

Pre VÝŠINY pripravil: František Trstenský



## Logika kríža

Čo videl Ján pod krížom? Určite to, čo videli iní: Ježiš, nevinný a dobrý, brutálne zomiera medzi dvomi zločincami. Jedna z mnohých nespravodlivostí, jedna z mnohých krvavých obetí, ktoré nemenia dejiny, jedna z mnohých ukážok, že tok udalostí vo svete sa nemení: dobrí sú odstránení a zlí víťazia a prosperujú. V očiach sveta je kríž prehrou. **Aj nám hrozí nebezpečenstvo, že sa zastavíme pri tomto prvom povrchnom pohľade, že neprijmeme logiku kríža; že neprijmeme, že Boh nás zachraňuje dovoľujúc, aby sa na ňom**

**vyzúrilo zlo sveta. Nepriať, alebo len slovami, Boha slabého a ukrižovaného a snívať o bohu silnom a triumfálnom. Je to veľké pokušenie.** Koľkokrát túžime po kresťanstve víťazov, po triumfálnom kresťanstve, ktoré by bolo dôležité a významné, oslavované a uctievané. Ale kresťanstvo bez kríža je svetské a stáva sa neplodným.

Svätý Ján videl v kríži Božie dielo. Spoznal v ukrižovanom Kristovi Božiu slávu. Nehľadiac na zdanie videl, že on neprehral, ale je Boh, ktorý sa dobrovoľne ponúka za každého človeka. Prečo to urobil? Mohol si zachrániť život, mohol sa držať obďaleč od našich najbiednejších a najkrutejších dejín. A predsa, chcel vojsť do vnútra, ponoriť sa do nich. Preto si vybral najťažšiu cestu: kríž. Aby nebol na zemi žiadny človek až taký zúfalý, že by sa s ním nemohol stretnúť. Dokonca aj v beznádeji, v tme, v opustenosti, v hanbe za svoju biedu a omyly. Práve tam, kde si myslíme, že Boh nemôže byť, práve tam vstúpil. Aby zachránil kohokoľvek, kto je zúfalý, chcel okúsiť zúfalstvo. Aby sa naša najtrpkejšia beznádej stala aj jeho, zvolal na kríži: „Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ (Mt 27, 46; Ž 22, 1) Zvolanie, ktoré zachraňuje. Zachraňuje, lebo Boh zobral na seba dokonca aj našu opustenosť. S ním už nie sme viac sami, už nikdy viac.



## Kríž ako kniha

Ako sa môžeme naučiť vidieť v kríži slávu? Niektorí svätí učili, že kríž je ako kniha, ktorú treba otvoriť a čítať, aby sme ju spoznali.

Knihu nestačí kúpiť, pozrieť sa na ňu a vystaviť si ju doma na peknom mieste. To isté platí pre kríž: je namaľovaný alebo vytesaný na mnohých miestach našich chrámov. Krížikov je nespočetne veľa: na krku, v dome, v aute, vo vrecku. **Ale neosoží nám to, ak sa nezastavíme, nezahľadáme na Ukrižovaného a neotvoríme mu srdce, ak sa nenecháme očariť jeho ranami, otvorenými pre nás, ak sa naše srdce nenaplní dojatím a nebudeme plakať pred Bohom, ktorý je zranený z lásky k nám.** Ak tak neurobíme, kríž pre nás zostane neprečítanou knihou, ktorej názov a autora dobre poznáme, ale ktorá nemá vplyv na náš život. Neobmedzujeme kríž iba na predmet zbožnosti a o to menej na politický symbol alebo na znak náboženského a sociálneho významu.

Homília pápeža Františka na Božskej liturgii sv. Jána Zlatoústeho v Prešove

Foto: Vlado Škuta



## Iné svetlo na vrchu

Bol koniec januára a ja som mal za sebou prvý polrok na gymnáziu. Od začiatku školského roka sa toho u mňa veľa nezmenilo. Hneď ako zvonček ohlásil koniec vyučovania, začal som bežať. Najprv na obed v školskej jedálni, kde som hádzal rekordy v rýchlojedení, a potom na autobus. Vedel som, že ak chytím ten o 14.00, miernym poklusom teoreticky stíham prestup v Spišskej Novej Vsi a odveziem sa domov, kde budem pred treťou. A mojou túžbou nebolo byť doma a konečne oddychovať a ani sa učiť. Motiváciou môjho náhlenia bolo stihnúť

tréning. Vlastne – mať ho čím dlhšie. Tréner hovorieval: „*Chlapci, čím väčší objem nabeháte, tým väčší bude aeróbny prah, a keď pôjdeme na preteky, reprezentantov zdoláte ľavou zadnou.*“ OK, takmer nikdy sa to nepodarilo, ale verili sme mu to. Možno bol problém v tom, že som vtedy nevedel, čo je to aeróbny prah. ☺ A prepáčte – nepovedal som vám, akému športu som sa venoval. Bol to biatlon, teda beh na lyžiach a strelba. Vráťme sa však k januáru a mojim cestám zo školy. Jednu vec sme vedeli isto – v zime je skoro tma, a preto ak chceš stihnúť tréning, musíš sa vrátiť zo školy čím skôr. Zimná sezóna znamenala prísť domov zo školy, hodiť tašku, prezliecť sa a utekať na trate, kým je vidno. Samotný okruh, na ktorom sme trénovali, bol tri kilometre vzdialený od môjho bydliska. Ak bol dostatok snehu, chodili sme tam na lyžiach. Ale po hodinke tréningu sa začalo stmievať a vedeli sme, že je čas ísť domov. Často som tam ostal posledný. A tak to bolo aj tentoraz. Keď sa mi zdalo, že počet kilometrov mi na dnes stačí, a keď som už skoro nič nevidel, usúdil som, že je čas ísť domov. Pustil som sa asi kilometer dole kopcom žmúriac, aby som nezišiel mimo trate a došiel som pod kopec, ktorý sme my ľudovo volali *Pri krížiku*, pretože navrchu bol starý železný kríž, osadený do betónového kvádra. Stúpam hore na kopec. Všade je tma. Našťastie, sneh dobre odráža svetlo mesiaca. Ale aj tak idem viac po pamäti ako podľa zraku. Načúvam zvukom a obzerám sa pri každom šuchnutí. Tma spôsobuje, že začínam veci vnímať inak. „*Vauuuuuuu!*“ ozvalo sa. Bol to pes? Alebo vlk? Chcel by som pridať, ale kvôli tme nemôžem. No dobre – nielen kvôli tme, ale aj kvôli prudkému stúpaniu. Už som hore – *Pri krížiku*. A zaplavuje ma úplne iný pocit. Viete prečo? Pretože z druhej strany kopca vidno dedinu, domy, okná a pouličné lampy, ktoré svietia. A to vytvára poznanie, že nie som sám. Z jednej strany nevidím nič, maximálne tmavé obrysy vrchov a lesov. Z druhej strany na mňa žiaria svetlá domovov. A deliacou čiarou je vrch s krížom.



Pripomína mi to však ešte jeden z vrchov, kde sa svojho času zatmelo. Kde sa zdalo, že všetko skončilo nezmyselne. Kde stoja kríže... miesta bolesti. Miesto utrpenia, ktoré nejde zmeniť. Golgota. Poznáš to? Ťažkosť, s ktorou si nevieš rady. Bolesť, ktorú nevieš poslať preč. Zlyhanie, ktoré sa ti pripomína... **Naozaj je to miesto tmy? Nie, Golgota je miesto svetla. Na kríži sa to neskončilo.** Ak pochopíme Golgotu, pochopíme hĺbku lásky nebeského Otca. Áno, prežívame bolesť. Áno, pociťujeme hanbu, ale nie sme v tom sami. Na Golgote nemôžeme pozeráť len na kríž, len na vlastné utrpenie. Na Golgote musíme pozeráť na toho, kto je na kríži – na Ježiša – a objať ho. Objať kríž s Ježišom, nie bez neho, ako nám pripomenul Svätý Otec.



