

 **Ekstremalna**  
Droga Krzyżowa

# Cesta odpustenia

**Od zranienia k uzdraveniu**



 [www.edk.org.pl](http://www.edk.org.pl)



Krížová cesta je cesta plná zranení. Ježiš to vedel a preto vo svojej modlitbe povedal svojmu Otcovi: „*Otče, ak chceš, vezmi odo mňa tento kalich!*“ (Lk 22, 42). Nikto z nás nechce byť ranený. Ani Ježiš netúžil po zraneniach. V modlitbe našiel Ježiš silu a odhodlanie čeliť výzvam tohto sveta, z ktorých mal obavy: „*No nie moja, ale Tvoja vôľa nech sa stane!*“ (Lk 22, 42). Byť zranený, znamená trpieť a je prirodzené, že každý z nás sníva o dokonalom svete bez bolesti a bez zla. Túžime po dokonalej láske, po vzťahoch, kde niet nenávisti, ale iba dobrota a láskavosť. Ale svet nie je taký dokonalý. Ježišova modlitba v Getsemanskej záhrade je o vnútornom zápase s krutou realitou.

Z nejakého zvláštneho dôvodu si ľudia navzájom ubližujú. Hoci Ježiš nikomu nič zlé neurobil, aj tak sa stretol s mnohými ľuďmi, ktorí mu chceli ublížiť. Ježiš dobre vedel, aké je jeho poslanie: mal sa vydať na krížovú cestu, prijať zranenie a čeliť bolesti. Jeho poslaním bolo zakúsiť zlo, ale zároveň sa ním nenakaziť: *Keď prišli na miesto, ktoré sa volá Lebka, ukrižovali jeho i zločincov: jedného sprava, druhého zľava. Ježiš povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“* (Lk 23, 33-34). V tom spočíva význam krížovej cesty: zakúsiť zlo, zranenie, bolesť, ale zároveň zostať pevný a nenakaziť sa zlom! Napriek bolesti nedovoliť, aby sme sa zmenili k horšiemu. Nemôžeme zabrániť iným ľuďom, aby činili zlo, ale môžeme zachrániť seba samých.

Pozývam Vás, aby ste sa vydali na Extrémnu krížovú cestu. Tentokrát budeme rozjímať o našich zraneniach. To, že každý z nás bol nejakým spôsobom zranený, treba brať ako samozrejmosť. A tiež je samozrejmé, že každý z nás ešte zažije nejaké zranenia aj v budúcnosti, že zakúsi bolesť a že sa stretne aj so zlými ľuďmi. Je to tak z akéhosi dôvodu, ktorému nerozumieme. Áno, taký je svet, v ktorom žijeme. Nejde teda o to, aby sa vyhol bolesti a zraneniam, pretože to nie je ani možné. Ide o to, aby som sa nenakazil zlom, aby vo mne neprevládli zlé myšlienky, aby sa zo mňa nestalo chodiace nešťastie, obeť osudu, ktorá kvôli zraneniam nemôže normálne žiť. Ide o to, aby som ja sám nekonal zlo. Ide o to, aby vo mne prebýval zdravý duch. Ide tu o mňa.

Kráčať po ceste odpustenia, znamená pracovať a bedliť nad vlastným srdcom. Utrpeniu sa nevyhneme, ale stále môžeme milovať. Rozjímania, ktoré Ťa budú sprevádzať počas tejto krížovej cesty, Ti pomôžu nájsť spôsob, ako môžeš pracovať so svojimi zraneniami. Zrejme sa za jednu noc všetko nevyrieši. Ale môže to byť príležitosť, kedy sa rozhodneš vykročiť na cestu odpustenia. Môže byť začiatkom procesu uzdravenia. Môže byť začiatkom Tvojho nového života. Pozývam Ťa na cestu vnútornej premeny.

*kňaz Jacek WIOSNA Stryczek*



### I. zastavenie: Pán Ježiš je odsúdený na smrť

*Keď sa zhromaždili, opýtal sa ich Pilát: „Ktorého vám mám prepustiť: Barabbáša alebo Ježiša, ktorý sa volá Kristus?“ Vedel totiž, že ho vydali zo závesti. (Mt 27,17-18).*

Ježiš mal svojich nepriateľov – ľudí, ktorí mu chceli ublížiť, čosi ich k tomu hnalo, nejaký vnútorný nátlak. Medzi týchto ľudí patrili napríklad veľkňazi. Ich úlohou bolo slúžiť Bohu. A práve v tejto službe videli aj zisk. Ježiš, ktorý v chráme poprevracal stoly peňazomencom (porov Jn 2, 13-25), zasiahol do ich podnikateľských plánov. Židia mali zakázané modlárstvo alebo uctievanie iných bohov. Na rímskych minciach bol zobrazený cisár, ktorý bol uctievaný ako jeden z bohov vtedajších Rimanov. Tieto mince nesmeli byť použité ako platidlo v chráme, nesmeli sa nimi platiť napríklad za obetné zvieratá. Preto boli potrební bankári, ktorí menili rímske peniaze s modlárske vyobrazením za chrámové mince. Veľkňazi mali nad zmenárňami kontrolu, zarábali na kurzových rozdieloch a z toho mali príjem. Keď Ježiš začal robiť poriadky v chráme, bol si vedomý toho, že sa búri voči veľkňazom. Bol však presvedčený, že Božie veci sú dôležitejšie ako jeho život. V chráme bojoval za ideály.

Rovnaký mechanizmus sa opakuje vo všetkých životných situáciách. Sú ľudia, ktorí myslia iba na seba, na svoje pohodlie a na svoj zisk a neváhajú preto ublížiť iným. Vlastné pohodlie a vidina zisku ich oslepuje natoľko, že prestávajú myslieť na dobro ostatných a prestávajú byť vnímaví na potreby druhých.

Ježiš bol odsúdený na smrť. V jeho živote sa vyskytli ľudia, ktorí mu potrebovali ublížiť. Nebuďme naivní! Každý z nás, aj keď nevedomky, dokáže vyprovokovať nepriateľov k určitým činom. To je takmer isté. Nám by však malo záležať na tom, aby sme sa my nestali nepriateľmi druhých. Aby z nás neboli ľudia, ktorí sa podvolili zlu tak, ako sa to stalo veľkňazom. Aj my čelíme takému pokušeniu.

