

FARSKÝ LIST

31. marec - 6. apríl 2025, číslo 592

Gréckokatolícka cirkev, farnosť Čičava, Čičava 38, 09301

Tel.: 0911/711488, o.martinlaban@gmail.com

Extrémna Krížová Cesta

Vranov nad Topľou

11.4.2025 18:00 svätá omša

Kostol Sv. Františka z Assisi - Vranov nad Topľou

Trasa Sv. Jána Pavla II.

dĺžka trasy: 34,2 km prevýšenie: 607 m

Prijmi výzvu na zmenu !!!

OD SEBA MUSÍME VYŽADOVAŤ

www.facebook.com/ekc.slovensko **www.ekc.sk**

Pred rokom sa konala v 25 štátoch, 420 mestách, mala 822 trás a už viac ako 100 000 účastníkov.

Svoju záštitu nad týmto duchovným projektom prebral Mons. Bernard Bober slovenský rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy a predseda Konferencie biskupov Slovenska.

Na Slovensku sa uskutočnila prvý krát v roku 2018.

V roku 2024 sa uskutočnila u nás v 20 tich mestách, na 22 trasách a zúčastnilo sa jej 3780 účastníkov.

Koná sa počas niektorej z piatkových nocí v rámci pôstu, v tichu, meditácii a modlitbe.

Trasa musí spĺňať potrebné štandardy. Každá trasa má mať svojho zasväteného patróna. Každá EKC začína večernou svätou omšou, kde na jej konci účastníci dostanú požehnanie na cestu. Na ceste je 14 zastavení, pri ktorých si účastník prečíta jednotlivé rozjímania, ktoré sú už

preložené z poľštiny. Aktuálne rozjímania krížovej cesty máme pre Vás aj v AUDIO verzii, ktorú si môžete stiahnuť z našej stránky. Účastník si nesmie zabudnúť pribaliť slúchadlá, aby nevyrušoval ostatných.

Na trasách často bývajú aj otvorené kostoly z vystavenou sviatosťou oltárnou, niekde aj z relikviami



Nočná výprava



V meniacich sa poveternostných podmienkach



V tichu



Trasa viac ako 40km



S výnimočnými úvahami



Nová forma duchovnosti

Extrémna Krížová Cesta je jedna z najrýchlejšie sa rozvíjajúcich duchovných aktivít na svete.

Štandardy Extrémnej Krížovej Cesty

 SVÄTÁ OMŠA skôr ako sa účastník vydá na Krížovú cestu, by sa mal zúčastniť na svätej omši	 NOC účastník absolvuje svoju krížovú cestu v noci	 NÁMAHA odriekanie si vlastného pohodlia a komfortu, prekonávanie vlastných hraníc a obmedzení
 MLČANIE účastník zachováva počas krížovej cesty ticho	 SAMOTA odtrhnutie sa od svetských starostí, priestor pre rozjímanie a stretnutie sa s Bohom	 ROZJÍMANIA EKC opustiť starý spôsob uvažovania, byť otvorený pre nové zmeny

patrónov trás. Každý rok, má EKC nové MOTTO. Napríklad: CESTA ZMIERENIA, CESTA OBETY. **Motto pre tento rok je: OD SEBA MUSÍME ZAČAŤ VYŽADOVAŤ.**

Dĺžka trasy má byť podľa poľských autorov minimálne 30 kilometrov, kde je potrebné prevýšenie viac ako 500 metrov alebo dĺžka trasy 40km bez potrebného prevýšenia. Dĺžka prechodu nesmie byť kratšia ako 8 hodín.

Trasa má viesť z väčšej časti, mimo osídleného územia, po lesných a poľných cestách a prechádza sa ňou počas celej noci.

Je určená predovšetkým pre fyzicky zdatných ľudí a je na vlastnú zodpovednosť.

Osoby mladšie ako 18 rokov sa môžu zúčastniť len v sprievode dospelé osoby.

Účastníci prechádzajú trasou v tichosti, v malých skupinách. Každý účastník, pred tým ako vyrazí dostáva: Brožúrku rozjímania, brožúrku s presným opisom jeho zvolenej trasy + mapu a presné súradnice do mobilnej aplikácie. Naše trasy, sú aj reflexne označené.

Ako spomienkový darček - reflexnú pásku s potlačou a náramok na ruku. Na konci trasy dostávajú účastníci ešte ako spomienku certifikát alebo spomienkový obrázok, do ktorého si môžu zapísať svoje údaje.

Vstupné je dobrovoľné, ktoré slúži na podporu tohto duchovného projektu.

Prečo EXTRÉMNA?