„Ježiš? A to je kto?“ To je veľmi podstatná otázka, na ktorú odpoveď je aj pre tvoj život kľúčová. Je to Boh, ktorý sa rozhodol trpieť spolu s nami a za nás. Vykúpiť nás z hanby, viny a hriechu. **Na Golgote môžem viac spoznať Ježiša a viac pochopiť Boha.** Je to miesto, kde spoznávam, že nie som sám. Kde nie som sám v utrpení... On ma objíma a nesie so mnou môj kríž, aby nakoniec, keď vyjdeme na Golgotu, povedal: „Mám ťa rád. Viem, že si zlyhal veľa ráz, ale dovol mi zomrieť namiesto teba a prijmi to, že za teba zomieram. Prijmi mňa.“



Aj ja som si niekedy myslel, že mať Ježiša niekde na okraji svojho života stačí a že svoje ťažkosti musím zvládnuť sám. Skôr som veril tomu, že to tak chce aj Boh. Až kým sa mi nedal on sám viac spoznať.

Nevedel som mu hovoriť o tom, čo prežívam, a Božiu cestu som pokladal za príliš ťažkú. Postupne ma Boh priťahoval a ukazoval mi, že nemusím všetko zvládnuť sám. Ale dám ti otázku – je posila, pomoc či premena ďaleko vtedy, keď trpíš? Občas sa nám zdá, že áno. Rozprával som sa prednedávnom s jednou rehoľnou sestrou, mojou kamarátkou. Hovorila mi, že bola vo Svätej zemi a boli, samozrejme, aj na Golgote. Mieste, kde Ježiš zvolal: „*Je dokonané!*“ (Grécky – „*Tetelestai!*“ = „*Dlh je splatený!*“) Bol to silný zážitok. Vavela mi: „*Vždy som si myslela, že Golgota a hrob, kde uložili telo Pána Ježiša, boli ďaleko. Ale je to ten istý vrch.*“ Vtedy som si spomenul na vetu, ktorú mám zafixovanú ako koniec pašií: „*A hrob bol blízko.*“ (Jn 19, 42)

**Miesto bolesti a smrti je veľmi blízke miestu vzkriesenia a života vtedy, keď je tam Ježiš. Miesto tvojej bolesti a toho, čo sa ti zdá krížom, nie je ďaleko od miesta, kde prichádza premena.** Povedz Ježišovi:

*Potrebujem ťa, Ježiš, lebo ty si Spasiteľ a meníš miesto bolesti a smrti na miesto života. Potrebujem ťa, Ježiš, aby aj moje srdce bolo posilnené láskou.*

*Potrebujem ťa, Ježiš, lebo dávaš zmysel tomu, čo mne zmysel nedáva, a prinášaš svetlo do tmy. Potrebujem ťa, Ježiš, lebo si vzkriesenie a život.*

**Náš život je často ako stúpanie na vrchol, a pritom sa nekončí na vrchole. Občas je tma a vlci zavýjajú. Neboj sa! Stúpaj!** Hore uvidíš svetlo tak, ako som to kedysi zažil aj ja.



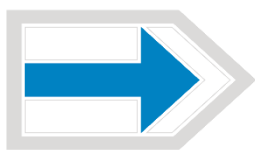
Ešte jedna vec. Ak sa ma opýtate, na ktorom vrchu som bol minulý rok najčastejšie, tak vám poviem, že na **Kráľovej holi**. Mám ju veľmi rád a spája sa mi s množstvom silných spomienok.

Zaujímavosťou je, že hoci som tam bol minulý rok trikrát, na vrchol sa mi podarilo vyjsť len raz. Vždy tomu čosi prekážalo. Napriek tomu aj tie nepodarené výstupy hodnotím ako pekné chvíle a nemenil by som ich. Kráľova hoľa je ako Golgota. Na jej južnej strane je časť s názvom **Kráľova skala**. Je odtiaľ krásny výhľad a je tam množstvo skál. Pripomína mi to hrob a miesto zmŕtvychvstania. Keď tam náhodou zabľúdite, skúste Ježišovi povedať, že ho potrebujete – ako Kráľa trpiaceho, ktorý je s vami, a ako Kráľa zmŕtvychvstalého, ktorý mení bolesť a smrť na víťazstvo.

Matúš Reiner



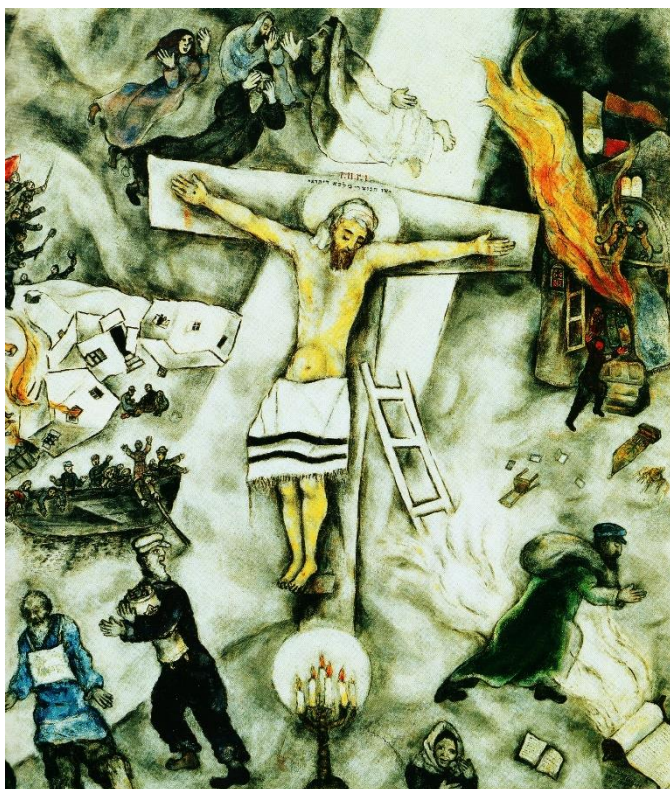




## Biele ukrižovanie

**Marc Chagall, 1938**

155 cm × 140 cm/olej na plátne  
Umelecký inštitút v Chicagu

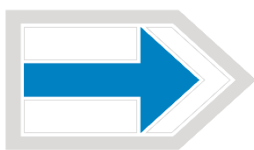


**Marc Chagall (1887 – 1985)** – vlastným menom Mojše Segal – bieloruský surrealistický maliar a všestranný výtvarník. Narodil sa v židovskej rodine ako najstarší z deviatich detí. Detstvo v rodnom meste Vitebsk prežil v chudobe, ale veľmi šťastne. Celá jeho tvorba je poznačená spomienkami na domov, synagógu či lavicu pri peci, žiarivými farbami, mytologickými postavami, porušovaním perspektívy a zákonov gravitácie, lietajúcimi postavami aj zvieratami. Po študijnom pobyte v Paríži opustil rodný kraj a usadil sa vo Francúzsku. Keď počas druhej svetovej vojny nacisti deportovali Židov, Chagall opustil Paríž, utekal cez Španielsko, Portugalsko a usadil sa v Spojených štátoch amerických. To všetko sa odrazilo v jeho tvorbe...

„Všetci vieme, že dobrý človek môže byť zlým umelcom. Ale nikto nikdy nebude skutočným umelcom, pokiaľ nebude veľkým, a preto i dobrým človekom... Ak je maliar Žid a maľuje život, nemôže sa vyhnúť židovským prvkom vo svojom diele. Ale ak je dobrý maliar, jeho obraz bude oveľa bohatší. Židovské prvky v ňom síce zachová, ale jeho umenie môže dosiahnuť oveľa univerzálnejšiu platnosť.“ Toto jeho tvrdenie dokonale ilustruje jeho známe *Biele ukrižovanie*. Obrazu dominuje biela farba napriek tomu, že Chagallove diela hýria mnohými farbami. Stredobodom je monumentálny ukrižovaný Kristus. Na hlave nemá trňovú korunu, ale židovskú prikrývku hlavy a namiesto bedrového pásu je prepásaný židovskou modlitebnou šatkou. Okolo neho sú výjavy zmätku a chaosu pogromov (násilné protižidovské akcie v Rusku). Revolučné tlupy s červenými zástavami, vypálené horiace dediny, utečenci volajúci o pomoc z člnov, nacisti podpaľujúci synagógu. V popredí obrazu utekajú postavy s túžbou zachrániť sa, prekračujúce horiace zvyšky Tóry. Nad Kristom sa vznášajú starozákonní svätci. A presne odtiaľ prichádza do obrazu jasný lúč svetla, ktorý prežiaruje Kristovo utrpenie. Po kríži už nesteká krv a jeho rany zmizli. Kristus je v jasnom svetle akoby oslávený. Stáva sa tak nádejou v traumatických udalostiach minulosti, prítomnosti aj budúcnosti. Viera v neho prekonáva hory beznádeje...

