

KRÍŽOVÁ CESTA
MANŽELOV
A RODÍN



2026



*„Nepustím ťa, kým ma nepožehnáš.“
Gn 32,27*



*Farnosť Senec
Zostavila: Jarmila Blahová
2026*

Úvod



Pane Ježišu, túto krížovú cestu túžime prejsť spolu s tebou s prosbou o požehnanie našich manželstiev a rodín. Spojil si naše cesty a my sme si povedali svoje áno s nádejou, že spolu prídeme až k Tebe do večnosti.

Ty vidíš, akí sme slabí a ako padáme. Počuješ náš smiech, všímaš aj naše slzy. Pochopili sme, ako nám hovoril pápež František, že „láska nie je pocit, ale rozhodnutie žiť pre druhých“. Chceme sa opäť a zas rozhodnúť ju žiť, ale nedokážeme to bez Teba.

Pomôž nám počas tejto krížovej cesty nielen pocítiť, ale aj skutočne pochopiť a prijať to, ako veľmi nás miluješ. Nech nie sme rovnakí, keď na konci povieme amen.

Pri každom zastavení daruj našim manželstvám a vzťahom nový závan Ducha. Nech svojím ohňom rozohreje naše srdcia, manželstvá, rodiny a celý náš život.

1. Pán Ježiš je odsúdený na smrť



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, zažil si to po zajatí. Nespravodlivé súdy, pohrdanie, výsmech aj útočenie. Všetky tieto veci patria aj medzi toxické jedy našich manželstiev. Bývame krutí vo svojich súdoch, často preto, že pochybujeme o vlastnej hodnote. Hľadáme vinníka, prenášame zodpovednosť na toho druhého, kritizujeme. Pre našich najbližších a najdrahších sme vojakmi, Pilátom aj farizejmi v jednom.

Pane, daj nám silu neodsudzovať, nehľadať vinníka, neútočiť vo vlastnej obrane, ale pomôž nám hľadať pravdu v láske. Zapáľ v nás plameň láskavosti a vlídnosti, ktoré sú znakmi vnútornej sily a zrelosti.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

2. Pán Ježiš berie kríž na svoje plec



Klaníme sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, Ty berieš kríž a my sme si zobrali jeden druhého. Sľúbili sme si vytrvať v šťastí aj nešťastí. Niekedy je nám toto rozhodnutie krížom. Ty nám ho však pomáhaš niesť. Ozajstná láska totiž nie je teória, ani vzletná myšlienka alebo vzrušujúci a dobrý pocit. Je to rozhodnutie, ktoré v nás niečo mení. Zo sebecka a myslenia len na seba sa naše myšlienky presúvajú k druhým. Strácame svoj život, keď malými aj veľkými obetami, robíme toho druhého šťastným. Strácame a tým vlastne získavame život nový, oveľa krajší a plný zmyslu.

Pane, pomôž nám prijímať aj náročné chvíle ako spoločnú cestu, nie ako neznesiteľnú záťaž, ktorej sa chceme zbaviť. Premeň naše každodenné kríže na zdroj života a posilnenie našej lásky.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

3. Pán Ježiš prvý raz padá pod krížom



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Prvý pád môže v manželstve pripomínať čas, keď bledne prvotná zamilovanosť. Počas zaľúbenosti nevnímame tak intenzívne chyby toho druhého. To sa po čase začne meniť. Približne po roku sa vzťah stabilizuje. Láska môže prejsť na vyšší level, ktorý možno nenesie v sebe toľko emočne nabitých situácií, ale zato viac vzájomnej nesebeckej oddanosti. Nemusí to byť teda koniec, práve naopak. Táto skúsenosť prvých rozporov môže byť impulzom k vzniku nových návykov a zrelšieho vzťahu.

Pane, pomôž nám, aby sme nezostali zaseknutí v detinskej predstave lásky ako pocitu a nevzdávali sa, keď sa náš vzťah začne meniť. Pomôž nám spolu prejsť do hlbšej úrovne našej lásky.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

4. Pán Ježiš sa stretá so svojou Matkou



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, stretnutie s matkou bolo zrejme prehlbením tvojho aj jej utrpenia a zároveň útechou pre vás oboch, že stojíte pri sebe. Ľudia sú najlepším protilekom na naše životné ťažkosti. Naši najbližší sú darom, ktorý nám dávaš Ty sám. Niekedy ich berieme ako samozrejmosť, ako súčasť, ktorú si možno už ani nevšímame. A často stačí len pohľad, úsmev, objatie, aj bez slov, aby sme sa necítili sami, aby sme sa cítili milovaní.