*Ježišu, pomôž mi, aby som dokázal odolať pokušeniu ubližovať svojim blíznym a aby sa kvôli vidine vlastného pohodlia a zisku zo mňa nestal zlý človek.*



## II. zastavenie: Pán Ježiš berie kríž na svoje plecia

*Lebo Syn človeka prišiel hľadať a zachrániť, čo sa stratilo (Lk 19, 10).*

Kríž v evanjeliu má presnú definíciu. Ježiš prišiel zachrániť hriešnikov, čiže zlých ľudí. Spasiť hriešnika, znamená ponúknuť zlému človeku pomoc, aby sa stal dobrým. Evanjelium alebo dobrá zvesť sú dobrou správou, že aj zlý človek sa môže stať dobrým. Môže sa obrátiť. Dobrá zvesť môže byť dobrou správou pre nás, ak pochopíme, že sa môžeme zmeniť, že sa môžeme stať lepšími. Práve preto sme sa vybrali na Extrémnu krížovú cestu, aby sme sa obrátili a aby sme zmenili naše životy k lepšiemu.

Táto dobrá správa je určená aj pre zlých ľudí, ktorých stretávame na cestách nášho života. Aj oni sa môžu zmeniť, zrieknuť sa zla a rozhodnúť sa pre dobro. Niekedy im v tom musíme pomôcť. A práve to je tajomstvo kríža. Tým, že sa rozhodneme pomôcť hriešnikovi, teda zlému človeku v jeho premene, vystavíme sa pôsobeniu zla, ktoré z neho okolo seba šíri. Môže sa buď navždy zmeniť, alebo nás môže napadnúť. Vedľa Ježiša na kríži viseli dvaja lotri - jeden sa obrátil, ale druhý sa rúhal.

Každý z nás, Ježišových učeníkov, dostal za úlohu zachraňovať hriešnikov a pomáhať zlým ľuďom, aby sa stali dobrými. Je to, bohužiaľ, často bolestivý proces. Môžu Vás zraniť alebo dokonca zničiť. Ježiša zavesili na kríž. A predsa ... Aký by bol tento svet, ak by v ňom vládli zlí ľudia? Keby v ňom neboli žiadni idealisti, ktorí pomáhajú zlým stať sa dobrými? Aký by bol svet bez nás? Možno Vás teraz niekto napadá, o kom viete, že je stratený a že robí zlé veci? Skúste sa zamyslieť nad tým, či mu viete pomôcť ... pomôcť mu stať sa lepším človekom.

*Ježišu, daj mi odvahu niesť kríž. Ved' ma, aby som dokázal pomáhať zlým ľuďom stať sa dobrými. Pomáhaj mi, aby som sa aj ja stal lepším človekom.*



### III. zastavenie: Pán Ježiš padá prvý raz pod krížom

*Vtedy k nemu pristúpil Peter a povedal mu: „Pane, koľko rás mám odpustiť svojmu bratovi, keď sa proti mne prehreší? Azda sedem rás?”*

*Ježiš mu odpovedal: „Hovorím ti: Nie sedem rás, ale sedemdesiatsedem rás.” (Mt 18, 21-22).*

Môžeme si byť istí, že ak sa pokúsime zmeniť tento svet k lepšiemu, na ceste zažijeme veľa zlyhaní a nespočetné pády. Ak máme v úmysle robiť niečo dobré, určite sa stretne s množstvom ťažkostí. Problémom však nie je to, že zlyháme - problémom sú zranenia, ktoré zažívame vtedy, keď zlyháme. Bývame znechutení, podliehame rezignácii a začíname sa pozeráť na svet cez prizmu našich zlyhaní ...

Určite existujú ľudia, ktorým sa vo všetkom darí, ktorí ešte nikdy nezlyhali, ale ja takých nepoznám. Pri písaní týchto rozjímaní uvažujem o nespočetných zlyhaniach, ktoré som sám zažil. Čo ma odlišuje od ostatných, je to, že aj po deväťdesiatej deviatej prehre vstanem a pokúšam sa znova, stýkrát. Zlyhanie neznamená, že sa niečo nedá, že sa nedá pokračovať ďalej. Zlyhanie skôr dáva spätnú väzbu, že nie tade vedie správna cesta, že treba ísť inou cestou. Zlyhanie skôr rozširuje naše obzory i to, ako vnímame svet okolo nás. Cez skúsenosť zlyhania sa učíme nielen to, ako niečo spraviť, ale učíme sa aj to, ako to nerobiť.

Čo by sa stalo, kedy sa Ježiš po svojom prvom páde vzdal? To sa asi nedozvieme, ale zrejme by to nebolo nič dobré. Pravdepodobne by jednoducho zomrel. Na ceste odpustenia musíme čeliť vlastným zlyhaniam. Zlyhanie môžu zmeniť pohľad na svet, cez zlyhanie získavame životnú múdrosť, zlyhanie by nás nemali odrádzať. Zlyhanie nie je nič vážne. Problémom by bolo, keby sme kvôli zlyhaniu zostali znechutení a odradení.

*Ježišu, trápim sa a som smutný zo svojich zlyhaní. Nauč ma poučiť sa z vlastných chýb.*

### IV. zastavenie: Pán Ježiš sa stretáva so svojou matkou

*Ba hovorím vám, že Eliáš už prišiel, no nespoznali ho a urobili s ním, čo chceli. Takisto bude od nich trpieť aj Syn človeka. (Mt 17, 12).*

Ježiš bol počas krížovej cesty celý doráňaný. Ako veľmi muselo krváčať srdce jeho matky?! Keby sme sa pokúsili nejako pochopiť toto stretnutie, čoskoro by nás prepadli pocity beznádeje a zúfalstva. Ako sa dá zniesť bolesť spojenú so súcitom, keď sa deje niečo zlé? Čo si



počítať so súcitom, s pasívnym súcitom, ktorý je v nás? Čo si počítať s bolesťou, keď vidíme, že niekto ubližuje nášmu blízkeľmu človekovi? Zúfalstvo!