*Biele ukrižovanie* predstavuje dôležitý zlom v jeho tvorbe. Je vzácné, že Chagall – narodený ako Žid – zobrazuje Krista ako židovského mučeníka, čím upozorňuje na drámu utrpenia a prenasledovania Židov v Európe. K tomuto zobrazeniu Krista sa vo svojej tvorbe viackrát vrátil...

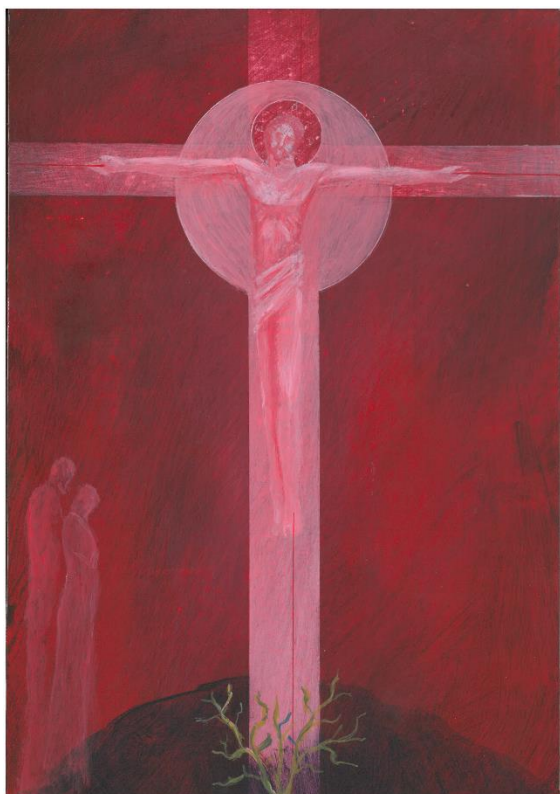
*Biele ukrižovanie* patrí medzi najobľúbenejšie obrazy pápeža Františka.



## Ikona GOLGOTA

Jaroslav Halmo, 2022

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



Ikona Golgota – ako siedma v poradí – nám ponúka istý odraz prvej ikony z projektu VÝŠINY – ikony *Morja*, na ktorej stál Adam a Eva pozerajúci na vrch, na ktorom z mandorly vystupoval Baránok a pred ním bol krík. Ten krík bol svedkom stretnutia človeka s Bohom. Bol tam aj oltár so zeleným stromom. Táto záverečná ikona *Golgota* je postavami takmer identická s tou prvou. Namiesto Adama a Evy je tu Mária a Ján, predstavujúci aj celé ľudstvo, ktoré v nádeji putovalo od raja až po Golgotu. Celé vnímanie Starého a Nového zákona je akoby prechodom – paschou človeka, ktorej vyvrcholením je Kristus – ako plod toho všetkého.

Farebné riešenie ikony nás ponára do tajomstva milujúceho Boha. Prevažujúcou červenou farbou je označovaný Kristus ako Boží Syn, ružová farba je farbou Ducha Svätého. Výrazná biela „aureola“ okolo Kristovej hlavy nás vŕha do tajomstva Eucharistie – Kristovho tela, ktoré prijímame. Ale zároveň je súčasťou vyjadrenia trojičného

tajomstva, keďže nekonečnosť bieleho kruhu poukazuje na Otca. Zelen pod krížom hovorí o svetle **nádeje**, ktorú prináša Kristov kríž.

Odlišná hrúbka ramien kríža odráža odlišnosť medzi horizontálnou líniou označujúcou život človeka, ktorý sa narodí a zomrie, a vertikálou, ktorá je vyjadrením hĺbky človeka a jeho cesty, ktorou prechádza. Tá je svojou pevnosťou oporou všetkého. Spája nebo so zemou, človeka s Otcom v nebi. Kríž sa vždy stavia na základe, ktorý je v jeho päte. Päta kríža bola spomínaná už skôr, keď bol v raji vyrieknutý prísľub: „*Nepriateľstvo ustanovujem medzi tebou a ženou, medzi твоjím potomstvom a jej potomstvom, ono ti rozšliape hlavu a ty mu zraníš pätu.*“ (Gn 3, 15) Čiže päta je postavením celého základu pre kríž, ale nie kvôli umučeniu, ale kvôli vzkrieseniu.

Náš život je neustálym balansom medzi temnotou a svetlom, medzi sebeckvom a láskou, medzi smútkom a radosťou. Preto sa človek musí stále pýtať, či sa posúva z JA ku TY skutočne, alebo iba zdanlivo. Ide o istú konfrontáciu s možnosťou, že bude zatratený... Veď by bol už zatratený, keby ho Kristov kríž nebol zachránil tak, ako aj celý svet (porov. Rím 3, 19. 23). Akékoľvek rozjímanie a úvahy o treste, zatratení, hriechu a pekle sa nesmú vykonávať v pekelnej osamotenosti, ale v rozhovore s naším Pánom.

Kristove otvorené oči na tejto ikone nás pozývajú k živej modlitbe srdca. Pred Ukrižovaným človek zrazu spoznáva, aký naozaj je... Deje sa to pred tvárou veľkého odhalenia pravdy, totiž pred odhaleným krížom – ako pravdou toho, čo svet urobil Bohu a čo Boh urobil pre svet: „*Hľa, prichádza s oblakmi a uvidí ho každé oko, aj tí, čo ho prebodli, a budú nad nim nariekať všetky kmene zeme. Tak je. Amen.*“ (Zjv 1, 7)





Jozef Ratzinger v tejto súvislosti hovorí, že Kristus nikoho neodsudzuje k záhube, on sám je záchrana – a kto stojí pri ňom, stojí v priestore záchrany a spásy. **Nespasenosť** On neudeľuje, ale ona je tam, kde mu človek zostal vzdialený; **vzniká tak, že človek zostáva v sebe samom**, teda odmieta byť objatý Bohom. Krv Ukrižovaného je všeobjímajúca, pretekajúca z jeho rán na všetky strany. Je to životodarná krv, ktorá nás obmyla od všetkých hriechov, prisľúbila nám milosrdenstvo a spásu. Keď človek prichádza ku krížu, neprichádza k utrpeniu, ale k životu.

Kríž je podľa Didaché σημειον επεκτα σεως = „znamením epektázy“, čiže znamením neustáleho procesu zdokonaľovania v duchovnom živote. Takto objímať môže len Boh: „Boh na kríži rozopál svoje ruky, aby objal zemekruh... aby zdôraznil, že od východu slnka až po jeho západ sa pod **jeho krídlami zhromaždí budúci ľud**. Ó blažené drevo, na ktorom bol vystretý Boh!“ No toto dokáže Boh len ako človek, stojaci vzpriamene (na nohách) a ruky môže roztriasť.“ (Justín) A vystiera ich **k dvom národom, ktoré symbolizujú dvaja zločinci**, ba zborí stenu rozdelenia medzi nimi (Atanáz). Ale treba ísť ešte hlbšie a zahľadiť sa na otvorené srdce, z ktorého pramení najvyššia Ježišova substancia: krv a voda, sviatosti Cirkvi. Kým v Starom zákone je srdce skôr sídlom duchovnej sily a myslenia a lono (rachamím) je skôr sídlom citov, v Novom zákone sa oboje zlieva v pojme srdca. „Celok srdca“ obráteného k Bohu má označovať otvorenosť celého človeka voči nemu (porov. Sk 8, 37; Mt 22, 37). Teda zatvrdlivé srdce treba obnoviť (porov. Mk 10, 5): z kamenného srdca sa musí stať srdce z mäsa. Boh s prebitým srdcom bojuje o srdce každého z nás. Jeho zbraňou je láska, akú ospevuje Veľpieseň: „*Lebo láska je mocná ako smrť a vašeň lásky tvrdá ako podsvetie. Jej páľa – to ohňa plápolý, jej plamene, to Jahveho je žiar. Ani veľké vody lásku neuhasia, ani rieky ju neodplavia.*“ (porov. Pies 8, 6 – 7) Kristus víťazí nad temnotou hriechu a smrti svetlom svojej lásky, ktorú neporazila ani ľudská krutosť ani nevďak, ani nijaká ľudská zloba...

Svoju cestu ku krížu Ježiš predstavil slovami: „... 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.“ (Jn 10, 17 – 18) Nejde tu o čiru poslušnosť, ale o čosi viac. Ľudia musia trpieť v dôsledku prekliatia nad Adamom a jeho pokolením a musia aj zomrieť. No Syn, keďže je bez hriechu, prijíma smrť nie ako trest, ale slobodne a spontánne. Ako večný Syn zostáva vo svojej obete slobodný. Ale Ježiš nenesie s Adamom len osud smrti, ale aj hriechy celého ľudského rodu, teda aj druhú smrť, v opustenosti Bohom. Ježiš sa nepodriaďuje anonymnému osudu, ale osobe Otca.

Na kríži sa naplňajú jeho slová o dobrom pastierovi: „*Ja som dobrý pastier. Poznám svoje a moje poznajú mňa, ako mňa pozná Otec a ja poznám Otca. Aj svoj život položím za ovce.*“ (Jn 10, 14 – 15) Je to dôkaz jeho lásky do krajnosti (porov. Jn 13, 1), ktorá sa doslova rozlieva z jeho rán na celý svet – „*A nádej nezahanbuje, lebo Božia láska je rozliata v našich srdciach skrze Ducha Svätého, ktorého sme dostali.*“ (Rim 5, 5)

Scéna Golgoty na tejto ikone zachytáva okamih, keď pod krížom už niet zvedavcov, vojakov, posmievačov alebo tých, ktorých premohol strach, ktorí odmietli Krista, ktorí sa rozhodli pre život v tme... Pod krížom vidíme len Matku a učeníka. Matka je tu pre každého z nás a učeník drží miesto každému, kto je hladný a smädný po skutočnom živote vo svetle



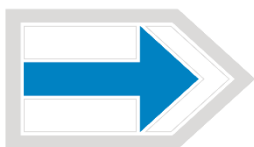
Kristovej lásky. Mária a Ján ostávajú pri Kristovi, ako najbližšie môžu, a uskutočňujú slová, ktoré Kristus adresuje aj nám: „Ostaňte vo mne a ja vo vás...“ (porov. Jn 15, 4 – 5. 9)

Mária sa pod krížom stáva viac než len Matkou jediného Syna. Stáva sa Matkou všetkých. Je Matkou toho posledného medzi ľuďmi, v ktorom takto môže prijať za „svojho“ aj toho posledného hriešnika a oslobodiť ho z jeho hriešnej samoty. Práve tu sa prehlbuje tajomstvo Cirkvi, ktorá vychádzajúca z boku nového Adama ako Eva z boku spiaceho prvého Adama, bola vždy prítomná v univerzálnom „áno“ Matky.

Na záver by som rád ponúkol myslenie vzácneho teológa Hansa Urs Von Balthasara. Zdôrazňuje, že Kristus na Golgote víťazí nad temnotou hriechu a smrti svetlom svojej lásky, ktorú neporazila ani ľudská krutosť, ani nevďak, ani nijaká ľudská zloba... Kristus na kríži láskou bojuje o naše srdce, našu spásu, našu večnosť.

„Kristus nemal iný dôvod, pre ktorý sa narodil – len aby mohol umrieť na kríži.“ K týmto slovám Leva Veľkého môžeme smelo dodať, že Kristus nemal iný dôvod, pre ktorý sa dal pribiť na kríž – len aby ťa spasil a presvedčil ťa o tom, ako ťa miluje.

Pre VÝŠINY pripravil: Jozef Brodňanský, OSB



## Svetlo Golgoty

Sr. Lucia Česáková, OSsR, 2022  
inšpirované Ikonou Golgota

Temno hriechu a smrti  
v súboji s Tebou,  
Svetlom sveta,  
Ťa nikdy nepohltnú...

Prežaruješ ho láskou  
najlepšieho Pastiera,  
život dávaš za mňa...  
... ako výkupné – seba!

Neuhasiteľne miluješ  
a krv Baránka jak  
božská transfúzia  
uzdravuje svet...

Ty, Chlieb života,  
lámaný na stole kríža,  
sýtiš môj hlad po Tebe  
a čoraz väčší smäd...

Žiariš jak slnko  
na nebi mojej duše,  
rozlievaš lásku tam,  
kde jej niet...

Na Golgote stojí  
Matka – darovaná  
Milovanému, čo  
miluje svojho Pána...

... jak slnečnice  
obrátené k Tebe,  
polievané prúdom  
milosrdenstva...

Tvoj kríž nech mi je  
víťazným svetlom,  
nech zore rozpaľuje  
láskou bez hraníc...

... nech ma pritúli Matka,  
čo pozná bolesť  
prebitého srdca,  
a vzklíči „čosi nové“...







## V INOM SVETLE

**Pomôcky:** Sväté písmo, väčšia svieca, malé sviece (podľa počtu účastníkov), vytlačené citáty z Písma (nájdeš ich v prílohe na stiahnutie), veľký papier, písacie potreby, modelovacia hlina/modurit/samoschnúca modelovacia hmota.

**Dĺžka:** cca 90 minút – vhodné rozdeliť na viac stretnutí



## LÚČE SVETLA

Ak je to možné, začni túto aktivitu v tme/v šere – len s jednou zapálenou sviecou – ak použiješ veľkonočný paškál, symbolika Svetla bude takmer dokonalá. ☺ Sviecu polož tesne nad slovo „SVETLO“, napísané uprostred veľkého papiera. Vyzvi účastníkov (každého alebo jedného z dvojice), aby si vytiahli jeden z vytlačených citátov. Po jeho prečítaní nech zapália ďalšiu sviecu a položia ju kamkoľvek na papier. S pribúdajúcimi textami bude pribúdať aj svetlo. Potom nech sa (samostatne alebo vo dvojici) zamyslia, aké účinky svetla sú opísané v danom citáte.



Dokresli na papier čiary zo slova „SVETLO“ smerom k ostatným sviecam – ako lúče slnka. Vyzvi účastníkov, aby sa podelili s tým, čo objavili, a s použitím čo najmenšieho počtu slov to zapísali na lúče na papieri. Po zdieľaní môžete dopísať aj ďalšie významy, ktoré vám napadli k ostatným citátom. Potom pod veľkú sviecu polož papier so slovom „SLOVO“ tak, aby úplne prekrylo pôvodné slovo „SVETLO“. Znova si prečítajte všetky zapísané vlastnosti, ale už v novom kontexte – vlastnosti svetla teraz súvisia s Božím slovom. Nechaj priestor na BOHATÚ diskusiu o Božom slove v úplne novom svetle...

### Príklady:

- *Zhliadni na mňa a vyslyš ma, Pane, Bože môj, daj svetlo mojim očiam, aby som v smrti nezaspal. (Ž 13, 4) – Chráni pred smrťou.*
- *Vtedy ako zora vypukne ti svetlo a uzdravenie ti náhle vyklíči. (Iz 58, 8) – Prinesie uzdravenie.*
- *A svetlo vo tmách svieti, a tmy ho neprijali. (Jn 1, 5) – Je neprijaté.*

(Citáty aj s vlastnosťami nájdeš v prílohe na stiahnutie, účastníkom rozdať iba citáty.)

Vyzvi účastníkov, aby povedali, aké slová im v ťažkých chvíľach prinavrátia chuť do života, vnesú svetlo do ich vnútornej tmy. Napríklad:

**Mám ťa rád! Vážim si ťa! Nevzdávaj to! Pomôžem ti! Nie si sám! Budem sa za teba modliť! Pod', spravíme to spolu! Odpúšťam ti! Prepáč, mrzí ma to!**

Ak má niekto odvalu, môže sa podeliť s konkrétnou skúsenosťou.

Ak ľudské slovo dokáže vniesť svetlo, o čo viac to Božie!



