**Modlitba Krížovej cesty**

****

K Pôstnemu obdobiu neodmysliteľne patrí pobožnosť krížovej cesty.

**Pobožnosť krížovej cesty** je jedna z najrozšírenejších pobožnosti, v ktorej rozjímame a uvažujeme nad utrpením Pána Ježiša, ktoré prežil od svojho odsúdenia na smrť až po uloženie do hrobu.

Prvú krížovú cestu konal sám Pán Ježiš, keď začal trpieť za našu spásu. A prvými sprievodcami na tejto prvej krížovej ceste bola sama Panna Mária, svätý Ján a mnohí ľudia, ktorí spolucítili s Ježišom.

Krížová cesta je rozdelená do 14. zastavení.

Pri každom zastavení sa postupuje nasledovne:

1. Prečíta sa názov zastavenia

2. Modlitba:

 Klaniame sa Ti Kriste a dobrorečíme Ti,

 lebo si svojím krížom vykúpil svet! *Pri tejto modlitbe si pokľakneme*

3. Krátka úvaha o konkrétnom zastavení

4. Modlitba:

 Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami,

 Aj nad dušami v očistci.

5. Po každom zastavení môže nasledovať pieseň.

Pobožnosť krížovej cesty zvyčajne konáme v Pôstnom období, a to najmä v piatky, prípadne v nedele tohto obdobia. Možno ju však konať aj v iné dni a v iné liturgické obdobia. Nech vždy, pri každej modlitbe krížovej cesty vyjadríme svoju vďačnosť Pánu Ježišovi za dar spásy cez jeho krvavú obetu.

Pán Ježiš povedal sv. Faustíne:

„Pripomínam ti, dcéra moja, že vždy, keď budeš počuť, ako hodiny odbíjajú tretiu, ponáraj sa celá do môjho milosrdenstva, zvelebuj a oslavuj ho; vzývaj jeho všemohúcnosť pre celý svet, a zvlášť pre úbohých hriešnikov, lebo v tej chvíli bolo otvorené dokorán pre každú dušu. V tejto hodine vyprosíš všetko pre seba aj pre druhých… snaž sa v tejto hodine vykonať si KRÍŽOVÚ CESTU, ak ti to dovolia povinnosti…“

Nájdi si čas a pomodli sa krížovú cestu:

**1. Zastavenie: Pán Ježiš je odsúdený na smrť**

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

Pane, ako často ukazujeme prstom na toho druhého. Žalujeme na neho, že je zlý. Možno si ani neuvedomujeme, že v našom kamarátovi si ukrytý Ty sám. Aj ľudia ukazovali na Teba, že si zlý, aby Ťa Pilát odsúdil. Ty si však nikdy neurobil nič zlé a predsa Ťa odsúdili. A Ty si iba mlčal, nebránil si sa. Pane Ježišu, už nechceme odsudzovať svojich kamarátov, aby sme v nich znovu neodsúdili aj Teba.

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

**2. Zastavenie: Pán Ježiš berie kríž na svoje plecia**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane, zbili Ťa, vysmiali sa Ti, dali Ti na hlavu tŕňovú korunu. A teraz Ti ešte dali niesť kríž. Je ťažký. Každý náš hriech, i ten skrytý, je na ňom zavesený. Preto je taký ťažký. Ty si sa nevyhováral, že nevládzeš, nechceš, nemôžeš, nevieš. Nehovoril si, že sa bojíš, ale z lásky k nám si prijal ten kríž. Pane Ježišu, daj, aby sme pochopili, že vtedy, keď sa premôžeme a urobíme to, čo urobiť máme, vtedy sme aj my vzali svoj kríž podľa Tvojho vzoru.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami.*

**3. Zastavenie: Pán Ježiš padá prvý krát pod ťarchou kríža.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti ...*

Naozaj ťažký kríž. Nevládzeš ho niesť a padáš. Všetci okolo sa Ti smejú: Toto je Boh, keď nevládze odniesť kus dreva? Lenže kríž je viac ako len kus dreva. Je to kľúč od strateného raja. Od raja, kde sú pozvané všetky Božie deti. A pretože Ty, Ježišu, máš všetkých ľudí rád, vstávaš, aby si tento kľúč priniesol až k zatvoreným dverám. Ďakujeme Ti za Tvoje rozhodnutie zachrániť nás.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami ...*

