

„Lásku bez kríža nenájdeš a kríž
bez lásky neunesieš.“

Ján Pavol II.

PodĎakovanie:

Ďakujeme z celého srdca všetkým
lídom a dobrovoľníkom, ktorí
akýmkoľvek spôsobom pomáhali pri
organizácii tejto akcie.

Špeciálne podĎakovanie:

patrí pre Rádio Mária - Slovensko, ktoré
bolo s nami v živom vysielaní počas
celej noci.

Srdečná VĎAKA

**Podporte nás aj na našich
sociálnych sieťach:**



SLEDUJ NÁS na Facebooku:
Extrémna Krížová Cesta - Slovensko



SLEDUJ NÁS na YouTube:
Extrémna Krížová Cesta - Slovensko



SLEDUJ NÁS na Instagrame:
www.instagram.com/ekc.sk/



SLEDUJ NÁS na TikTok:
tiktok.com/@ekc.sk

www.ekc.sk



**EXTRÉMNA
KRÍŽOVÁ
CESTA**

ROZJÍMANIA EXTRÉMNEJ KRÍŽOVEJ CESTY.

Edícia 2026
Cesta ticha a modlitby





EXTRÉMNA
KRÍŽOVÁ
CESTA

I. ZASTAVENIE

Ježiš je odsúdený na smrť

II. ZASTAVENIE

Ježiš berie kríž na svoje plecia

III. ZASTAVENIE

Ježiš padá prvýkrát pod krížom

IV. ZASTAVENIE

Ježiš sa stretáva so svojou matkou

V. ZASTAVENIE

Šimon pomáha Ježišovi niesť kríž

VI. ZASTAVENIE

Veronika utiera Ježišovi tvár

VII. ZASTAVENIE

Druhý Ježišov pád

VIII. ZASTAVENIE

Ježiš sa stretáva s plačúcimi ženami

IX. ZASTAVENIE

Ježiš padá tretíkrát

X. ZASTAVENIE

Ježišovi strhávajú šaty

XI. ZASTAVENIE

Ježiš je pribitý na kríž

XII. ZASTAVENIE

Ježiš zomiera na kríži

XIII. ZASTAVENIE

Ježiš sňatý z kríža

XIV. ZASTAVENIE

Ježiš je uložený do hrobu



Láska ako extrémna výzva podľa svätej Matky Terezy z Kalkaty.

Nájdí pravú lásku na trase EKC.

Nevrav, že sa nedá!

Extrém je spojený s mimoriadnym výkonom. Táto krížová cesta je určite extrémna. Život je však naozaj extrémny. V EKC iba cvičíme. Ako vojak trénuje na cvičisku, aby vyhral vojnu. „Život človeka na zemi je boj,“ čítame v Knihe Jób (v siedmej hlave v prvom verši). Ako vyhrať život? Pohodlím, bohatstvom? Alebo tak, že budeš žiť len nejak priemerne?

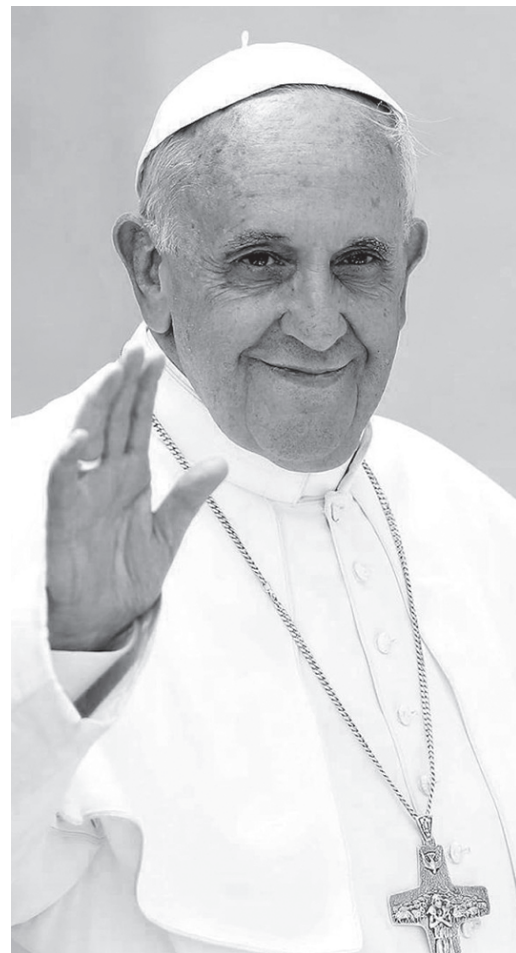
Rôzni ľudia si stanovujú rôzne ciele. My, ľudia z EKC, sme idealisti. Ako idealisti chceme žiť a ako idealisti chceme aj zomrieť. Láska je prvý a najdôležitejší ideál. Láska nás robí ľuďmi, láska nás zduchovňuje, láska je Boh.

Matka Tereza z Kalkaty je skutočnou majsterkou extrémnej lásky. Jej svätosť

dosiahla vrchol a to do slova a do písma. Milovala ľudí, ktorí umierali na ulici. Milovala rôznych ľudí, no najmä tých najopustenejších.

Pápež František napísal: *„Kresťanský život je cesta, ktorá potrebuje aj silné chvíle na živienie a posilnenie nádeje“*. Takouto silnou chvíľou v tvojom živote, môže byť pre teba práve táto Extrémna Krížová Cesta. Pápež František napísal: *„Musíme znovu zapáliť plameň nádeje, ktorý nám bol daný a pomôcť každému načerpať novú silu...“* *„Na cestách nádeje máme hľadať prezieravú víziu života.“* *„Kresťanský život je cesta, ktorá potrebuje aj silné chvíle na posilnenie a rast nádeje, ktorá nám umožňuje nájsť cieľ: stretnutie s Pánom Ježišom.“*

Extrémna Krížová Cesta je práve tou „silnou chvíľou“. Do budúcnosti musíme hľadiť otvorene. My, ľudia z EKC, nie sme uľňukanci, ktorí sa sťažujú na všetko. Sme idealisti. Sme ľudia, ktorí berú svoj život do vlastných rúk. Preberajú zodpovednosť za seba a za svoju lásku. Aj keď sme ponorení do tohto extrémneho života, chceme „dobrom premôcť zlo“.



Pápež František (1936 - 2025)

Základné princípy Extrémnej Krížovej Cesty:

EKC stanovuje nasledujúce požiadavky:

- v daný deň byť na svätej omši
- 40 km v noci (alebo 30 km s prevýšením väčším ako 500 m)
- sám alebo v malej skupine, vždy v tichosti a sústredení
- nie je to šport, ale putovanie s rozjímaniami
- minimálna dĺžka prechodu je 8 hodín
- môžeš sa občerstviť, ale určite nerobiť pikniky

Odporúčame sa obetovať, ale rešpektujeme každé rozhodnutie vrátiť sa domov skôr.

EKC sa líši od iných akcií – neuspokojuje, ale vyžaduje. Pomôže ti prekonať tvoje vlastné obmedzenia.

Počas putovania sa vyžaduje sústredenie. Ak niekto rozptyľuje ostatných, požiadaj ho, aby bol ticho. Ak ideš v čele skupiny prvý, maj na vedomí, že musíš sledovať značenie v navigácii, na trase a v mape. EKC sa nemeria len fyzickou námahou – očakávame ovocie, vnútornú zmenu k

lepšiemu. EKC je životný štýl. Dobré, podme teda hlbšie. Vieš, čo majú všetky krížové cesty spoločné?