Veľa ľudí sa nás pýta, prečo práve Extrémna, tak Vám tu dávame možno trochu niečo na vysvetlenie. Ideš počas celej noci a samotná noc je pre teba určitá NEISTOTA /extrém/. Väčšinu trasy ideš po lese. Keď si vezmeš, že už len obyčajná krátka prechádzka nočným lesom vyvoláva STRACH /extrém/, tak určite tomu ináč nebude, keď tú trasu ideš od večera - do rána. Trasu prechádzaš v tichosti a v rozjímaní. Na prelome marca - apríla, keď je tesne pred Veľkým Piatkom, býva ešte CHLADNÉ POČASIE /extrém/ a je bežné, že je v lese blato, veľakrát aj sneh a zamrznutá zem. Počas trasy ti môže aj pršať alebo

fúkať nepríjemný silný vietor. V tomto období, to môže byť naozaj hocijako. V čase, kedy by sme mali ležať, oddychovať a spať v posteli, absolvujeme túru niekedy pre mnohých v neznámom teréne. ÚNAVA /extrém/ z nedostatku spánku, si na nás určite, niekde počas trasy počká. Zo svojho bežného komfortného života, je tu zrazu NEPOHODA /extrém/. Možno ťa začne tlačiť obuv a dostaneš otlak, začne ťa bolieť koleno alebo chrbát. Pri dĺžke trasy 30 - 40km, sa často stáva že pociťuješ aj BOLEŠŤ /extrém/. Vtedy je ten čas, na STRETNUTIE S BOHOM. "Skláňaš" hlavu a prosíš Boha o pomoc. Vtedy s ním dokážeme nadviazať kontakt a pociťujeme jeho prítomnosť. Prechádzaš 14timi zastaveniami ktoré sú na trase a ty v tichosti a rozjímaní, mu odovzdávaš všetky svoje starosti a strasti, všetky svoje prosby alebo len sa mu chceš poďakovať, že sa za nás obetoval. EKC, je pre fyzicky zdatných ľudí. V predposlednom roku ju absolvovalo dokonca len 14 ročné dievča, v doprovode svojej mamky a v poslednom roku len 13 ročný chlapec v doprovode svojho otca. Po príchode, keď sa pomodlil posledné zastavenie nám povedal, že nabudúci rok už si vyberie ešte dlhšiu trasu. Najstarší účastník mal 69 rokov. Tak neváhaj a prijímaj výzvu. Staň sa silnejším a lepším človekom. Posuň svoje možnosti a zaži duchovnú premenu, ktorá ťa posunie v tvojom živote dopredu. Už vieš odpoveď, prečo Extrémna? Pospájaj si všetky slová ktoré sú napísané veľkými

Extrémna Krížová Cesta Vranov nad Topľou

Trasa Sv. Jána Pavla II.

dĺžka trasy 34,2 km prevýšenie 607 m.

 Kostol Sv. Františka z Assisi - Vranov nad To...

 I Pri troch krížoch

 II Kríž s hojdačkou

 III Chrám Sv. Kozmu a Damiána, Čičava 6,3 km

 IV Paseky 8,2 km

 V Kostol Panny Márie pomocnice kresťanov,

 VI Kríž Pod hrabinou 13,1km

 VII Kostol Nepoškvrneného počatia Panny Mári...

 VIII Vyšná stráň 19,1km

 IX Rázcestník Veľká Tričaj 21,7km

 X Pod Verechovkou 24,4km

 XI Kalvária Benkovce 25,8km

 XII Chrám Sv. Paraskev, Vyšný Kazimír 27,8 km

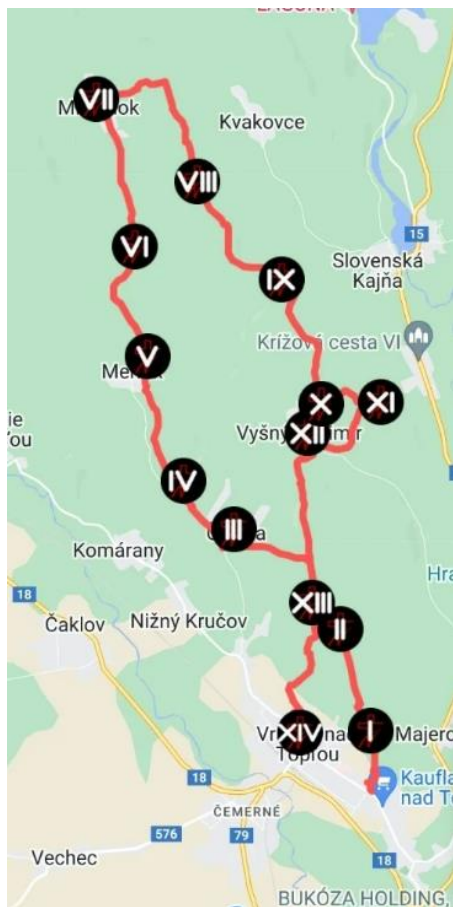
 XIII Na pastviskách 31,1km

 XIV Bazilika Narodenia Panny Márie, Vranov

info: www.ekc.sk/vranov/

písmenami a dozvieš sa. /neistota, strach, chladné počasie, únava, nepohoda, bolesť a stretnutie s Bohom/. Všetky podrobné informácie ako sa pripraviť nájdeš aj na www.ekc.sk alebo na www.edk.org.pl. Lebo Bohu, nič nie je nemožné. Lk 1,37.