Pane, pomôž nám živiť naše manželstvá láskavou všímavosťou, praktickým záujmom a sústredenou pozornosťou na toho druhého. Daj, aby sme si boli navzájom bezpečným miestom, v ktorom sa budeme cítiť pochopení a milovaní.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

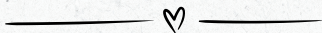
5. Šimon Cyrenejský pomáha Pánu Ježišovi niesť kríž



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, Šimon pomáha, aj keď má možno strach a aj keď nechce. Možno sa stal Tvojím učeníkom a priateľom až počas krížovej cesty. Až keď sa vaše dráhy pretli pod krížom. Niekedy aj nás viac spojí utrpenie a ťažkosti ako slnečné dni. Šimon musel možno zhodiť svoj batoh, aby prijal tvoj kríž. Tak aj my sa niekedy musíme najprv zbaviť niektorých svojich predstáv, aby sme sa dokázali navzájom priblížiť a boli si oporou.

Pane, pomôž nám byť ochotnými a vnímavými na potreby toho druhého. Premeň chvíle utrpenia, ktoré znášame, na chvíle, v ktorých naša láska dozreje a stane sa stálejšou a hlbšou.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

6. Veronika podáva Pánu Ježišovi ručník



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Veronika sa týmto gestom dotýka bolesti skutkom lásky. Odmenou jej je odtlačok tvojej tváre. Tak aj my, keď urobíme niečo konkrétne, obdarujeme, pomôžeme, príjemne prekvapíme, môžeme často uvidieť v tvári toho druhého obraz neba a v srdci pocítiť niečo hrejivé. Jemná citlivosť voči tomu druhému v našich slovách aj skutkoch premieňa naše vzťahy. Hmatateľné prejavy lásky sú veľmi dobre zrozumiteľné a prinášajú viac než dlhé vysvetľovania.

Pane, pomôž nám pochopiť, že malé skutky láskavosti majú veľkú silu. Daj, aby sme si navzájom prejavovali úctu a nežnosť nielen cez slová, ale aj cez gestá, dary aj láskavé dotyky.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

7. Pán Ježiš padá druhý raz pod krížom



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Druhý pád pre naše manželstvá môžu znamenať opakujúce sa situácie, ktoré čoraz viac oslabujú náš vzťah. Môže to byť zahltenosť starosťami. Ženieme sa za cieľmi v práci a okolo detí, rodiny, farnosti a zabúdame byť len tak jeden pre druhého. Rovnaká každodennosť vytvára hrádzu, cez ktorú postupne prestávame vidieť vzácnosť toho, že ten druhý je s nami. Je dokonca lákavejšie robiť niečo pre cudzích ako pre tých doma, ktorí nám za to nezatlieskajú.

Pane, pomôž nám porozumieť vlastným emóciám a potrebám, spoznať to, čo spôsobuje bolesť a žiť autentickejšie a otvorenejšie. Nauč nás vnímať spoločné chvíle ako vzácnosť, ktorú si potrebujeme dopriať a chrániť.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

8. Pán Ježiš napomína plačúce ženy



Klanjame sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

“Neplačte nado mnou, ale sami nad sebou a nad svojimi deťmi.” Sv. Brigita mala zjavenie, v ktorom videla na nebeskom súde svojho zomrelého syna. Záznam jeho hriechov zmyli jej slzy. Niekedy plačeme, keď sú deti malé a trápi ich choroba, kamaráti alebo škola. Keď dospievajú môžeme sa cítiť bezmocní, keď ich trápi láska alebo obavy z budúcnosti. Niekedy plačeme, keď sa rozhodnú inak, než by sme si želali a zdá sa, že ich cesty sa od Teba vzdiaľujú. Naše slzy však nie sú márne. V žalme 56 sa píše: „pozberaj moje slzy do svojich nádob; či nie sú zapísané v tvojich účtoch?“

Pane, prijmi naše slzy za nás aj naše deti a uč nás veriť Ti, že ich miluješ viac ako my. Daj nám svojho Ducha, ktorý urobí naše slzy úprimnou modlitbou.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

9. Pán Ježiš padá tretí raz pod krížom



Klanjame sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.

Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Ako dni, mesiace a roky plynú, meníme sa. Prichádzajú náročné chvíle kríz, narodenie detí, ich dospievanie, zmena zamestnania, sťahovanie, prvé lásky. Potom prídu skúšky alebo choroba. Neskôr aj odchod detí, kríza stredného veku a prázdny dom. Pre každého z nás iné výzvy. Niekedy nás položia na zem ako Teba na krížovej ceste pri treťom páde. No kríza v sebe nesie vždy možnosť nového začiatku. Zanechať to staré a otvoriť sa novému. Vnímať zmenu ako príležitosť na rast. Viktor Frankl povedal: „Aj z kamenia, ktoré ti niekto nahrnul do cesty, môžeš postaviť katedrálu.“

Pane, daj nám silu vždy vstať a neprestajne Ti d'akovať, že premieňaš ťažkosti na živiny, ktoré nám pomáhajú rásť. Pomôž nám z kameňov, na ktoré pri páde narazíme postaviť niečo pekné.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.

Aj nad dušami v očistci.

10. Pánu Ježišovi zvliekajú šaty



Klanjame sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Je tu tá chvíľa, keď si vydaný úplne napospas krutosti človeka a ponížený až k nahote. Adam poznal, že je nahý a skryl sa. Ty sa skryť nemôžeš, si všetkým na očiach. V manželstve sme dostali dar môcť byť k sebe blízko. Byť sami sebou a na nič sa nehrať, nemusieť sa skrývať pod maskou. Aké dôležité je nezradiť dôveru, nevydať druhého napospas tým, že si neustrážime naše pohľady, slová, gestá, dotyky a túžby. Cítiť blízkosť a nemusieť sa báť.

Pane, pravá láska znamená väčšiu zraniteľnosť. Pomôž nám nezraňovať sa navzájom a prijímať sa takí akí sme. Chráň našu čistotu a posilňuj vzájomnú dôveru, nech môžeme milovať bez strachu.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

11. Pána Ježiša pribíjajú na kríž



Klanjame sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.
Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Vo chvíli tej strašnej bolesti myslíš stále na nás a medzi tvojimi poslednými slovami na tejto zemi zaznievajú slová odpustenia. Sú silným odkazom aj pre naše manželstvá a rodinné vzťahy. Pápež František nám pripomínal, že „neexistuje ideálna rodina, ani ideálny manžel alebo ideálna manželka. Nehovoriac o ideálnej svokre! Existujeme my, hriešnici. Ježiš, ktorý nás dobre pozná, nás učí tajomstvu: nikdy neskončiť deň bez slov zmierenia, bez toho, aby sa pokoj vrátil do nášho domu.“

Pane, všetci robíme chyby, sme hriešni a slabí. Daj nám silu, aby sme dokázali prosieť o odpustenie, vedieť sa ospravedlniť a vedieť odpúšťať. Nech je manželstvo pre nás školou lásky aj odpustenia, aby v našich domovoch vždy vládol Tvoj pokoj.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.
Aj nad dušami v očistci.

12. Pán Ježiš na kríži zomiera



Klaniam sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.

Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, zomieraš. Je to koniec? Zlo zvíťazilo? Nie, naša viera nám hovorí, že tvoj posledný výdych bol začiatkom. Dáva nám príklad, ako zomierať sebe a svojmu sebestvu, aby sme mohli žiť plnšie. Učí nás láske bez podmienok, ktorá nežiada, aby sa tí druhí zmenili. Dáva im slobodu žiť tak, ako im hovorí vlastné vnútro namiesto toho, aby sme im diktovali akí majú byť podľa našej predstavy. Nemusia predstierať niečo, čo necítia. Môžu sa cítiť prijatí. Tak ako lotor na kríži. Aj v manželstve potrebujeme žiť tie slová, ktoré napísal Dostojevskij: „Miluj ma, aj keď som sa zašpinil, lebo keby som bol čistý, miloval by ma každý“.

Pane, nauč nás takejto láske bez podmienok. Bez Teba to nedokážeme. Nech nás tvoja smrť na kríži nerobí smutnými, ale nech nás naplní novou silou a dôverou, že láska je silnejšia ako smrť.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.

Aj nad dušami v očistci.

13. Pána Ježiša skladajú z kríža



Klaníme sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.

Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, tvoje bezvládne telo v matkinom náručí nás učí aj v manželstve prijímať veci, ktoré nevieme zmeniť. Niekedy prežívanie toho druhého aj svoje vlastné popierame, zosmiešňujeme alebo znevažujeme. Takéto spochybňovanie vedie k neslobode a napätiu. Môžeme dospieť do stavu, kedy sa ten druhý bude tváriť v pohode, aj keď bude v napätí a strachu. Nebude sa pri nás cítiť v bezpečí. Vzťah bude postupne chladnúť. Naopak prijatie a podpora dodávajú novú silu. Plačme spolu ako Ján a Mária. Nesme si navzájom bremená v nádeji ako povedal sv. Izák Sýrsky, že: „tam, kde je veľký smútok, Boh pripravuje veľkú útechu.“

Pane, pomôž nám zmeniť to, čo sa dá a prijať to, čo sa nedá. Vo chvíľach straty a bolestí posilni našu vieru, že si stále s nami a že pre nás pripravuješ veľkú útechu.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.