## 7 SLOV

**Evanjelium hovorí, že na Golgote nastala tma po celej zemi (porov. Mk 15, 33). Ale predsa Golgota je aj vrch svetla. Lúče svetla, ktoré zažiarili v najdramatickejšom momente, boli Ježišove slová. V tomto kritickom momente na vrchu Golgota zaznelo sedem „slov“ (pod slovom sa myslia aj celé vety), ktoré nám Ježiš daroval. Každé má veľké poslanstvo. Sú to slová, ktoré zmenili životy tých, ktorým boli adresované: lotrovi priniesli raj, Jánovi Matku, vojakom – ktorí pribíjali Ježiša na kríž – odpustenie...**

*Rozdeľ účastníkov do menších skupín a vyzvi ich, aby v evanجليách vyhľadali a zapísali si všetky Ježišove posledné slová/vety, ktoré povedal, visiac na kríži. Môžeš im pomôcť, aby slová hľadali v posledných kapitolách evanجليí. Keď budú s hľadaním hotoví, vyzvi ich, aby tieto „slová“ zoradili do pravdepodobného poradia, a výsledky si porovnajte.*

- „Otcé, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ (Lk 23, 34)
- „Veru, hovorím ti: Dnes budeš so mnou v raji.“ (Lk 23, 43)
- „Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ (Mk 15, 34; Mt 27, 46)
- „Žena, hľa, tvoj syn! ... Hľa, tvoja matka!“ (Jn 19, 26 – 27)
- „Žízňim.“ (Jn 19, 28)
- „Je dokonané.“ (Jn 19, 30)
- „Otcé, do tvojich rúk porúčam svojho ducha.“ (Lk 23, 46)

*Pri väčšom počte účastníkov vytvor sedem skupín, každej skupinke zadaj jedno zo siedmich slov (tak aby ostatní nevedeli, kto má aké slovo) a vyzvi ich, aby sa o tomto Ježišovom slove zdieľali a vymysleli jeho symbol – môže to byť reálny predmet, kresba, piktogram... Potom nech každá skupinka položí pred všetkých svoj symbol a ostatní hádajú, ktoré z Ježišových slov na kríži symbolizuje. Môže to byť silný okamih zdieľania, ako dané slová u účastníkov „zarezovali“. Možno si ich práve vďaka týmto konkrétnym symbolom lepšie a dlhšie zapamätajú... V prípade, že je účastníkov menej, môžeš symboly priniesť ty a nechaj účastníkov hádať. Môžeš sa inšpirovať fotografiou – všetky symboly sú navyše „turistické“, aby korešpondovali s VÝŠINAMI.*

- „Otcé, odpusť im...“ (Leukoplast – odpustenie je ako náplasť na rany zla.)
- „... dnes budeš so mnou v raji.“ (Jablko – symbol raja, hoci to bolo iné ovocie. ☺)
- „... Bože môj, prečo si ma opustil?“ (Mapa – Ježiš akoby kričí, že sa Otec stratil.)
- „... hľa, tvoj syn! ... Hľa, tvoja matka!“ (Zips – Ježiš spája Máriu s Jánom.)
- „Žízňim.“ (Prázdna fľaša.)
- „Je dokonané.“ (Vrcholová značka – sme na konci, výstup na vrchol sa skončil.)
- „... do tvojich rúk...“ (Karabína – horolezci sa istia a zverujú život do rúk iného.)

**Pri tejto hre nie je jediné správne riešenie. Každý z účastníkov môže mať vlastnú verziu priradenia symbolov. Dôležité však je, aby ju vedel zdôvodniť.**



## PREČO?

*Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil? (Mk 15, 34; Mt 27, 46)*



Každý účastník dostane „za hrst“ modelovacej hliny (mala by byť vopred namočená vo vode, aby sa s ňou dalo modelovať) alebo iný tvarovateľný materiál. Vyzvi ich, aby z hliny vytvorili svoju predstavu šťastného života – niečo pekné, symbol svojho krásneho vzťahu, vysnívanej školy, partnera, práce... Povzbud' ich, aby pracovali v tichu. Nechaj im na to dostatočne dlhý čas. Keď skončia, vyzvi ich, aby svoje dielo stručne predstavili. Potom nech svoj výtvor posunú susedovi – každý z nich teraz drží výtvor niekoho iného.

Teraz prichádza **silný** a pre niekoho zrejme aj **náročný okamih** – vysvetli účastníkom, že dielo, ktoré dostali od suseda, môžu zničiť a z hliny majú vymodelovať ľubovoľný objekt, ktorý im dnes „padol do oka“, respektíve spôsobil radosť. Povzbud' ich, aby zachovali ticho, prípadne môžeš použiť nerušivú

hudbu. Niektorí možno nebudú chcieť zničiť to, čo vytvoril ich sused, lebo to bude veľmi pekné a dal si na tom záležať... V tejto aktivite však ide o to, aby účastníci zažili pocit, keď **Boh rúca naše predstavy o živote, ktorý si chceme zariadiť len po svojom...**

Vyzvi účastníkov, aby sa pozdieľali so svojimi pocitmi...

Situáciu môžeš popísať takto, alebo podobne:

**Golgota – ukrižovanie Ježiša** –, celá táto dramatická udalosť sa zdá byť jedným veľkým otáznikom: „**PREČO?**“ Otázka, ktorá sa aj nám tlačí na pery pri náročných situáciách, zlyhaniach, utrpení. Aj Ježiš ju vyslovil v jednom zo svojich siedmich slov na kríži: „**Bože môj, Bože môj, PREČO si ma opustil?**“ Otázku „**Prečo?**“ chápeme vo význame hľadania vinníka, respektíve príčiny, ktorá to spôsobila: „**Prečo sa to stalo?**“ Ale hebrejský význam slova je nasmerovaný dopredu – „**PREČO? Kvôli ČOMU to Boh dopustil?**“ Pýtame sa s pohľadom upretým dopredu:

„**K čomu to vedie? Čo bude nasledovať?**“ A takéto „**Prečo?**“ má odpoveď – **vzkriesenie**. Odpoveď Boha je veľmi často odlišná od toho, čo očakávame my, a v inom čase, ako je náš...

Vyzvi účastníkov, aby zo svojich diel poskladali jedno spoločné dielo. Každý si ho môže odfoťiť do svojho mobilu ako spomienku na toto stretko... Potom pokračuj:

**Sami by sme si budovali vlastné šťastie. Boh nám v spoločenstve chce vybudovať spoločné šťastie, lebo šťastie človeka je vo vzťahoch. Potrebujeme sa navzájom, aby sme vytvorili pekný obraz, spoločný, nielen každý sám bez ohľadu na druhého. Často sa zastavíme na našich malých príbehoch, ktoré sa končia tmou, ale Boh ide ďalej, pre neho to nie je koniec, ale dobré východisko pre väčšie, krajšie, radostnejšie veci...**

- Urobil ti už Boh niečo také? „Pokazil“ niečo, čo si si naplánoval?
- Aký to malo vplyv na tvoju modlitbu, vzťah s Bohom?
- Máš skúsenosť, že príbeh pokračoval? Že sa neskončil „zničením“?
- Máš skúsenosť, keď veci zastali na otázke „Prečo?“ bez pokračovania?





## #ZDIELAM

*Keď Ježiš uzrel matku a pri nej učeníka, ktorého miloval, povedal matke: „Žena, hľa, tvoj syn!“ Potom povedal učeníkovi: „Hľa, tvoja matka!“ (Jn 19, 26 – 27)*

**V momente ukrižovania Ježiš vidí, ako si vojaci delia jeho šaty a spodný odev. Napriek tomu, že ho obrali o všetko, Ježiš pokračuje v dávaní. Kajúcemu lotrovi daruje nebo. A keď pod krížom vidí svoju Matku a učeníka, ktorého miloval, daruje jedného druhému. Daruje učeníka Márii a Máriu učeníkovi. Zdá sa, že Ježiš už nemá nič, a predsa dáva. Učí nás, aby sme sa starali o seba navzájom, lebo stále máme čo dať.**

*Vyzvi účastníkov, aby v nastávajúcích dňoch napodobnili Ježiša, ktorý dáva, a to konkrétnym aktom lásky. Pripomeň im, že Ježiš dával aj vtedy, keď už nič nevlastnil... Skutok lásky môžu odfoťiť a zdieľať na sociálnych sieťach s hashtagom #zdielam – nie pre vlastné zviditeľnenie, ale ako inšpirácia pre iných. Nižšie uvedené návrhy slúžia len na tvoju inšpiráciu. Kreativite sa však medze nekladú...*

- Pozvi človeka v núdzi na kávu/hot-dog a vypočuj si jeho radosti či starosti...
- Dones kvet upratovačke, kuchárke v tvojej škole, práci...
- Ponúkni doučovanie spolužiakovi/spolužiačke...
- Ponúkni občerstvenie kuriérovi, ktorý ti priniesol objednávku...
- Priprav doma spoločné raňajky/večeru alebo desiatu súrodencom do školy...
- Priprav stretko pre kamarátov s niektorou z vyššie uvedených aktivít...
- Pozvi hľadajúcich kamarátov na Národné stretnutie mládeže T22 v Trenčíne. 😊

