirkvi*, bod 2697.
- [31] Lev XIV, *Magnifica humanitas*, bod 146.
- [32] Svätý Josemaría, *V rozhovore s Pánom*, bod 48.
- [33] Svätý Josemaría, *Cesta*, bod 130.
- [34] *Ibid.*, bod 633.
- [35] Svätý Josemaría, *Íst s Kristom*, bod 37.
- [36] *Ibid.*, bod 9.
- [37] *Ibid.*, bod 37.
- [38] Porov. *Ibid.*, bod 166.
- [39] Svätý Josemaría, *Brázda*, bod 804.
- [40] Svätý Josemaría, *Vyhňa*, bod 856.
- [41] Svätý Josemaría, *Íst s Kristom*, bod 122.
- [42] Fernando Ocáriz, *Pastiersky list*, 14-II-2017, bod 9.
- [43] Svätý Ján Pavol II, *Rosarium Virginis Mariae*, bod 11.

[Back to Contents](#)

www.opusdei.org