



Miernosť

Na začiatku stretnutia sa spoločne pomodlite. Privítajte Pána medzi vami, odovzdajte mu tento čas, aby ste s otvoreným srdcom dokázali vnímať jeho myšlienky a s odvahou ich prijali.

Prečítajte si citát a zdieľajte sa v skupinke prostredníctvom otázok.

1. Zamyslenie – moc nad sebou samým

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 cností, medzi ktorými má významné miesto enkrátia, čiže miernosť. Tento grécky výraz doslova znamená „moc nad sebou samým“. Táto cnosť je teda schopnosť ovládať sa, umenie nenechať sa pohltiť vzdorovitými vášňami, urobiť poriadok v tom, čo Manzoni nazýva „zmätok ľudského srdca“.

- Miernosť = „moc nad sebou samým“. Ako sa ti darí mať moc nad sebou samým? Nad svojim premýšľaním, jazykom, správaním sa, zaužívanými spôsobmi komunikácie?
- Je tvoj život vyrovnaný alebo zažíváš zmätok vo svojom srdci? V ktorých oblastiach?

2. Zamyslenie – Som dôveryhodný/á?

Teda miernosť, ako hovorí taliansky výraz, je cnosť 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.

- Ako sa cítiš v prítomnosti človeka, ktorý koná impulzívne, výbušne? Čo ti prekáža na takom správaní? Ako sa ty správaš v jeho prítomnosti?
- A ako sa cítia iní pri tebe? Tvoja blízka rodina a blízni?



3. Zamyslenie – Dary umierneného človeka.

Mierny človek vie dobre vážiť a dávkovať slová. Rozmýšľa o tom, čo hovorí. Nedovolí, aby chvíľkový 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 evanjeliovými 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 sebaúťosti. Keď je porazený, opäť povstane, keď je víťaz, dokáže sa vrátiť k svojmu predchádzajúcemu skrytému životu. Nevyhľadáva aplauz, ale vie, že potrebuje druhých.

- Ktoré z týchto myšlienok ťa inšpirovali a chcel by si ich vniesť do vášho manželstva?

Modlitba

Prosíme Ťa, uč nás miernosti – múdro vážiť svoje slová, ovládať hnev, nepodliehať prvému impulzu a vedieť rozlíšiť, kedy hovoriť a kedy mlčať. Daj nám odvahu povedať pravdu, keď je to potrebné, ale vždy s láskou a úctou k druhému.

Pomôž nám nachádzať správnu mieru medzi povinnosťami a odpočinkom, medzi časom pre druhých a časom v tichu, medzi dávaním a prijímaním.

A daj nám s vďačnosťou vychutnávať dobrá života – spoločný čas, blízkosť milovaných ľudí, dobré rozhovory, priateľstvo i krásu Tvojho stvorenia. Amen.

Miernosť ... pomáha nám lepšie si vychutnávať dobrá života: spoločné posedenie pri stole, nehu istých priateľstiev, dôvernú s múdrymi ľuďmi, úžas nad krásou stvorenia.