

*„Nem találhatsz szeretetet kereszttel nélkül, és nem
viselheted a kereszttel szeretet nélkül.”*

II. János Pál

Köszönet:

Szívből köszönjük minden vezetőnek
és önkéntesnek, akik bármilyen
módon segítettek ennek az eseménynek
a szervezését.”

Külön köszönet:

a Mária Rádió - Szlovákia rádiónak,
amely egész éjjel velünk volt élő adásban.

Hálás KÖSZÖNET

**Támogasson minket
a közösségi oldalakon is:**



KÖVESS MINKET a Facebook-on:
Extrémna Krížová Cesta - Slovensko



KÖVESS MINKET a YouTube-on:
Extrémna Krížová Cesta - Slovensko



KÖVESS MINKET Instagram-on:
www.instagram.com/ekc.sk/



KÖVESS MINKET a TikTok-on:
tiktok.com/@ekc.sk

www.ekc.sk



EXTRÉM
KERESZTÚT

AZ EXTRÉM KERESZTÚT ELMÉLKEDÉSEI

2026-os kiadás
A csend és az imádság útja





I. ÁLLOMÁS

Jézust halálra ítélik

II. ÁLLOMÁS

Jézus vállára veszi a keresztet

III. ÁLLOMÁS

Jézus először esik el a kereszttel

IV. ÁLLOMÁS

Jézus édesanyjával találkozik

V. ÁLLOMÁS

Cirenei Simon segít vinni Jézusnak a keresztet

VI. ÁLLOMÁS

Veronika kendőt nyújt Jézusnak

VII. ÁLLOMÁS

Jézus másodszor esik el a kereszt terhe alatt

VIII. ÁLLOMÁS

Jézus vigasztalja a síró asszonyokat

IX. ÁLLOMÁS

Jézus harmadszor esik el a kereszttel

X. ÁLLOMÁS

Jézust megfosztják ruhájától

XI. ÁLLOMÁS

Jézust a keresztre szegezik

XII. ÁLLOMÁS

Jézus meghal a kereszten

XIII. ÁLLOMÁS

Jézust leveszik a keresztről

XIV. ÁLLOMÁS

Jézust sziklasírba temetik



Szeretet, mint végső kihívás – kalkuttai Szent Teréz anya tanítása szerint.

Találd meg az igazi szeretetet az EKÚ útvonalán.

Ne mondd, hogy nem lehet!

„Az extrém a rendkívüli teljesítménnyel társul. És ez a keresztút kétségkívül extrém. Gyakran az életünk valóban extrém. Az EKÚ-n edzhetünk.

Hasonlóan ahhoz, ahogy a katona gyakorlóterepen edz, hogy megnyerje a háborút. „Az ember élete a földön küzdelem” – olvashatjuk Jób könyvében (hetedik fejezet, első vers). Hogyan nyerjük meg az életet? Akkor nyerjük meg, ha kényelmesen élünk, vagy ha csak átlagosan élünk? Az emberek különböző célokat tűznek ki maguk elé. Mi, az EKÚ tagjai, idealisták vagyunk. Idealistaként akarunk élni, és idealistaként akarunk meghalni is. A szeretet az első és legfontosabb eszmény. A szeretet tesz bennünket emberré, a szeretet

lelkésít meg minket, a szeretet megnyitja számunkra az utat másokhoz, a szeretet maga az Isten. Kalkuttai Teréz anya a szélsőséges szeretet igazi mestere. Szentsége elérte a csúcst – szó szerint és átvitt értelemben is. Szerette azokat az embereket, akik az utcán haltak meg. Szerette a mindenféle embereket, de leginkább a legelhagyatottabbakat.

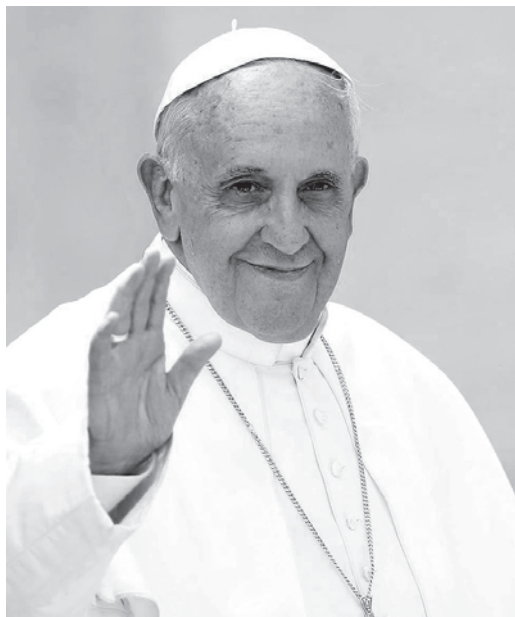
Ferenc pápa ezt írta: „A keresztény élet egy út, amelyhez erős pillanatokra is szükség van, hogy táplálják és megerősítsék a reményt. Egy ilyen erős pillanat az életedben éppen ez az Extrém Keresztút lehet számodra.

Ferenc pápa bátorított minket:

Újra fel kell gyűjtanunk a remény lángját, amelyet kaptunk, és segítenünk kell mindenkinek, hogy új erőt merítsen...” A remény útjain meg kell találnunk az élet előrelátó látásmódját.” *„A keresztény élet egy út, amelynek szüksége van erős pillanatokra is – hogy megerősödjön és növekedjen a remény, amely képessé tesz minket a cél megtalálására: a találkozásra a mi Urunkkal, Jézus Krisztussal.”*

A „Extrém Keresztút” éppen az a „erős pillanat”.

A jövőbe nyitottan kell tekintenünk. Mi, az EKÚ tagjai, nem vagyunk nyafogók, akik mindenre panaszkodnak. Olyan emberek vagyunk, akik saját kezükbe veszik életüket. Felelősséget vállalnak önmagukért és a szeretetükért. Még ha bele is merülünk ebbe a szélsőséges életbe, akkor is „jóval akarjuk legyőzni a rosszat.”



Ferenc pápa (1936 – 2025)

Az Extrém Keresztút alapelvei:

Az EKÚ a következő követelményeket állítja fel:

- az adott napon vegyél részt szentmisén
- az út minimális hossza 40km, illetve 30km, de legalább 500m szintkülönbséggel
- éjjel, kis csoportban, mindig csendben és koncentráltan
- ez nem sport és nem verseny, a minimális időtartam 8 óra
- lehet frissítőt fogyasztani, de semmiképpen sem piknikezni

Arra biztatunk, hogy hozz áldozatokat, de tiszteletben tartunk minden döntést, azt is, ha korábban hazatérnél. Az EKÚ más, mint a többi projekt – nem szóraztat, hanem követel. Segít legyőzni a saját korlátjaidat. Az útvonalon koncentrációt követelünk. Ha valaki elvonja a többiek figyelmét, kérd meg, hogy maradjon csendben. Ha te vezeted a csoportot, tartsd szem előtt, hogy követned kell a navigáció és a térkép jelzéseit. Az EKÚ nem csak fizikai erőfeszítéssel

mérhető - belső, pozitív változást várunk. Az EKÚ életstílus.

Rendben, akkor menjünk mélyebbre. Tudod, mi a közös minden keresztútban? A magány a fájdalom és a remény határa. Ez nem egy átlagos út. Minden állomás új titkokat tár fel. Mi a legszebb benne? Minden állomás olyan lehet, mint egy kapcsoló, amely meggyújtja a szíved lámpáját.

Most térdelj le. Borulj térdre. Együtt kezdjük az igazi Extrém Keresztutat.

Az egyedüllét imáját, mert

„Isten a csend barátja.” Az Ő nyelve a csend. Uram, te csendben fogadtad az igazságtalan ítéletet.

Amikor mindenki elfordította tekintetét, te szeretetből hallgattál - Nyisd meg az én szívemet is a te jelenléd előtt magányos pillanataimban. Gyakran kerested a magányt, amikor beszélni akartál Atyáddal.