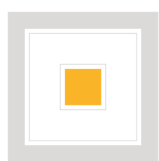
Pre VÝŠINY pripravila: GIFRA – františkánska mládež; [www.frantiskani.sk/gifra/](http://www.frantiskani.sk/gifra/)





## CESTA SVETLA

*Každé zastavenie je stretnutím Zmŕtvychvstalého s jednotlivcami alebo so spoločenstvom. Zastavenia sú rozpovedané z pohľadu osôb, ktoré stretli Krista. Každý človek denne kráča na svoju Golgotu so svojím krížom a na tejto ceste stretá Ježiša – ktorý je živý... Cesta svetla môže byť silným zážitkom, ak sa začne v noci a skončí sa pri brieždení – ako vo veľkonočné ráno. Účastníci môžu kráčať so zažatými sviečkami, príp. si do mobilov môžu k jednotlivým zastaveniam nájsť a ukladať rôzne emotikony pre postavy, ktoré stretajú Ježiša. Na záver si ich môžu zdieľať. ☺*



### ÚVOD

Pred úsvitom sa vydáme na cestu. Ešte je noc. Ranný chlad vytláča spomienku na teplú posteľ. Je sviežo. Niektorí by bol povedal, že smrťou sa všetko končí. Starý deň zhasol na Golgote. Nový neprišiel. Ten, ktorý o sebe povedal, že je Život, leží v hrobe. A predsa Boh s jeho smrťou nezastavil čas. Golgota nie je posledným Božím slovom. Je novým začiatkom. Ak máme v sebe nádej, zapálme jedno malé svetielko a nesme ho cestou...



### I. NA ÚSVITE – Spoveď vojaka

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Mt 28, 1 – 15)** Ja a moji druhovia zo stráže sme boli jediní pri tom, keď bol na úsvite kameň odvalený od hrobu. Aj teraz to mám pred očami, akoby sa to stalo len dnes: Prebudil nás veľký záblesk. Noc bola preč. Vo vzduchu bolo cítiť spáleninu – povrazy praskli a pečate sa roztopili. Kameň odletel od vstupu do hrobu... A zrazu vyšlo slnko. V tom hrobe bolo slnko! Úplne sme strnuli a zrútili sme sa na zem. Počuli sme hlas, no nehovoril k nám. Prišli tam nejaké ženy a tie slová boli určené pre ne: „*Vy sa nebojte! Viem, že hľadáte Ježiša, ktorý bol ukrižovaný. Niet ho tu, lebo vstal, ako povedal. Poďte, pozrite si miesto, kde ležal. A rýchlo choďte povedať jeho učeníkom: „Vstal z mŕtvych a ide pred vami do Galiley. Tam ho uvidíte.“*“ (Mt 28, 5 – 7) Po dnešný deň nechápem, ako sme sa dostali k veľkňazom a všetko im povedali. Ale bol to rozkaz a my sme museli poslúchnuť. Zlyhal som, veľmi som zlyhal. Peniaze a alibi u vladára mi zatvorili ústa. Zaprel som pravdu: viem to. Nemal som to robiť, ale mal som strach. No na 100% som si istý, že v to ráno sme stáli tvárou v tvár najväčšiemu zázraku ľudských dejín.

**Ježišu, tak ťažko je mi postaviť sa pred zrkadlo pravdy a pozrieť sa sám sebe do tváre, pozrieť sa sebe samému do očí. Viem, že žiješ, a viem, že si so mnou. A predsa zlyhávam, vymieňam ťa za „pár drobných“, za istoty, ktoré mi ponúka tento svet. Daj mi, prosím, tú odvahu, čo mali ženy: všetko, celý svoj život postavili na slovách: „Vstal, ako povedal, a ide pred vami.“ Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## II. PRIŠIEL, VIDEL, UVERIL – Ján pri hrobe

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojim zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 20, 1 – 10)** Ráno je pochmúrne. Premýšľam o tom, čo všetko sa stalo, premietam si každú jednu chvíľu...Z uvažovania ma vytrhla Mária Magdaléna, ktorá pribehla a Petrovi oznámila, že ho odniesli. Nemožné! Čo sa to deje? Som zvedavý, no nerozumiem tomu. Čo to má všetko znamenať? Čo je pravda? Bežím rýchlejšie, čosi ma ženie. Som tu prvý, no nevčkroím do hrobu. Cítim bázeň. Dobehol aj Peter a vchádza do hrobu. Som za ním a v tme a tichu sa nám odkryva tajomstvo. Nie je tu. Vidím, verím, nerozumiem... Hľadáme s Petrom na seba a naše zmätené pohľady vypovedajú o tom množstve otázok, ktoré v nás víria. Násť odpoveď je, zdá sa, nemožné. A tak, plní otázok, sa vraciame domov.

**Ježišu, mám mnoho otázok a toho, čomu vo svojom živote nerozumiem. Mnoho ráz stojím a hľadím zmätene na svoj život a na to, čo sa so mnou deje. Túžim mať otvorené oči i uši, mať srdce vnímavé na tvoje znamenia, cez ktoré chceš každý deň oživovať a prehlbovať moju vieru. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## III. INKOGNITO – Mária Magdaléna a Záhradník

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojim zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 20, 11 – 18)** Je ráno prvého dňa v týždni, tma, mesto ešte spí. Akoby zabudlo na udalosť spred troch dní. Vstávam, aby som sa poponáhľala k hrobu. Hlavu mám sklonenú, smútok a beznádej sa miešajú s láskou, ktorú vo mne zanechali stretnutia s mojím Pánom. Nevieam si predstaviť, ako budem žiť bez neho, bez istoty, lásky a priateľstva. Prichádzam k hrobu a vidím...Alebo skôr – nevidím!!! Kameň je odvalený. Zmocňujú sa ma hrôza a bezmocnosť. Odniesli môjho Pána. Stratila som všetko. Vzali mi Majstra, moju istotu, bezpečie. Ako veľmi túžim vziať si jeho telo od tých, ktorí ho odniesli. Túžim ho vidieť, dotknúť sa jeho rúcha, načerpať silu, nadobudnúť istotu. Nemám nič. Len spomienky. „Mária,“ oslovil ma záhradník. Bol to On! Moje srdce sa rozohrialo, do kostí mi vnika život. Tvár bledá a skrehnutá od smútku dostáva svoju farbu a do očí sa mi vrátil jas. V jeho slovách cítim všetko, po čom som túžila. Ba viem, že mi daroval život, nádej a istotu svojej prítomnosti, aby som sa nebála svedčiť. Moju vernosť v bolesti a utrpení, moje slzy premenil na radosť.

**Ježišu, môj Učiteľ a Pán, niekedy ma zahalí smútok a nevidím ťa, no túžim byť a ostať verný aj tam, kde niet svetla. Pomôž mi zostať vnímavým na tvoje Slovo, ktoré je svetlom a pochodňou na mojich chodníkoch. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*





#### IV. NA CESTE – Emauzskí učenici

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Lk 24, 13 – 19. 25 – 27)** Nič nás v Jeruzaleme už nemohlo zdržať... Preč z tohto miesta smrti – tu sa líčili naše predstavy o kráľovstve, ktoré nastolí mocný Vykupiteľ. Teraz sa nemilosrdne a nezvratne zrútili. Nie som ochotný ostať ani minútu navyše... Dnes ráno sa niektorí pokúsili vzkriesiť nádeje. Vraj vstal... Nie, nie, neverím už nikomu, neoplatí sa. Nechcem riskovať ďalšie sklamanie, ďalšiu bolesť. Kleopas, ktorý ide so mnou, mi rozumie; je na tom podobne. Točíme to stále dookola, nevieme prestať hovoriť...

Cudzinec, ktorý sa pridá? Ešteže je ochotný nás počúvať. Vyzerá príliš pokojne a jeho tvár prezrádza, že ho to zaujíma. Vyrozprávali sme mu všetko, celé od začiatku. Dobré mi to padlo. Jeho záujem je ozajstný. Najprv len počúva, potom s nami o všetkom hovorí. Ale jeho slová... aké zvláštne – nechcel som už veriť nikomu... No to, čo hovorí... Cítim, že ma zapáľuje. Je to tak – všetko do seba zapadá... A ja proti všetkej nádeji znova verím!