Osamelosť na hranici bolesti a nádeje. Toto nie je obyčajná cesta. Každá stanica otvára dvere novým tajomstvám. Čo je na nej najkrajšie?

Každá stanica môže byť ako vypínač, ktorý rozsvieti lampu tvojho srdca.

Teraz si klakni. Padni na kolená. Začínaš skutočnú Extrémnu Krížovú Cestu.

Modlitba samoty, pretože

„Boh je priateľom ticha“. Jeho jazykom je ticho.

Pane, ktorý si v tichosti prijal nespravodlivý rozsudok, keď všetci odvrátili zrak, ty si z lásky mlčal, otvor moje srdce tvoju prítomnosť v mojich chvíľach samoty.

Ty si tiež často hľadal osamelosť, keď si sa potreboval zhovárať so svojím otcom. Nauč ma samote, ktorá nie je prázdnotou, ale iba tichom.

Daj mi nájsť na tejto ceste ticho a samotu, ktorá je cestou k Tebe, k láske. Ježišu, veď ma do samoty, ktorá nie je prázdnotou, ale priestorom. Pane, v tejto samote, buď mojím šepotom. Buď

mojou lampou, ktorá ma bude viesť nielen po tejto ceste, ale aj po mojej životnej ceste.

Ježiš ti teraz hovorí: „Vieš, kto si, ale nevieš, kým sa môžeš stať. Môžeš milovať, môžeš tvoriť, môžeš žiť tak, ako si si to nikdy nepredstavoval“.

Nevrav, že sa to nedá.

Ježiš hovorí:

„Kto si chce život zachrániť, stratí ho, a kto stratí svoj život pre mňa, nájde ho“. (Lk 9,23). *Hľadaj skutočný život na cestách Extrémnej Krížovej Cesty.*

*Dobre,
teraz vstaň a chod'!*



Ježiš je odsúdený na smrť

Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme ti, lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Samota, ktorá bolí

Matka Tereza:

Raz som navštívila dom dôchodcov, jeden z najlepších v Anglicku. Naše sestry tam pracujú. Išla som navštíviť ľudí, ktorí tam žijú. Nepamätám si, že by som niekedy a niekde videla také krásne a hodnotné vybavenie. Na tvárach ľudí, ktorí tam žili, však nebolo ani stopy po úsmeve. Všetci starci neustále hľadeli kdesi na okno, alebo na dvere. Spýtala som sa hlavnej sestry: "Prečo sa tak správajú? Prečo nemajú na tvárach úsmev?" Som zvyknutá, že sa ľudia usmievajú. Sestra odpovedala: "Je to bežný stav. Stále čakajú, že ich niekto navštíví. Sú osamelí, deň čo deň

hladia na dvere. Ale nikto neprichádza. Ten pocit opustenosti je strašná chudoba." Skutočná osamelosť ktorá bolí najviac – nie je nedostatok vecí. Je to nedostatok lásky, prítomnosti, jedného slova, ktoré hovorí: "Si." Osamelosť nie je nedostatok ľudí okolo. Je to tá hlboká, tichá bolesť, keď máte pocit, že už pre nikoho neexistujete. Že pre teba nie je miesto v srdci nikoho. Je to nedostatok prítomnosti, pohľadu, jediného gesta, ktoré hovorí: "Vidím ťa. Si dôležitý."

Svedectvo Pavol:

„Keď som mal 11 rokov, môj otec nás opustil. Z mojej mamy sa stala násilná osoba. Keď som po 20 rokoch našiel svojho otca, môj mladší brat od nás odišiel na znak nesúhlasu. Hneď na to nám mama zomrela. Predtým babka, dedko. Ochorel aj môj najlepší priateľ, ktorý zomrel tiež. Vtedy som si myslel, že je to vrchol osamelosti. Založil som si rodinu a bol som šťastný. Prišiel rok 2022 a vojna na Ukrajine. Do môjho mesta prichádza 60 ťažko chorých detí. Pomáhal som, ako som mohol. A potom,

keď som sa im pozeral do očí, videl som v ich srdciach veľkú osamelosť. Choré sirotky, roky pripútané na lôžko. Videl som SAMOTU, ktorá bola neopísateľná. Veľmi som si oblúbil jedno dieťa, ktorému som sa venoval. V januári 2024 zomrelo. Slzy, obrovská bolesť srdca a duše. V tejto samote stretávam Boha.

Modlitba



Pane, nežiadam pohodlný život. Pane, nežiadam ľahkú cestu. Prosím o slzy, ktoré budú znakom mojej premeny. Pane, prosím o srdce, ktoré sa nebojí bolesti existencie. Prosím o ticho, ktoré oslobodzuje

Predsavzatie

Vyberiem si samotu, aby som mohol milovať. V tichu kričím otázky, ktoré sa bojím položiť. Ticho odhaľuje chaos myšlienok, ktoré ma pohlcujú. Ticho mi pripomína ťažké rozhodnutia, ktoré sa bojím urobiť. Budem si viac uvedomovať skutočnosť, že iba ticho je skutočnou pozvánkou na stretnutie. Ježišu, veď ma touto cestou ticha. Kráčajúc cestou medzi zastaveniami si vyberiem samotu a ticho.

Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami, aj nad dušami v očistci.



II. ZASTAVENIE

Ježiš berie kríž na svoje plec

Klaníme sa ti Kriste a dobrorečíme ti, lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Výzvy budujú človeka

Len výzvy budujú človeka. Športovec cvičiaci na súťaž postupne zvyšuje záťaž, učí sa nové pohyby, zbavuje sa mentálnych bariér. Tým, že ostaneš „doma ležať“, nemôžeš nič vyhrať. Ak sa bojíš, nič nedokážeš. Utekaním pred výzvami nič nedosiahneš. Rodičia ktorí rozmaznávajú svoje deti a doprajú im všetko, ničia ich budúcnosť. Cirkev, ktorá rozmaznáva, pustne.

Matka Tereza sa počas návštevy USA podelila o dojímavý príbeh

*„Náš noviciát praská vo švíkoch.“
„Neverili by ste, koľko listov dostávam od mladých ľudí, vrátane vašich detí tu*

v Amerike. Za posledné dva mesiace sme privítali vyše pätnásť ľudí.“ Hovorila o jednom dievčati z bohatej rodiny. Vo svojom liste napísala: "Toto chcem. Ježiš ma volá. Ježiš si ma vyvolil. Chcem sa Mu úplne odovzdať."

Všimla som si niečo výnimočné: "Mladí ľudia milujú odriekanie. Hľadajú slobodu, ktorú im svet nedáva, ale ktorá pochádza z dobrovoľnej chudoby. Je to sloboda milovať Boha celým srdcom, bez rozdelenia. Je to sloboda milovať chudobných s úplnou oddanosťou." Jej slová zneli ako odpoveď na túžbu po niečom viac ako len po pohodlnom živote. Zneli ako pozvanie k láske, ktorá prekračuje hranice toho, čo je hmotné.

Svedectvo Karol:

Pred pár rokmi som urobil niečo veľmi zlé, za čo sa hanbím. Zradil som dôveru manželky a detí.

Ako pokánie som išiel na EKC. Nevedel som, čo mám vôbec očakávať na tejto tichej nočnej túre niekde v horách. Tá noc mi zmenila život.