Taníts meg engem is a magányra, amely nem üresség, hanem csak csend. Add, hogy ezen az úton megtaláljam azt a csendet, amely hozzád és a szeretethez vezet. Jézusom, vezess engem abba a magányba, amely nem üresség, hanem tér. Uram, ebben a magányban légy a

suttogásom és a világítótornyom, aki nemcsak ezen az úton, hanem az életem útján is vezetni fog.

Jézus most ezt mondja neked: *„Tudod, ki vagy, de nem tudod, ki lehetsz. Szerethetsz, alkothatsz, úgy élhetsz, ahogyan soha nem is képzelted.*

„Ne mondd, hogy nem lehet.

Jézus azt mondja:

„Aki az életét meg akarja menteni, elveszíti azt; és aki miattam elveszíti az életét, az megtalálja azt.” (Lk 9,23)“
Keress az igazi életet az Extrém Keresztút útjain!

***Rendben,
most állj fel és indulj!***





Jézust halálra ítélik

*Imádunk Téged Krisztus és
áldunk Téged, mert szent
Kereszted által megváltottad
a világot.*

A fájdalmas magány

Kalkuttai Teréz anya:

Egyszer ellátogattam egy idősök otthonába, Anglia egyik legjobb intézményébe. A mi nővéreink is ott dolgoznak. Elmentem meglátogatni az ott élő embereket. Nem emlékszem, hogy valaha is láttam volna olyan gyönyörű és luxusszereltségű helyet. De ezeknek az embereknek az arcán egyetlen mosoly sem volt látható. Az öregek mind újra és újra az ablakra vagy az ajtóra néztek. Megkérdeztem a főnövért: „Miért viselkednek így? Miért nincs mosoly az arcukon?” Hozzászóltam, hogy az emberek mosolyognak. A nővér így válaszolt: „Ez mindennapos látvány.

Folyton várják, hogy valaki meglátogassa őket. Magányosak, nap mint nap az ajtót nézik. De senki sem jön. Ez az elhagyatottság érzése szörnyű szegénység.” A valódi magány, ami a legjobban fáj, nem a dolgok hiánya, hanem a szeretet, a jelenlét, az egyetlen szó hiánya, ami azt mondja: „Te vagy.” A magány nem az emberek hiánya. Hanem az a mély, csendes fájdalom, amikor úgy érzed, hogy már senki számára sem létezel. Hogy nincs helyed senki szívében. A jelenlét, a tekintet, az egyetlen gesztus hiánya, amely azt mondja: „Látlak. Fontos vagy.”

Tanúságtétel Pavol:

„11 éves koromban apám elhagyott minket. Anyám erőszakos személyiséggé vált. Amikor 20 év után megtaláltam apámat, öcsém tiltakozásul elköltözött tőlünk. Rögtön utána anyánk meghalt. Előtte a nagymamám és a nagypapám. A legjobb barátom is súlyosan megbetegedett, és ő is meghalt. Akkor azt hittem, hogy ez a magány csúcsa. Családot alapítottam, és boldog vagyok.

Eljött 2022 és a háború Ukrajnában. 60 súlyosan sérült gyermek érkezik a városomba. Segítettem, ahogy tudtam. Amikor a szemükbe néztem, nagy magányt láttam a szívükben. Beteg árvák, évekig ágyhoz kötve. Láttam a leírhatatlan MAGÁNYT. Nagyon megszerettem az egyik páciensemét. 2024 januárjában meghalt. Könnyek, hatalmas fájdalom a szívemben és a lelkemben. Ebben a magányban találkozom Istennel...”

Imádság



*Uram, nem kérek kényelmes életet.
Uram, nem kérek könnyű utat. Uram,
könnyeket kérek, amelyek átváltozásom
jelei lesznek. Uram, olyan szívet kérek,
amely nem fél a lét fájdalmától. Uram,
olyan csendet kérek, amely felszabadít.*

Elhatározás

Kiválasztom a magányt, hogy tudjak szeretni. A csendben kérdések kiáltanak, amiket félek feltenni. A csend feltárja a gondolatok káoszát, amelyek elnyelnek engem. A csend emlékeztet a nehéz döntésekre, amelyeket félek meghozni. Tudatosabban fogom észrevenni azt a valóságot, hogy a csend csak valódi meghívás egy találkozásra.

Jézusom, vezess a csend útján. Az állomások közötti úton járva a magányt választom és a csendet.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.



II. ÁLLOMÁS

Jézus vállára veszi a keresztet

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

A kihívások építik az embert

Csak a kihívások építik az embert. A sportoló, aki versenyre készül, fokozatosan növeli a terhelést, új mozdulatokat tanul, és megszabadul a lelki gátjaitól. Ha „otthon maradsz fekvé”, nem nyerhetsz semmit. Ha félsz, semmit sem érhetsz el. Ha elmenekülsz a kihívások elől, semmit sem érhetsz el. Azok a szülők, akik mindent megadnak gyermekeiknek, tönkre teszik a jövőjüket. Az egyház, amely elkényeztet, elnéptelenedik.

**Teréz anya, amikor az Egyesült
Államokban járt, megosztott egy
megható tanúságtételt:**

*„A noviciátusunk zsúfolásig megtelt.”
„El sem hinnék, hány levelet kapok
fiataloktól – köztük az önök gyerme-
keitől is itt, Amerikában. Az elmúlt két
hónapban több mint tizenöt embert
fogadtunk.” Egy gazdag családból
származó lányról beszélt. A levelében
ezt írta: „Ezt akarom. Jézus hív engem.
Jézus kiválasztott engem. Teljesen Neki
akarom adni magam.”
Észrevettem valami különlegesét: „A
fiatalok szeretik a lemondást. Olyan
szabadságot keresnek, amit a világ nem
adhat meg nekik, de amely az önkéntes
szegénységből fakad. Ez a szabadság
abban áll, hogy teljes szívből, megosztó-
tság nélkül szeressék Istent. Ez a
szabadság abban áll, hogy a szegénye-
ket teljes odaadással szeressék.” Szavai
úgy hangzottak, mint válasz a vágyra
valami többre, mint csupán kényelmes
életre. Úgy szóltak, mint meghívás egy
olyan szeretetre, amely túllépi az anyagi
világ határait.*

Tanúságtétel Karol:

Néhány évvel ezelőtt valami nagyon rosszat tettem, amiért szégyeltem magam. Elárultam a feleségem és a gyermekeim bizalmát. Bűnbánatként elmentem az Extrém Keresztútra. Nem

tudtam, mit is várjak ettől a csendes, éjszakai túrától valahol a hegyekben. Az az éjszaka megváltoztatta az életemet. Bányásként dolgozom és ezen az úton sok hasonlóságot láttam a munkámmal. Éjszaka fejlámpával sétáltam, mintha a föld alatt lennék, a sisakomon bányász-lámpával. Felfelé és lefelé mentem, mint a bányafalhoz vezető lejtőkön. Néha olyan sűrű volt a köd, hogy semmit sem lehetett látni. Ugyanúgy, mint amikor a gép szenet fejt, és annyi por van, hogy csak a lámpa fénysávja látszik. Az arcomról a kimerültségtől csorgott a verejték, éppolyan sós volt, mint a föld alatt, ahol magas a hőmérséklet. A különbség az volt, hogy a föld alatt mindenkinek azt mondtam: „Isten áldjon meg”, és utána csendben fohászkoztam: „Adj erőt, Istenem.” Nem tudom, véletlen-e, de az úton három krízist éltem át – mint Jézus három esését a kereszt alatt. Isten akaratot adott, hogy részt vegyek az Extrém Keresztúton, és erőt, hogy befejezzem. Nagyon fáradtan, átfázva, vízhólyagokkal a lábamon és számos horzsolással reggel otthon feküdtem a meleg ágyban, és nem tudtam elaludni. Olyan boldog voltam, hogy az izgalom és az öröm nem engedte lehunyni a szemem... Azóta minden



évben részt veszek az Extrém Keresztúton, és mindig újabb és újabb embereket viszek magammal, hogy ők is átélhessék az Istennel való találkozás örömét.