Skúsme sa však pozrieť na toto stretnutie iným spôsobom. Mária porodila Ježiša. Vie, že jej bolo zverené dôležité poslanie. Poslanie, v ktorom nielen On, ale aj ona musí obetovať svoj život. Je zrejmé, že to nebude ľahké. Budú čeliť krivdám a nespravodlivosti, na ceste stretnú aj svojich nepriateľov. Mária, ako dobrá matka, dostala úlohu vychovať Ježiša tak, aby vedel čeliť výzvam. Aby vedel zachovať správny postoj k dobrým, ale aj zlým ľuďom. A podobne ako ona sa vedela vysporiadať s bolesťou, ktorú prežívala pri jeho pôrode, aj on sa mal naučiť vysporiadať sa s bolesťou a utrpením. Môžete niekoho pripraviť na život bez toho, aby ste ho nenaučili vysporiadať sa s utrpením? Napadá ma určitá analógia: pôrodné bolesti sa menia na radosť z materstva a matka je oporou dieťaťu pri jeho dozrievaní ... S bolesťou a utrpením sa stretávame už pri našom narodení. Je správne myslieť si, že bolesť pocítíme iba raz a potom bude všetko v poriadku?

Milí rodičia, deti by ste mali pripraviť na skutočný život. V živote to aj zabolí! Milý účastník Extrémnej krížovej cesty, mal by si sa pripraviť na skutočný život. Mal by si sa naučiť vysporiadať sa s bolesťou a s utrpením. Mal by si sa ocitnúť v mnohých zložitých životných situáciách, v ktorých zažiješ utrpenie a bolesť, aby si dokázal čeliť podobným skúsenostiam aj v budúcnosti. Keby si sa tomu vyhol, oslepí Ťa a ochromí aj najmenšia bolesť, ktorá sa Ťa dotkne. Aj to najmenšie utrpenie spôsobí, že sa zlomíš.

Je dobré, že si sa vydal na Extrémnu krížovú cestu. Pamätaj: musí to bolieť! Ako však súvisí bolesť s osobnou premenou, s príležitosťou stať sa lepším človekom! Áno, môže sa z Teba stať lepší človek, ale na začiatok možno stačí, aby si bol iba jednoducho dobrý. Môžeš sa rozhodnúť kráčať po tejto ceste. A čo bolesť a utrpenie? Tým sa určite nevyhneš. Odpusť im to, že sa ocitnú na Tvojej ceste. Jednoducho to príjmy ako fakt, a nájdeš vnútorný pokoj.

*Ježišu, daj mi odvahu, aby som pracoval na sebe a naučil sa znášať bolesť a utrpenie a dokázal prekonávať protivenstvá v hodinu mojej skúšky.*

## **V. zastavenie: Šimon Cyrenejský pomáha Pánu Ježišovi niesť kríž**

*Peter mu povedal: „Aj keby všetci odpadli od teba, ja nikdy neodpadnem.“*

*Ježiš mu odvetil: „Veru, hovorím ti: Tejto noci skôr, ako kohút zaspieva, tri razy ma zaprieš.“*

(Mt 26, 33-34).



V núdzi poznáš priateľa. Múdre príslovie. Prečo však ostáva pri nás tak málo priateľov, keď je nám najťažšie? Pri týchto rozjímانيach, nemysli na to, či máš priateľov, ktorí sú ochotní stáť pri tebe aj v ťažkých časoch. Mysli skôr na to, či Ty sám si schopný byť dobrým priateľom pre svojich blízkych v čase, keď sa oni ocitnú v súžení. Ved' si na ceste, ktorá ťa má zmeniť. Musíš byť lepší. Skús si pripomenúť, prečo si sa vlastne vydal na túto cestu, prečo kráčaš uprostred tmavej noci, prečo znášaš nepohodlie, prečo sa chceš trápiť. Čo máš robiť, aby si sa stal lepším človekom?

Mnohí priatelia nás opúšťajú, keď sme sa ocitneme v zložitých životných situáciách, lebo myslia viac na seba. Bolesť a utrpenie nás nútia sústrediť sa na seba samých, pretože my cítime bolesť. Všimol som si niečo zvláštne, keď niekto hovorí o svojich problémoch, v očiach poslucháča sa zrazu objaví strach. Nedokáže sa vcítiť do ťažkého osudu osoby, ktorú počúva, ale premýšľa o sebe a uvažuje o tom, či on sám nie je v nebezpečenstve. Sila tejto sebeckej reakcie je veľká. Poviem ešte niečo: napriek tomu, že pracujem na sebe celý svoj život aj vo mne sa v takej chvíli prebúdzajú myšlienky, čo bude so mnou, čo sa so mnou stane. Aj ja budem takto trpieť? Takáto reakcia je prirodzená.

Spomeň si: Keď zatkli Ježiša, jeho priatelia a učeníci sa rozutekali. Videli, čo sa deje s Ježišom a nechceli sa ocitnúť v podobnej situácii. Dokonca aj Peter, Ježišov najbližší priateľ, zbabelo utiekol. Ide o inštinkt, ktorý nám má pomôcť prežiť. Ale je to naozaj tak? Je naozaj v povahe nášho bytia zakorenená zbabelosť? Myslím, že nie. Apoštoli sa museli pripraviť postupne, pracovali na svojom duchovnom raste, a tak sa pripravovali na mučenícku smrť. V tej poslednej skúške nesklamali. Pri plnení svojho poslania si postupne zvykali na ťažkosti, zlyhania, bolesť a utrpenie. Dozrievali.

A presne o to tu ide. Zbabeľí sú tí, ktorí nie sú zrelí vo svojich priateľstvách. Príkladom nezrelých sú veľkňazi. Svoje postoje sústredili iba na osobné výhody. Starali sa iba o seba, a tak začali robiť zlé veci: poslali vojakov, aby zajali Ježiša, poburovali dav. Veľkňazi sa stali zlými ľuďmi.

V priateľstve sa môžete a dokonca musíte cvičiť - učiť sa stavať ideály pred osobné výhody, trpezlivo znášať bolesť a utrpenie, neutekať pred nimi, pretože tým sa nič nevyrieši. S bolesťou a utrpením sa dá žiť. Ak budete utekať od problémov, stratíte priateľstvá a príležitosť milovať.

Bud' me skutočnými priateľmi našich priateľov, keď to potrebujú.

*Ježišu, buď so mnou, aby som nikdy nesklamal svojich priateľov.*



## VI. zastavenie: Veronika utiera Pánu Ježišovi tvár

*Keď Ježiš videl, že plače a že plačú aj Židia, ktorí prišli s ňou, zachvel sa v duchu a vzrušený sa pýtal: „Kde ste ho položili?“ Povedali mu: „Pane, pod' sa pozrieť!“ Ježiš zaplakal (Jn 11, 33-35).*

Bolesť a utrpenie sú nevyhnutné. Je však dobré mať niekoho na blízku, kto nás sprevádza, keď s nimi musíme zápasiť. Veronikine gesto nám ukazuje dve cesty, po ktorých sa môžeme vydať. Predovšetkým je to pozvanie pracovať na vlastnej citlivosti a jemnosti voči iným, pretože keď chcete byť v blízkosti niekoho, kto trpí, musíte byť citlivý a jemný. Nemôžete len tak prísť k niekomu a dávať mu dobré rady, ktoré zaručia, že bude v živote šťastný, alebo dokonca robiť niekomu výčitky slovami ako: „A nehovoril som“.

Môžem potvrdiť, že keď mi bolo najťažšie, najviac mi pomáhali tí, ktorí boli jednoducho pri mne. Trávili so mnou čas. Nevedeli vyriešiť moje problémy, boli až príliš ťažké na to, aby ich vedel vyriešiť ktokoľvek. Ich prítomnosť nevedela zmeniť zložitú situáciu. Nebolo to o nič ľahšie, ale keď sme boli spolu, život bol akýsi krajší. Bolo to ako keby ste vystavili svoje rany na slnko, aby sa rýchlejšie zahojili. Avšak, drvivá väčšina mojich známych mi dávala iba samé rady do života. Chceli ma nasilu zmeniť. Keď som sa niekomu zdôveril, keď som začal hovoriť o svojom trápení, cítil som sa, akoby mi niekto chodil v topánkach po mojich ranách. Pri pohľade na nespočetné množstvo podobných zážitkov mnohých ľudí je vidieť, aké ťažké je byť vnímavý a citlivý. Byť citlivý je výnimočná vlastnosť.

Sám, keď vidím niekoho trpieť, snažím sa s ním jednoducho byť. Neutekám, nepredstieram, že neviem o jeho ťažkostiach, že ho nevidím. Prihovorím sa. Som s ním. Nemôžem veľa urobiť. Jednoducho som s ním – tak málo alebo až tak veľa.

Druhá cesta, ktorú nám ukazuje Veronikine gesto, je hľadať priateľov šitých na mieru, aby sme nezostávali sami v čase skúšok. Ale ako to spraviť? Myslím, že priateľov by sme si mali vyberať starostlivo. Ale to pravdepodobne nestačí. Na to potrebujeme aj dávku šťastia. Alebo možno aj odvalu vstupovať do zložitých životných situácií? Ľudia, ktorí pracujú na sebe každý deň a učia sa trpezlivo znášať všetky ťažkosti a protivenstvá, lepšie znášajú ťažké životné situácie a sú odolnejší voči nepriazni osudu. Na takých ľudí sa môžete spoľahnúť. Mať po boku takých ľudí sa oplatí aj na Extrémnej krížovej ceste. Je dobré, ak zažijete spolu aj niečo náročné. Je dobré, ak spoločne dokážete prijať veľké výzvy. Ak dokážete spolu nielen vyhrávať, ale aj prehrávať.

Je ťažké povedať, či sa v zlých časoch, keď nám bude najťažšie, objaví v našom živote Veronika. Až príliš veľa ľudí prežíva svoje osobné tragédie v samote. Dá sa s tým niečo spraviť? Môžeme zmeniť seba. Môžeme sa otvárať Bohu a blízkym.





*Ježišu, chcem Ťa prosiť o citlivosť, aby moji milovaní nikdy nemuseli trpieť sami.*

## **VII. zastavenie: Pán Ježiš padá druhý raz pod krížom**

*Ako sa tak zhovárali a vzájomne dohadovali, priblížil sa k nim sám Ježiš a šiel s nimi. Ich oči boli zastreté, aby ho nespoznali. (Lk 24, 15-16).*

Druhý pád je symbolom neustále opakujúcich sa problémov a ťažkostí v našich životoch. Aj napriek mnohým pokusom a snahám, sa určité problémy objavujú stále a stávajú pre nás neprekonateľnou prekážkou. Oberajú nás o chuť ísť ďalej. Ako to, že nás dokážu zraniť bežné, každodenné a dookola sa opakujúce problémy?! Život sa stáva rutinou, stretávame sa s tými istými, dookola sa opakujúcimi problémami, život sa stáva tak veľmi obyčajný, že sa to už nedá zniestť.

Tak veľa ľudí preto trpí! Možno aj ty si jeden z nich? Možno si sa vydal na Extrémnu krížovú cestu práve preto, aby si sa konečne oslobodil od začarovaného kruhu krutej každodennej rutiny života? Ak je to tak, tak je to dobre. Nemusíš žiť ako doposiaľ. Nie si odsúdený na večné zlyhávanie.

Teraz Ti vravím: „Zobuď sa! Ak si väzňom, si väzňom samého seba. Rovnako ako učeníci, ktorí išli do Emauzy a ich oči sa zdali byť zastreté ako oči väžňa, ktorému bol odopretý výhľad „(porov. Lk 24, 16).

Myslíš si, že okolnosti a ľudia Ťa nútia žiť život, ktorý nechceš žiť? Ak je to tak, tak to je iba preto, že si rezignoval a že si sa prispôbil. Že si bol zbabelý a nedokázal si nájsť v sebe odvahu zmeniť sa.

A predsa máš v sebe obrovský potenciál riadiť a meniť svoj vlastný život! Môžeš sa sám rozhodnúť, ktorou nohou ráno vstaneš z postele. Môžeš sa sám rozhodnúť, či si dáš raňajky alebo nie. Sám si vyberáš, ktorou cestou pôjdeš do práce alebo do školy, či tou, ktorá vedie viac napravo alebo tou viac naľavo. Aj malá zmena môže byť začiatkom veľkej premeny. Dôležité je, aby sme nerobili to ,čo predtým, aby sme prerušili schémy, ktoré si nosíme vo svojich hlavách. Sme ochotní zmieriť sa so životom takým, aký je, hoci nám nevyhovuje, a to len so strachom z neznáma. Volíme si rutinu každodenného života, len aby sme nemuseli riskovať stretnutie s niečím neznámym.

Ty si sa však rozhodol kráčať po Extrémnej krížovej ceste. Je to niečo iné. Zachoval si sa inak ako obvykle. To je bod zlomu. Môže to byť dobrý začiatok. Teraz, v noci, namiesto



pohodlného spánku, si sa rozhodol prijať výzvu. Namiesto oddychu si sa rozhodol trápiť a bojovať. Výborne! Si pripravený zopakovať to aj zajtra? Urobíš ďalší, ale už iný krok.

Tento spôsob života sa snažím žiť už niekoľko rokov. Nevieť si predstaviť, aby môj život vyzeral stále rovnako. Prečo by to tak malo byť? Viem, aké to je, ale neviem, ako to môže byť. Ale aspoň to chcem skúsiť. Aj ty máš podobnú túžbu? Tvoj život je v Tvojich rukách.

*Ježišu, chcem sa zmeniť. Stoj pri mne!*

### **VIII. zastavenie: Pán Ježiš teší a napomína plačúce ženy**

*Hľadajte dobro, a nie zlo, aby ste žili, aby tak bol s vami Pán, Boh zástupcov, ako ste vraveli (Am 5, 14).*

Človek je taký, akí sú ľudia, s ktorými sa stretáva. Ak tráviš čas s ľuďmi, ktorí sa neustále sťažujú, aj ty sa zanedlho začneš na všetko sťažovať. Ak sa chceš iba sťažovať, v živote to budeš mať stále ťažké.

To nie je celkom dobrá perspektíva. Ľudia, ktorí sa sťažujú, hľadajú seba podobných. Vraj preto, aby sa mohli s niekým podeliť o svoje problémy. V skutočnosti je však tak, že ak sa stretnú dvaja ľudia, ktorí sa sťažujú, vôbec sa navzájom nepočúvajú. Človek, ktorý sa sťažuje, hľadá u svojho poslucháča iba potvrdenie, že napriek všetkému je na dobrej ceste, skrátka sťažuje sa. Ved' predsa on za nič nemôže. Nedá sa to zmeniť. Celý svet stojí proti nemu. A ak sa aj niekomu niečo podarilo, určite sa mu medzitým pritrafilo kopec zlých vecí. V dnešnom svete, ak niekto chce byť dobrým človekom, má to veľmi ťažké. Ako keby bol väzňom a nedokáže nič urobiť. Je odsúdený na pasivitu. Iba prežíva. Nesie kríž. Obraz sveta, ktorý v sebe majú ľudia, ktorí sa iba sťažujú, je strašný. Majú strach z prehry a zlyhania. Prázdnota. Beznádej.

Kríž podľa Ježišovho učenia znamená, že aj hriešnik sa môže stať dobrým človekom. Kríž je zmena k lepšiemu. My, kresťania, Ježišovi učeníci, by sme mali pracovať na sebe, na zmene k lepšiemu. Mali by sme sa snažiť vyvodiť vždy niečo pozitívne aj zo zlých vecí. Mali by sme premieňať zlo na dobro. Preto by sme sa my, Ježišovi učeníci, nemali sťažovať. Dobré vieme, aký je svet, že na svete sa dejú aj zlé veci, že existuje zlo, chápeme, že na svete sú aj zlí ľudia, ale my chceme meniť svet k lepšiemu, nakoľko sa to len dá. To je našou úlohou. Hľadajme dobro a nie zlo. Snažme sa veci meniť, neospravedlňovať sa a nebyť pasívni. Snažme sa prekonávať samých seba a nestojme nečinne so založenými rukami. Budme idealisti. Chceš aj Ty, aby sa veci pohli k lepšiemu?



*Ježišu, nechcem sa sťažovať. Ani tu, na tejto krížovej ceste, sa nechcem sťažovať. Chcem hľadať dobro a nie zlo.*

### **IX. zastavenie: Pán Ježiš padá tretí raz pod krížom**

*Otec ma preto miluje, že ja dávam svoj život a zasa si ho vezmem.*

*Nik mi ho neberie, ja ho dávam sám od seba (Jn 10, 17-18).*

Myslím si, že každý rodič by sa mal raz porozprávať so svojím dieťaťom a povedať mu: „Milé dieťa, v tvojom živote sú isté iba dve veci - to, že zomrieš a to, že stretneš vo svojom živote aj zlých ľudí. Úspech, priateľstvá a láska sú veci, ktoré sa ti môžu pritrafiť, ale nemusia. Je to dobré, keď ich zažiješ, ale nie sú v živote isté. Preto sa, milé dieťa, začni pripravovať na skutočný život!“.

Skúsme si predstaviť istú situáciu. Dospievajúci mladík sa dozvie, že má rakovinu a že čoskoro zomrie. Ako sa má v takej chvíli zachovať? Bol na to pripravený? Bol pripravený na to, že zomrie?

Kdesi v sebe máme skrytý inštinkt, ktorý vytláča do nášho povedomia fakt, že sme smrteľní. Vieme, ale pritom to nechceme vedieť. Sme toho svedkami vo filmoch, v počítačových hrách. Občas sa s niekym rozlúčime na jeho pohrebe. Väčšina z nás však, keď príde choroba a objaví sa desivá predstava smrti, nevie, ako sa má v takej chvíli zachovať.

Je smrť mladého človeka tragédiou? Neviem. Vo svete, kde predstierame, že smrť neexistuje, určite áno. Každý z nás je však smrteľný. Každý deň môžeme zomrieť, či už pri dopravnej nehode alebo inom nešťastí. Nič nám nedokáže zaručiť, že budeme žiť, máme iba istotu, že raz zomrieme.

Ľudí často dokáže smrť zaskočiť. V živote sa stretávame aj veľkým tragédiami: ťažko choré dieťa, predčasná smrť, nevyliciteľná choroba. Áno, je to ťažké, veľmi ťažké. Ale pre ľudí, ktorí predstierajú, že smrť sa ich netýka, je to oveľa ťažšie. Podobne je to ,keď stretneme zlých ľudí. Ľudí, ktorí nám chcú ublížiť. Zvyčajne nás to zaskočí, hoci to zažívajú milióny ľudí po celom svete. Je to tak, vždy to tak bolo.

Preto by sme mali uvažovať o svojej vlastnej úmrtnosti. Myslím si, že byť nažive je skôr náhoda. Každé ráno sa zobúdzam s prekvapením, že som stále nažive. Nikdy predsa nemám istotou, že keď si večer ľahnem, že sa ráno aj zobudím.

Uvedomiť si vlastnú smrteľnosť a zmieriť sa s tým, že okolo nás sú aj zlí ľudia, život značne uľahčuje. Nemusíte zažiť sklamanie. Naopak, získate šancu účinne sa brániť. Šancu zvíťaziť vo svojom živote. Líšime sa v tom, akú dĺžku života máme pred sebou. Ale sme si rovní v tom, že



každý z nás má šancu vo svojom živote zvíťaziť. Každý môže vyhrať svoj životný boj. Tak prečo sa klameme a predstierame, že nás sa nešťastia netýkajú? Týkajú sa nás a budú sa nás týkať.

Verím, že tieto úvahy Ti prinesú pokoj a pomôžu nájsť správny odstup od seba samého. Nebudeš prvý, kto má zomrieť. Nebudeš prvý, komu ublížia. Ale práve Ty máš šancu zvíťaziť vo svojom živote!

*Ježišu, pomôž mi vyhrať svoj životný boj!*

## **X. zastavenie: Pánu Ježišovi zvliekajú šaty**

*Padol na zem a počul hlas, ktorý mu hovoril: „Šavol, Šavol, prečo ma prenasleduješ?“ On povedal: „Kto si, Pane?“ A ten: „Ja som Ježiš, ktorého ty prenasleduješ“ (Sk 9, 4-5).*

Rany nás bolia najviac vtedy, keď sa ich niekto dotýka, keď nás niekto kvôli našim ranám uráža. Nie dost, že sme zranení, že nás to bolí, a ešte je tu niekto, kto do toho rýpe. Jatrí rany nášho uboleného života. Neberie ohľad na našu bolesť, ale ešte ju aj znásobuje. Myslím si, že každý z nás už niekedy zažil podobnú situáciu vo svojom živote. Povedal by som, že všetci sme na tom rovnako.

Obyčajne sa to deje, keď stratíme veľmi blízkeho človeka. Už samotná strata blízkej osoby je veľmi ťažká. V takých chvíľach túžime tak veľmi po blízkosti človeka, že sme až príliš zraniteľní. Často sa zraňujeme navzájom.

Ježiš bol vyzlečený zo svojich šiat - toto rozjímanie je určené pre ľudí, ktorí stratili, strácajú alebo ešte len stratia blízku osobu. Z času načas sa objaví článok o pároch, ktoré sa rozišli v dobrom, bez zbytočných rečí o svojich nedostatkoch, bez toho, aby rozpitvávali svoje zlyhania na verejnosti. Ale nie vždy je to tak. Prečo?

Rana zo straty blízkej osoby veľmi bolí. Bolesť mení náš pohľad na svet. Celý svet sa zrazu mení na veľký bôľ, lebo tak to cítime vo svojom srdci. Ľudia, ktorí podľahnú tlaku bolesti, necítia nič iné ako bolesť. Prestávajú byť citliví a všímaví na svoje okolie. Stávajú sa krutými na tento svet. Hľadajú vinníkov svojej bolesti. Obviňujú a dokonca sa chcú pomstiť. Ale pravdou je, že deštrukcia, ktorá pramení z bolesti, neprináša úľavu. Pomsta je sladká iba v divadelných hrách. V skutočnosti pomsta rodí ďalšie zlo, ktoré sa prekrýva: zlo bolesti a zlo spôsobené iným ľuďom. To, čo zvyčajne pozorujem na rozpadoch takýchto partnerstiev, je potreba upriamiť na seba pozornosť ľudí, snaha získať si popularitu. Komu by som tak ešte len mohol porozprávať o svojom nešťastí? Pred kým môžem niekoho ešte obviňovať? Ako by som mohol ešte ublížiť tej osobe? Nikdy som sa však nestretol s niekým, komu by takéto správanie prinieslo úľavu. Jediné, čo dosiahol, bolo to, že on sám sa stal zlým človekom.



Myslím si, že ak nás niečo bolí, namiesto toho, aby sme hľadali vinníkov, urobíme lepšie, ak sa sústredíme na vlastné uzdravenie. Hľadanie osobného pokoja. Je lepšie sústrediť sa na vlastné srdce, ako sa zamestnávať hľadaním vinníka. Pokušenia, ktoré sa rodia z bolesti, bývajú veľmi silné, ale zároveň robia z ľudí netvorov.

*Ježišu, chráň ma, aby som iným nezlorečil !*

### **XI. zastavenie: Pána Ježiša pribíjajú na kríž**

*Užívaj liek pred chorobou, skúmaj sa pred svojim súdom a pred Bohom nájdeš zľutovanie. Predtým, ako by si ochorel, sa upokor, a keď si slabý, ukáž, že si sa obrátil. (Sir 18, 20-21).*

Zranenia sú ako väzenie: to ma bolí, aj to ma bolí. Všade, kde sa pohnem, vždy narazím na niečo, čo sa dotýka mojich zranení. Ježiš bol uväznený na kríži, ale aj tam dokázal odpúšťať: „*Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia* „(Lk 23, 34). Človek, ktorý nepracuje na schopnosti odpúšťať, sa stáva väzňom v sieti svojich zranení. Pre človeka, ktorý nedokáže odpustiť, je najhoršie to, že je presvedčený, že všetci sa cítia tak ako on, že každý človek zažíva nejakú bolesť, skrátka, je presvedčený, že svet je zlý. Ale to on sám sa robí nešťastným.

Kde v sebe začať proces odpustenia? Predovšetkým, netreba hľadať vinníka, pretože tým sa nič nevyrieši. Odpustiť sa dá iba tak, že budeme premieňať to, čo je zlé na dobré. Ak niekto v škole dostal zlú známku, nebude za to obviňovať učiteľa, ale zmení svoj prístup v učení. Ten, kto bol zradený, sa bude snažiť vytvoriť s ďalšou osobou zrelší vzťah. Ak niekomu zomrel niekto veľmi blízky, bude si hľadať priateľov, s ktorými ešte lepšie využije vzácny čas, ktorý nám bol daný. Vždy, keď sa rozhodneme vstúpiť do procesu odpustenia, položme si otázku, ktorým smerom sa má uberať môj život, ako má vyzeráť ďalší krok v mojom živote. Aké ponaučenie si môžem vziať z toho zranenia, čo mám spraviť, aby som bol múdrejší, aby som dokázal viac milovať a aby som vedel víťaziť nad životnými skúškami s väčšou istotou.

Je samozrejmé, že ak sme zranení a prežívame bolesť a pocity opustenosti, budeme sa cítiť zle. Ale len čo zacítíme príležitosť, kde nám môže byť lepšie, prevládne nádej a optimizmus. Vedieť odpúšťať je naozaj umenie. Rodíme sa skôr s potrebou hľadať vinníkov, ale vieme to aj zmeniť vedomým úsilím a neustálou prácou na sebe, pretože hoci nezmeníme svet, ktorý nás obklopuje, môžeme zmeniť seba.

Človek, ktorý dokáže odpúšťať, napreduje životom a postupne sa stáva čoraz lepším človekom. Možno mu život uštedruje iba samé zlo, ale dokáže ho prijať, spracovať a premieňať na dobré.



Kresťania, Kristovi učeníci, sú skutočnými majstrami v premieňaní zlého na dobré. Nech sa s nami deje čokoľvek, stále napredujeme a stávame sa lepšími ľuďmi.

*Ježišu, pomôž mi premieňať zlo na dobro a premáhať zlo dobrom.*

## **XII. zastavenie: Pán Ježiš na kríži zomiera**

*Lebo mnoho je povolaných, ale málo vyvolených (Mt 22, 14).*

Smrť je paradoxom života. Ale ak máme zomrieť, prečo sa máme vôbec o niečo starať? Tak nejak premýšľajú samovrahovia. Prečo sa mám starať? Aj tak všetci zomrieme. Ježiš nežil preto, aby zomrel, ale zomrel preto, aby zmŕtvych vstal. On povedal: „*Otec ma preto miluje, že ja dávam svoj život, a zasa si ho vezmem. Nik mi ho neberie, ja ho dávam sám od seba. Mám moc dať ho a mám moc zasa si ho vziať. Taký príkaz som dostal od môjho Otca.*“ (porov. Jn 10, 17-18). Nevyhnutnosť smrti sa teraz stáva voľbou. Čo to znamená?

Viac či menej to, že náš život nespočíva v tom, ako dobre sa nám vodí. Ide skôr o to, kým sa stávame. Náš život tvorí celý rad ďalších a ďalších rozhodnutí, ktoré nás formujú, prostredníctvom ktorých sa istým spôsobom formujeme. Nezáleží na tom, či sme chudobní alebo bohatí, ale záleží na tom, či sme máme hodnotu. Nezáleží na tom, čo vlastníme, ale na tom, kto sme.

Rád hovorím, že Boh si starostlivo vyberá priateľov na večný život. Každý deň máme šancu stať sa niekým. Máme šancu sa rozvíjať. Rozvíjať nie to, čo vieme, ale to, akí sme.

Ježiš nedal súhlas, aby mu vzali život. To on sa rozhodol, že svoj život vydá. Bola to Jeho ďalšia etapa v procese stávania sa niekým. Dalo by sa povedať, že Zmŕtvychvstanie o procese stávania sa niekým. Vzkriesenie nie je o vzkriesení nášho tela, zhľuku atómov, z ktorých sme boli utkaní, ale je to prirodzené pokračovanie toho, kým sme sa stali. Je to naša hodnota, ktorá vyplýva z rozhodnutí, ktoré formovali náš život.

Preto nie je dôležité, či vyhráme alebo či prehráme. Dôležité je, aby sme sa z každej životnej skúsenosti vedeli poučiť a vyšli z toho ako víťazi, aby sme sa tak menili na lepších.

V živote niet väčšej hodnoty než tá, KÝM SME SA STALI.

A čo láska? Láska vyplýva z toho, kým sme. Veľkej lásky sú schopní veľkí ľudia. Ak sa stal v živote veľkým, jeho láska bude mimoriadna. Ak je niekto nešťastný, stratený človek, potom aj vo vzťahoch a v láske ničí sám seba a ničí aj ostatných.

*Ježišu, chcem rásť. Túžim stať sa niekým. Stoj pri mne!*



### XIII. stanica: Ježiša skladajú z kríža

*Pristúpili k nemu a zobudili ho slovami: „Pane, zachráň nás, hynieme!”*

*On im povedal: „Čo sa bojíte, vy maloverní?!” Potom vstal, pohrozil vetru i moru a nastalo veľké ticho (Mt 8, 25-26).*

Stratiť všetku nádej je jednou z najstrašnejších skúseností, akú môžeme zažiť. V takej chvíli sa nám zdá, že existuje iba minulosť, bolestivá prítomnosť bez žiadnej budúcnosti. Je to bolestná skúsenosť, ktorá sa dotkne každého. Keď prežívame beznádej, zdá sa nám, že sa to stalo iba nám. Stratili sme všetku nádeje a máme hrozný pocit samoty. V skutočnosti sa to však stáva opakovaním, raz tomu, inokedy inému.

Nie je dobré posudzovať podľa toho, kto ako sa prezentuje navonok. Usmieva sa, je dobre oblečený, má dosť peňazí - ten sa má určite dobre. Môže to však byť iba klam. Môže mať všetko, a predsa vo svojom vnútri prežíva strašnú prázdnotu? Možno sa na nás takto pozerajú iní? Boli sme na konci s našimi silami, cítili sme sa stratení a boli sme zranení, kričali sme od bolesti a ľudia v našom okolí si nič nevšimli, nerozumeli nám. Beznádej.

Čo robiť, keď strácame nádej? Myslím si, že prevažná väčšina ľudí, ktorí práve kráčajú po Extrémnej krížovej ceste, má podobný problém. Ak nie teraz, tak v minulosti alebo ešte len zažijú pocit beznádeje a budú sa s tým musieť vyrovnávať. Čo teda robiť, keď strácame nádej?