Pracujem ako podzemný baník a v tejto ceste som videl veľa podobností s mojou prácou. Kráčať som v noci s čelovkou, akoby pod zemou, na prilbe s baníckou lampou. Išiel som hore a dole ako svahmi k banskej stene. Miestami bola taká hmla, že nebolo nič vidieť. Rovnako ako keď stroj ťaží uhlie, kde je toľko prachu, že je vidieť len pruh svetla z lampy. Od vyčerpania mi stekal pot po tvári a bol presne taký slaný ako pod zemou, kde je vysoká teplota.

Rozdiel bol v tom, že v podzemí som každému povedal: "Boh ťa žehnaj," a potom som si v tichosti pýtal: "Daj mi silu, Bože." Nevieť, či je to náhoda, ale na trase som zažil tri krízy, ako Ježišove tri pády pod krížom.

Boh mi dal vôľu zúčastniť sa EKC a dal mi silu ju dokončiť. Veľmi unavený, uzimený, s niekoľkými plúzgiermi na nohách a početnými odreninami som ráno ležal doma v teplej posteli a nemohol som zaspáť. Bol som taký šťastný, že to vzrušenie a radosť mi nedovolili zavrieť oči... Odvtedy sa každý rok zúčastňujem Extrémnej krížovej cesty a beriem so

sebou stále nových a nových ľudí, aby mohli cítiť radosť zo stretnutia s Bohom.

Modlitba 

Pane, prijal si váhu kríža. Prijal si nie ľahký a lenivý život. Pane, tvoj kríž mal byť pre Teba zničením. Stal sa ale základom a začal novú éru aj v mojom živote. Pane, volím si váhu kríža. Pane vyberám si výzvy a tvorivý život.

Predsavzatie

Pohlľadám si nejaký „malý kamienok.“ Vezmem si ho so sebou ako dôkaz tvojho extrémneho rozhodnutia. Tento „kamienok“ nechám na ďalšej stanici alebo až pri tej poslednej.

Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami, aj nad dušami v očistci.



III. ZASTAVENIE

Ježiš padá prvýkrát pod krížom

Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme ti, lebo si svojim krížom vykúpil svet.

Láska môže veľmi bolieť

Láska môže bolieť, no nedostatok lásky bolí ešte viac. Boh je láska, teda prežíva aj bolesť. Ak necítiš žiadnu bolesť, znamená to, že si mŕtvy. Ak ťa láska nebolí, znamená to, že už nie si. Láska je vždy potešením a bolesťou zároveň. Počúvaj, ako život dokáže bolieť. Len počúvaj a neboj sa o seba.

Príbeh zo života sestry Matky Terezy

„Gita bola dievčatom, ktoré sa prestalo usmievať. Videla som ju v domove pre opustené deti v Indii. Stála v ohrádke čelom k stene. Na tom by nebolo nič zvláštne, keby bola bábätko, no mala už takmer štyri roky - už dávno mala behať,

hrať sa a objavovať svet. Zatiaľ čo sa ostatné deti válali po podlahe, Gita stála nehybná a neustále odvracala zrak od ľudí. Spýtala som sa sestry Alerty, prečo sa toto dievča takto správa.

Povedala mi jej príbeh. Pred niekoľkými rokmi, vypukol v neďalekom mestečku strašný požiar. Gite zomreli rodičia a ju, malé dievčatko, zachránil hasič.

Previezli ju do nemocnice, kde týždne balansovala na hranici života a smrti. Prežila, no tvár mala pokrytú hlbokými jazvami.

Nenašli sa žiadni príbuzní dievčata. Keď jej to zdravie dovolilo, previezli ju k Misionárkam lásky. Gita potrebovala operáciu, aby otvorila ústa a mohla lepšie pohybovať prstami.

Lekári ponúkli, že operáciu urobia zadarmo. Sestra Alberta povedala: Je už najvyšší čas, lebo Gita je v takom stave, že tú bolesť dlho nevydrží. Okrem týchto operácii jej musíme pomôcť prekonať aj inú bolesť a to bolesť v jej srdci.“



Svedectvo Joanna:

Je ťažko znášať bolesť osirelej matky... Som takou matkou. Zomrelo mi dieťa. Matky sa v tejto bolesti často izolujú. Ja tiež. Jedného dňa sa dve takéto mamy náhodou stretli a hneď sa vedeli vžiť do kože jedna druhej. Ako môžem vo svojej bezmocnosti pomôcť inej matke v situácii ako je aj tá moja? Postupom času sa ukázalo, že pomáháním druhým, pomáhám aj ja sebe. Je nás veľa - osirelých mamičiek, spolu si nesieme svoje bolesti.

Predstavte si, že práve teraz stojíte vedľa Gity. Dieťaťka. Človečika, ktorý sa ani nemal kedy naučiť usmievať. Zohavená tvár a zúfalé srdce. Bolesť uzatvára človeka. V bolestiach sa človek sústreďuje na seba. Bolesť kričí.

Bolesť treba skrotiť, aby sme sa otvorili láske, stretnutiu s niekým iným. Bolesť nemôže byť väčšia ako sila života.“

Modlitba



Pane, daj mi odvahu milovať napriek všetkému. Daj mi srdce, ktoré unesie váhu lásky. Ježiš, ty si vstal a išiel si ďalej. Pomôž mi urobiť to isté. Pane, chýbaš mi.

Predsavzatie

Nájdem si miesto, kde budem môcť byť aspoň chvíľku v samote, v tichosti. Bojím sa kľaknúť pred krížom? Buď sám so svojou bolesťou. Rozjímaj. Premýšľaj nad sebou, nad zmenou. Vstaň s rozhodnutím: Chcem milovať.

Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami, aj nad dušami v očistci.



IV. ZASTAVENIE

Ježiš sa stretáva so svojou matkou

Klaniame sa ti Kriste a dobrorečíme ti, lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Láska si vyžaduje čas

Je všetko dôležité? Ak je pre teba všetko dôležité, už si prišiel o život. Ak nevieš plánovať a vyberať si medzi dobrým a zlým, tak už si padol. Miluj, pracuj, modli sa, odpočívaj a aj leňoš.

Neprmeň svoj život na beztvarú knedľu. Umenie manažmentu času je aj umením manažmentu lásky.

Matka Tereza:

„Pred pár týždňami, okolo polnoci, som za dverami nášho domu počula kričať dieťa. Zišla som dolu a videla som úbohé stvorenie – chlapca, čo nemal viac ako sedem rokov. Zúfalo plakal a povedal: 'Íšiel som k otcovi a on ma nechcel, prešiel

som cez ulicu a išiel som smerom k mame. Prišiel som k nej, ale ani ona ma nechcela. Prijmi ma aspoň ty.“

Také bolo utrpenie dieťaťa: rozpad rodiny. Chlapec, ktorého otec aj matka odvrhli. Uistujem vás, že sa stretávame s tisíckami podobných prípadov. Všade sú nechcení a zanedbaní ľudia. Všetci sa kdesi ženú ako blázni, za rozvojom, za väčším majetkom, takže na jednej strane deti majú málo času na rodičov a na druhej strane rodičia nemajú čas na svoje deti, ani pre seba samých. Takto sa v rodinách ničí pokoj, takto sa ničí pokoj na svete.

Svedectvo Jaroslav:

„U mňa doma trávim priveľa času prezeraním internetu. Prosím Boha, aby mi dal viac silnej vôle. Aby som nestrácal čas na tieto malé, ale prchavé radosti. Počas toho moje deti volajú: 'Ocko, poď sa s nami hrať!' A ja odpovedám: 'Počkajte chvíľu.' Ale to 'čakanie' často nenastane a oni po nejakom čase už prestanú volať.