Imádság

Uram, elfogadtad a kereszt súlyát. Nem a könnyű és lusta életet választottad. Uram, a te kereszted a pusztulásodat jelenthette volna, de alap lett belőle, és új korszakot kezdett az én életemben is. Uram, én is a kereszt súlyát választom. Uram, a kihívásokat és az alkotó életet választom.

Elhatározás

Keresek egy „kis kavicsot”. Magammal viszem, mint bizonyítékot a szélsőséges döntésemre. Ezt a „kavicsot” a következő állomáson vagy az utolsó állomáson hagyom.

***Keresztre feszített Jézus, irgalmazz
nekünk és a tisztítótűzben szenvedő
lelkeknek is.***

III. ÁLLOMÁS

Jézus először esik el a kereszttel

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

A szeretet nagyon tud fájni

A szeretet tud fájni, de a szeretet hiánya még jobban fáj. Isten maga a szeretet, ezért Ő is átéli a fájdalmat – a szeretet fájdalmát. Ha semmilyen fájdalmat nem érzel, az azt jelenti, hogy halott vagy. Ha a szeretet nem fáj, az azt jelenti, hogy már nem létezel. A szeretet mindig egyszerre öröm és fájdalom. Figyeld, milyen fájdalmas lehet az élet. Csak figyelj, és ne félj magadért.

Tanúságtétel Teréz anya életéből:

„Gita egy kislány volt, aki már nem mosolygott. Indiában láttam őt egy elhagyott gyerekek otthonában. A rácsos kerítésben állt, arccal a fal felé

*fordulva. Ez nem lett volna különös, ha csecsemő lett volna, de már majdnem négyéves volt – rég futkároznia, játszania és felfedeznie kellett volna a világot. Míg a többi gyerek a földön hemperegve játszott, Gita mozdulatlanul állt, és folyton elfordította tekintetét az embe-
rektől. Megkérdeztem Alberta nővért, miért viselkedik ez a kislány így. Elmondta a Tanúságtételét. Néhány évvel korábban egy közeli városban szörnyű tűzvész tört ki. Gita szülei meghaltak, őt pedig, a kisgyermeket, egy tűzoltó mentette meg. Kórházba szállították, ahol hetekig az élet és a halál között lebegett. Túlélte, de az arca mély hegekkel volt borítva. Nem találtak semmilyen rokont. Amikor egészsége már engedte, a Szeretet Misszionáriusaihoz vitték. Gitának műtétre volt szüksége, hogy kinyithassa a száját és jobban tudja mozgatni az ujjait. Az orvosok felajánlották, hogy a vizsgálókat ingyen elvégzik. Alberta nővér azt mondta: „Itt az utolsó pillanat, mert Gita már olyan állapotban van, hogy ezt a fájdalmat nem fogja sokáig kibírni. Ezeken a műtéteken kívül abban is segítenünk kell neki, hogy legyőzze a másik fájdalmát – a szívében lévő fájdalmat.”*

Tanúságtétel Joanna:

„Nehéz elviselnem az árva anya fájdalmát. Én is anya vagyok, akinek meghalt a gyermeke. Az anyák gyakran elszigetelődnek ebben a fájdalomban. Én is így tettem. Egy nap két ilyen anya véletlenül találkozott, és azonnal megértették egymást. Hogyan segíthetek tehetetlenségemben egy másik anyának, aki hasonló helyzetben van, mint én?

Idővel kiderült, hogy amikor másoknak segítek, magamnak is segítek. Mi, gyermekeinket elvesztett anyák, nagyon sokan vagyunk, és együtt hordozzuk a fájdalmunkat. „Képzeld el, hogy most éppen Gita mellett állsz. A gyereknél. A kis embertársnál, aki soha nem tanult meg mosolyogni. Megcsonkított arc és kétségbeesett szív. A fájdalom bezárja az embert.

A fájdalomában az ember önmagára figyel. A fájdalom kiált. A fájdalmat meg kell szelídíteni, hogy megnyíljunk a szeretetnek, a találkozásnak valaki mással. A fájdalom nem lehet erősebb az élet erejénél.”

Imádság



Uram, adj bátorságot szeretni mindezek ellenére. Adj olyan szívet, amely elbírja a szeretet súlyát. Jézus, Te feltámadtál és tovább mentél. Segíts nekem, hogy ugyanígy tegyek. Uram, hiányzol nekem.

Elhatározás

Keresek magamnak egy helyet, ahol legalább egy pillanatra részese lehetek a magánynak, a csendnek. Félek térdre ereszkedni a kereszt előtt? Maradj csak magányban a fájdalommal. Elmélkedj. Gondolkodj magadon, a változáson. Kelj fel döntéssel: Szeretni akarok.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztító tűzben szenvedő lelkeknek is.

IV. ÁLLOMÁS

Jézus édesanyjával találkozik

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

A szeretet időt igényel

Minden fontos? Ha számodra minden fontos, akkor már elveszítetted az életed. Ha nem tudsz tervezni, és nem tudsz választani jó és rossz között, akkor már elbuktál. Szeress, dolgozz, imádkozz, pihenj és időnként lustálkodj is. Ne változtasd az életedet formátlan gombóccá. Az időgazdálkodás művészete egyben a szeretet gazdálkodásának művészete is.

Teréz anya:

„Néhány héttel ezelőtt, éjjél körül, gyermeksírást hallottam a házunk ajtaja mögül. Lementem, és megláttam egy szegény kisfiút – nem lehetett több

hét évesnél. Kétségbeesetten sírt, és ezt mondta: „Elmentem az apámhoz, de ő nem akart. Átmentem az úton, és az anyám felé vettem az irányt. Odamentem hozzá, de ő sem akart. Fogadj el legalább te.” Ilyen volt egy gyermek szenvedése: a család széthullása. Egy fiú, akit az apja és az anyja is elutasított. Meggyőződése, hogy ezernyi hasonló esettel találkozunk. Mindenütt vannak nem kívánt és elhanyagolt emberek. Mindenki valahová rohan, mint az örült, a fejlődés, a több vagyon után – így egyrészt a gyerekeknek kevés idejük van a szülőkre, másrészt a szülőknek nincs idejük a gyermekeikre, sem önmagukra. Így pusztul el a családkban a béke, így pusztul el a világon a béke.”

Tanúságtétel Jaroslav:

„Otthon túl sok időt töltök az internet böngészésével. Istenhez imádkozom, hogy adjon nekem több erőt az akaratomhoz. Hogy ne vesztegessék az időt ezekre a kis, de mulékony örömökre. Eközben a gyermekeim kiabálnak:

„Apa, gyere játszani velünk!” És én így válaszolok: „Várjatok egy kicsit. De ez a „várakozás” gyakran elmarad, és ők egy idő után már nem hívnak. Egyszerűen mással kezdenek foglalkozni. Amikor végre leteszem a telefont, teherként érzem magam – tudom, hogy valami fontosat kihagytam.”

Imádság Máriához



Mária, taníts arra a jelenlétre, taníts arra, hogy LEGYEK ITT A TÖBBIEKÉRT. Mária, taníts szeretetre, amely erőt ad másoknak. Mária, taníts arra, hogy lássak és meglássak. Mária, taníts arra, hogy némaságban legyek. Mária, taníts arra, hogy hallgassak és meghalljak.



Elhatározás

Lelkileg imádkozom: egyszer *Mi Atyánk*, tízszer *Üdvözlégy Mária*, egyszer *Dicsőség az Atyának*. Számolj az ujjaidon. Így bármilyen helyzetben imádkozhatsz. Séta, vezetés. Nem az embereknek kell látniuk, hogy imádkozol, hanem Istennek.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.