**Ježišu, zostaň s nami. Túžime po tvojej prítomnosti. Chceme ti vyrozprávať všetko, čo prežívame. Vezmi našu zlomenosť, prebud' nádej, rozpál' naše srdcia, pomôž nám znova veriť, dôverovať. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



#### V. HOSTINA LÁSKY – Spoznali ho

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Lk 24, 28 – 35)** S neznámym pútnikom sa cítim dobre a naliehavo túžime, aby zostal s nami. Bez neho sa nám v živote viac stmieva, strácame správny smer cesty i chuť kráčať po nej. Božský pútnik je však prvý, ktorý túži zostať s nami, stále ako ten, ktorý nás predchádza a sprevádza na ceste. Tvár Pána je plná nehy a súcitu s nami, ktorí sme mali zahalený pohľad na neho. Naše oči sa nám otvorili až pri spoločnom stolovaní, keď nám rozlámal chlieb a ponúkol nám ho, ale v tom momente nám zmizol pred našich očí. Nebol pri nás, lebo sme cítili, že je už v našom srdci, v našej duši. Ten, ktorý bol kedysi s nami v Zákone, bude teraz s nami a v nás skrze Eucharistiu.

**Ježišu, prosím ťa, otvor mi oči, aby som ťa spoznal tak, ako ťa spoznali učenici. Oslobod' môj zrak z väzenia smútku, vráť mi oči viery, aby som vnímal udalosti života novým spôsobom; daj, aby mi nanovo horelo srdce pre teba. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## VI. POKOJ VÁM – Za zatvorenými dverami

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Lk 24, 36 – 49)** V ten večer sme boli ukrytí za zatvorenými dverami. Zdrvení strachom, bolesťou, beznádejou. Čo bude ďalej? Niektorí priatelia tvrdili, že ho stretli na ceste. Srdcia nám zahoreli tichou nádejou. Ale rozum nám hovoril, že to nie je možné. Videli sme jeho smrť i jeho hrob. Ako sme o tom hovorili – zrazu, v jedinom okamihu stál medzi nami! Tá tvár, taká známa, a predsa iná. Tvár víťaza. Do ticha zaznel jeho nezabudnuteľný hlas: „Pokoje vám,“ povedal a naše srdcia ožili, ako keď uprostred treskúcej zimy zrazu rozkvitne jar. Z našich srdcí vytryskla radosť a odplavila všetok strach a bolesť. A naplnil nás pokoj. Jeho pokoj.

**Ježišu, dávam ti dnes svoje srdce. Oslobod' ho od každého nepokoja, strachu a beznádeje a naplň ho svojím pokojom a radosťou. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## VII. ŠTAFETA MILOSRDENSTVA – Lekcia odpustenia

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 20, 19 – 23)** Je hlboká noc a ja som ukrytý za zatvorenými dverami. Utekám pred Židmi a tu ma určite nenájdu. Mám strach, že ma odsúdia. Nie som tu však sám. Hľadím na tváre svojich priateľov, rovnako vystrašených apoštolov, ktorí sa tu schovávajú. Naokolo len ticho a tma. Ticho, do ktorého prehovára Pán. Jeho tvár je iná. Je súcitná a nežná. Pohľad plný bolesti, zármutku, ale aj zľutovania nad mojou biedou. Moje studené kamenné srdce ohrial dychom svojich úst: „*Prijmite Ducha Svätého. Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.*“

Odpustiť? Ale veď mne ublížili, neprijali ma, ba ani si ma nevšimli! V tichu hľadím na tvoju milosrdnú tvár, ktorá hovorí: „*Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.*“ Ale oni ma prenasledujú... Odpusť im... Ale oni ma odsudzujú... Odpusť im. Pane, ja to nedokážem! Pán sa na mňa pozrel s láskou, privinul si ma k svojmu Srdcu, objal ma a zašepkal mi: „*Neboj sa, ja ti pomôžem. Uč sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom. Skôr sa ty unavíš prosiť ma o odpustenie, než sa ja unavím odpustiť ti.*“

**Ježišu, ďakujem ti za tvoje milosrdenstvo. Pomôž mi odpustiť sebe i druhým a pozeraj svojimi milosrdnými očami. Možno tie rany v spomienkach i na srdci zostanú, ale raz to budú tie najkrajšie perly, ktoré budú žiariť, budú to oslávené rany, ktorými sa ti budem podobáť. Lebo odpustenie je najväčšia vec v živote. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## VIII. CHÝBAL SOM – Tomášova viera

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 20, 24 – 29)** Nebol som medzi učeníkmi v ten večer, keď, ako mi neskôr zvestovali, prišiel k nim a priniesol im svoj pokoj. Nerozumiem, čo sa stalo. Namiesto sklamaní a smútku sú nadšení, plní neopísateľnej radosti. Hovorili mi: „*Videli sme Pána!*“ Je ťažké po toľkej bolesti uveriť. Oni ho videli na vlastné oči, ja nie. Túžim po tom, a ak neuvidím na vlastné oči a nedotknem sa, neuverím. V tvári sa mi črtá nehasnúca túžba vidieť ho a mocnie zakaždým, keď o svojej skúsenosti učeníci rozprávajú. V jednej chvíli, hoci dvere sú zatvorené, vstúpil medzi nás. Onemel som. Vnímal ten smäd, ktorý ma prenasledoval, odkedy mi ostatní povedali, že ho videli? Mlčky hľadím na neho a on akoby prišiel kvôli mne. Vidím ho a dotýkam sa jeho rán. Vidím a verím. Vyznávam, je to Pán môj a Boh môj.

**Ježišu, mám mnoho túžob, ale len ty vieš, ktoré ma môžu priviesť k životu v plnosti radosti a čistej lásky. Nech je mojou najväčšou túžbou poznať teba a nech neprestajne túžim po stretnutí s tebou, aby môj život vydával svedectvo o tom, že ty si môj Pán a môj Boh. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## IX. NA BREHU – Ján na rybolove

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 21, 1 – 14)** Noc na jazere pod hviezdnatým nebom a v srdci kľbko spomienok: Posledná večera... strašné chvíle, keď zomieral v mukách, a temné prázdno hodín, čo nasledovali... záblesk pochopenia v prázdnej hrobke, keď sa z pohľadu zrodila viera... stretnutia so vzkrieseným Pánom, ktorý zvíťazil presne tak, ako to sľúbil. A po tom všetkom návrat domov do Galiley. Vzdali sme to a chceli sme zabudnúť? Vrátili sme sa k tomu, čo vieme robiť a čo dobre poznáme? Celú noc sme strávili rybolovom. Všetci spolu, a pritom každý sám – na rybačke musí byť ticho. Netuším, či niekto okrem mňa dúfal, že ho znovu uvidíme, ako nám odkázal. Na úsvite do očí opuchnutých únavou zažiarili plamienky pahreby a osvetlili Kohosi, kto sa pýtal na náš úlovok. Na priznanie neúspechu zareagoval zázrakom. Stačilo poslúchnuť ten zvláštne povedomý hlas a na jeho radu ešte raz zdánlivo nezmyselne spustiť siete – a naša loďka sa hneď išla prevrhnúť pod váhou chytených rýb. Moje srdce si spomenulo: nadšenie prvých dní povolania, výzvy učenia sa v jeho škole, smiech, slzy, lámanie Chleba a prosba, aby som sa mu postaral o Mamku... a ja som vedel, že TO JE PÁN a ja som milovaný učeník. Môj výkrik našiel ozvenu u ostatných... Ryby voňajú, chlieb sa hreje na kameni a on sa teší na raňajky s nami.