Jednoducho robia už niečo iné. Keď konečne odložím telefón, cítim ťarchu – viem, že som niečo dôležité premeškal.“

Modlitba s Máriou



Mária, nauč ma takej prítomnosti, nauč ma BYŤ TU PRE DRUHÝCH.

Mária, nauč ma láske, ktorá druhým dáva silu. Mária, nauč ma pozeráť sa a vidieť. Mária, nauč ma mlčať. Mária, nauč ma počúvať a počuť.

Predsavzatie

V duchu sa pomodlím: jedenkrát Otče náš, desaťkrát Zdravas Mária, jeden krát Sláva Otcu. Počítaj si na prstoch. Takto sa môžeš modliť v každej situácii. Chôdza, šoférovanie. Nie ľudia ťa majú vidieť, že sa modlíš, ale Boh.

Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami, aj nad dušami v očistci.



Šimon pomáha Ježišovi niesť kríž

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorečíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Pravidlo plného nasadenia

Láska láske je nerovná. Matka Tereza to veľmi dobre vedela. Jej prístup k láske spočíval na „pravidle plného nasadenia“. Každý okamih bol pre ňu príležitosťou byť v ňom naplno, angažovať sa.

Matka Tereza:

„Nehľadajte veľké činy, jednoducho stačí robiť malé veci ale s veľkou láskou. Čím menší čin, tým väčšia musí byť naša láska.“ „Som zástancom priameho kontaktu medzi ľuďmi. Každý je pre mňa Kristus. Človek, ktorého stretnem, je pre mňa v danom momente jediným

*človekom na svete.“ Vypestovala som si
zvyk reagovať na aktuálne potreby.
Silný impulz konať bez zbytočného
odkladu.*

Po stretnutí s ňou všetci odchádzali s vierou, že aspoň na chvíľu sú skutočne tým najdôležitejším človekom na svete.

Svedectvo EKC:

Na jednej trase putovalo jedno mladé dievča – tinedžerka, so svojou mamkou. Bolo vtedy akurát veľmi zlé počasie. Chlad, kopec blata a neustále pršalo. Približne v polovici trasy pri krátkej prestávke povedala mamka svojej dcére. Už viacej nevládzem dievčatko moje. Už sa nedokážem ani postaviť.

Naozaj už nedokážem spraviť ani jeden krok. Zavolám domov aby po nás prišli autom. Keď to počula dcéra vyhrkli jej slzy a povedala: Mamka to neprichádza do úvahy. Veď dobre vieš, koľko máme krížov. Musíme ich priniesť „do cieľa.“ Keď mamka videla v tej dievčenskej tváričke slzy svojej dcéry, nabrala sily a spoločne vykročili. Došli až k poslednému

zastaveniu, padli na kolená a plakali. Nebola práve táto dcéra, takým Šimonom pre svoju mamu? Šimonom, ktorý ju povzbudil a pozdvihol?

Šimon pochádzal z Cyrény, z mesta ktoré je blízko Stredozemného mora. Pomáhal Ježišovi na krížovej ceste. Potom bol uznávaným členom prvej apoštolskej komunity v Jeruzaleme. Jeho dvaja synovia, Alexander a Rúfus, boli uznaní za svätých. Možno bola jeho pomoc na krížovej ceste malá, no vybudovala z neho veľkého človeka.

Modlitba so Šimonom z Cyrény, so sv. Alexandrom a Rúfusom

*Pane Ježišu, život pozostáva z okamihov.
Okamihy sa menia na sekundy, sekundy
na minúty a minúty na hodiny, dni,
roky, jednoducho na celý život. Pane
Ježišu, začínam tomu rozumieť. Musím
sa naučiť plánovať a vyberať si to, čo je
správne. Pane Ježišu, chcem robiť všetky
veci s veľkou láskou.*

Predsavzatie

Pomodlím sa aj za všetky úmysly, ktoré nesiem so sebou. Pri odriekaní modlitby sa zamyslí aj nad svojim časom – či ho dobre rozdeľuješ. Zamysli sa nad tým, či tráviš čas so svojimi blízkymi.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*





Veronika utiera Ježišovi tvár

*Klaniam sa ti Kriste
a dobrorečíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Citlivé srdce vidí veľa

Citlivosť je veľký dar. Umožňuje vidieť nielen to, čo prináša výhody. Umožňuje vidieť bolesť, utrpenie, zranenia, teda skutočných ľudí. Život je tragikomický. Niekedy sa cítime skvele a niekedy sa všetko rozpadá.

Citlivosť nezametá veci pod koberec. Netvári sa, že sa nič nedeje.

Matka Tereza:

„Pred niekoľkými mesiacmi sme sa v noci – ako viete, pracujeme aj v noci – prechádzali ulicami Kalkaty a vzali sme z nich štyroch alebo piatich ľudí. Vzhľadom na ich zdravotný stav, sme ich previezli do domu pre zomierajúcich.

Medzi nimi bola aj starenka v kritickom stave. Povedala som svojim sestrám:

"Postarám sa o ňu." Keď som ženu ukladala do postele, chytila ma za ruku a na tvári sa jej rozžiaril nádherný úsmev. Povedala len jedno slovo:

"Ďakujem." A hneď nato zomrela.

Táto žena mi dala oveľa viac ako ja jej. Darovala mi plnú vďačnosť a lásku.

Chvíľu som na ňu hľadela a rozmýšľala: "Čo by som spravila ja na jej mieste?"

Odpovedala som si: "Urobila by som všetko, čo by som mohla, len aby som upútala pozornosť druhých ľudí. Kričala by som: Som hladná, je mi zima!" alebo:

„Umieram!“ A ona bola taká skvelá, taká úžasná vo svojej veľkodušnosti.“

Neprestanem to opakovať – chudobní sú úžasní.

Svedectvo Jozef:

„Pred mnohými rokmi, keď som bol ešte na základnej škole, jeden môj spolužiak robil veľmi zle spolužiačke a vysmieval sa jej. Ona – chudobná, vychudnutá – to vždy znášala s pokorou. Dokonca aj

vtedy, keď si začal kruto robiť srandu zo smrti jej matky.

Nikdy predtým som neuvažoval, ako sa po tom všetkom môže cítiť, a nevenoval som pozornosť tomu, kto ju trápil. Nikto z triedy sa jej nezastal. Jeho postoj k smrti matky tohto dievčaťa, ma vytrhol z ľahostajnosti. Až od tohto momentu som začal reagovať.

Dodnes sa za seba hanbím, že som dostatočne často nebránil slabších.

Modlitba Sv. Veroniky:

Pozerala som sa a nemohla som tomu uveriť. Ako môže byť človek takto týraný a ponížovaný? Nemohla som uveriť ľahostajnosti ľudí. Ich rehotanie, potešenie z cudzieho nešťastia boli desivé. Nevedela som, čo mám robiť. Ale musela som niečo urobiť. Ježišovi som utrela tvár mojou krásnou šatkou, na ktorú som bola hrdá. Bolo to múdre? Bol to reflex, nutkanie okamihu. Mala som sa tváriť, že nevidím? Že mi je to jedno? Áno, viem, že moja šatka je teraz relikvia.

Vtedy to pre mňa bolo len jednoduché gesto. Moment, ako sa ukázalo, hodný večnosti.

Modlitba



Ježišu, buď mojim sprievodcom, buď ukazovateľ okamihu. Svätá Veronika, patrónka citlivosti, oroduj za nás.