Cirenei Simon segít vinni Jézusnak a keresztet

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Keresztet
által megváltottad a világot!*

Teljes elköteleződés szabálya

A szeretet nem egyenlő a szeretettel. Teréz anya ezt nagyon jól tudta. A szeretethez való hozzáállása a „teljes elkötelezettség szabályán” alapult. Minden pillanat számára lehetőség volt arra, hogy teljes mértékben benne legyen, elkötelezze magát.

Teréz anya:

„Ne keressetek nagy tetteket, egyszerűen csak annyi elég, hogy kis dolgokat nagy szeretettel tesztek. Minél kisebb a tett, annál nagyobbnek kell lennie a szeretetünknek.” „A közvetlen emberi kapcso-

latok híve vagyok. Számomra mindenki Krisztus. Az a személy, akivel találkozom, abban a pillanatban számomra az egyetlen ember a világon.” Megszoktam, hogy az aktuális szükségletekre reagáljak. Erős késztetést érzek, hogy haladéktalanul cselekedjek.

A találkozás után mindenki azzal a hittel távozott, hogy legalább egy pillanatra valóban ő a legfontosabb ember a világon.

Tanúságtétel EKÚ:

„Egyszer egy fiatal lány — tinédzser — anyukájával haladt az útvonalon. Meglepően rossz volt akkor az idő. Hideg, sár és állandó eső. Körülbelül az út felénél, egy rövid szünetnél az anyuka a lányának mondta: ‘Már nem bírom tovább, kicsim. Már fel sem tudok állni. Tényleg nem tudok megtenni egy lépést sem. Felhívom az otthoniakat, hogy jöjjenek értünk autóval.’ Amikor a lány ezt meghallotta, könnyei szakadtak ki, és azt mondta: ‘Anyu, ez szóba sem jöhet. Te jól tudod, mennyi keresztünk van. El kell vinnünk azokat “a célba.”’ Amikor az anyuka látta a lánya arcán a könnyeit, erőt gyűjtött, és együtt elindultak újra. Elértek az utolsó állomásig, letérdeltek

és sírtak. Nem éppen ez a lány-gyermek volt-e az anyukája számára olyan, mint Simon? Simon, aki bátorította és felemelte? Simon Cirenéből származott, egy városból, amely a Földközi-tenger közelében fekszik. Segített Jézusnak a keresztútján. Később a jeruzsálemi első apostoli közösség elismert tagja lett. Fiai, Alexander és Rúfusz, szentekként voltak elismerve. Lehet, hogy a keresztútján nyújtott segítsége csekély volt, de ez tette őt nagy emberré.

Imádság Cirenei Simon, Szent Alexander és Rúfusz társaságában

Uram Jézus, az élet pillanatokból áll. A pillanatok másodpercekké válnak, a másodpercek perceké, a percek órákká, napokká, évekké, röviden: egész életté válnak. Uram Jézus, kezdem ezt megérteni. Meg kell tanulnom tervezni és azt választani, ami a helyes. Uram Jézus, szeretném minden dolgomat nagy szeretettel végezni.

Elhatározás

Imádkozom minden szándékért, amit magammal viszek. Az imádkozás közben gondolj el az időd felosztására is – jól osztod-e be? Gondolj el arra, hogy időt töltesz-e szereteteiddel.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.



VI. ÁLLOMÁS

Veronika kendőt nyújt Jézusnak

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Az érzékeny szív sokat lát

Az érzékenység nagy ajándék. Lehetővé teszi, hogy ne csak azt lásd, ami előnyökkel jár. Lehetővé teszi, hogy lásd a fájdalmat, a szenvedést, a megbántást, tehát az igazi embereket.

Az élet sokszor tragikomikus. Néha remekül érezzük magunkat, máskor minden szétzuhan. Az érzékenység sokat lát. Az érzékenység nem söpri a dolgokat a szőnyeg alá. Nem tesz úgy, mintha semmi sem történne.

Teréz anya:

Néhány hónappal ezelőtt – mint tudjátok, éjszaka is dolgozunk – az utcákon, Kalkuttában sétáltunk, és négy-öt embert

vettünk fel. Az egészségi állapotuk miatt a haldoklók otthonába szállítottuk őket. Köztük volt egy idős asszony is kritikus állapotban. Azt mondtam a nővéreknek: „Gondoskodom róla.” Amikor az asszonyt az ágyba fektettem, megfogta a kezem, és az arcát gyönyörű mosoly világította meg. Csak egy szót mondott: „Köszönöm.” És rögtön ezután meghalt. Ez az asszony sokkal többet adott nekem, mint én neki. Teljes hálát és szeretetet ajándékozott nekem. Egy pillanatig néztem őt, és azon gondolkodtam: „Mit tettem volna az ő helyében?” Megválaszoltam magamnak: „Mindent megtettem volna, amit tudok, csak hogy felhívjam mások figyelmét. Kibájtam volna: Éhes vagyok, fádom!” vagy: „Meghalok!” És ő olyan nagyszerű volt, olyan csodálatos a nagylelkűségében.” Nem fogom abbahagyni ismételni – a szegények csodálatosak.

Tanúságtétel Jozef:

Évekkel ezelőtt, amikor még általános iskolába jártam, az egyik osztálytársam nagyon rosszul bánt az egyik lány osztálytársammal, és s gúnyolta őt. Ő – szegény, vékonyka – mindig alázattal tűrte. Sőt, akkor is, amikor kegyetlenül

viccet csinált az édesanyja halálából. Korábban sosem gondolkodtam azon, hogyan érezheti magát mindezek után, és nem figyeltem arra, ki bántotta őt. Az osztályból senki sem állt ki mellette. Az osztálytársam édesanyjának halálához való hozzáállása aztán kirángatott a közönyből. Ettől a pillanattól kezdve reagáltam. Ma is szégyellem magam azért, hogy nem álltam ki elég gyakran a gyengébbek védelmében.

Szent Veronika imája:

Néztem, és nem tudtam elhinni. Hogy lehet az, hogy az ember ilyen módon kínozott és megalázott? Nem tudtam elhinni az emberek közönyét. Az ő nevetésük, az idegen szenvedésből való örömük ijesztő volt. Nem tudtam, mit tegyek. De tennem kellett valamit. Jézusnak letöröltem az arcát az én szép kendőmmel — amire büszke voltam. Bölcs dolog volt ez? Pillanatnyi reflex volt, a helyzet készítése. – Vajon úgy kellett volna tennem, mintha nem látnám? Mintha mindegy volna nekem? Igen, tudom, hogy most a kendőm relikvia. Akkor azonban csak egyszerű gesztus volt számomra.



Egy pillanat, amely – mint kiderült – az örökkévalóságra méltó volt.

Imádság 

Jézusom, légy az én vezetőm, legyél az én pillanatom iránytűje. Szűz Veronika, az érzékenység védőszentje, könyörögj értünk.

Elhatározás

Séta közben nézni és hallgatni fogok. Nyitva tartom a szemem és a fülem. Megpróbálok nem arra összpontosítani, amit érzek. Nézni és hallgatni, ami körülöttem van, mert azok az emberek, akik önmagukkal vannak elfoglalva, semmit sem látnak és semmit sem hallanak.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.

VII. ÁLLOMÁS

Jézus másodszor esik el a keresztt terhe alatt

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Éleszd fel az életedet!

Vagy talán az életed olyan, mint egy régi, poros lámpa? Tudod, mi nagyszerű egy lámpában? Az, hogy nem alszik el örökre. Csak valaki kell, aki segít újra meggyújtani.