Cieľom je siahnúť na dno svojich síl a zažiť Božiu prítomnosť. V Extrémnej Krížovej Ceste, ide o prekonanie vlastnej komfortnej zóny a odhodlanie prijať ťažkú výzvu. Ide o nočný pochod v ťažkých podmienkach s veľkým fyzickým a duševným vypätím. Niekedy musíte siahnúť až za hranice vlastných síl. Poháňa vás vpred jedine odhodlanie prekonávať vlastné slabosti, obmedzenia a pohodlnosť. Nakoniec meníte svoj vnútorný postoj, sústreďte sa na Božiu prítomnosť a postupne sa vo vás rodí odhodlanie niesť svoj kríž a byť tu pre druhých. **Extrémna Krížová Cesta** má povzbudiť ľudí



k zmene svojho doterajšieho spôsobu života. Koná sa v noci a je spojená s veľkou únavou. Okamih, keď vám naozaj dochádzajú sily a keď už nevládzete ísť ďalej je kľúčovým momentom tejto cesty. "Keď si začnete v duchu hovoriť: Čo tu vlastne robím? Ved' som mohol ostať radšej doma, spať v posteli. Vy sa ale aj napriek tomu rozhodnete ísť ďalej. Práve to je ten okamih, keď prekonávate hranicu vlastného pohodlia, začínate postupne vnímať Božiu prítomnosť a dovoľíte mu vstúpiť do vášho života." Práve tento moment môže priviesť ľudí k zmene svojho doterajšieho spôsobu života. Za zmienku stojí tiež otázka, či nemôže Extrémna Krížová Cesta sklznúť k extrémne náročnej turistike. Na rozdiel od bežnej turistiky je cieľom odhodlanie prekonať vlastné slabosti, čo má viesť k zmene

vnútorného postoja, lepšie vnímať Božiu prítomnosť a otvoriť sa pre iných.

Podstatou tejto krížovej cesty je naštartovanie zmeny v osobnom živote a prijať rozhodnutie vzdať sa osobného pohodlia. Ak sa nám podarí dokázať niečo také, ako je prejsť Extrémnu Krížovú Cestu, zistíme, že sme v živote schopní prijať aj ťažšie výzvy, ako sme boli zvyknutí doposiaľ.

Nie len pre mužov

Pri posledných ročníkoch bola vyššia účasť žien ako mužov. Prejsť viac ako 40 kilometrov v noci, zväčša v zime a tichu, by nás mala vytrhnúť zo stereotypu pohodlia a priviesť nás k väčšej angažovanosti a zodpovednosti.

V Extrémnej Krížovej Ceste môžete nájsť inšpiráciu, ako opustiť staré spôsoby a rozhodnúť sa pre nové, ako sa stať lepšími priateľmi pre druhých, lepšími rodičmi, ľuďmi, ktorí sú ochotní pomáhať iným, svojim blízkym.

Krížovú cestu by mali účastníci prežiť v tichu v sústreďení a v rozjímaní.

Na trase sú vyznačené jednotlivé zastavenia krížovej cesty. Pri nich si môžu účastníci prečítať pripravené rozjímania.

Najbližšie sa bude konať na Slovensku už na 32 trasách a to v dvoch termínoch:

4.4.2025 a 11.4.2025.

Bohu nie je nič nemožné.

	Čičava	Komárany	Merník
Po 31.3.	<i>Prepodobný otec Hypatios, gangrianský biskup</i>		
		17.00 Večiereň	
Ut 1.4.	<i>Náš prepodobná matka Mária Egyptská</i>		
			17.00 spoveď 18.00 LVPD +Mária, Ján (r.Pavučkova)
St 2.4.	<i>Náš prepodobný otec Titus Divotvorca</i>		Zadržanlivosť od mäsa
	16.30 spoveď 18.00 LVPD +Anna, Ján, Anna (r.Janočková)		
Št 3.4.	<i>Prepodobný otec a vyznávač Nikita</i>		
	18.00 LVPD +Emília (r.Staškova)		
Pi 4.4.	<i>Prepodobní otcovia Jozef Hymnograf a Juraj z Malej</i>		Zadržanlivosť od mäsa
		16.30 spoveď 18.00 +Anna, Pavol, Anna, Michal (r.Čandíková) +pan	
So 5.4.	Akátistová sobota; svätá a slávna mučenica Irena		
Ne 6.4.	Piata pôstna nedeľa – pamiatka prepodobnej Márie Egyptskej		Mimoriadna zbierka na pomoc prenasledovaným kresťanom
	9.15 *ZBP Mária s rod. (r.Hricová)	7.30 *ZBP Sebastián, Beáta (r.Ihnatová)	11.00 *za farnosť

Úmysel modlitby: za mier na Ukrajine a vo svete; za uzdravenie svätého otca Františka

V nedeľu 6. apríla 2025 sa bude v katolíckych chrámoch na Slovensku konať Zbierka na pomoc prenasledovaným kresťanom a utečencom. Vaším darom prinesiete nádej a adresnú pomoc kresťanom a utečencom v Sýrii, Iraku a Libanone.