Predsavzatie

Počas kráčania, budem pozeráť a počúvať. Budem mať oči a uši otvorené. Budem sa snažiť nesústrediť na to, čo cítim. Pozeráť a počúvať, čo je okolo mňa, lebo ľudia, ktorí sú zaujatí sami sebou, nevidia ani nepočujú.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*

VII. ZASTAVENIE

Druhý Ježišov pád

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorечíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Oživate svoj život

Alebo možno je tvoj život ako stará, zaprášená lampa? Vieš, čo je skvelé na lampe? Nezhasne navždy. Potrebuješ len niekoho, kto by ju pomohol opäť zapáliť.

Matka Tereza:

„V Melbourne som navštívila staršieho muža, na ktorého existenciu všetci zabudli. Jeho izba bola neopísateľne špinavá a neporiadna. Snažila som sa ju vyčistiť, ale muž oponoval: "Sestra, nechaj tak, je to v poriadku." Nakoniec sa môjmu nátlaku poddal. V miestnosti bola krásna, aj keď veľmi zaprášená lampa. Spýtala som sa: "Prečo ju nezapáliš?" Odpovedal: "Prečo by som to mal

robiť, keď ku mne nikto nechodí? Nepotrebujem ju." Potom som povedala: "Zapálil by si lampu, keby tá navštevovali tvoje sestry?" Povedal: "Keby som v tomto dome počul akýkoľvek ľudský hlas, zapálil by som lampu." Pred pár dňami som od tohto muža dostala krátky list: "Lampa, ktorú si zapálila v mojom živote, stále svieti."

Svedectvo Mária:

„Bolo to také neuveriteľné... Otec mal vždy problém s alkoholom a bol rád stredobodom pozornosti. Moja matka bola pre neho nikto, to bol postoj, ktorý mal voči nej celý život. Nebola dosť chytrá na to, aby mohla pracovať v super zamestnaní, viesť skvelé rozhovory. S bratom sme boli cenení cez prizmu úspechov, ktorými sa dá pochváliť pred ostatnými. Zahanbujúce a ťažké záležitosti sa zamietali pod koberec. Problém alkoholu bol ignorovaný. Detský plač, po párty plnej alkoholu, hanba pred kamarátmi a rodinou boli štandardné. Len zo životopisov svätých som vedela, že sa roky modlili za niečo s pozitívnym výsledkom. Neverila som na zázraky v normálnom modernom svete, ale moja mama verila... a vytrvalo sa modlila. V auguste prišiel na faru nový kňaz.

Zaangažoval sa do toho, aby mu pomohol nájsť sa na novom mieste. Štyri mesiace pred jeho náhlou smrťou, každý deň chodil na svätú omšu a prijímal sväté prijímanie. Po jeho smrti moja matka povedala: "Stojí za to byť vytrvalý v modlitbe." Spomínam si na jednu situáciu keď som stála vzadu v kostole, trochu skeptická k novej úlohe môjho otca po rokoch blúdenia. Teraz bol pomocným kurátorom vo farnosti a zbieral v kostole milodary. Z pochopiteľných príčin sa mu triasli ruky. V kostole bol dav ľudí, košík s peniazmi sa vysypal... Zbieral peniaze a ľudia naňho dvojzmyselne pozerali (v malej farnosti sa všetci poznajú), nepomohla som mu... Hanbila som sa zaňho, ale hanbiť som sa mala sama za seba. Strašne ma to mrzí.“

Možno to už poznáš. A videl si to. Na sebe aj na iných. Cyklus rovnakých istých chýb a zlyhaní. Zakliaty, prekliaty kruh. Zdroj skutočného nešťastia. Jedno zlyhanie je problém. Druhé je problém. Opakujúci sa cyklus je už však skutočným nešťastím. Pretože každý nasledujúci, rovnaký neúspech, berie nádej, že môže rovnaký neúspech, berie nádej, že môže byť lepšie. Uviaznutie v tom istom kolebehu ťa však oberá o šancu na lepší život.

Modlitba



Pane Ježišu, niekedy sa správam ako nejaký blázon. Robím dookola to isté a myslím si, že z toho vyjde niečo iné. Pane Ježišu, prosím o kreativitu. Aby som každý deň urobil aspoň jednu maličkosť inak, ako som robil doteraz. Aby som keď uvidím niekoho strateného, dokázal milovať inak. Pane Ježišu, pravidlo je jednoduché: ak to nejde takto, tak možno inak. Viem Pane Ježišu, že odo mňa očakávaš kreativitu.

Predsavzatie

Po odchode k ďalšiemu zastaveniu počas kráčania budem premýšľať o tom, čo môžem urobiť inak. Budem hľadať možnosti, ako to môžem urobiť.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



Ježiš sa stretáva s plačúcimi ženami

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorečíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Je čas naučiť sa mlčať a počúvať

Neusporiadané emócie v srdci sú ako búrka, ktorá prehluší Boží hlas. V tichu je priestor, kde môžeme počuť to, čo je skutočne dôležité. V tichu sa rodí nádej. V tichosti sa Boh prihovára k tvojmu srdcu, pretože vie, že nemá zmysel potláčať búrku v srdci slovami.

Matka Tereza:

"Boh je priateľom ticha. Jeho jazykom je ticho. Boh od nás vyžaduje ticho, aby sme Ho mohli objaviť. Hovorí k nám v tichu srdca. Ježiš mlčal štyridsať dní, kým začal svoju verejnú službu. Často

sa zdržiaval v izolácii, trávil noc na hore, ponorený do ticha a modlitby. On strávil svoj raný život v tichu.

Potrebujeme ticho, aby sme boli sami s Bohom, aby sme sa s Ním rozprávali, počúvali Ho, premýšľali o Jeho slovách hlboko v srdci. Musíme zostať v tichu sami s Bohom, aby sme sa znovu narodili a premenili. Ticho nám dáva nový pohľad na život."

Po stretnutí s ňou všetci odchádzali s vierou, že aspoň na chvíľu sú skutočne tým najdôležitejším človekom na svete.

Svedectvo Sv. Matka Tereza:

Pomáhala ľuďom za každých okolností: na uliciach, v útulkoch a kdekoľvek bola. Vždy si však nechala čas na modlitbu. Svoj čas trávila v tichosti. Bola v tom dôsledná. Robia tak aj sestry a bratia v jej kongregáciach. Keď odbije hodina modlitby, všetky ostatné záležitosti musia ísť bokom. Ako by sa Matka Tereza mohla stretnúť s ľuďmi, keby nemala čas na stretnutie s Bohom a so sebou samou? Modlitba a ticho nie sú

doplňkom nášho života, ale kľúčovým prvkom. Modlitba a ticho nie sú na neskôr, na večné nikdy, ale na práve teraz.

Báseň Matky Terezy

Ovocie jej modlitby a mlčania.

Miluj Boha a preto miluj život.

Život je príležitosť, chop sa jej.

Život je krása, obdivuj ju.

Život je blaženosť, vychutnaj si ho.

Život je sen, uskutočni ho.

Život je výzva, prijmi ju.

Život je povinnosť, splň ju.

Život je hra, hraj ju.

Predsavzatie

Pokúsím sa vstúpiť do svojho ticha. Ticho, ktoré nie je nedostatkom, ale priestorom. Ticho, ktoré nie je útechou, ani krikom, ale prítomnosťou.

Pane Ježišu, v mojom chaose ma nauč mlčať. Nech sa moja búrka upokojí, aby som počul Tvoj hlas. Nech Tvoja prítomnosť naplní to, čo je vo mne prázdne a nepokojné. Daj mi srdce, ktoré sa nebojí mlčať.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*





Ježiš padá tretíkrát

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorечíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

**Kúsok úsmevu, kúsok
času. Nechajte ľudí, aby
vás okúsili**

Aby si mohol dávať, musíš aj niečo mať. Najlepšie je, keď sme cool, krásni a hodnotní. Odkiaľ sa takí berú? No z práce na sebe. Každá výzva, každá nová zručnosť, každý krok v rozvoji tvorí človeka. Takto sa stáva niekým. A naopak: lenivosť, nespracované zranenia, zlé návyky, zbytočné emócie, závislosti predpovedajú nešťastie. Vtedy si človek môže zničiť nielen ten svoj život, ale aj mnohých iných ľudí. Zdrojom šťastia sa môže stať človek, ktorý má čo rozdávať, ktorý je vyformovaný, je svojim „výtvorom“. To je isté, ako amen v modlitbe.

Matka Tereza:

„Nech ťa okúsia chudobní. Dajte ľuďom kus svojho úsmevu, kus svojho času. Niekedy keď sa stretneš s nedorozumením, možno sa na toho druhého ani nebudeš chcieť pozrieť. Potom sa nielen pozeraj, ale usmievaj sa. Musíš ľuďom dovoliť, aby si z teba kúsok zobrali.“

Svedectvo Adam:

Mal som 16 rokov, keď sa alkohol stal mojím každodenným spoločníkom. Pil som čoraz viac, bolo to čoraz horšie. Doma nebola otcovská neha – aj môj otec bol alkoholik. Často som utekal z domu a hľadal pokoj, ktorý tam nebol. Uprostred toho všetkého sa vo mne niečo búrilo. Modlil som sa k Bohu, aby ma z toho dostal. Prosil som Ho o silu, aj keď sa zdalo, že sa nič nemení. Až keď som mal 26 rokov, začal som s terapiou. Bolo to ťažké, ale nikdy som sa neprestal modliť a približovať sa k Bohu. On mi dával silu vytrvať. O dva roky neskôr som stretol dievča. Išli sme spolu na púť do Čenstochovej. Na kolenách sme

prosili Pannu Máriu, za náš spoločný život, aby náš život mohol byť iný, lepší. Dnes je mojou manželkou, máme dve deti. Nepijem už 14 rokov. Každý večer sa spolu ako rodina modlíme. Všetko je to zázrak. Viem, že keby som Boha opustil, stratil by som všetko. Celú moju rodinu, celý môj život. Ďakujem Pánovi, že mi dal druhú šancu.

Dávať je krásne, ale len vtedy, keď vieš odkiaľ čerpaš. Ak chceš milovať, začni od seba. Musíš byť niekto, aby si mohol milovať. Musíš sa učiť rozvíjať a naučiť sa pracovať cez svoje emócie a zlozvyky. Problémom sú aj nerozumné pravidlá. Potrebuješ čas strávený v modlitbe a tichu. Skutočný život začína dištancom od seba. Neber sa tak vážne. Dovoľ iným, nech si z teba urobia aj trochu srandu.



Predsavzatie

Na trase nájdem svoj tieň a prejdem kúsok trasy v sprievode svojho tieňa. Budem ho sledovať, ako sa mení, ako sa odchyľuje a dokonca mizne. Bez teba niet ani tohto tieňa. Tieň je tvoj. Nauč sa aj týmto spôsobom dišancovať. Ak prídeš domov k svojim blízkym a oni objavia práve túto jedinou zmenu, budú sa tešiť. Mať odstup od seba je veľkým darom pre ostatných.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*

Ježišovi strhávajú šaty

*Klaniam sa ti Kriste
a dobrorečime ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Ak niekoho súdiš, nemôžeš ho milovať

Poznajú ťa ľudia? Vezď, že nie. Nemajú potuchy, kto v skutočnosti si a čím si si prešiel. Poznáš ľudí? Samozrejme, že nie. Poznáš ich len zdanlivo. Rovnako ako oni poznajú teba. Ale naša myseľ je lenivá a tak namiesto toho, aby niekoho poznávala, tak radšej hneď hodnotí a súdi. Naša myseľ nerada premýšľa, nerada sa učí, alebo namáha. Zásada je jednoduchá: čím je niekto hlúpejší, tým rýchlejšie a častejšie súdi. Toto mu vyhovuje viac. Hlúpi však nemajú ľahký život. Stále robia hlúposti. Nevedia aké to je, len si myslia, že je to tak, ako sa im zdá a ako im to pasuje.

Matka Tereza:

„Raz v noci v Londýne sme šli po meste. Stretli sme tínedžera s dlhými, dobre upravenými vlasmi. Sedel zamyslený. Povedala som mu: "Nemal by si tu sedieť v túto hodinu. Mal by si byť teraz so svojimi rodičmi. Nie je dobré, že tu sedíš o tomto čase v takú chladnú noc." Chlapec sa mi pozrel priamo do očí a povedal: "Moja mama ma nechce, pretože mám dlhé vlasy." Presne o to išlo. Mladý chlapec, sotva tínedžer, odmietnutý svojimi blízkymi, vlastnou matkou. Na chvíľu som si pomyslela: „Možno sa jeho matka obáva o hladujúcich v Indii, Afrike alebo iných častiach tretieho sveta. Možno chce uspokojiť hlad všetkých naokolo, okrem vlastného syna. Neuvedomuje si, že táto chudoba, tento hlad, je prítomný aj v jej vlastnom dome. Ona je jeho zdrojom.“

Svedectvo Kristián:

Keď som bol v maturitnej triede, stretol som dievča (je mojou manželkou už 25

rokov). Na začiatku nášho vzťahu som jej nepovedal o svojej minulosti. Náš vzťah som vybudoval bez neprijemných epizód. Keď som ju trochu spoznal, začal som sa pomaly otvárať. Povedal som jej o rozchode mojich rodičov a neskoršom rozvode. Aj keď boli rozvedení, stále sa hádali a žili stále pod jednou strechou. Moja priateľka tiež odkrývala karty. Ani v jej rodinnom dome to nebolo ružové. Pomaly sme sa zverovali so svojimi starosťami, problémami a neprijemnými zážitkami. Zdieľali sme svoje nedokonalosti a nespracované emócie. Nechceli sme ísť tou cestou ako naši rodičia.

Modlitba



ane Ježišu, pomôž mi zložiť masky, ktoré nosím. Pomôž mi zbaviť sa všetkého toho predstierania a skrývania. Nauč ma modliť sa v tichu, počas ktorého budem pred Tebou skutočný, taký aký naozaj som. Nedovoľ mi skrývať svoje problémy ani pred sebou samým. Nech

som verný svojim blízkym. Pravda veľmi lieči vzťahy. Nauč ma jednoduché pravidlo: Nie som ani lepší, ani horší ako ostatní. Som iný. Nauč ma takto sa správať k ostatným. Tak, aby som ich namiesto posudzovania rád spoznal. Pane Ježišu, strhli ti rúcho, čo ti otvorilo rany. Ak mám rany, pomôž mi ich vidieť, pomenovať, pochopiť.

Predsavzatie

Budem sa o seba viacej starať. Pozriem sa na seba inými očami. Vytvorím si plán, ako na sebe pracovať.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



Ježiš je pribitý na kríž

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorečíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Násilie je vždy zlo

Násilie v akejkoľvek forme je zlo. Udiera rukou, slovami, strieľa zo zbrane. Používa silu, niekedy prekvapenie alebo trik. Násilie obľubuje slabých, pretože sa na nich môže beztriestne vyžívať. Zakaždým zasahuje samotné srdce. Hovorí nám, že nie sme nič. Agresor udrie a potom na to často zabudne. Takto je to pre neho ľahšie. A obeť si pamätá, pamätá si túto ničotu. Ja som nikto, ty si nikto - zdesene bije srdce obete.

Matka Tereza:

„Násilie si vždy spájame s nožom, bombou, pištoľou. Pre mňa však násilie vyplýva z postoja človeka. Napríklad povedať ľuďom, že nestoja za nič, že sú

leniví, že sú takí alebo onakí, považujem za veľké násilie. Boh sa stotožnil s hladnými, chorými, nahými a bezdomovcami.

Hlad nie je len nedostatok chleba, ale aj nedostatok lásky, starostlivosti, nedostatok pocitu byť niekým pre niekoho. Nahota nie je len nedostatok oblečenia, ale aj nedostatok súcitu, ktorý sa tak zriedka prejavuje neznámym.

Bezdomovectvo nie je len nedostatok prístrešia, ale aj to, čo zažívame, keď nám chýba blízky človek.

Svedectvo Anna:

„Utiect pred násilím uprostred noci s malými deťmi je výzva. Kam mám ísť a kde mám hľadať úkryt? Šla som k sestre mojej mamy. Zobrala nás na jednu noc pod svoju strechu. Keď sa situácia opakovala, prijímala nás, no s nevôľou. Hovorila: "Prečo vždy ja? Dnes som ti pomohla, ale zajtra choď hľadať pomoc niekde inde."

Ešte chvíľu o násilí. Kňaz Jacek: „Raz som kázal na duchovných cvičeniach

pre manželské páry. Vzhľadom na okolnosti sa na konci druhého dňa ukázalo, koľko manželstiev a rodín žije v násilí. Hádky začali, keď sa potrebovali spolu porozprávať. Stalo sa, že jedno alebo druhé dieťa z domu zo strachu ušlo. Mnoho ľudí má násilný postoj, vrátane ľudí v Cirkvi. Toto zastavenie je presne o tom. Každý, kto ide Extrémnu Krížovú Cestu, by sa mal nad sebou zamyslieť. Pamätaj: agresor udrie a zabudne. Tlačí to do podvedomia, lebo by sa za seba hanbil. Agresor sa zbavuje citlivosti, aby necítil krivdu druhého. Takto to nemôže byť.

Predsavzatie

Budem pamätať na to, že aj ja môžem v svojom živote čeliť násiliu v každej podobe.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



XII. ZASTAVENIE

Ježiš zomiera na kríži

*Klaniam sa ti Kriste
a dobrorečime ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Na konci života sa ráta len láska

Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanbná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží.

Matka Tereza:

*„Smrť je niečím krásnym pre ľudí, ktorí
žili ako zvieratá a umierali ako anjeli:
milovaní a obklopení nežnosťou. Smrť
bola pre starého muža, ktorý nikdy
nespal v posteli, krásna vec. Teraz
s rukou na kovovom ráme obyčajnej*

*kempingovej postele so žiarivým úsmevom
vyhlásil: „Teraz môžem zomrieť ako muž.“*

Svedectvo Kňaz Jacek:

„Dlhé roky som pracoval na paliatívnom oddelení. Bol som s ľuďmi, ktorí umierali. Videl som to veľakrát. Keď niekto zistil, že umiera, zostala mu jediná otázka: miluje ma niekto? Niektorí mali šťastie – zomreli v prítomnosti svojich najbližších. Niektorých v posledných chvíľach podporovali sestry. Dozvedel som sa o rodinách, ktorým bola smrť blízkeho človeka ľahostajná.

Boli tam aj umierajúci ľudia, ktorí žili v strachu, či ich niekto navštíví. Uvažovali napríklad: Celý život som hodoval alkoholu, robil som veľmi veľa zlých vecí, ale raz som predsa len pomohol. Bude to stačiť na to, aby tu prišiel?“

Je pravda, že musíte mať šťastie, aby ste zomreli obklopení blízkymi. Stáva sa, že niekto žije krásny život a má veľa priateľov. Ale ako starne, tí, ktorí mu boli blízki, zomierajú skôr. A tí, ktorí

vidia len slabosti staroby, stávajú sa ľahostajnými. Taký človek pre nich nič neznamená, nevidia, že by im poskytoval nejaké výhody. Preto mám už roky pravidlo, že navštívim aspoň jedného staršieho človeka. Matka Tereza tohto staršieho muža predtým nepoznala. Zomrel šťastný, nie kvôli posteli, ale preto, že dostal dar lásky vyjadrený na mieste, na posteli. Staroba je hrozná, neatraktívna a mnohých ľudí odrádza.

Modlitba



*Pane Ježišu, toto je môj čas. Teraz chcem
milovať. Teraz chcem dať sám seba.
Teraz, práve teraz, chcem byť blízko
neatraktívnych ľudí tak, aby jedného
dňa už nebolo neskoro.*

Predsavzatie

Budem v kontakte so svojou „základňou“. Budem stáť nohami na zemi a nelietat vo výšinách. Sadni si na zem. Tak ako je istá pozemská príťažlivosť, je isté aj to, že raz zomrieš.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



Ježiš sňatý z kríža

*Klaniam sa ti Kriste
a dobrorečíme ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

**Skutočný život
nespočíva vo veciach,
ktoré si môžeš vziať,
ale vo chvíľach, ktoré
dávaš iným**

Bol raz lakomec na čas. Mal na starosti veľa dôležitých vecí. V prvom rade sa musel postarať o seba. A na nič iné mu nezostával čas. Sebe, pre seba, o seba, k sebe. Jednoducho chcel, aby sa mal dobre. Nemal čas. A keď mal, nebol pozorný, neangažoval sa. Bol neprítomný. Vlastne nerobil nič zlé. Jednoducho nemal čas.

Matka Tereza:

„Nedávno ma na ulici zastavil muž a spýtal sa: "Ste Matka Tereza?" "Áno," odpovedala som. Povedal mi: "Prosím, pošlite mi niekoho do môjho domu. Moja žena je napoly šialená a ja som napoly slepý. Chýba nám zvuk milého ľudského hlasu." Boli to dobre situovaní ľudia. Doma mali všetko. A predsa umierali od osamelosti, veľmi chceli počuť niečí láskavý hlas.

Svedectvo Baška:

„Pred rokom u nás trávila babička víkend, akurát na Deň babičky. S bratom sme jej dali malý darček, ale hlavne sme s ňou strávili deň. Všetko by bolo super, nebyť toho, že jej úsmev každú chvíľu mizol a ona sa pozerala na telefón... Nikto iný nevolal ani nepísal. „Všetko najlepšie ku dňu starých mám“. Moja stará mama porodila deväť detí, má takmer dvadsať vnúčat, dokonca aj pravnúčatá...“ Lakomec času, nerozptyľuj sa drobnosťami. Jednoducho daruj svoj čas druhým.



Modlitba

Pane Ježišu, nemám čas. Ježiš: Máš toho rovnako veľa ako ktokoľvek iný. 24 hodín denne. Pane Ježišu, mám málo času. Ježiš: Očividne tráviš čas nedôležitými vecami. Pane Ježišu, prečo iní robia viac ako ja? Ježiš: Rozdiel je len v tom, že si vyberajú múdrejšie. Pane Ježišu, chcel by som ešte tolko zažiť, tolko vidieť. Ježiš: Potom sa staraj o každý okamih, ktorý ti je daný. Pane Ježišu, Pane Ježišu... Nefňukaj, choď do toho!