Teréz anya:

„Melbourne-ben meglátogattam egy idős férfit, akiről mindenki elfeledkezett. A szobája elképzelhetetlenül piszkos és rendezetlen volt. Megpróbáltam kitakarítani, de az öreg ellenállt: „Nővér, hagyjuk így, jól van ez így.” Végül engedett a rábeszélésnek. A szobában ott állt egy szépséges, bár nagyon poros lámpa. Megkérdeztem: „Miért nem gyújtod meg?” Azt felelte: „Miért tenném, ha senki sem jön hozzám? Nincs rá szükségem.” Erre azt

mondtam: „Meggyújtánád a lámpát, ha testvéreid meglátogatnának?” Ő így válaszolt: „Ha ebben a házban csak egyetlen emberi hangot is hallanék, meggyújtánám.” Néhány nappal ezelőtt levelet kaptam tőle:

„Az a lámpa, amelyet az életemben meggyújtottál, még mindig világít.”

Tanúságtétel Mária:

„Ez annyira hihetetlen volt... Apámnak mindig is gondja volt az alkohollal és szerette, ha ráirányul a figyelem. Anyám számára sosem volt senki – ez volt az egész élete folyamán a hozzáállása felé. Nem volt elég okos ahhoz, hogy remek állása legyen, hogy kiváló beszélgetéseket folytasson. A bátyámmal a sikerek szemüvegén keresztül voltunk értékelve, melyekkel mások előtt dicsekedni lehetett. A megszegyenítő és nehéz ügyeket a szőnyeg alá söpörték. Az alkoholproblémát figyelmen kívül hagyták. A gyermek-sírás az alkoholos bulik után, szegény a barátok és a család előtt – ez volt a norma. Csak a szentek életéből tudtam, hogy évekig imádkoztak valamiért pozitív eredménnyel. Nem hittem a csodákban a normál, modern világban, de az anyám hitt... és állhatatosan imádkozott. Augusztusban új pap érkezett a plébániára.

Elkötelezte magát, hogy segítsen neki új helyén megtalálni önmagát. Négy hónappal hirtelen halála előtt minden nap elment szentmisére és magához vette az Oltáriszentséget. Halála után anyám azt mondta: „Megéri kitartani az imádságban.” Emlékszem egy szituációra, amikor hátul álltam a templomban, kissé skeptikus voltam apám új szerepével szemben a sok év tévelygés után. Most segédigazgató volt a plébánián és perselygyűjtést végzett a templomban. Nyilvánvaló okokból remegtek a kezei. A templomban sok ember volt, a pénzes kosár kiöntött... Pénzt gyűjtött és az emberek kétértelműen néztek rá (egy kis plébánián mindenki ismer mindenkit), nem segítettem neki... Szégyenkeztem miatta, de valójában magamat kellett volna szégyellnem. Nagyon sajnálom.“ Talán már ismered. És láttad magadon is, másokon is. Ugyanazok sorozatos hibái és kudarcai. Egy elátkozott, átkos kör. Az igazi boldogtalanság forrása. Egyetlen kudarc probléma. A második is. De az ismétlődő ciklus már valódi szerencsétlenség. Mert minden következő, ugyanaz a kudarc elveszi a reményt, hogy jobb lehetne. Az ugyanabban a körforgásban való ragadás azonban elrabolja tőled az esélyt egy jobb életre.

Imádság



Uram Jézus, néha úgy viselkedem, mint egy bolond. Újra és újra ugyanezt teszem, és azt gondolom, hogy más eredmény fog kijönni belőle. Uram Jézus, kérlek adj kreativitást. Hogy minden nap legalább egy apróságot másként tegyek, mint eddig. Hogy amikor valakit elveszítettnek látok, másképp tudjak szeretni. Uram Jézus, a szabály egyszerű: ha így nem megy, akkor talán máshogy. Tudom, uram Jézus, hogy kreativitást vársz tőlem.

Elhatározás

Miután elindultam a következő állomás felé, sétálás közben elgondolkodom azon, mit tehetnék másképp. Keresni fogom a lehetőségeket, hogyan tehetném meg.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.



Jézus vigasztalja a síró asszonyokat

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Ideje megtanulni hallgatni és figyelni

A szívben kavargó rendezetlen érzelmek olyanok, mint egy vihar, amely elnyomja Isten hangját. A csendben van tér arra, hogy meghalljuk, ami igazán fontos. A csendben születik remény. A csendben szólal meg Isten a szívedhez, mert tudja, hogy nincs értelme elfojtani a szívben tomboló vihart szavakkal.

Teréz anya:

"Isten a csend barátja. Az Ő nyelve a csend. Isten tőlem is csendet követel, hogy felfedezhessük Őt. A szív csendjében szól hozzánk. Jézus negyven napig hallgatott, mielőtt megkezdte volna

nyilvános szolgálatát. Gyakran vonult el, töltötte az éjszakát a hegyen, elmerülve a csendben és az imádságban. Korai életét csendben élte. Szükségünk van a csendre, hogy egyedül legyünk Istennel, hogy vele beszélgessünk, meghallgassuk Őt, mélyen a szívünkben elmélkedjünk az Ő szavain. Élnünk kell a csendben, egyedül Istennel, hogy újjászülethessünk és megváltozzunk. A csend új szemléletet ad az életre "

Tanúságtétel Szent Teréz anya:

Minden körülmények között segített az embereknek: az utcán, hajléktalanszállókon és bárhol, ahol csak volt. Mindig hagyott időt az imára. Az idejét a csendben töltötte. Ebben következetes volt. A kongregációiban élő nővérek és testvérek is így tesznek. Amikor eljön az ima órája, minden más teendőnek félre kell állnia. Hogy találkozhatott volna Teréz-anya az emberekkel, ha nem jut ideje az Istennel és az önmagával való találkozásra? Az ima és a csend nem kiegészítői az életünknek, hanem kulcselemei. Az

ima és a csend nem „majd egyszer”, nem az „örökké-soha”, hanem éppen most.

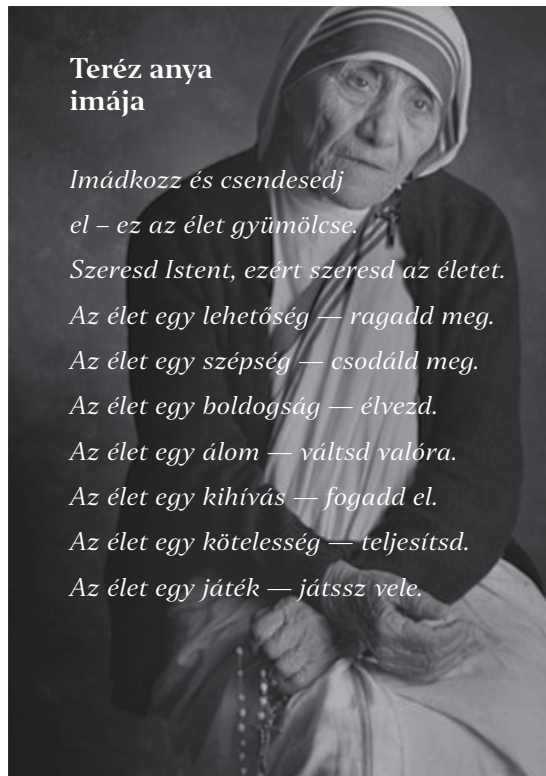
Teréz anya imája

*Imádkozz és csendesedj
el – ez az élet gyümölcse.
Szeresd Istent, ezért szeresd az életet.
Az élet egy lehetőség — ragadd meg.
Az élet egy szépség — csodáld meg.
Az élet egy boldogság — élvezd.
Az élet egy álom — váltsd valóra.
Az élet egy kihívás — fogadd el.
Az élet egy kötelesség — teljesítsd.
Az élet egy játék — játssz vele.*

Elhatározás

Megpróbálok belépni a saját csendembe. Olyan csendbe, amely nem hiány, hanem tér. Olyan csendbe, amely nem vigasz, sem kiáltás, hanem jelenlét. Uram Jézus, a káoszban taníts meg hallgatni. Hadd hulljon le a viharom, hogy meghalljam a Te hangodat. Töltsd be azt, ami bennem üres és nyugtalan. Adj nekem olyan szívet, amely nem fél a hallgatástól.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.





