

Pre VÝŠINY pripravil: František Trstenský



Božia netrpezlivosť

Máriina viera je predovšetkým vierou, ktorá sa vydáva na cestu. Ihneď po anjelovom zvestovaní sa nazaretské dievča „vydalo na cestu a ponáhľalo sa do istého judejského mesta v hornatom kraji“ (Lk 1, 39). Mária išla navštíviť svoju sesternicu Alžbetu. Nepovažovala za výsadu svoje povolanie stať sa Matkou Spasiteľa; nestratila jednoduchú radosť zo svojej poníženosti po tom, ako ju anjel navštívil; **nezostala stáť a nečinne kontemplovať samu seba medzi štyrmi stenami svojho príbytku. Naopak, žila svoj dar ako**

poslanie; cítila potrebu otvoriť dvere a vyjsť z domu; stala sa živým stelesnením tej netrpezlivosti, s akou Boh túži prísť k všetkým ľuďom a spasiť ich svojou láskou. Preto sa Mária vydáva na cestu: namiesto pohodlnosti zvykov si vyberá neznáme cesty; namiesto stability domácnosti namáhavú chôdzu; namiesto bezpečnosti pokojnej religióznosti riziko viery, ktorá sa otvára novým výzvam a tak sa stáva darom z lásky k blížnemu.



Mária na ceste

... evanjelium nám ukazuje Máriu na ceste: smerom k Jeruzalemu, kde spolu s Jozefom, svojím ženíchom, obetuje Ježiša v chráme.

Celý jej život bude cestou za jej Synom, ako jeho prvej učeníčky, až do cieľa, na Kalváriu, pod jeho kríž. Mária neustále kráča. Takto je Panna Mária vzorom viery pre tento slovenský národ: viery, ktorá sa vydáva na cestu, vždy pobádaná jednoduchou a úprimnou zbožnosťou, vždy na púti, v hľadaní Pána. **Kráčaním premáhate pokušenie statickej viery, ktorá sa uspokojí s nejakým obradom alebo starou tradíciou, vychádzate zo svojho vnútra, nesiete v batohu svoje radosti a bolesti a robíte zo svojho života púť lásky k Bohu a k bratom a sestrám.** Ďakujem za toto svedectvo! A prosím vás, zostaňte na ceste, stále! Nezastavte sa!



Nezastavte sa!

Ešte chcem dodať jedno. Povedal som: „Nezastavte sa!“, lebo **keď sa Cirkev zastaví, ochorie; keď sa biskupi zastavia, ochorie Cirkev; keď sa kňazi zastavia, ochorie Boží ľud.**

Homília pápeža Františka na svätej omši v Šaštíne



Stačí vstať a prejsť po moste

Je tiché letné ráno. Začína sa brieždiť a keď ti o 5.00 zazvoní budík, zistíš, že na horskej chate to už žije. Viacerí sú už v jedálni, iní si obliekajú výstroj, aby sa čím skôr vydali so svojím vodcom na jeden zo štítov nad chatou *Finsteraarhorn*. Ani ty nechceš zaostávať. Rýchle raňajky – a už sa na terase chaty pripravuješ na výstup. Lano, sedák, prilba, mačky, cepín, čelovka... Môžeme vyraziť. Štyria mladí horolezci odhodlane vykročili k dnešnému cieľu: *Finsteraarhorn*. Podrobná mapa, mobilná GPS navigácia a presný popis cesty je pri takýchto výstupoch

samozrejmosťou. Zdá sa, že sa to skutočne podarí. Po niekoľkých hodinách poriadne namáhavej cesty po ľadovci a skalách si na vrchole štítu – 4274 m. n. m. Neskutočný zážitok. Pod tebou sa rozprestiera niekoľko nekonečných ľadovcov, ani jeden z okolitých štítov ti neobmedzuje výhľad – a ty si obklopený hradbami alpských vrchov a hrebeňov. Ako dobrý horolezec však vieš, že výstupom na vrch sa tvoja cesta nekončí. A tak po krátkom oddychu, ďakovnej modlitbe a odoslaní zopár vrcholových fotiek svojim kamarátom začínaš zostupovať. S krásnym pocitom vďačnosti prichádzaš opäť na chatu, aby si si dal neskorý obed.



Toto nie je rozprávka ani vymyslený príbeh. Vzal som ťa na našu skutočnú výpravu, ku ktorej som sa ešte dlho vracal vo svojich myšlienkach. Ani nie tak kvôli dosiahnutému úspechu a ideálnemu počasiu na štíte. O tom už písalo mnoho skúsenejších lezcov, zručnejších autorov... Ale kvôli tomu, čo nasledovalo. Boh si niekedy použije aj naše silné osobné zážitky, aby nám ukázal, ako veľmi mu na nás záleží, a aby nás aj cez ne duchovne viedol.

Okolo 15.30 odchádzaš z chaty. Čaká ťa ešte asi 15 km dlhá cesta po ľadovci až do údolia a ďalej lesom k zaparkovanému autu. V mysli si prepočítavaš, že ak všetko pôjde tak, ako doteraz, pri aute si ešte pred zotmením. Kráčaš po ľadovci, naviazaný na spoločné lano, a občas sa pozrieš do sprievodcu. Detailný popis cesty vystriedal záverečný stručný opis – „*Držte sa pravej strany ľadovca až do údolia, kde pokračujeme lesnou cestou.*“ Ľadovec, ktorý je vo svojom závere poriadne rozlámaný, ktorý sa denne mení a ty nenachádzaš ani najmenší náznak značky, nieto ešte chodníka, ti tak ponúka množstvo možností zostupu. Prirodzene, vyberáš si tu najschodnejšiu – a teda najľahšiu. Lenže po 100 metroch zistíš, že vedie k trhline, ktorú už nedokážeš obísť ani preskočiť. Trochu mrzutý, že sa to začína komplikovať, musíš sa vrátiť a skúsiť inú trasu. Lenže keď sa počas jednej hodiny vraciaš už piatykrát a v sprievodcovi je stále len tá istá veta – „*Držte sa vpravo...*“ –, začínaš si uvedomovať svoju neschopnosť. Bojuješ s únavou, s vlastnými myšlienkami, púšťaš pred seba kamaráta, nech teraz skúsi on... Začína sa stmievať, už si poriadne unavený, hladný, s vedomím, že už si mal byť skoro na parkovisku pri aute, a ty si ešte ani nezišiel z ľadovca... V takomto rozpoložení, keď si stále hľadal tú najľahšiu cestu, odrazu konečne schádzaš z ľadovca na pevnú zem. Z ľadovca sa stala veľká ľadovcová rieka – a ty stojíš na jej ľavej strane. Znova otváraš sprievodcu – „*Držte sa vpravo...*“