Predsavzatie

Vyberiem si život s výzvami a ideálmi. Rozhodnem sa žiť podľa Ducha, nie podľa tela.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



Ježiš je uložený do hrobu

*Klaniame sa ti Kriste
a dobrorečime ti, lebo si
svojím krížom vykúpil svet.*

Predstav si hrob

Predstav si ticho. Ticho tak husté, že máš pocit, že ťa obklopuje ako ťažká prikrývka. Stojíš pred hrobom – chladným, temným, nepreniknuteľným. Všetko v tvojom živote je zastavené, uzavreté, mŕtve. A toto je teraz tvoj život. Je dobré, že sa našli ľudia, ktorí sa postarali o Ježišov hrob. Boli pozorní a zaangažovaní, pretože milovali.

Láskavosť vychádza zo srdca. V láske praktizovanej každý deň. Prosím vás v mene Matky Terezy z Kalkaty: robte chyby z láskavosti. Takto splníte jej poslednú vôľu.

Matka Tereza:

Raz som povedala svojim sestrám jeden jednoduchý, ale hlboký výrok: "Budte k sebe láskaví. Je lepšie robiť chyby z láskavosti, ako robiť zázraky z neláskavosti." Raz prišla ku mne staršia moslimka. Mala jednu prosbu: "Keď sa dozvieš, že som chorá a umieram, prosím ťa, príď ku mne. Chcem zomrieť s Bohom." Poukazovala som na Pannu Máriu ako na vzor pokory. „Pozri, ako veľmi vďačíme za Máriinu láskavosť, keď prijala to, čo jej anjel povedal. Uchovávala tieto veci vo svojom srdci a dovoľila Bohu, aby zasiahol.“

Svedectvo Kristína:

„Môj otec mi raz dal o manželstve takúto radu: "Ak sa niekedy pohádáte, nech by sa čokoľvek stalo, objímte sa. Pokiaľ sa dokážete vrhnúť jeden druhému okolo krku, nielen v eufórii citov, ale aj preto, aby ste sa v tomto geste ospravedlnili, všetko bude v poriadku."

Matka Tereza z Kalkaty je jedinečnou

postavou v dejinách Cirkvi. Svoju lásku praktizovala extrémnym spôsobom. Nebola teoretička. Učila sa to celý život. Jej slová o láske sú len pomenovaním toho, čo ona sama robila. Je najväčšou majsterkou pomoci a extrémnej lásky v dejinách Cirkvi. Preto je jej učenie celé o príkladoch. Osvedčená prax. Ona je skutočným pôvodcom týchto duchovných cvičení na cestách. Pre mňa, ktorý píšem tieto slová, je majsterka. Kto pozná tento projekt EKC, vie, koľko je v ňom nápadov na pomoc čerpajúcich od tejto majsterky. Pýtal som sa sám seba: ak je Matka Tereza teraz v nebi, čo by chcela? Čo môže svätica ako Matka Tereza robiť v nebi? Snažil som sa odpovedať. Chcela by, aby si miloval. Aby si bol citlivý. Aby si pomáhal. Aby si si zamiloval ticho. Aby si sa učil evanjeliu a kráčať k Bohu. Spolu s Bohom. Nepros Boha o zdravie. Je možné mať zdravie a nemilovať ľudí. Žiadajte lásku, lebo tej je na tomto svete veľmi málo. S Matkou Terezou riešate záležitosti týkajúce sa lásky, vzťahov a pomoci. Trochu ju poznám: určite pomôže.

Modlitba s Matkou Terezou

*Ľudia sú nerozumní, nelogickí a sebeckí.
Aj tak ich miluj. Ak konáš dobro, budú ťa
obviňovať, budú sa ti posmievat. Rob to
dobro naďalej. Ak si úspešný, vytváraš si
falošných priateľov a skutočných
nepriateľov. Buď aj tak úspešný.
Na tvoju láskavosť sa zajtra zabudne.
No aj tak buď dobrý.
Vznešenosť a česťnosť zvyšujú tvoju
citlivosť. V každom prípade buď vzneše-
ný a česťný.*

Svätá Matka Tereza z Kalkaty,
oroduj za nás.

Predsavzatie

Vymyslím, čo robiť s časom, ktorý mi bol
daný.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj
sa nad nami, aj nad dušami
v očistci.*



Úloha na zajtra

Oddych, relax.

Potom si ale vezmi zápisník a zapíš si, ako si chceš naplánovať zvyšok života.

Modlitba

„Najdrahší môj Bože, kiežby ťa všetci spoznali a zamilovali si ťa! Aj mne udeľ tú milosť, hoci som bol tak veľmi nevďačný, aby som keď nadíde môj posledný deň, vďaka tvojej добрote mohol v nebi naveky ospevovať tvoje Milosrdenstvo, ktoré očakávam pre zásluhy tvojej najsvätejšej Krvi a na príhovor našej Matky Márie. Božia Matka, prihováraaj sa za mňa u Ježiša.“

Tvoja EKC sa končí. Unavený?

Vyčerpaný? Je to tiež dôležité. Ale predovšetkým: Mal si čas premýšľať! Premýšľal si? Otvoril si sa Bohu?

Prajem ti veľa šťastia z celého srdca. Nie aby ti bolo lepšie, ale aby si bol lepší.

Nezabudni sa podeliť aj s druhými o svoje zážitky. O svoje svedectvo z tejto Extrémnej Krížovej Cesty a možno to budeš práve ty, keď práve vďaka tvojmu svedectvu sa niekomu zmení život a možno už na druhý rok bude na trase zažívať to, čo si zažíval ty. Napíš nám svoje svedectvo na email:

ekc.slovensko@gmail.com a nezabudni napísať svoje meno + trasu, ktorú si išiel. Môžeš priložiť aj zaujímavé fotografie z trasy. Pán Boh zaplať. Chcel by si byť novým lídrom v meste, kde sa Extrémna Krížová Cesta ešte nekoná? Neváhaj a napíš nám. Chodte do celého sveta a hlásajte evanjelium všetkému stvoreniu. Marek 16:15

Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému, ako bolo na počiatku, tak nech je i teraz i vždycky, i na veky vekov. Amen.

Ježiš, je čas aby som išiel. Začínam nový život. Poď so mnou. Amen. Aleluja! Na rozvíjanie týchto úvah sme použili veľa zdrojov. Svätú Matku Terezu poznáme predovšetkým aj vďaka vám, autorom mnohých publikácií. Ďakujeme.



**EXTRÉMNA
KRÍŽOVÁ CESTA
2026**





EXTRÉMNA
KRÍŽOVÁ
CESTA

FINANČNÁ
PODPORA EKC

PROSÍME PODPORTE NÁS

Bankové spojenie

IBAN: SK64 8330 0000 0020 0341 9287

SWIFT/BIC: FIOZSKBAXXX



QR kód pre
jednorazovú
pomoc

EKC.SK
IČO: 57383120
Pod 100 Lipami 421/16
Zborov 086 33
Slovenská republika

Informácia
pre príjemcu:
**napiš názov
EKC trasy**



www.ekc.sk

Rozjímania z poľštiny preložil, minorita brat Martin Mária Kollár. Načítali pre Vás, Vincent Holpít a za Svätú Matku Terezu čítala Marianna Sopková. Nahrané v rozhlasovom štúdiu rádia Lumen, spoločne s moderátorom Martinom Ďurčom.