**4. Zastavenie: Pán Ježiš sa stretáva so svojou Matkou.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane Ježišu, stretol si svoju Matku, Máriu. Určite veľmi trpela, keď Ťa videla. Chcela by Ti pomôcť, ale nemohla. Vtedy v chráme Ti vyčítala, čo si im to urobil, že si sa stratil. Teraz už asi chápe, čo si mal na mysli svojou odpoveďou: Neviete, že mám byť tam, kde ide o môjho Otca? Preto je ticho a trpí spolu s Tebou. Pane Ježišu, ďakujeme Ti za Matku Máriu, ktorá je s nami, svojimi deťmi, na našej ceste životom a keď my trpíme, trpí spolu s nami.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**5. Zastavenie piate: Šimon z Cyrény pomáha Pánu Ježišovi niesť kríž.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane Ježišu, aj vojaci videli, že kríž je pre Teba priťažký. Lenže kto pomôže odsúdenému na smrť? Kto s ním ponesie hanbu, poníženie, posmech? Nikto. A predsa. Prinútili Šimona z Cyrény. Nerád, ale pomohol. Bol by si, Ježišu, radšej, keby to urobil ochotne a z lásky. Ale prijal si to aj takto. Pane, prosíme Ťa, daj nám silu pomáhať druhým ochotne a z lásky, lebo takáto pomoc má väčšiu cenu v Tvojich očiach.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

 **6. Zastavenie: Veronika podáva Pánu Ježišovi šatku a utiera mu tvár.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane Ježišu, neraz si nám ukázal, že slabí ľudia sú oveľa silnejší, keď milujú. Veronika Ťa musela naozaj veľmi milovať, keď dokázala vystúpiť z davu ľudí a podať Ti šatku na utretie tváre. Mohla čakať aj bitku, ale ona prekonala strach. Láska jej dávala odvahu. Pane, vždy, keď budeme mať strach niečo dobré urobiť, daj nám spomenúť si na Veroniku a zapáľ v nás takú lásku k Tebe, ktorá nás zbaví zbytočného strachu.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami....*

**7. Zastavenie: Pán Ježiš padá druhý krát pod ťarchou kríža.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Znovu sme ublížili. Znovu sme sa pohádali s kamarátmi. Zasa sa nám nechcelo pomôcť, upratovať, učiť sa. Stále to isté. To však neznamená, že sa nič nedá robiť. Aj Ty si, Ježišu, padol už druhý raz. Ale nezostávaš v prachu zeme. Vstávaš, lebo vždy sa treba namáhať, vždy sa treba usilovať napraviť zlo, ktoré sme vykonali, hoci by to bolo už po stýkrát. Pane, nedovoľ, aby sme sa niekedy prestali usilovať meniť sa v lepších.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**8. Zastavenie ôsme: Pán Ježiš utešuje plačúce ženy.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane Ježišu, v tých ženách, ktoré tak plačú nad Tebou, môžeme vidieť naše mamy. Neraz možno v tichosti ronia slzy pre naše skutky. A Ty si ich aj napomenul, aby plakali nad svojimi deťmi, teda nad nami. Prosíme Ťa, daj nám tak žiť a tak sa správať, aby naše mamy nikdy nemuseli plakať, ale vždy sa iba usmievali spolu s nami a mali z nás radosť.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**9. Zastavenie: Pán Ježiš padá tretí krát pod ťarchou kríža.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Nechať nedojedené jedlo na tanieri, nedokončenú robotu, nedokončenú domácu úlohu. To by si Ty, Ježišu, určite neurobil. Práve teraz nám ukazuješ, že všetko dobré, čo začneme, máme aj dokončiť. Aspoň sa o to pokúsiť. Hoci by sme mali dať zo seba aj posledné sily ako si to urobil Ty, keď si padol tesne pred vrcholom Kalvárie. Ďakujeme Ti za Tvoju lásku, ktorá Ťa ešte raz zdvihla s krížom – naším kľúčom od raja.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami....*

 **10. Zastavenie desiate: Pánu Ježišovi vyzliekajú šaty.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pane Ježišu, ako sa len hanbíme za vyrážku na tvári, nepekný nos či krivé nohy. A Teba úplne vyzliekli, všetko Ti vzali a Tvoje sväté telo bolo vystavené pred všetkými ľuďmi. A Ty si to ticho a pokorne znášal a v duchu si prosil svojho Otca za všetkých, ktorí nemajú v úcte ľudské telo. Prosíme Ťa daj, aby sme mali úctu k sebe navzájom a aby sme pamätali, že naše telo je príbytkom Ducha Svätého.