Rieka je obrovská. V diaľke počuť vodopád, na návrat späť na ľadovec už nemáš síl. Zapínaš čelovku a začína sa ešte namáhavejšia časť cesty – mimo značky, na opačnej strane rieky, po balvanoch a blate. Drží ťa len vedomie, že kdesi za vodopádom je v mape zakreslený most. A nech bude v akomkoľvek stave, dúfaš, že sa po ňom dostaneš na druhú stranu rieky – na značkový chodník.

O 21.30 prechádzaš po moste malej elektrárničky a na druhej strane ťa čaká značková cesta, po ktorej by bolo možné ísť aj osobným autom. Vypínaš čelovku. Odteraz už stačí aj jas mesiaca. A v duchu ďakuješ Bohu za obrovskú skúsenosť...



Pápež František nás, mladých, pri svojej poslednej návšteve povzbudzuje slovami: „Zostaňte na ceste. Nezastavte sa. Keď sa Cirkev zastaví, ochorie...“ A teraz sa ti v mysli vybavuje aj tá tvoja cesta – „po ľadovci“ – cesta životom. Koľkokrát si sa cítil unavený, sklamaný z nedokonalého rozhodnutia, znechutený so seba samého, pretože si zle odbočil a musel si sa vrátiť? A v takýchto chvíľach si možno spomenieš, veď v batohu máš sprievodcu. Otvoríš ho a hľadáš odpoveď na svoju konkrétnu cestu. A tam istý sprievodca menom evanjelista Lukáš píše: „V tých dňoch sa Mária vydala na cestu a ponáhľala sa do istého judejského mesta v hornatom kraji...“ (Lk 1, 39)

A tu zrazu cítiš, že nie si na ceste sám. Máš pred sebou Máriu – ako tú, ktorá dokonale nasleduje Boží plán. A vo chvíľach, keď sa ti zdá, že strácaš pod nohami schodný terén, že si poslednú značku minul už veľmi dávno – Mária ti máva z druhej strany rieky a volá ťa: „Tu je cesta. Tu je tá správna cesta, ktorou šiel môj syn a ktorá môže byť aj tvojou.“

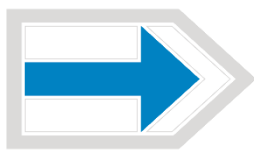
Ty si na balvanoch a medzi krikmi, kde ťa doviedla tvoja pohodlnejšia cesta, a rozmyšľaš: „Veď už aj tak nevládzem. Bude ma to stáť toľko energie. A ktovie, či sa po tom moste vôbec dá prejsť.“ Znova otvoríš sprievodcu a čítaš: „Vstanem, pôjdem k svojmu otcovi...“ (porov. Lk 15, 18) **Vstávaš a prechádzaš po moste Božieho milosrdenstva opäť do bezpečia. Do Otcovho náručia a na vytúženú značkovanosť cestu, kde ťa čaká toľko tvojich kamarátov – mladý Carlo Acutis, usmiata Anka Kolesárová, Pier Giorgio Frassati s lanom v ruke... Aby si už nemusel blúdiť. A aby si odteraz už s radosťou kráčal za Ježišom vo svetle Márie.**



Priateľu, Boh nám ponúka radostnú cestu – a v dobrej spoločnosti. Hoci máme na Slovensku viac vrchov so smutným názvom ako s radostným, nezúfaj! A nech budeš kdekoľvek... aj keď s pocitom zlyhania v **Smutnej doline**, v **Smutnom sedle** či so slzami v očiach na **Plačlivom**, vedz, že Boh má pre teba krajšiu cestu. Stačí vstať a prejsť po moste.

Ján Dubecký





NÁVŠTEVA

Fra Angelico, 1433 – 1434
23 cm x 37 cm / tempera na dreve
Diecézne múzeum, Cortona

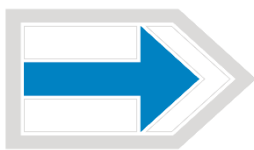
Blahoslavený Ján z Fiesole, známy ako **Fra Angelico** (okolo 1395 – 1455), jeden z najvýznamnejších predstaviteľov talianskeho ranorenesančného umenia. Ako mladý vyučený maliar vo Florencii vstúpil do konventu Rehole kazateľov – dominikánov vo Fiesole. Jeho umenie zdobí kláštory, v ktorých žil, alebo kam ho pozvali ako umelca – vo Fiesole, Florencii aj v Cortone. Maľoval aj kaplnky a pracovne pápežov – *Eugena IV.* a *Mikuláša V.* Ako člen Rehole kazateľov tak písal svoje kázne bratom aj svetu vo svojich maľbách. Zomrel v povesti svätosti vďaka svojej pokore a skromnosti. Hneď po smrti ho volali „*blahoslavený Angelik*“. Blahorečil ho pápež Ján Pavol II. v roku 1983.



Obraz *Návšteva* je súčasťou veľkého oltárneho obrazu *Zvestovania*. Pod hlavným výjavom sa nachádzajú menšie vyobrazenia zo života Márie – okrem návštevy u Alžbety aj jej narodenie, svadba, klaňanie sa troch kráľov, uvedenie Ježiša do chrámu či Máriina smrť.

Obraz *Návšteva* zobrazuje udalosť opísanú v (Lk 1, 39 – 40), ako Mária prichádza za Alžbetou. Objatie na obraze je nežné, ale aj opatrné k tým, ktorých nosia vo svojich lonách. Záhyby na ich šatách sú rovné, čo symbolizuje ich jednoduchosť. V Angelicovej dobe to bolo pomerne odvážne, keďže jeho súčasníci a mentori nepoužívali rovné línie. Alžbeta je v pokročilejšom štádiu tehotenstva, čo badať na širšom obvode pásu, a má biely závoj, naznačujúci radosť a slávnosť okamihu (porov. Lk 1, 42 – 43). Mária má takmer na všetkých Angelicových obrazoch červené rúcho a modrý plášť, čo symbolizuje zanietenú lásku a čistotu. Je predstavená ako Matka milosrdenstva – jej návšteva je prejavom milosrdenstva v konkrétnej službe Alžbete i zásahom Božieho milosrdenstva do dejín v Ježišovi, ktorého nosí pod srdcom. Hornatý kraj je znázornený aj kráčajúcou ženou v pozadí, prichádzajúcou zdola. Za ňou sa nebo a zem stretávajú v opare toskánskeho leta. Je to prvá identifikovateľná krajina v talianskom umení. Fra Angelico namaľoval jazero (dnes už neexistujúce), za ním týčiace sa mesto *Castiglion Fiorentino* a vežu z neďalekej obce *Monterchi*. Judejské mesto, kam prišla Mária za Alžbetou, má architektúru s pomerne jednoduchými geometrickými formami – rovné steny, pravé uhly a oblúky, všetko v dokonalej perspektíve.

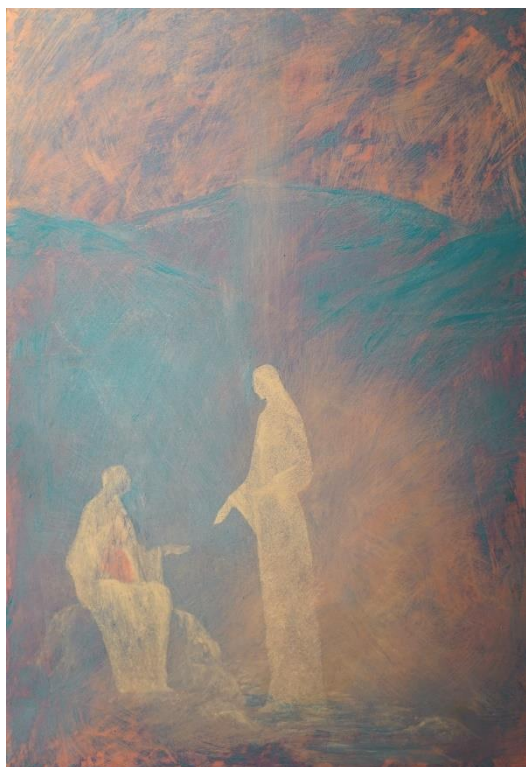
Podľa Fra Angelica je pomenovaná aj cena, ktorú Rada Konferencie biskupov Slovenska pre vedu, vzdelanie a kultúru pravidelne udeľuje tým, ktorí sa vo svojej tvorbe i práci mimoriadne pričinili o rozvoj kresťanskej kultúry na Slovensku.



Ikona AIN KAREM

Jaroslav Halmo, 2022

30 cm × 21 cm / kombinovaná technika, plátno na dubovom dreve
Kláštor benediktínov, Sampor



Ikona pozýva uvažujúceho a modliaceho sa človeka k očisteniu a narodeniu sa z Ducha Svätého. Centrom jej deja je Mária a hĺbkou sú slová *Magnifikatu*. Vyjadruje ich modrá farba – sprítomňuje ľudskú prirodzenosť a primát Bohorodičky. Ružová farba preniká všetky vrstvy, aby zvýraznila pôsobenie Ducha Svätého. Najvznešenejšia biela symbolizuje to najsvätejšie v svätých. Starnúca žena a mladá žena – stále panna – prežívajú dialóg s Bohom aj pre nás. Stelesňujú všetky dôležité udalosti dejín spásy – prežívajú ho ako konvertovaná Samaritánka pri studni, hriešnica, ktorá vodou sĺz umýva nohy Krista, aj ako Peter, ktorý odmieta Ježiša pri svojich nohách. Detaily rúk, ktoré sa rozprávajú, ponúkajú v stojacej Márii úctu a starostlivosť voči sediacej Alžbete. Je to aj úcta k starobe zákona, ktorý nezaniká, ale prepĺňa sa novosťou. Je to sprítomnenie najdôležitejšieho miesta na zemeguli a najdôležitejšieho stretnutia žien, ktoré píše letopočet z večnosti. Mária, vychovávaná v Starom zákone, týmto stretnutím akoby

ukončuje Starý zákon a Alžbeta v Márii začína Nový. Na zdôraznenie mystéria navštívenia stojí Mária vo vode. Symbolizuje obmývanie Dekalógu, na ktorom sedí jej teta. Voda obmýva ľudský úmysel. Podobná situácia sa zopakuje o približne tridsať rokov neskôr, keď Ján Krstiteľ bude sedieť na pomyselní skale so siluetou Sinaja, aby poslával vodou svojmu bratrancovi. Scenériu dokresľuje hornatý kraj troch vyseknutých kruhov. Vnárajú nás do tajomstva Trojice. Bohorodička stojí v priesečníku dvoch z nich a v strede tretieho. Ľavý kruh nad Alžbetou ohraničuje minulosť prelínajúcu sa do neustálej prítomnosti. Oba kruhy spája tretí, v ktorého centre stojí Mária. Zdôrazňuje, že v Márii niet Starého a Nového zákona, lebo ona symbolizuje Cirkev. Stojaci postoj Márie navodzuje akčnosť aj veľkosť modlitby: „*Hľa, služobnica Pána.*“

Pohyb v Alžbetinom tele upozornil starú ženu na niečo nové. Naplnil ju Duchom Svätým a vstúpil do nej prorocký duch. Spoznala to prirodzené aj nadpozemské v Márii, a preto ju zdraví novým oslovením: „*Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod života tvojho.*“ Nerozlišuje dve osoby, lebo chápe, že obidvaja tvoria jednotu. Tento pohyb jej dáva chápať veľmi jedinečný vzťah štyroch osôb v Duchu Svätom – Márie, Ježiša, Jána a Alžbety.