Jézus harmadszor esik el a kereszttel

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

**Egy kis mosoly, egy kis idő.
Hagyja, hogy az emberek
megismerjék Önt**

Ahhoz, hogy adhass, előbb rendelkezned kell valamivel. Legjobb, ha menő vagy, szép és értékes. Honnan születnek az ilyenek? Nos, önmagunkon végzett munkából. Minden kihívás, minden új készség, minden fejlődési lépés formálja az embert. Ilyen módon válik valaki valakivé. És fordítva: a lustaság, a feldolgozatlan sérülések, rossz szokások, fölösleges érzelmek, függőségek boldogtalanságot jósolnak. Ilyenkor az ember nemcsak a saját életét rombolhatja le, hanem sok más emberét is. A boldogság forrásává válhat az az ember, aki képes adni, aki formálódott, aki a

saját „alkotása”. Ez olyan, mint az „Ámen” az imádságban.

Teréz anyja:

„Engedd, hogy megköstöljanak a szegények. Ajándékozz az embereknek egy mosolyt, egy szál időt. Amikor félreértelessel találkozol, talán nem is akarsz a másikkra nézni. Akkor ne csak nézz, hanem mosolyogj. Hagynod kell, hogy az emberek vegyenek belőled egy darabot. “

Tanúságtétel Adam:

„16 éves voltam, amikor az alkohol a mindennapi társam lett. Egyre többet ittam, és egyre rosszabb lett. Otthon nem volt apai gyengédség – az apám is alkoholista volt. Gyakran menekültem otthonról, és azt a nyugalmat kerestem, ami ott nem volt. Mindezek közepette valami tombolni kezdett bennem. Istenhez imádkoztam, hogy szabadítson meg ebből. Kértem az erőt, még akkor is, amikor úgy tűnt, semmi sem változik. Csak, amikor 26 éves lettem, kezdtem el terápiát. Nehéz volt, de soha nem hagytam abba az imát és hogy közelebb

kerüljek Istenhez. Ő adott erőt kitartani. Két évvel később találkoztam egy lánnyal. Együtt zárandokoltunk Częstochovába. Térden állva imádkoztunk Szűz Máriához, hogy közös életünk más, jobb legyen. Ma ő a feleségem, két gyermekünk van. 14 éve nem iszom. Minden este együtt imádkozunk családként. Ez mind csoda. Tudom, hogy ha elhagynám Istent, mindent elveszítenék. Az egész családomat, az egész életemet. Köszönöm az Úrnak, hogy adott nekem egy második esélyt.“ Adni gyönyörű dolog — de csak akkor, ha tudod, honnan merítesz. Ha szeretni akarsz, kezd önmagaddal. Valakivé kell válnod, hogy tudj szeretni.



Tanulnod kell fejlődni, és meg kell tanulnod dolgozni az érzelmeiden és rossz szokásaidon. A bajt jelentik a logikátlan szabályok is. Időre van szükséged, amit imádságban és csendben töltesz. Az igazi élet akkor kezdődik, amikor eltávolodsz önmagadtól. Ne vedd magad olyan komolyan. Engedd meg másoknak, hogy kicsit szórakozzanak veled.

Elhatározás

Az út mentén megtalálom az árnyékomat, és együtt teszek meg vele egy kis szakaszt. Követni fogom, hogyan változik, hogyan tér el, sőt hogyan tűnik el. Nélküled még ez az árnyék sem lenne. Az árnyék a Tiéd. Tanulj meg így is távolságot venni. Ha hazatérsz szerettedhez és ők észreveszik ezt az egyetlen változást, örülni fognak. Távolságot tartani önmagadtól nagy ajándék a többieknek.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.

Jézust megfosztják ruhájától

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

**Ha valakit elítélsz, nem
tudod igazán szeretni**

Ismernek az emberek? Tudd meg, hogy nem. Fogalmuk sincs, ki vagy valójában és min mentél keresztül. Ismered az embereket? Természetesen nem. Csak látszólag ismered őket. Ahogy ők is téged. De az elménk lusta, ezért ahelyett, hogy megismerne valakit, inkább azonnal értékel és ítél. Az elménk nem szeret gondolkodni, nem szeret tanulni vagy megerőltetni magát. Az alapelv egyszerű: minél butább valaki, annál gyorsabban és gyakrabban ítél. Ez számára kedvezőbb. A buták viszont nem élnek könnyű életet. Folyton hülyeségeket csinálnak. Nem tudják, mi az igazán, csak azt hiszik,

hogy az, aminek látszik és ami nekik megfelel.

Teréz anyja:

„Egy éjszaka Londonban mentünk az utcákon. Találkoztunk egy tizenéves fiúval, hosszú, gondosan ápolott hajjal. Ült, elgondolkodva. Azt mondtam neki: „Nem kellene most itt ülnöd. Most a szüleiddel kellene lenned. Nem jó, hogy ilyen későn, ilyen hideg éjszakán itt ülsz.” A fiú rám nézett egyenesen a szemembe és azt mondta: „Az anyám nem akar engem, mert hosszú hajam van.” Pont erről volt szó. Egy fiatal fiú, alig tinédzser, elutasítva a saját közegétől, az anyjától. Egy pillanatra végig gondoltam: „Talán az anyja éppen az Indiában, Afrikában vagy más harmadik világ-részekén éhezők miatt aggódik. Talán meg akarja oldani mindenki más éhségét, csak a saját fiát nem. Nem veszi észre, hogy ez a szegénység, ez az éhség jelen van az ő saját otthonában is. Ő a forrása.”

Tanúságtétel Kristián:

„Amikor végzős osztályban voltam, találkoztam egy lánnyal (aki immár 25 éve a feleségem). Kapcsolatunk kezdetén nem meséltem neki a múltamról. Kapcsolatunkat kellemetlen epizódok nélkül építettem. Amikor egy kicsit megismertem őt, lassan elkezdtem megnyílni. Elmondtam neki a szüleim válását és az azt követő életüket. Bár elváltak, még mindig veszekedtek és egy tető alatt éltek. A barátnőm is elkezdte felfedni a kártyáit. Az ő családi otthonában sem volt minden rózsaszín. Lassan egymásra bíztuk a gondjainkat, problémáinkat és kellemetlen élményeinket. Megosztottuk egymással a tökéletlenségeinket és a feldolgozatlan érzelmeinket. Nem akartuk azt az utat járni, mint a szüleink.”

Imádság 

Uram Jézus, segíts lerakni az álarcokat, melyeket viselek. Segíts nekem, hogy megszabaduljak minden színleléstől és titkolózástól.

titkolózástól. Taníts meg Uram, hogy csendben imádkozzam, amikor előtted valóban az vagyok, aki vagyok. Ne engedd elrejtetni a saját gondjaimat még magam elől sem. Legyek hű a szeretteimhez. Az igazság nagyban gyógyítja a kapcsolatokat. Taníts meg egy egyszerű szabályra: Nem vagyok se jobb, se rosszabb másoknál. Más vagyok. Taníts meg így viselkedni másokkal: hogy ítélet helyett örömmel ismerjem meg őket. Uram Jézus, lehullott rólad az a ruha, amely feltárta a sebeidet. Ha nekem is vannak sebeim, segíts meglátni, elnevezni és megérteni őket.”

Elhatározás

Gondoskodni fogok magamról többet. Más szemmel nézek majd magamra. Készítek egy tervet arra, hogyan dolgozzak magamon.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztító tűzben szenvedő lelkeknek is.