 *Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**11. Zastavenie: Pána Ježiša pribíjajú na kríž.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Pichnutie ihlou, tŕňom z ruže, porezanie sa – to ale riadne bolí. Ale Tebe, Pane Ježišu, klincami pribili ruky a nohy na drevo kríža. Už viac Tvoje ruky nebudú hladiť detské hlávky, nebudú brať deti do náručia a žehnať ich. Teraz sú pribité na kríž a Ty veľmi trpíš, znášaš bolesť aj kvôli nám. Daj však, Pane, pochopiť, že teraz Tvoje ruky zachraňujú svet a teda i nás, ktorí sme vtedy ešte nežili.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**12. Zastavenie: Pán Ježiš na kríži zomiera.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Tri hodiny veľkých bolestí. A predsa si, Pane, pamätal viac na druhých ako na seba. Ľutujúcemu lotrovi si prisľúbil nebo. Odpustil si všetkým, ktorí Ťa nepochopili a vysmievali sa Ti, aj tým, ktorí to robia dnes. A všetkým si nám dal svoju Matku Máriu za našu nebeskú Matku. Toľko dobra ešte aj v takých ťažkých chvíľach. Učíš nás, že dobro môžeme robiť aj vtedy, keď sa my sami necítime najlepšie. Až potom si povedal, že je všetko dokonané a spokojne si odovzdal svojho ducha do Otcových rúk. Tam bude v bezpečí. Pane Ježišu, ďakujem Ti za tie tri hodiny a za lásku, čo Ti dala silu ich vydržať len preto, aby sme my raz mohli žiť večne a šťastne.

 *Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**13. Zastavenie: Pána Ježiša skladajú z kríža.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Keď Ťa Tvoji najbližší skladali z kríža, veľa ľudí tam už nebolo. Mŕtvy si ich už nezaujímal. Ale bola tam Tvoja Matka Mária. Pre ňu si aj mŕtvy bol stále jej Synom. V srdci jej možno ešte zneli slová o Tebe spred mnohých rokov, ktorými ju anjel vtedy uisťoval, že Tvoja vláda sa nepominie. Pre tieto slová teraz neplače, keď Ťa drží mŕtveho v náručí, lebo pevne verí Bohu a Jeho slovu. Nevie ako, ale verí, že Tvoj život bude mať pokračovanie. Aj my ťa prosíme o vieru, že život sa smrťou nekončí, ale začína sa nový, krajší.

*Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**14. Zastavenie: Pána Ježiša pochovávajú.**

*Klaniame sa Ti, Kriste, a dobrorečíme Ti...*

Hrob - aké strašné slovo. Naháňa strach. Ale aj pšeničné zrnko musíme vložiť do zeme, ak chceme mať úrodu. Aj mŕtve ľudské telo je ako pšeničné zrnko. Odumrie, ale raz z neho bude úroda – večný život v novom, oslávenom tele. Tak si nám to povedal Ty sám, Ježišu, a my nemáme dôvod neveriť Ti. A ešte niečo. Kľúčik sa musí vložiť do zámku, inak neodomkne dvere. Ďakujeme Ti za otvorenie raja. *Ukrižovaný Ježišu zmiluj sa nad nami...*

**ZÁVER**

Pane Ježišu, uvažovali sme nad Tvojou cestou s krížom – kľúčom od brány strateného raja. Teraz je dom nášho nebeského Otca pre nás pripravený. Dvere sú odomknuté a Ty nás aj s Máriou, našou nebeskou Matkou, čakáš, kým neskončíme toto putovanie na tejto zemi. Ďakujeme Ti za všetko, čo si pre nás z lásky urobil a stále robíš. Daj nám silu aspoň trochu odplatiť Ti túto lásku svojím pekným životom, ktorý bude rodičom na radosť, Tebe na chválu a nám na spásu.

 *Pomodlime sa na úmysel Svätého Otca:*
\* Otče náš…
\* Zdravas´, Mária…
\* Sláva Otcu…

Pane Ježišu Kriste, prosíme Ťa, vypočuj nášho Svätého Otca, pápeža Františka, aby dosiahol všetko, o čo prosí v Tvojom mene od nebeského Otca. Lebo Ty žiješ a kraľuješ na veky vekov.

**V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen**