

## Tretia pôstna nedeľa – Krížupoklonná

Tretia pôstna nedeľa, nazývaná **Krížupoklonná**, stojí v samom strede Svätého a veľkého pôstu. Jej duchovným centrom je svätý Kríž – znak utrpenia, ale aj víťazstva, nádeje a lásky. Cirkev nám ho vynáša do stredu chrámu, aby sme sa mu poklonili, načerpali silu a pokračovali v pôstnej ceste s novou odvahou.

Kríž nie je len spomienkou na utrpenie nášho Pána Ježiša Krista. Je predovšetkým svedectvom nekonečnej Božej lásky. Na kríži sa stretáva ľudská slabosť s Božou mocou, hriech s odpustením, smrť so životom. To, čo bolo kedysi nástrojom potupy, sa stalo znakom spásy.

Prečo práve uprostred pôstu? Pôst je časom zápasu – so sebou samými, so svojimi slabosťami, so starými zvykmi. Môžeme cítiť únavu, možno aj sklamanie z vlastných pádov. A práve v tejto chvíli nám Cirkev ukazuje Kríž ako strom života, ktorý prináša ovocie vytrvalosti. Tak ako pútnik v horúcej krajine nachádza oddych v tieni stromu, tak aj kresťan nachádza posilu v tieni Kristovho kríža.

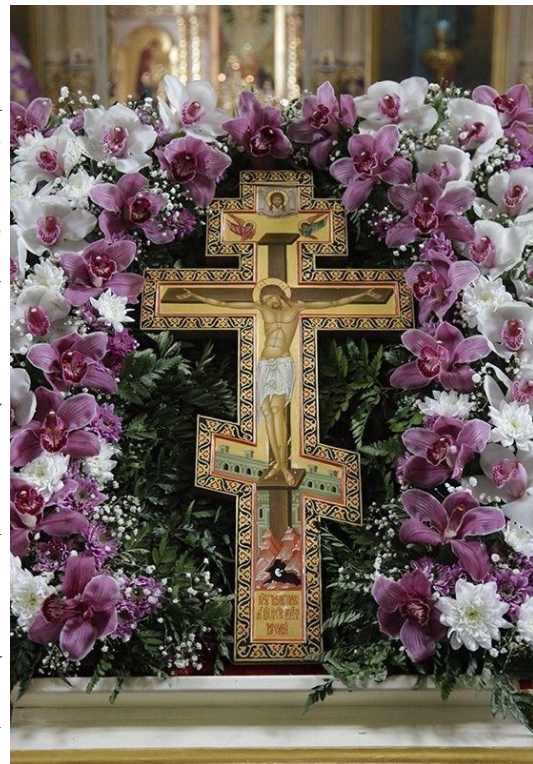
Krížupoklonná nedeľa nás učí, že kresťanstvo nie je cestou bez ťažkostí. Je to cesta lásky, ktorá sa nebojí obety. Každý z nás nesie svoj kríž – chorobu, rodinné starosti, pracovné napätie, vnútorné zápasy. Keď ich spájame s Kristovým krížom, už nie sú len bremenom, ale stávajú sa miestom stretnutia s Bohom.

Svätý apoštol Pavol píše, že „slovo o kríži je bláznovstvom pre tých, čo hynú, ale pre nás, čo sme spasení, je mocou Božou“. Kríž nám pripomína, že skutočná sila sa rodí z pokory a dôvery. Víťazstvo neprichádza cez násilie, ale cez odpustenie. Život neprichádza cez sebeckosť, ale cez darovanie sa.

Poklona svätému Krížu nie je len vonkajším gestom. Je to vyznanie viery. Je to tiché „áno“ Bohu aj vtedy, keď všetkému nerozumieme. Je to prijatie Kristovej cesty ako vlastnej cesty.

Nech je teda táto nedeľa pre nás zastavením, povzbudením i výzvou. Zastavením, aby sme si uvedomili, že bez Krista nemôžeme nič. Povzbudením, že On kráča s nami. A výzvou, aby sme sa nebáli niesť svoj kríž s nádejou, že za Veľkým piatkom prichádza Pascha – vzkriesenie a nový život.

Nech nás úcta ku Kristovmu krížu naplní pokojom, vytrvalosťou a radosťou z toho, že patríme Tomu, ktorý skrze kríž premohol smrť.



## Vyznávame vieru aj znamením kríža

V tomto čísle nášho časopisu sa zamýšľame nad Krížupoklonnou nedeľou a nad silou Kristovho kríža uprostred pôstnej cesty. Na túto tému môžeme prirodzene nadviazať veľmi konkrétnou otázkou: Ako sa my sami hlásime ku krížu? Ako vyznávame svoju vieru v každodennom živote?

Jedným z najjednoduchších a zároveň najhlbších prejavov viery je prežehnanie sa – znamenie kríža.

Možno ho robíme denne, možno aj viackrát za deň. Na začiatku modlitby, pri vstupe do chrámu, pred jedlom, pri odchode z domu, v ťažkej chvíli či v nebezpečenstve. Je to krátke gesto, trvá len niekoľko sekúnd. A predsa obsahuje celé evanjelium.

Keď sa prežehnávame, vyznávame vieru v Najsvätejšiu Trojicu: v mene Otca i Syna i Svätého Ducha. Naše slová a pohyb ruky spájajú vieru s telom – modlí sa nielen naša myseľ, ale aj celé naše bytie. Dotýkame sa čela, hrude a ramien – akoby sme Bohu odovzdávali svoje myslenie, srdce aj skutky.

Znamenie kríža je zároveň vyznaním viery v vykupiteľské dielo Pána Ježiša Krista. Kríž, ktorý na sebe naznačujeme, nám pripomína, komu patríme. Nehanbíme sa za Krista. Nehanbíme sa za jeho kríž. Práve naopak – prijímame ho ako znak spásy a nádeje.

Je však rozdiel medzi mechanickým gestom a vedomým vyznaním viery. Niekedy sa prežehnáme narýchlo, bez sústredenia, možno zo zvyku. Kríž sa tak môže stať prázdny pohybom. A pritom je to modlitba! Je to krátke, ale plné vyznanie: „Bože, som tvoj. Vkladám sa do tvojej prítomnosti.“

Správne prežehnanie sa preto nie je otázkou rýchlosti, ale úcty. Má byť pokojné, dôstojné a vedomé. Nie okázalé, aby si ho všimli iní, ale ani hanblivé, akoby sme sa báli, že nás niekto uvidí. Je to jednoduchý a prirodzený prejav viery.

Znamenie kríža má aj duchovnú silu. Svätí otcovia ho odporúčali ako ochranu pred pokušením a strachom. Keď sa prežehnáme s vierou, pripomíname si, že Kristovo víťazstvo nad zlom je väčšie než naše obavy. V ťažkej chvíli stačí niekedy len toto tiché gesto a krátka modlitba – a do srdca vstúpi pokoj.

V pôstnom období, keď viac premýšľame nad Kristovým utrpením, môžeme si dať malé predsavzatie: prežehnávať sa vedomejšie. Nepodceňiť toto jednoduché gesto. Urobiť ho pomaly, so sústredením, ako osobné vyznanie viery.

Kríž, ku ktorému sme sa poklonili na Krížupoklonnú nedeľu, nosíme každý deň na sebe. V znamení kríža sa začal náš kresťanský život pri krste. A možno raz v znamení kríža zaznie aj modlitba nad naším hrobom.

Nech teda naše prežehnanie nie je len zvyk, ale živá viera. Nech je tichým, ale jasným svedectvom, že patríme Kristovi – a že jeho kríž je našou nádejou i silou.

## Kristov kríž v tradícii cirkvi – čo na ňom vidíme?

Keď sa prežehnávame alebo keď sa klaniame svätému krížu, možno si ani neuvedomujeme, koľko hlbokaj teológie je „vpísanej“ do jeho podoby. V tradícii cirkvi kríž nie je len jednoduchým symbolom utrpenia. Je ikonou – zobrazením viery, ktoré hovorí bez slov.

Pozrime sa bližšie, čo všetko na ňom nachádzame.

### 1. Trojramenný kríž

Typický pravoslávny či gréckokatolícky kríž má tri priečne brvná:

**Horné malé brvno** pripomína tabuľku s nápisom, ktorý dal nad Ježišovu hlavu pripevniť rímsky miestodržiteľ Pontský Pilát. Na ikonách býva skratka **INRI** alebo v našej tradícii **ИИЦИ** – „Ježiš Nazaretský, Kráľ Židovský“.

**Stredné brvno** je to, na ktorom boli pribité Kristove ruky.

**Spodné šikmé brvno** predstavuje podnožku pod Kristovými nohami. Keď je naklonené – jedna strana smeruje hore, druhá dolu. Podľa tradície to symbolizuje dvoch lotrov: jeden činil pokánie a bol spasený, druhý Krista odmietol. Kríž sa tak stáva znamením súdu i milosrdenstva zároveň.

**2. Nápis IC XC** Na kríži často vidíme skratku **IC XC** – ide o grécke skrátené meno Ježiš Kristus. Je to jasné vyznanie viery: Ten, ktorý je ukrižovaný, je pravý Mesiáš. Neraz bývajú pri tomto nápise aj slová „**NIKA**“ – „vít'azí“. Tým Cirkvev vyznáva, že Kristus na kríži nezlyhal, ale zvíťazil nad smrťou.

**3. Trňová koruna a klinec** Na ikonografickom zobrazení môžeme vidieť trňovú korunu na Kristovej hlave a klinec v jeho rukách a nohách. Nejde o naturalistické zdôraznenie bolesti, ale o pripomenutie, že naša spása nebola lacná. Láska sa prejavila konkrétnou obetou.

**4. Kopija a trstina s hubkou** Po stranách kríža sa často nachádzajú dva predmety: Kopija, ktorou rímsky vojak prebodol Kristov bok. Trstina s hubkou, namočená do octu, ktorú mu podali počas utrpenia. Tieto nástroje utrpenia sú zobrazené ako svedkovia naplnenia Písma.

**5. Lebka pod krížom** Pod krížom býva zobrazená lebka. Podľa starobylej tradície bol Kristus ukrižovaný na mieste, kde bol pochovaný Adam. Lebka symbolizuje prvého človeka – celé padlé ľudstvo. Kristova krv, stekajúca z kríža, akoby sa dotýkala Adamovej lebky. Je to silný obraz: nový Adam uzdravuje starého Adama. Smrť je porazená na mieste smrti. Miesto ukrižovania poznáme ako Golgota – „Miesto lebky“.

**6. Skratky a symboly** Na niektorých krížoch nájdeme aj ďalšie skratky, napríklad: **ЦР СЛВЫ** – „Kráľ slávy“ **СНЪ БЖІЙ** – „Syn Boží“ Každý detail je teologickým vyznaním: ten, ktorý trpí, je zároveň oslávený Pán.

## Kríž ako ikona víťazstva

Východná tradícia zdôrazňuje, že kríž nie je iba obrazom utrpenia, ale aj oslávenia. Kristus je na ikonách často zobrazený pokojne, s dôstojnosťou, nie v zúfalstve. Aj v smrti zostáva Pánom. Kríž je už začiatkom vzkriesenia. Preto sa mu klaniame nie so zúfalstvom, ale s nádejou. Keď sa dívame na kríž, čítame z neho celé evanjelium: o láske, ktorá sa daruje až do krajnosti, o pokánie a odpustení, o víťazstve života nad smrťou.

Možno najbližšie, keď budeme stáť pred krížom v chráme alebo si ho vezmeme do rúk doma, skúsme sa naň zahľadieť pozornejšie. Každá čiarka, každý nápis, každý symbol nám ticho hovorí: „Tak veľmi Boh miloval svet.“

A v tomto tichom pohľade sa môže zrodiť naša najúprimnejšia modlitba.

Liturgický program od 02.03.2026 do 15.03.2026

<i>Dá-tum</i>	<i>Čas</i>	<i>Program</i>	<i>Úmysel</i>	<i>Liturgický kalendár</i>
02.03 Po.	-	-	-	Svätý hieromučeník Teodot, kerynejský biskup.
03.03 Ut.	-	-	-	Svätí mučeníci Eutropios a jeho spoločníci Kleonik a Bazilisk.
04.03 St.	-	-	-	Náš prepodobný otec Gerasim od Jordána.
05.03 Št.	-	-	-	Svätý mučeník Konón.
06.03 Pia.	-	-	-	Štyridsiati dvaja svätí mučeníci z Amoria.
07.03 So.	08:00	Sv. liturgia csl.	† z knihy hramôt	Tretia zádušná sobota
08.03 Ne.	07:00 08:00 10:00 11:30 15:00	Utierenň Sv. liturgia csl. Sv. liturgia sl. Sv. liturgia rom. Večiereň	Za členov arcibratstva ZBP r. Firmentovej Za farské spoločenstvo	<b>NEDEĽA 3. TÝŽDŇA VEĽKÉHO PÔSTU Križupoklonná 6. hlas</b>
09.03 Po.	17:00	Deviaty čas Liturgia VPD csl.	† z r. Michala Filička 188	Štyridsiati svätí mučeníci zo Sebastej.
10.03 Ut.	17:00	Deviaty čas Liturgia VPD csl.	† z r. Skaličanovej	Svätý mučeník Kodrat a spoločníci.
11.03 St.	17:00	Deviaty čas Liturgia VPD csl.	† z r. Ivana Kopčička 224	Náš otec svätý Sofronios, jeruzalemský patriarcha.
12.03 Št.	17:00	Deviaty čas Večiereň	Za farské spoločenstvo	Náš prep. otec a vyz. Teofan Sigrianský. Náš otec sv. Gregor Dialogos, rímsky pápež.
13.03 Pia.	17:00	Deviaty čas Liturgia VPD csl.	† z r. Juraja Rešetára 180	Prenesenie pozost. nášho otca sv. Nikefora, konštantínopolského patriarchu.
14.03 So.	08:00	Sv. liturgia csl.	† z knihy hramôt	Štvrtá zádušná sobota
15.03 Ne.	07:15 08:00 10:00 11:30 15:00	Utierenň Sv. liturgia csl. Sv. liturgia sl. Sv. liturgia rom. Večiereň	ZBP r. Leškovej ZBP r. Lazorovej Za farské spoločenstvo	<b>NEDEĽA 4. TÝŽDŇA VEĽKÉHO PÔSTU 7. hlas</b>