XI. ÁLLOMÁS

Jézust a keresztre szegezik

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Az erőszak mindig rossz

Bármilyen formában is jelentkezzen, az erőszak rossz. Út közben üt kézzel és szóval, fegyverből tüzel. Erőt, néha meglepetést vagy trükköt alkalmaz. Az erőszak a gyengéket kedveli, mert rajtuk büntetlenül kivetheti magát. Minden alkalommal a szívet találja el. Azt üzeni: semmit sem érsz. Az agresszor üt, majd gyakran el is felejt. Így számára könnyebb. És az áldozat emlékszik – az ürességre emlékszik. „Én senki vagyok, te senki vagy” – az áldozat szíve rettegve ver.

Teréz anya:

„Az erőszakot mindig késhez, bombához, pisztolyhoz társítjuk. Számomra

azonban az erőszak az ember hozzáállásából ered. Például az embereknek azt mondani, hogy semmit sem érnek, hogy lusták, hogy ilyenek vagy olyanok, nagyfokú erőszaknak tartom. Isten az éhesekkel, a betegekkel, a meztelenekkel és a hajléktalanokkal azonosult. Az éhség nem csupán kenyérhiány, hanem szeretet-, gondoskodás- és az az érzés hiánya is, hogy valaki vagy valaki számára jelent valamit. A meztelenség nem csak ruhahiány, hanem az együttérzés hiánya is, amely olyan ritkán jelenik meg idegenek iránt. A hajléktalanság nem csupán a menedék hiánya, hanem az is, amit akkor élünk át, amikor hiányzik egy közeli ember.”

Tanúságtétel Anna:

„Menekülni az erőszak elől az éjszaka közepén kis gyerekekkel nagy kihívás. Hová menjek és hol találjak menedéket? Az anyám nővéréhez mentem. Egy éjszakára a háztetője alá vett minket. Amikor a helyzet ismétlődött, befogadott minket, de vonakodva. Azt mondta: „Miért mindig én? Ma segítettem neked,

de holnap menj máshol segítséget keresni.” Még egy pillanat az erőszakról. Jacek pap: „Egy alkalommal lelki gyakorlaton prédikáltam házaspároknak. A második nap végére körvonalazódott, hogy mennyi házasság és család él erőszakban. A veszekedések akkor kezdődtek, amikor beszélniük kellett volna egymással. Gyakran előfordult, hogy egy vagy másik gyermek félelemből elszökött az otthonából. Sok embernek van erőszakos hozzáállása, még az Egyházban is. Ez a megállás pontosan erről szól. Mindenkinek, aki Extrém Keresztutat jár, el kell gondolkodnia önmagán. Emlékezz: az agresszor üt és elfelejti. Ezt a tudatalattiba tolja, mert szégyellné önmagát. Az agresszor elveszíti az érzékenységet, hogy ne érezze mások sérülését. Így nem lehet.

Elhatározás

Emlékezni fogok arra, hogy én is szembeülhetek erőszakkal az életemben minden formában.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.





Jézus meghal a kereszten

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Az élet végén csak a szeretet számít

A szeretet türelmes, jóságos; nem irigykedik, nem kérkedik, nem fuvalkodik fel; nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója föl a rosszat; nem örül a hamiságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elvisel, mindent hisz, mindent remél, mindent kiáll.

Teréz anyja:

„A halál valami gyönyörű dolog azok számára, akik állatokként éltek és angyalokként haltak meg: szeretve és gyengédséggel körülvéve. A halál gyönyörű dolog volt az öregember

számára, aki soha nem aludt ágyban. Most, kezét egy egyszerű kempingágy fémkeretére téve, ragyogó mosollyal kijelentette: „Most már meghalhatok, mint egy férfi.”

Tanúságtétel Pap Jacek:

„Hosszú éveken át dolgoztam palliatív osztályon. Olyan emberekkel voltam, akik haldokoltak. Sokszor láttam. Amikor valaki rájött, hogy meghal, csak egy kérdése maradt: Szeret engem valaki? Voltak, akiknek szerencsájük volt — a legközelebbi családtagjaik jelenlétében haltak meg. Voltak olyanok is, akiket az utolsó percekben a nővérek támogattak. Hallottam olyan családok-ról, akiket közömbösen hagyott egy közeli ember halála. És voltak haldoklók, akik rettegtek, hogy vajon még valaki meglátogatja-e őket. Akkor gondold végig: Életemben annyit buliztam alkohollal, rengeteget vétkeztem, de egyszer végül mégis segítettem valakinek. Vajon ez elég lesz, hogy odafentre kerüljek? Az igaz, hogy szerencse kell ahhoz, hogy szerettek

körében halj meg. Valaki szép életet él és sok barátja van. De ahogy öregszik, mindazok, akik közel álltak hozzá, némileg korábban meghalnak. Aztán azok, akik csak az idős kor gyengeségeit látják, közömbösek lesznek. Ilyen ember számára semmit sem jelent. Nem látják, hogy valaha is előnyt jelentett volna számukra. Ezért már évek óta az a szabályom, hogy legalább egyszer meglátogatok egy idős embert. Teréz anyja azt az idős férfit korábban nem ismerte. Boldogan halt meg – nem az ágyának köszönhetően, hanem azért, mert az ágy mellett megkapta a szeretet ajándékát. Az öregség szörnyű, vonzatlanná válik, és sok embert elriaszt.”

Imádság



Uram Jézus, ez az én időm. Most szeretni akarok. Most önmagamot akarom adni. Most, éppen most, közel akarok kerülni a kevésbé vonzó emberekhez, hogy egy napon már ne legyen túl késő.

Elhatározás

Kapcsolatban maradok a „bázissommal”. A földön maradok, nem repülök a magasba. Ülök le a földre. Ahogyan a földi gravitáció biztos, úgy az is biztos, hogy egyszer meghalsz.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.

Jézust leveszik a keresztről

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

**Az igazi élet nem azokban
a dolgokban rejlik, amelyeket
magaddal vihetsz, hanem
azokban a pillanatokban,
amelyeket másoknak adsz**

Egyszer volt egy idő-zsugori. Sok fontos dologgal foglalkozott. Mindenekelőtt önmagával kellett törődnie. És semmi másra nem maradt ideje. Magának, önmagáért, magáról, magához. Csak azt akarta, hogy jól legyen. Nem volt ideje. És amikor volt, nem volt figyelmes, nem élt át igazán. Távol volt. Valójában nem tett semmi rosszat. Csak egyszerűen nem volt ideje.

Teréz anya:

„Nemrég egy férfi megállított az utcán, és megkérdezte: „Ön Teréz anya?” „Igen” – feleltem. Azt mondta: „Kérem, küldjön valakit a házamba. A feleségem félig örült, én pedig félig vak vagyok. Hiányzik nekünk egy kedves emberi hang.” Jómódú emberek voltak. Otthonukban mindenük megvolt. És mégis a magánytól haldokoltak, nagyon szerették volna hallani valaki kedves hangját.”

Tanúságtétel Baška:

„Egy évvel ezelőtt a nagymamám nálunk töltötte a hétvégét, pont a Nagymamák Napján. A bátyámmal adtunk neki egy kis ajándékot, de főleg csak vele töltöttük a napot. Minden remekül ment volna, ha nem tűnt volna el a mosolya, és nem nézett volna állandóan a telefonjára... Senki más nem hívta, és nem írt neki. „Boldog nagymamák napját!” Az én nagymamám kilenc gyermeket szült, majdnem húsz unokája van, sőt dédunokái is...”. Ne pazarold az idődet apróságokra! Egyszerűen ajándékozd másoknak az idődet!



Imádság

Uram Jézus, nincs időm. Jézus: Annyi időd van, mint bárki másnak. 24 óra egy nap. Uram Jézus, kevés időm van. Jézus: Nyilvánvalóan nem fontos dolgokra fordítod az idődet. Uram Jézus, miért csinálnak mások többet, mint én? Jézus: Az egyetlen különbség az, hogy okosabban választanak. Uram Jézus, még annyi mindent szeretnék megta-pasztalni, annyi mindent látni. Jézus: Akkor törődj minden pillanattal, ami neked adatott. Uram Jézus, Uram Jézus... Jézus: Ne nyafogj, csináld!