Aj nad dušami v očistci.

14. Pána Ježiša pochovávajú



Klaníme sa ti Kriste a dobrorečíme Ti.

Lebo si svojím krížom vykúpil svet.

Pane Ježišu, čo keby si vstal z mŕtvych už pár minút alebo hodín po smrti? Objavili by sa anjeli a všetci by boli usvedčení zo zla, ktoré spáchali. Žiadny hrob ani temnota, len triumf. Prečo si zvolil iný scenár? „Lebo moje myšlienky nie sú vaše myšlienky.“ (1z55,8) Tak teda, aký bol Tvoj zámer? “Budúcnosť a nádej.” (Jer29,11)

Aj pre nás v manželstvách a rodinách je niekedy ťažké veriť, že Tvoje scenáre sú lepšie ako tie naše ľudské. Že aj hrob má svoje miesto, dokonca aj pre Božieho Syna, a že to nie je koniec, ale len cesta k zmŕtvychvstaniu. Neberieš temnotu, ale pridávaš svetlo.

Pane, rozohrej naše stuhnuté srdcia svetlom nádeje v zmŕtvychvstanie. Nenechaj nás dlho v tme a tichu, ale poteš nás, daj novú silu a vieru, že všetko čo sa deje vieš premeniť na dobro.



Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.

Aj nad dušami v očistci.

Záver



Pane Ježišu, na začiatku tejto krížovej cesty sme túžili po tom, aby sme nielen pocítili, ale aj skutočne pochopili a prijali to, ako veľmi nás miluješ. Si tu medzi nami a v nás, lebo Tvoj Duch prichádza vždy, keď ho voláme a koná v každej chvíli, aj keď možno len v skrytosti. Ďakujeme Ti za to. Prosíme Ťa, aby si daroval našej láske všetko to, čo jej pomôže rásť. Lebo ako povedal pápež František: „láska, ktorá nerastie, začína byť ohrozená.“ Pomôž nám nezabúdať, že si našu lásku máme chrániť a budovať ju cez častejšie, intenzívnejšie a nežnejšie skutky náklonnosti. Nech do našich srdc vojdú a nech v nás ostanú Tvoje slová Ježišu, ktoré si povedal Juliane z Norwichu: „Všetko skončí dobre, nech je to čokoľvek, skončí to dobre.“



Modlitba na úmysel Svätého Otca:
Otče náš, Zdravas, Sláva Otcu

**V pôstnom období môžeme získať
modlitbou krížovej cesty úplné
odpustky**



Základné podmienky:

- *svätá spoveď,*
- *sväté prijímanie,*
- *odstránenie náklonnosti k hriechu,*
- *modlitba na úmysel Svätého Otca.*

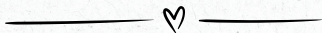
Kto koná pobožnosť krížovej cesty pred riadne ustanovenými zastaveniami, môže získať za obvyklých podmienok úplné odpustky. Vyžaduje sa, aby sa pohyboval od jedného zastavenia k druhému a rozjímal o umučení a smrti Pána Ježiša. Ak sa koná pobožnosť verejne, stačí, ak sa pohybuje ten, čo vedie pobožnosť.



Tí, čo sa pre vážnu prekážku nemôžu zúčastniť na krížovej ceste, môžu získať tie isté odpustky, a to čítaním a rozjímaním o umučení a smrti nášho Pána Ježiša aspoň nejaký čas, napríklad štvrt hodiny.



**V piatky Pôstneho obdobia možno získať po
svätom prijímaní touto modlitbou úplné
odpustky.**



Modlitba k Ukrižovanému

Dobrý a preláskavý Ježišu, pred Tvojou tvárou
padám na kolená a s celou vrúcnosťou duše Ťa
prosím a žiadam: dobrotivo do môjho srdca
vtlač city živej viery, nádeje a lásky, ako aj
opravdivú ľútosť nad mojimi hriechmi a pevné
odhodlanie ich napraviť. Dobrý Ježišu, s veľkým
dojatím a bolesťou duše, uvažujem a rozjímam
o Tvojich piatich ranách. Mám pred očami, čo o
Tebe do tvojich úst vložil prorok Dávid: Prebodli
mi ruky aj nohy, môžem si spočítať všetky
svoje kosti (Ž 22,17).