Jedna matka bola neplodná, druhá bola panna. U prvej vykonal Boh zázrak tým, že na jej tele niečo zmenil. Na panne však nezmenil nič. Plodom tej, ktorá má rodiť ako prvá, je Ján, predchodca Pána. Alžbeta až po šiestich mesiacoch začína žasnúť a chápať, že v jej stareckom materstve ide o čosi viac, ako si myslela. Doteraz sa domnievala, že je sama, ale otázkou: „*Čím som si zaslúžila...?*“ vyjadruje, že tu nejde ani tak o stretnutie dvoch budúcich matiek, ako o návštevu Krista u Jána. K Alžbetinej otázke prirodzene patrí aj znepokojenie Márie: „*Ako sa to stane...?*“ Obe nám ukazujú, že vnímanie milosti, ktorou

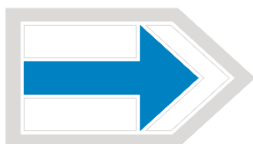


nás Boh hlbšie vťahuje do svojich plánov, je často proti našim osobným túžbam. Neruší ich, ale očisťuje. Anjel pripravuje Máriu na jej poslanie tým, že jej rozpovie o Alžbete. Neskôr takto Ján pripraví poslanie Synovo. Boh Otec používa Alžbetu na zjavenie Matky tak, ako neskôr použije Krstiteľa na zjavenie Syna.

Ani jedna z dvoch matiek nie je bez slobody voľby. Kľúčom k nej je poslušnosť prekrývajúca sa s poslaním, ktoré rozvíja osobnú slobodu každého človeka. Nepokoj, ktorý patrí k prijatiu slobody a poslania, pozná aj Bohorodička. Učí aj nás, že to šokujúce pri prijímaní poslania síce vyvoláva nepokoj, ktorý nás však vedie k zameraniu na novú podobu pokoja. A to je v ňom upokojujúce.

Deti rastú v ženách a rovnako dozrievajú aj ženy. Poslanie totiž nie je statické prijatie úlohy, ale je to neustály akt denného súhlasu – znova a znova. Mária sprevádza svojím tehotenstvom osud každej „tehotnosti“ človeka. Tajomstvo spoločenstva medzi ženami je ich tajomstvom. O Jozefovi a Zachariášovi sa nedozvedáme v Ain Karem nič. Ich mlčanlivá starostlivosť o prvé matky Novej zmluvy a rodiacej sa Cirkvi nech je nám odhodlaním prežívať vlastné poslanie.

Pre VÝŠINY pripravil: Jozef Brodňanský, OSB; text autora krátený, úprava: Pavol Danko



Navštívená...

Sr. Lucia Česáková, OSsR, 2022
inšpirované ikonou *Ain Karem*

Nemé ticho Zachariáša
prerušil Máriin hlas...
... tieň smútku, únavy
prežiarila radosť...

... až po Golgotu –
až tak veľmi ľúbiš!
... a vo mne hľadáš
svoj dom...

Božia návšteva:
Syn pod srdcom...
... Jeho Matka vyspieva
evanjelium svetu:

S Máriou velebím
Teba, že prichádzaš,
Lásku, čo premieňa,
Hosta, čo ostáva...

... *najlepší Pastier,*
čakaný Mesiáš,
vstúpil medzi nás...
Aj pre teba – je tu!

... so mnou – bez zásluhy!
Po výšinách Božích
odvážne túžim
jak ovečka milovaná...

... v mojom živote
po veľkých veciach túžiš,
neváhaš zdolať kvôli mne
tie najstrmejšie vrchy...

... bo vrchy ustúpia,
zem sa môže chvieť,
rieka Tvojej lásky
neprestane tiecť...

... a môj Magnifikat
môže v duši znieť...





MÁRIINA VÝPRAVA

Pomôcky: 4 páry topánok, kartičky na hodnotenie s označením plus a mínus, baterka na svietenie s batériami vo vnútri, Sväté písmo

Dĺžka: cca 90 minút – vhodné rozdeliť na viac stretnutí



TOPÁNKY

Polož na viditeľné miesto pred/medzi účastníkov dva páry mužských a dva páry ženských topánok. Je dobré, aby boli výrazne odlišné farbou, tvarom aj materiálom. Vyzvi účastníkov, aby si v tichosti (prípadne môžeš použiť jemnú nevtieravú hudbu) topánky prezreli a vybrali si v mysli pár, ktorý sa im najviac páči. Potom ich otázkami naved', aby si vo fantázii predstavili človeka, ktorý ich nosí – ako asi vyzerá, koľko má rokov, kde a ako býva, čo robí, prípadne aké sú jeho povahové črty... Môžete dať svojim fiktívnym postavám aj mená. © Potom začni diskusiu, kto si aké topánky vybral, prečo práve tie, a porovnajte si informácie o ich nositeľoch...



PLUS A MÍNUS

Teraz pozvi účastníkov na cesty, po ktorých prešli svätí Jozef, Mária, Zachariáš a Alžbeta. Spoločne sa dohodnite, ktoré topánky budú symbolizovať jednotlivé postavy – teda vyberte mužské topánky pre Zachariáša a Jozefa a ženské topánky pre Máriu a Alžbetu. Do ich životov vstúpil aj anjel Gabriel. Keďže je to bytosť nehmotná, nebudú ho symbolizovať ďalšie topánky, ale baterka, keďže anjel vnáša do ich životov nové svetlo. Každému účastníkovi rozdej dve papierové kartičky s farebným označením + (plus) a – (mínus). Postupne čítaj biblické úryvky a na viditeľné miesto vylož topánky symbolizujúce dané postavy alebo zažatú baterku. Napríklad pri stretnutí Zachariáša s anjelom vylož Zachariášove topánky s baterkou, pri stretnutí Márie s Alžbetou vylož oba páry ženských topánok... Vždy nechaj účastníkom priestor, aby sa pomocou kartičiek slobodne vyjadrili, ako sa podľa nich postavy cítili – radosť označuje „plus“, smútok označuje „mínus“. Ak si myslia, že postavy prežívali aj radosť, aj smútok, môžu zdvihnúť obe kartičky a vysvetliť, prečo sa tak rozhodli. Hľadaj s nimi čo najviac pocitov a spoločne o nich diskutujte.

- Alžbeta a Zachariáš si roky uvedomujú svoju neplodnosť. (Lk 1, 5 – 7)
- Zachariáš sa od anjela dozvedá, že sa stane otcom proroka. (Lk 1, 8 – 20)
- Alžbeta prežíva tehotenstvo v skrytosti. (Lk 1, 21 – 25)
- Mária počala Ježiša – Jozef zatiaľ o ničom nevie. (Lk 1, 26 – 38)
- Mária sa ponáhľa slúžiť Alžbete. (Lk 1, 39 – 40)
- Mária sa stretáva s Alžbetou. (Lk 1, 41 – 42)
- Alžbeta spoznáva v Márii „Matku Pána“ – plnia sa prisľúbenia. (Lk 1, 43 – 45)
- Alžbeta porodí Jána, Zachariášovi sa rozviaže jazyk. (Lk 1, 57 – 79)
- Jozef zisťuje, že Mária je tehotná, no vie, že nie s ním. (Mt 1, 18 – 24)



Aj svätí prežívali emócie, často i protichodné, a dokázali ich zdieľať so svojimi blízkymi. Je dôležité mať po boku niekoho, pred kým môžeme autenticky vyjadriť svoje vnútro. Život nebude vždy len o radości, ale Boh sa s nami túži stretať v každej situácii. Žiadna emócia nie je sama osebe zlá – len prejavuje to, čo prežívame vo svojom vnútri. Môže byť pre nás výzvou začať – žiť hlbšiu lásku, konať skutky milosrdenstva, obetovať sa pre Boha a blížnych – a tak kráčať k VÝŠINÁM. Nebojme sa svojich pocitov, ale zdieľajme ich s priateľom, kňazom či zasvätenou osobou, no najmä s Bohom, ktorý je v tom s nami.



Potom znova upriam pozornosť na anjela – vezmi si do ruky zažatú baterku a osviet ňou jednotlivé topánky: Zachariáša trápi, ako by mohol mať s Alžbetou dieťa v takom vysokom veku – je to proti jeho logike a prirodzeným zákonom... Mária mala sľub trvalej čistoty a panenstva, preto anjelovi nerozumie, že Boh chce, aby bola matkou... Jozef nevie pochopiť, čo sa stalo, že Mária je v požehnanom stave, a či dieťa to môže byť... Každý z nich sa od anjela dozvedá o veciach, ktoré si len ťažko vedia predstaviť. Naplnili ich pri tom rôzne pocity. Anjel však každému z nich hovorí aj slová „Neboj sa!“ a prináša svetlo.

V ich životoch sa deje čosi nadprirodzené. Všetkých napokon spája viera, že Boh, ktorý je tvorcom prirodzených zákonov, môže spôsobiť aj veci nadprirodzené.

Na záver baterku vypni a vytiahni z nej tužkovú batériu. Upriam pozornosť na to, že má dva póly – plus a mínus, vďaka ktorým vzniká prúd, ktorý rozsvieti žiarovku v baterke. Aj my prežívame množstvo udalostí, ktoré prinášajú zmiešané či protichodné pocity, a niekedy im vôbec nerozumieme – akoby sme kráčali v tme a nevideli, kadiaľ ísť. Práve tieto udalosti nás môžu privádzať k potrebe obnoviť „prúd“ – vieru, že Boh má s našim životom plán. Tak ako Boh poslal anjela Gabriela k Zachariášovi, Márii a Jozefovi, aj do našich životov posielajú ľudí, ktorí s nami kráčajú kus cesty a pomáhajú nám „zažať baterku“ – vniesť svetlo, aby sme naše životné situácie dokázali správne rozpoznať a prijať.



ALŽBETA A MÁRIA

Vezmi si do ruky topánky symbolizujúce Alžbetu a pokračuj:

Staršia žena, ktorá je nečakane tehotná. Prežíva šťastie, ale aj obavy a ťažkosti. Aj ty určite zažívaš rôzne situácie – radostné aj bolestné. Čím si si prešiel za posledné obdobie? Ako sa v týchto dňoch máš? Vyzvi účastníkov, aby si v mobilnom telefóne našli nejakú fotku, „GIFko“, „MEMEčko“, nálepku či obrázok, ktorý by vystihoval ich aktuálne prežívanie a pocity. Ak máte svoju vlastnú skupinu na sociálnych sieťach, môžete si tieto obrázky spoločne zdieľať. Ak budú účastníci mať chuť hovoriť o svojich pocitoch, vyzvi ich, aby zdôvodnili výber svojho obrázka a pomenovali, čo ich s obrázkom spája. Diskusiu citlivo moderuj tak, aby nedošlo k zraneniam – niektorí účastníci si totiž môžu vybrať vtipné, až „uletené“ obrázky a iní zasa hlboké a „seriózne“.



Po slobodnom zdieľaní sa opäť vráť k Alžbete a jej pocitom, do ktorých vstupuje Mária. K Alžbetiným topánkam prilož tie Máriine a pokračuj:

Keď Mária vchádza s pozdravom do Zachariášovho domu, Duch Svätý naplní Alžbetu radosťou a poznaním, že Mária je matkou Božieho Syna. Dokonca sa zaraduje aj dieťa v jej lone. Rovnako ako sa Mária ponáhľala za Alžbetou hornatým krajom, aj dnes sa Mária ponáhľala za tebou, za celou Cirkvou, aby nám priniesla Ježiša. Tak ako vstupuje do Alžbetinej situácie a jej emócií, chce Mária prísť aj do tvojho života a rozjasniť ho. Túži ti ukázať pravdu o sebe a pripomenúť ti, že nech prežívaš čokoľvek – stále si Božie dieťa a ona je tvoja matka.



Potom pokračuj kladením otázok:

- Ako si predstavuješ Máriu?
- Aké má vlastnosti?
- Kým je Mária pre teba?
- Kedy si s ňou naposledy trávil čas?
- Kedy si ju o niečo žiadal?
- Pomohla ti Mária niekedy?
- Kedy si jej za niečo d'akoval?
- Aké modlitby k nej poznáš?
- Ktorú máš najradšej a prečo?
- Kto ti pripomína Máriu?
- Máš túžbu sa jej podobáť?
- Ako a v čom?



#AKOMARIA

Tak ako sa Mária vydala na cestu a ponáhľala sa za Alžbetou, sme aj my pozvaní kráčať v ústrety tomu, kto potrebuje našu pomoc, slová, svetlo do jeho smútku, alebo len našu prítomnosť a blízkosť. Bude nás to určite niečo stáť... Pôjdeme kľukatými cestami naším „hornatým krajom“, no na konci nás bude čakať vytúžený cieľ a pravá radosť. Za kým pôjdem ja? Kto ma potrebuje? Čo mi bráni v tom, aby som vykročil? Cez aké vrchy musím prejsť?

Vyzvi účastníkov, aby si doma vytvorili svoj vlastný vrch, ktorý majú zdolať a prežiť dobrodružstvo lásky a darovania podobne ako Mária. Na jeho vytvorenie môžu použiť čokoľvek, napríklad cestoviny, oblečenie, plastelínu... Fantázii sa medze nekladú. ☺ Materiál, ktorý použijú, môže súvisieť s ich cestou alebo cieľom. Na vrch nech umiestnia tabuľku s označením smeru, ktorým túžia ísť, respektíve s označením osoby, za ktorou túžia prísť. Fotografie vrchov môžete zdieľať na sociálnych sieťach vo vašej vlastnej skupine, ale aj verejne – ako povzbudenie pre iných.

Pre VÝŠINY pripravili: mladí zo Združenia mariánskej mládeže; www.zmm.sk





Ruženec s MÁRIOU

*Dnes vystúpime spolu s Máriou na vrch Ain Karem. Naším horským vodcom a spoločníkom bude modlitba ruženca, o ktorej svätý pápež Ján Pavol II. povedal: „**Ruženec je moja najobľúbenejšia modlitba. Je to nádherná modlitba! Nádherná vo svojej jednoduchosti a hĺbke... Ruženec ma sprevádzal vo chvíľach radosti aj vo chvíľach skúšok. Jemu som zveril množstvo starostí, v ňom som vždy našiel posilu.**“ Počas modlitby budeme rozjímať o čnostiach Panny Márie, ktoré sa odzrkadľujú v jej chválospeve – v Magnifikate. A keďže Mária*

rada dáva ďalej to, čo od Boha dostala, môžu sa tieto jej čnosti stať kompasom i pri našom výstupe do neba. Na začiatok sa pomodlíme Verím v Boha, Otčenáš, 3x Zdravas' a Sláva. Ku každému desiatku je pripravená stať z Písma, krátke zamyslenie a svedectvo kresťanov, ktorí kráčali za Kristom ruka v ruke s Máriou a veľmi dobre vedeli, prečo to robia. Účastníci si môžu rozdeliť jednotlivé texty i predmodlievanie sa desiatkov.



1. tajomstvo – SLUŽBA

Ježiš, ktorý ťa pobádal ponáhľať sa k Alžbete

„V tých dňoch sa Mária vydala na cestu a ponáhľala sa do istého judejského mesta v hornatom kraji.“ (Lk 1, 39)

Panna Mária žila úplne pre Boha. Milovala ho a táto jej láska sa konkrétne prejavila v tom, že išla pomôcť svojej príbuznej Alžbete, ktorá bola v pozhnanom stave. Alžbeta bývala v hornatom kraji. Už samotná cesta si vyžadovala istú námahu. Cestovalo sa predsa pešo. Mária bola ochotná podstúpiť každú prekážku, zdolať každý vonkajší, ale i vnútorný vrch, len aby mohla pomôcť. Dokonca sa ponáhľala. Koho milujeme, tomu sa ponáhľame na pomoc. Nehľadáme na to, čo nás to stojí. Kto nehľadel na prekážky pri službe blížnym v našej dobe, bola **Matka Tereza (1910 – 1997)**. Ona sama rozpráva tento príbeh:

„V Melbourne raz moje sestry našli na ulici opilca a vzali ho k sebe. Nemal meno ani prácu. Nič mu nezostalo. Stal sa vyvrheľom spoločnosti. Keď sa mu po niekoľkých dňoch vrátili sily, povedal sestrám: ‚Už som v poriadku. Pôjdem domov a už nikdy nebudem piť. Vďaka vašej láske som si uvedomil, že Boh ma miluje.‘ Muž sa vrátil domov k manželke a deťom a našiel si prácu. O mesiac neskôr priniesol svoju prvú výplatu a povedal jednej z našich sestier: ‚Použite tieto peniaze, aby ste aj iným ukázali Božiu lásku tak, ako ste ju ukázali mne.‘“

Matka Tereza často opakovala: *„Vôbec nemusíte chodiť do Kalkaty, aby ste objavili Ježiša v najchudobnejších z chudobných. Najchudobnejší sú priamo tam, kde ste vy, veľmi často vo vašich vlastných rodinách. Hľadajte ich, nájdite ich a milujte ich, pričom dbajte, aby sa láska vo vašom živote prejavila v praktických skutkoch lásky.“* *Modlime sa prvý desiatok ruženca. Prosme o dar služby.*



2. tajomstvo – RADOSŤ

Ježiš, ktorého prítomnosť naplnila

Alžbetu i Jána radosťou

„Vošla do Zachariášovho domu a pozdravila Alžbetu. Len čo Alžbeta začula Máriin pozdrav, dieťa v jej lone sa zachvelo a Alžbetu naplnil Duch Svätý. Vtedy zvolala veľkým hlasom: „Požehnaná

si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života. Čím som si zaslúžila, že matka môjho Pána prichádza ku mne? Lebo len čo zaznel tvoj pozdrav v mojich ušiach, radosťou sa zachvelo dieťa v mojom lone.“ (Lk 1, 40 – 44)

Alžbeta naplnená Duchom Svätým spoznáva, kto k nej prichádza. Mária už nie je „len“ príbuzná z rodiny. Je to matka Spasiteľa, ktorá prichádza spolu s ním za Alžbetou. A to je dôvod na veľkú radosť. Dokonca i Ján, Alžbetin ešte nenarodený syn, bol naplnený radosťou z tohto stretnutia. Ak dovolíme Márii vstúpiť do nášho života, prinesie nám ten najvzácnejší dar – Ježiša. A kde je on, tam už nie je samota ani smútok, ale rodina a radosť.