Elhatározás

Életet választok kihívásokkal és eszményekkel. Úgy döntök, hogy a Lélek szerint élek, nem a test szerint.

**Keresztre feszített Jézus, irgalmazz
nekünk és a tisztító tűzben szenvedő
lelkeknek is.**

XIV. ÁLLOMÁS

Jézust sziklasírba temetik

*Imádunk Téged és áldunk
Téged, mert Szent Kereszted
által megváltottad a világot!*

Képzeld el a sírt

Képzeld el a csendet. Olyan sűrű csendet, hogy úgy érzed, körülvesz, mint egy nehéz takaró. Állsz a sír előtt — hideg, sötét, áthatolhatatlan. Minden az életedben megállt, lezárult, meghalt. És ez most az életed.

Jó, hogy voltak emberek, akik gondoskodtak Jézus sírjáról. Figyelmesekek és elkötelezettek voltak, mert szerettek. A jószág a szívből fakad. A szeretetben, amelyet minden nap gyakorolunk. Kérem önöket Kalkuttai Teréz anya nevében: kövessenek el hibákat a szeretetből. Így teljesítik az ő utolsó akaratát.

Teréz anyja:

„Egyszer egy egyszerű, de mély mondatot mondtam nővéreimnek: „Legyetek kedvesek egymáshoz. Jobb kedvességből hibázni, mint kedvtelenségből csodákat tenni.” Egyszer egy idős muszlim nő jött hozzám. Egy kéréssel fordult hozzám: „Ha megtudod, hogy beteg vagyok és haldoklom, kérlek, gyerre el hozzám. Isten mellett akarok meghalni.” Szűz Máriára mutattam, mint az aláztosság példaképére. „Nézd, mennyire hálásak vagyunk Mária kedvességéért, amiért elfogadta, amit az angyal mondott neki. Ezeket a dolgokat a szívében őrizte, és hagyta, hogy Isten beavatkozzon.”

Tanúságtétel Kristína:

„Apám egyszer a következő tanácsot adta nekem a házasságról: „Ha valaha is veszekedtek, bármi is történjék, öleljétek meg egymást. Ha képesek vagytok egymás nyakába ugrani, nem csak az érzelmek eufóriájában, hanem azért is, hogy ezzel a gesztussal bocsánatot

kérjete, akkor minden rendben lesz.” Kalkuttai Teréz anyja egyedülálló személyiség az egyház történetében. Szeretetét rendkívüli módon gyakorolta. Nem volt elméleti szakember. Egész életében tanult. Szeretetről szóló szavai csak annak megnevezései, amit ő maga tett. Ő a legnagyobb mestere a segítségnyújtásnak és a rendkívüli szeretetnek az egyház történetében. Ezért tanítása teljes egészében példából áll. Bevált gyakorlatokból. Ő az igazi megalkotója ezeknek a spirituális gyakorlatoknak az úton. Számomra, aki ezeket a szavakat írom, ő a mester. Aki ismeri ezt az EKÚ projektet, tudja, mennyi ötlet van benne, amelyeket ez a mester ad.

Megkérdeztem magamtól: ha Teréz anya most a mennyben van, mit szeretne? Mit tehet egy szent, mint Teréz anya a mennyben? Megpróbáltam válaszolni. Azt szeretné, hogy szeress. Hogy légy érzékeny. Hogy segíts. Hogy szeresd a csendet. Hogy tanulj az evangéliumból és Isten felé haladj. Együtt Istennel. Ne kérj Istentől egészséget. Lehet egészségesnek lenni és nem szeretni az embereket. Kérj szeretetet, mert abból nagyon kevés van ebben a világban. Teréz anyával beszélj a szeretetről, a kapcsolatokról és a segítségnyújtásról.

Egy kicsit ismerem őt: biztosan segíteni fog.

Ima Teréz anyával

Az emberek ésszerűtlenek, logikátlanok és önzők. Szeresd őket mégis. Ha jó cselekszel, vádolni fognak, kinevetnek. Cselekedj továbbra is jól. Ha sikeres vagy, hamis barátokat és igazi ellenségeket szerezhetsz. Legyél mégis sikeres. A kedvességedet holnapra elfelejtik. De akkor is légy jó. A nemesség és az őszinteség növeli az érzékenységedet. Minden esetben légy nemes és őszinte.

Kalkuttai Szent Teréz, imádkozz értünk.

Elhatározás

Kitalálom, mit kezdjek az idővel, ami nekem adatott.

Keresztre feszített Jézus, irgalmazz nekünk és a tisztítótűzben szenvedő lelkeknek is.





Feladat holnapra

Pihenj, lazíts. Aztán vedd elő a jegyzetfüzetedet, és írd le, hogyan tervezed meg az életed hátralévő részét.

Ima

„Legkedvesebb Istenem, bárcsak mindenki megismerne és megszeretne téged! Nekem is adj kegyelmet, bár olyan hálátlan voltam, hogy amikor eljön az utolsó napom, a te jószágodnak köszönhetően örökké dicsérhessem a te irgalmadat a mennyben, amelyet a te legszentebb véred érdemeiért és anyánk, Mária közbenjárásáért várok. Isten Anyja, járj közben értem Jézusnál.” Az EKÚ véget ér. Fáradt vagy? Kimerült? Ez is fontos. De legfőképpen: volt időd gondolkodni! Gondolkodtál? Megnyíltál Istennek? Szívből kívánok neked sok szerencsét. Nem azért, hogy jobban legyél, hanem hogy jobb legyél. Ne felejtsd el megosztani másokkal is a tapasztalataidat. A tanúságtételeddel erről

az extrém keresztútról, és talán éppen te leszel az, akinek a tanúságtétele megváltoztatja valakinek az életét, és talán már a következő évben ő is átélheti azt, amit te átéltél. Írj nekünk a tanúságtételeddről e-mailben: ekc.slovensko@gmail.com és ne felejtsd el megírni a nevedet + az útvonalat, amelyet bejártál. Csatolhatsz érdekes fényképeket is az útvonalról. Isten áldjon meg. Szeretnél új vezető lenni egy olyan városban, ahol még nem rendezik meg az Extrém Keresztutat? Ne habozz, írd nekünk. „Menjete el az egész világba, és hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek. “Mk 16:15

Dicsőség az Atyának, és a Fiúnak, és a Szent Léleknek; amint kezdetben volt, úgy legyen most és mindig, és mindörökké. Ámen..

Jézus, eljött az idő, hogy menjek. Új életet kezdek. Gyere velem. Ámen. Alleluja! Az ezen elmélkedésekhez számos forrást használtunk. Szent Teréz anyát leginkább Önöknek, a sok kötet szerzőinek köszönhetően ismerjük. Köszönjük.



**EXTRÉM
KERESZTÚT
2026**





EXTRÉM
KERESZTÚT

EKÚ PÉNZÜGYI
TÁMOGATÁSA

KÉRJÜK TÁMOGASSON MINKET

Banki kapcsolat

IBAN: SK64 8330 0000 0020 0341 9287

SWIFT/BIC: FIOZSKBAXXX



QR - kód
egyszeri
támogatáshoz

EKC.SK
Cégjegyzékszám: 57383120
Pod 100 Lipami 421/16
Zborov 086 33
Szlovákia

Információ a
címezett számára:
írd le az
EKC útvonal
nevét



www.ekc.sk

A lengyel nyelvből fordította: minorita testvér, Martin Mária Kollár. Felolvasták
Önöknek: Vincent Holpít és Marianna Sopková a Szent Teréz anya nevében.
Felvétel a Lumen rádió stúdiójában, Martin Ďurčo műsorvezetővel készült.