# Aktualności

## Ekstremalna Droga Krzyżowa 2023 – Rejon Kasinka Mała

24/03/2023, dodał: **Magda Polańska**

**Ekstremalna Droga Krzyżowa, pod hasłem „Idę, bo szukam nadziei", rozpocznie się w dniu 31.03.2023r Mszą św. o godz. 17:00 w kościele Nawiedzenia NMP w Kasince Małej.**

Uczestnicy mają do wyboru dwie trasy: do Kalwarii Zebrzydowskiej (długość trasy - 42 km, suma podejść - 1056 m) lub do Szczyrzyca (długość trasy - 31 km, suma podejść - 1342 m).

Standardy EDK:

Msza święta - zanim uczestnik wyruszy w drogę powinien wziąć udział we Mszy św.

Noc - uczestnik pokonuje swoją drogę krzyżową w nocy.

Trud - opuszczenie swojej strefy komfortu, doświadczenie i przełamywanie swoich ograniczeń.

Milczenie - uczestnik pokonuje swoją drogę krzyżową w milczeniu.

Samotność - oderwanie od świata, skupienie, stworzenie przestrzeni na spotkanie z Bogiem.

Rozważania EDK - wyjście poza swój sposób myślenia, otwartość na inspirację do zmiany.

Należy pamiętać, iż Ekstremalna Droga Krzyżowa jest przede wszystkim praktyką religijno-duchową, jest modlitwą, jest medytacją. Niemniej jednak przejście jej wymaga bardzo dobrego przygotowania fizycznego (zapoznania z przebiegiem trasy, zadbania o swoją kondycję, odpowiedni ubiór, obuwie, spakowanie napojów i energetycznego posiłku na drogę itp.). Osoby decydujące się na udział w EDK robią to na własną odpowiedzialność.

Informacje i zapisy na stronie - https://www.edk.org.pl/.

Zapraszamy do udziału!

Jadwiga Grabowska-Wydra
lider EDK Rejonu Kasinka Mała