Zakladateľ schönstattského hnutia **páter Joseph Kentennich (1885 – 1968)** bol väznený v koncentračnom tábore. Jeho spoluväzni v cele ho počuli, ako si potichu opakuje: „Pozdrav ma, Mária! Pozdrav ma, Mária!“ Zo zvedavosti sa ho opýtali, prečo nehovorí „Zdravas’, Mária“. Odpovedal: „Teraz, keď je všetko okolo mňa také smutné, chcem pocítiť okamih radosti, ako ho pocítila Alžbeta, keď ju pozdravila Mária.“

Mária sa v tajomstve navštívenia ukazuje ako príčina našej radosti. Chce, aby sme boli ako ona, plní lásky, plní Božieho pokoja, plní milosti, a preto naplnení radosťou. Pravá radosť, ktorá zohreje naše vnútro, je Boh v nás. Pozdrav nás, Mária, a naplň nás svätou radosťou! *Modlime sa druhý desiatok ruženca. Prosme o dar radosti.*



3. tajomstvo – VIERA

Ježiš, ktorému si uverila

„A blahoslavená je tá, ktorá uverila, že sa splní, čo jej povedal Pán.“ (Lk 1, 45)

Mária je ženou viery v každom okamihu svojho života. Vidíme to, keď prijíma posolstvo anjela Gabriela, ale aj keď stojí v bolesti pod krížom. Jej viera rástla práve preto, že bola ženou modlitby. Modlitba jej pomohla spoznať a prijať Božiu vôľu, ako to bolo aj v živote **Marcela Vana z Vietnamu (1928 – 1959)**, ktorý cez modlitbu objavil krásu svojho povolania ako rehoľného brata a uveril, že je to pre neho to najlepšie.

Marcel mal od malička túžbu stať sa kňazom, a preto pre neho nebolo ľahké prijať skutočnosť, že Boh má s ním iný plán. Kňazom sa nikdy nestal, stal sa bratom u redemptoristov a už ako mladý zomrel vo vietnamskom koncentračnom tábore. Odkiaľ čerpal silu prijať Božiu vôľu a nasledovať ju? Jeho sprievodkyňou bola svätá Terezia Ježiškova, ktorá sa mu prihovárala a ktorá ho viedla svojou „malou cestou“. Dôležitá časť tejto „malej cesty“ bola oddaná modlitba a viera v silu ruženca, o ktorom povedal:



„Toto bol prameň mojej sily, vďaka ktorému som mohol zakúsiť trochu tej radosti, ktorá prúdi zo srdca Panny Márie. Často som vyšiel na kopec, aby som bol Panne Márii počas modlitby ruženca bližšie.”

Už ako osemročný zakúsil prenasledovanie zo strany svojho katechéta, ktorý mu zakazoval modliť sa ruženec a nepripúšťal ho ani k sviatostiam. Raz mu ruženec dokonca vzal. No Van sa ho i naďalej verne modlil. Z jedného vrečka do druhého prekladal desať kávových zŕn, kým mu nedôverčivý katechéta nezobral i zrnká. Keď mu nakoniec zobral aj jednoduchú šnúru, na ktorej si spravil desať uzlíkov, zostalo Vanovi iba jedno: *„Aby som mohol počítať jednotlivé Zdravas', Mária, už nemám inú možnosť, ako si poslážiť prstami. Toto sa mi zdalo veľmi praktické, lebo takto som sa mohol modliť ruženec nepozorovane na akomkoľvek mieste. A keby som aj musel obetovať svoje prsty, nikdy by som neprestal preukazovať modlitbou ruženca Márii svoju lásku. Vďaka tejto praktike sa mi Mária vždy ponáhľala na pomoc, a to tak účinne, že démonom, ktorí na mňa doliehali, sa nikdy nepodarilo premôcť ma.”*

Modlime sa tretí desiatok ruženca. Prosme o dar viery.



4. tajomstvo – POKORA A POSLUŠNOSŤ

Ježiš, pred ktorým si sa sklonila a nasledovala jeho plán

Mária hovorila: „Velebí moja duša Pána a môj duch jasá v Bohu, mojom Spasiteľovi, lebo zhliadol na poníženosť svojej služobnice. Hľa, od tejto chvíle blahoslaviť ma budú všetky pokolenia,

lebo veľké veci mi urobil ten, ktorý je mocný, a sväté je jeho meno a jeho milosrdenstvo z pokolenia na pokolenie s tými, čo sa ho boja.“ (Lk 1, 46 – 50)

Mária bola najpokornejšou ženou, aká tu na zemi kedy žila. Pokora jej pomohla vidieť veľkosť Všemohúceho, prijať jeho plán za svoju cestu a tešiť sa z toho, čo Boh koná v jej živote. Bola si istá, že ju miluje, že chce pre ňu len to najlepšie. Preto pokorne prijíma svoje povolanie a jej poslušnosť sa stáva aktom dôvery.

Často lipneme na vlastných plánoch, kde ústrednú postavu zohrávame my – plánujeme alebo rozhodujeme a konáme podľa našich predstáv, na základe vlastných schopností. Môže sa stať, že človek si uverí, že je niekto viac, ako v skutočnosti je, hlavne keď sa mu darí. V živote nádejnej mladej **herečky Clare Crockett z Írska (1982 – 2016)** vidíme, že Boh môže s nami robiť veľké veci, keď sme ochotní vzdať sa vlastných plánov a keď nám pokora nie je cudzia. *„Chcem sa stať herečkou. Nie však hocijakou. Slávnou herečkou,”* napísala Clare. *„Chcem byť slávna nielen v Írsku, ale na celom svete.”* Táto jej túžba nebola celkom nereálna. Určite by to nejaký čas trvalo, no podľa všetkého by v Hollywoode dosiahla slávu. Dokonca jej ponúkli rolu vo filme a dostala pracovnú ponuku aj z jednej americkej televíznej stanice pre deti. V čase prvých hereckých úspechov zažila vnútorný prerod, s ktorým vtedy vôbec nerátala. Ježiš sa tak silno dotkol jej srdca, že sa rozhodla úplne zmeniť svoje plány a stať sa misionárkou. Nebola to ľahká cesta. Clare, navyknutá pútať na seba pozornosť, si musela privyknúť na pokorný rehoľný život. Hovorí: *„Keďže som sa už nemohla stať známou herečkou, chcela som sa stať aspoň známou sestrou. Náš zakladateľ p. Rafael mi povedal: „Myslím, že sa známou sestrou staneš. Ale na to, aby si sa ňou stala, musíš byť tou najpokornejšou spomedzi všetkých sester. A byť najpokornejšou, to znamená, že sa musíš naučiť poslúchať.” A tak som povedala: budem poslúchať!”* Bolo jedno, čo sa od nej žiadalo, jej odpoveď prišla vždy, hneď a dokonca s úsmevom: *„Veľmi rada!”*