Cesta je len jedna a niekedy je veľmi ťažké povedať, kadiaľ treba ísť. Práve to sú tie okamihy, kedy sa treba zastaviť. Bolesť ťa núti utiecť sám od seba. Vtedy sa zastav, nehľadaj skratky, ani instantné útechy na jedno použitie. Musíš si na to zvyknúť. A čo je kľúčové, v úpenlivej modlitbe odovzdávaj všetko Bohu držiac v dlaniach svoje nešťastie a obetuj ho Bohu. Najhoršie v tom období je nekonečné čakanie. Niekedy je však potrebné čakať. Zvyčajne je to tak, že čím dlhšie človek uteká pred svojou bolesťou, tým dlhšie musí čakať. Potom však prichádza nádej. Tu je príbeh Eliáša:

*On mu povedal: „Vyjdi a postav sa na vrchu pred Pána!” Práve prechádzal Pán. Pred Pánom išiel vietor, veľký a prudký, ktorý trhá vrchy a láme skaly. Ale Pán nebol vo vetre. Po vetre zemetrasenie, ale Pán nebol v zemetrasení. Po zemetrasení oheň, ale Pán nebol v ohni. A po ohni tichý, lahodný šum. Keď to Eliáš počul, zahalil si tvár plášťom, vyšiel a zastal pri vchode do jaskyne. Vtom prehovoril k nemu akýsi hlas a pýtal sa: „Čo tu robíš, Eliáš?” (1 Kr 19, 11-13).*

Aj Ty sa teraz otvor tichu, v ktorom môžeš stretnúť Boha a spolu s ním nájsť nádej ... a v nádeji svoju krajšiu budúcnosť.



Viem, že táto ponuka, ako riešiť prázdnotu vo svojom srdci, nemá veľa spoločného s našou prirodzenou reakciou. Naše prirodzené správanie nás skôr núti utiecť pred utrpením - tak, ako Eliáš, ktorý sa skrýl v jaskyni, keď utekal pred ľuďmi, ktorí ho chceli zabiť. A napriek tomu cez opakované pokusy a omyly som zistil, že iba tak to môže fungovať: zastaviť sa. Vydržať bolesť a pokúsiť sa pozerať na to, čo sa deje, z inej perspektívy. Obetovať to Bohu. Tieto moje slová nakoniec potvrdzuje aj významná osobnosť. Eliáš je považovaný za jedného z najväčších mystikov v dejinách. On to tak zažil.

*Ježišu, spolu s Tebou chcem hľadať svoju budúcnosť, nádej.*

#### **XIV. zastavenie: Pána Ježiša pochovávajú**

*Kým o tom hovorili, on sám zastal uprostred nich a povedal im: „Pokoj vám.“*

*Zmätení a naľakaní si mysleli, že vidia ducha.*

*On im povedal: „Čo sa ľakáte a prečo vám srdcia zachvacujú také myšlienky?*

*Pozrite na moje ruky a nohy, že som to ja! Dotknite sa ma a presvedčte sa! Ved' duch nemá mäso a kosti - a vidíte, že ja mám.“*

*Ako to povedal, ukázal im ruky a nohy (Lk 24, 36-40).*

Si na konci svojej Extrémnej krížovej cesty. Prišiel čas, zhrnúť to, čo sa počas tejto noci odohralo, bez ohľadu na to, či sa cítiš byť zničený, alebo sa cítiš ako hrdina, ktorý je zvyknutý zdolávať takéto náročné výzvy.

Ježiša vložili do hrobu, akoby to bol koniec. Ale to je predsa iba začiatok. Iba o niečo neskôr sa mal začať meniť kolobeh celého sveta. Mŕtvi vstali zo svojich hrobov, apoštolovia sa rozišli do všetkých kútov sveta plní Ducha Svätého. Od hrobu až na kraj sveta ohlasovali dobrú zvesť: „*Nedaj sa premôcť zlu, ale dobrom premáhaj zlo.*“ (Rim 12, 21). Zachraňuj hriešnikov, pomáhaj im stať sa dobrými ľuďmi. Ale predovšetkým zachráň seba.

Po zmŕtvychvstaní Ježiš prešiel cez zatvorené dvere do večeradla. Prvýkrát nebol spolu s ostatnými apoštolmi sv. Tomáš:

*Ostatní učenici mu hovorili: „Videli sme Pána.“ Ale on im povedal: „Ak nevidím na jeho rukách stopy po klincoch a nevložím svoj prst do rán po klincoch a nevložím svoju ruku do jeho boku, neuverím.“ (Jn 20, 25).*

A ako na to reagoval Ježiš?

*O osem dní boli jeho učenici zasa vnútri a Tomáš bol s nimi. Prišiel Ježiš, hoci dvere boli*

*zatvorené, stal si doprostred a povedal. „Pokoj vám!“ Potom povedal Tomášovi: „Vlož sem prst*





*a pozri moje ruky! Vystri ruku a vlož ju do môjho boku! A nebuď neveriaci, ale veriaci!” (Jn 20, 26-27).*

Heuréka! Zmŕtvychvstalý má rany. No nebojí sa, že niekto opäť zjatrí jeho rany, keď do nich vloží prst alebo ruku. Ježiš mohol vstať z mŕtvych úplne bez akéhokoľvek zranenia, byť dokonalý. No uznal, že dokonalosť spočíva v tom, že dokážeme byť aj zranení. Naše rany nám môže zahojiť láska. Ak Zmŕtvychvstalý Ježiš je najdokonalejším človekom, potom zranenie a uzdravenie sú prostriedkami na ceste k dokonalosti.

Takže buď pokojný, si na dobrej ceste. Cítiš dnes v sebe nejakú bolesť? Nosíš v sebe zranenia? Nedokážeš odpustiť? Tvoj život je podobný tomu Ježišovmu. Ježiš vymenil všetko to zlo za o to väčšie dobro. Neodradilo ho to.

Predstav si, že by sa Ježiš vyhol Tomášovi, ktorý chcel vložiť prsty do jeho rán? Je to predsa inštinktívna reakcia, ako sa mohol chrániť A predsa to neurobil. Zranenia by nás nemali oberať o našu vieru. Nemali by nás obmedzovať a oberať nás o lásku alebo priateľstvo. Zranenia sú na každej ceste človeka, ktorý dozrieva a rastie.

Preto ti teraz hovorím:“ Napriek všetkej únave a bolesti, ktorú cítiš, staň sa veľkým človekom!”

Amen.

„Nech Ťa Pán požehnáva! Aby si našiel uzdravenie. Aby si dospel k opravdivej a veľkej láske. Aby Pán uznal, že si tak skvelý človek, že bude chcieť s tebou stráviť čas vo večnosti.“

Amen. Aleluja!

*Ježišu, pomôž mi stať sa skvelým človekom. Amen. Aleluja!*