**Ježišu, ďakujem ti za pamäť srdca. Nezmazateľne do nej vpisuješ istotu o tom, kým som pre teba a kým si ty pre mňa. Ja smiem byť teraz a navždy milovaným učeníkom a mám privilegium objavovať tvoju milosrdnú prítomnosť v mojom živote. Nech i ostatným viem „vykričať“, že aj do mojich zápasov, vzťahov, únavy, snov, námah a útekov na staré chodníčky prichádzaš urobiť zázraky – aby aj oni zistili, že ich očakávaš, a sami mohli vyznať: TO JE PÁN! Teším sa na najbližšie raňajky s tebou!**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*





## X. TY VIEŠ VŠETKO – Petrovo vyznanie

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Jn 21, 15 – 19)** Cítil som sa veľmi zle, bol som sklamaný – najmä sám so seba. Zradil som najlepšieho priateľa, zaprel som toho, kto ma mal rád. Neustále som mal pred očami svoju vinu, trápil som sa, zožíralo to moje vnútro. Tento pocit viny som chcel zahlušiť nejakou činnosťou. Išiel som aj s ostatnými na miesto, ktoré som miloval – na more –, a lovil som ryby. Vždy ma to upokojilo – vždy ma to bavilo, a teraz nič. Nič z toho ma nenapĺňalo. Ba ešte viac som sa cítil biedny a slabý, pretože v tú noc sme nič nechytli. Ráno, keď som od Jána počul: „*To je Pán!*“ prvý som vyskočil z loďky, akoby ma ťahla nejaká sila a príťažlivosť. Bežal som k nemu, aj keď som sa hanbil. Nevedel som, čo mu poviem, ale chcel som sa pred ním postaviť taký, aký som – aj so svojím hriechom. Ani som nemusel nič hovoriť... Každé jeho gesto znamenalo pre mňa prijatie. Jeho pohľad ma liečil. V jeho tvári som videl, že mi odpustil. Až keď sa ma tretí raz opýtal, či ho milujem, až vtedy celkom odpadlo to, čo ma ťažilo... až vtedy, keď som z hĺbky srdca povedal: „*Pane, ty vieš všetko, ty vieš, že ťa mám rád.*“

**Ježišu, ďakujem ti, že ma prijímaš takého, aký som. Počítaš so mnou, veríš mi a aj mne dávaš poslanie. Bez teba to však nedokážem. Prosím, buď so mnou v každej chvíli a daj mi zo svojho Ducha. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## XI. CHOĎTE! – Misia učeníkov

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Mt 28, 16 – 20)** Všetci Jedenásti sme sa zišli na vrch. Nebolo to ako kedysi, keď Učiteľ na vrchu vyslovil blahoslavenstvá, keď učil a uzdravoval a keď sme ho na vrchu nachádzali modliť sa. Toto vystúpenie na vrch je tajomné. Je to naše posledné stretnutie s ním. Hľadáme na seba, nevieme nič, nie sme pripravení... Ježiš však napriek tomu vyslovuje slová, ktoré nás naplňujú bážňou: „*Choďte teda, učte všetky národy a krstite ich.*“ Stojíme pred takou náročnou úlohou, pred zodpovednosťou. Ale sme veľmi slabí. Cítíme sa byť nehodní, nepripravení, niektorí z nás dokonca pochybujú. Učiteľovi naša slabosť nikdy neprekážala v uskutočňovaní diela lásky. A to ani teraz, na vrchu, keď nám zveril také dôležité poslanie.

**Ježišu, ty si si ma vyvolil pre svoje dielo lásky a posielaš ma ohlasovať. No potom nachádzam lepších a schopnejších odo mňa. Ty si to však so mnou nikdy nevzdal, ba pozývaš ma rásť v dôvere a poznaní, že mi stačí tvoja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti. Odovzdávam sa tvojej vôli taký, aký som. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## XII. JA SOM S VAMI – Zdanlivo opustení učeníci

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Sk 1, 3 – 11)** Stojíme na vrchole Olivovej hory. Je tu nádherný výhľad. Z pohľadu do jeho starostlivej tváre tušíme, že v tejto chvíli sa niečo deje. Premýšľame nad vypovedaným – Chodte, učte, krstite... A vo vzduchu visí rozlúčka, strach, očakávanie, pochybnosti, smútok, otázniky... Do tejto chvíle zaznie jeho pokojný, povzbudzujúci hlas: „*Ja som s vami po všetky dni, až do skončenia sveta!*“ Požehnanie, gesto rozlúčky, jasný oblak ako na hore Tábor... Snáď sa opäť vráti? NIE. Dvaja muži v bielom odeve hovoria jasne: „*Čo stojíte a hľadáte do neba?... Príde tak, ako ste ho videli do neba odchádzať.*“ „*Ja som s vami...*“ – a odišiel. Čo teraz? Máme čakať, kým zostúpi Duch Svätý. Kedy? Ako? Nevieme. Uverme, vráťme sa do Jeruzalema a očakávajme!

**Ježišu, daj, aby som veril, že si so mnou, aj keď necítim tvoju prítomnosť. Pomôž mi, aby som ti dôveroval, aj keď neviem, čo sa v mojom živote stane. A aby som ti dokázal odpovedať ÁNO. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



## XIII. MAMA – Učeník s Máriou

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

**(Sk 1, 12– 14)** Trocha meškám. Už iba pár schodov hore do večeradla. Ach, ešte sú tam, to je fajn. Samí muži, moji priatelia apoštoli a jedna žena. Kráčam k nej. Je to iná žena ako ostatné. Žena, ktorá je matkou a žiari príbehom ľudskosti. Tvár dievčaťa, ktorému bolo oznámené, že bude matkou, a hoci nerozumela, povedala Bohu áno. Žena, ktorá čelila tomu, že ju budú posudzovať a kameňovať, no ona jasala a zvelebovala Pána za veľké veci, ktoré v nej urobil. Tichá tvár mladej ženy, ktorá vo svojom lone nosí dieťa, a nik o tom nevie. Hľadím na ustarostenú tvár matky o svoje dieťa, keď je choré, na tvár plnú nežnosti, keď plače, plnú útechy a súcitu, keď je posmievané. Pokorná tvár matky, keď ostáva sama bez blízkosti toho, ktorého miluje. Statočná Mária, ktorá vidí zbičované telo svojho Syna a dôveruje v Otcov plán. S údivom hľadím na lásku ženy, ktorá je sebadarováním na krížovej ceste vlastného dieťaťa. Tej ženy, ktorá mi je pod krížom darovaná za matku. Vieš, čo je zvláštne? Tušíš, čo ma udivuje? Jej tvár ustavične hľadá na svojho Syna, hoci ju už čaká v nebi. Aj teraz. Mária si ma berie do náručia, túli si ma k svojmu Srdcu a ukazuje mi na neho. Jej tvár odráža tvár Ježiša.

**Ježišu, ďakujem ti za moju matku na zemi i za to, že si mi daroval tú svoju, aby bola mojou Matkou navždy. Daj mi odvahu prísť k nej ako malé dieťa, ktoré v radosti, bolesti i v strachu uteká k svojej mame, veď ona si ma pritúli a bezpečne ma povedie k tebe. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



#### XIV. PRISŤUBENÝ – Učeníci obdarení mocou

*Klaniame sa ti, Ježišu, a dobrorečíme ti,  
lebo si svojím zmŕtvychvstaním prežiaril vykúpený svet.*

(Sk 2, 1– 6) Zatvoreni za dverami na závoru sa denne modlíme. Keď odchádzal do nebies, hovoril nám, že máme zostať v Jeruzaleme a očakávať moc zhora. Nevieť, čo presne čakáme, ale... Čo sa to deje? Aký hukot! Plamene nad našimi hlavami... A ten plameň vnútri! Padá strach o môj život. Cítim radosť, odhodlanie... a silu. Bratia, vyjdime von! Radosná zvesť sa musí dostať do všetkých sŕdc!

**Ježišu, daruj nám svojho Ducha. Daj nám zažiť jeho oslobodzujúcu, oživujúcu, tajomnú moc, aby sme boli tvojimi svedkami všade tam, kde sme. Ved' ty si sľúbil, že dáš Ducha Svätého tým, čo ň prosia. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*



#### ZÁVER

Starý deň zhasol na Golgote – a nový predsa prišiel! Koniec tejto cesty bol začiatkom – začiatkom ohlasovania, vďaka ktorému sa obrátilo tritisíc ľudí, začiatkom uzdravení v Ježišovom mene, začiatkom spoločenstva mnohých, ktorí sa vytrvalo stretávali na lámaní chleba a na modlitbách. Koniec jednej cesty bol počiatkom Cirkvi, ktorú pekelné brány nikdy nepremôžu.

**Ježišu, aj ja mám život pred sebou a túžim ho žiť naplno.  
Urob so mnou v mojom živote veľké veci. Amen.**

*Toto je deň, ktorý učinil Pán, aleluja!  
Plesajme a radujme sa z neho, aleluja!*

Pre VÝŠINY pripravili:

Milosrdné sestry Svätého kríža – sr. M. Beáta Skubeňová, sr. M. Karmela Dömötöröová,  
sr. Sára Foltinová, sr. Lucia Krupíková, sr. Barbora Revická, sr. M. Frančeska Kováčová,  
sr. Veronika Rábarová, sr. Margaréta Kolníková, sr. Dorota Nechajová a Adriana Šipková

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