Všetko chcela robiť naplno. Neúnavne sa venovala evanjelizácii. Radosť z pokornej služby pre druhých a láska ku Kristovi sa stali jej živým Magnifikatom. Pri jednej príležitosti napísala: „Všetko sa mi zdá byť málo: nedostatok odpočinku, pôst, horúčava, počúvať ľudí... Všetko, čo ma niečo stojí, ma naplňa radosťou, pretože mi to umožňuje byť v Pánovej blízkosti.“

Sestra Clare zomiera ako tridsaťtriročná pri zemetrasení v Ekvádore. Keby sa stala herečkou, možno by sme ju raz videli na odovzdávaní Oscarov a počuli jej ďakovnú reč. Avšak dnes zaznieva ďakovná a oslavná pieseň jej Magnifikatu, ktorým je svedectvo jej života.

Modlime sa štvrtý desiatok ruženca. Prosme o dar pokory a poslušnosti.



5. tajomstvo –

DÔVERA BOŽEJ MILOSRDNEJ LÁSKE

Ježiš, ktorého láske si s celým srdcom dôverovala

„Ukázal silu svojho ramena, rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú. Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených. Hladných nakrmil

dobrotami a bohatých prepustil naprázdno. Ujal sa Izraela, svojho služobníka, lebo pamätá na svoje milosrdenstvo, ako sľúbil našim otcom, Abrahámovi a jeho potomstvu naveky.“ (Lk 1, 51 – 55)

Mária vo svojom chválospeve vraví, že Boh sa na nás pozerá úplne inak ako my. Vidí veľkosť tam, kde my vidíme poníženie. Odmeňuje hladných po pravde, spravodlivosti a láske. Ujíma sa svojich služobníkov, ktorí v očiach tohto sveta veľa neznamenajú. A stojí pri tých, ktorí dôverujú v jeho milosrdnú lásku. A čo my?

Žena, ktorá milovala. Takto by sa dala pomenovať **Chiara Corbella Petrillo** (1984 – 2012). Táto navonok možno nenápadná žena inšpirovala mnoho ľudí aj za hranicami Talianska. Zomrela vo veku 28 rokov na rakovinu jazyka. Ešte predtým však darovala život svojmu synovi Francescovi. Zákernú chorobu jej diagnostikovali v piatom mesiaci tehotenstva, ale ona sa rozhodla liečbu odložiť, aby sa jej dieťa mohlo narodiť zdravé. Už predtým zažila ťažké chvíle, keď čakala dcéru Máriu a neskôr syna Davida. Doktori jej v oboch prípadoch odporúčali predčasne ukončiť tehotenstvo, pretože deti neboli zdravé. Rozhodla sa však priviesť ich na svet, aby ich krátko po narodení darovala pokrstené späť Bohu. A tak sa aj stalo. Napriek tejto bolesti a neskoršiemu ochoreniu Chiara nestrácala dôveru v Božiu lásku. Vedela, že všetko, čo sa v jej živote deje, má zmysel. Svojich najbližších stále povzbudzovala, aby dôverovali a nechali sa viesť Bohom, ktorý má pre každého z nás pripravené miesto v nebi.

Svojmu najmladšiemu synovi Francescovi napísala spolu s manželom list:

Milý Francesco!

Dnes máš jeden rok a my sme si položili otázku, čo by sme ti mohli darovať, čo vydrží roky. Tak sme sa rozhodli, že ti napíšeme list. Bol si veľkým darom pre náš život, pretože si nám pomohol prekonať naše ľudské hranice. Pri tom mále, čo som v uplynulých rokoch pochopila, môžem len povedať, že láska je centrom nášho života, pretože sa rodíme aktom lásky, žijeme, aby sme milovali a boli milovaní, a zomrieme, aby sme spoznali skutočnú Božiu lásku. Cieľom nášho života je milovať a vždy byť pripravený učiť sa milovať druhých, ako ťa to môže naučiť iba Boh. Láska ťa spáli, ale je krásne byť stravovaný ako svieca, ktorá zhasne až vtedy, keď sa celkom spálila. Nech robíš čokoľvek, má to zmysel iba vtedy, ak to robíš s pohľadom na večný život.



Keď skutočne miluješ, zbadáš, že ti nič nepatrí, pretože všetko je dar. Ako hovorí svätý František: opakom lásky je chcieť vlastniť. Milovali sme Máriu a Davida a milovali sme teba, no zároveň sme vedeli, že nám nepatríte. Všetko, čo máš, nepatrí tebe. Všetko je dar od Boha. Nikdy nestrácaj odvahu, syn môj! Boh ti nikdy nič neberie. Ak niečo vezme, tak len preto, lebo ti namiesto toho chce dať oveľa viac... Vďaka твоjim súrodencom Márii a Davidovi sme sa zamilovali do večného života. Vieme, že si jedinečný a že máš veľké poslanie. Pán ťa chcel od večnosti a on ti ukáže cestu, ktorou máš kráčať, ak mu otvoríš srdce. Zver sa mu, oplatí sa to.

Mama Chiara

Modlime sa piaty desiatok ruženca. Prosme o dar dôvery.

Na záver nášho výstupu sa zverme pod ochranu Panny Márie v podobe krátkeho zasvätenia:

**Matka, tvoj som teraz i naveky,
skrze teba a s tebou chcem navždy celkom patriť Ježišovi.
Amen.**

Pre VÝŠINY pripravili:

sr. Mária Zuzana Zorková a sr. Mária Marthe Gálová, Rodina Panny Márie



Zodpovedný redaktor: Pavol Danko
Jazyková úprava: Zuzana Vandáková
Grafický dizajn: Erika Tomášková