Ježiš povedal: „Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké.“   
Mt 11, 28 – 30   
Iz 40, 25 – 31; Ž 103   
Niektorí ľudia nosia na pleciach nesmierne ťažké neviditeľné náklady. Chyby, ktoré si nedokážu odpustiť, zodpovednosť za veci, s ktorými nedokážu pohnúť a pod. To ich tlačí k zemi a oni si myslia, že nesú kríž. Max Lucado hovorí o vreci so zbytočnými kameňmi: „Ak sa nemáš rád, ak máš pocit hanby, zviera ťa stiesnenosť alebo hnev, ľudia okolo to spoznajú. Na celom príbehu o vreci plnom kameňov je tragické to, že máme sklon hádzať naše kamene na tých, ktorých máme radi.“ Skutočný kríž spočíva v tom, že sa zbytočných kameňov často nevieme zbaviť. Ježiš však vraví o príjemnom jarme a ľahkom bremene. A úplne na začiatku hovoril o oslobodení (por. Lk 4, 18) aj o tom, že denne je potrebné vziať svoj kríž (por. Lk 9, 23), ale ten skutočný. To, čo človek nemusí nosiť, by mal zhodiť, aby mal voľné ruky pre potrebné a naozajstné veci. Preto sa potrebuje od Ježiša naučiť brať sa takým, akým je, aj s chybami a nedokonalosťami, naučiť sa mať sa rád. V tejto láske sa začína láska k iným.

Ježiš povedal: „Učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom.“ Mt 11,28-30; Iz 40,25-31; Ž 103   
  
Ide tento výrok o tichom a pokornom Ježišovom srdci dohromady s Ježišom vyháňajúcim predavačov z chrámu, alebo vyhlasujúcim, že farizeji a zákonníci sú hadím plemenom? Nejde, ale len vtedy, ak si pod tichým a pokorným srdcom predstavíme človeka pseudopacifistu, ktorý za nič na svete nepôjde do konfliktu a žije tak, aby všetci okolo neho boli spokojní. Pritom oveľa viac sleduje okolie, aby mu nijako neublížil, aby v žiadnom prípade nerozvíril hladinu. Ježišovo tiché a pokorné srdce však je vrcholne ľudské so všetkým, čo k človečine patrí. Vie zahorieť horlivosťou aj hnevom, vie sa obrániť, ale hlavne sleduje poryvy svojho srdca. Jeho srdce je tiché, pokorné a čisté v úmysloch a žití života, tiché a pokorné v spojení s Bohom. Byť kresťanom s tichým a pokorným srdcom neznamená kývať na všetko, čo povie šéf, nikdy nezvýšiť hlas či nebuchnúť po stole. Práve naopak. Až sa naučíme počúvať svoje srdce, spoznáme, že naštvať sa a zvýšiť hlas má v našom živote nenahraditeľné miesto – aby sme mohli rásť v láske.