

EBOOKI EDK · PORADNIK DLA PĄTNIKA EKSTREMALNEJ DROGI KRZYŻOWEJ

Ekstremalnie

Jak wygrać swoje życie

ks. Jacek WIOSNA Stryczek

Spis treści

WSTĘP
To nie jest droga do cierpienia, to droga do Życia

ROZDZIAŁ 1
Co naprawdę oznacza „Ekstremalna”?

ROZDZIAŁ 2
Najważniejszy cel – Wyprawa w głąb siebie

ROZDZIAŁ 3
Modlitwa całym sobą, czyli po co nam asceza?

ROZDZIAŁ 4
Jak się modlić na trasie? EDK to „odsłuchiwanie”

ROZDZIAŁ 5
Pierwsze kroki – jak zacząć?

ROZDZIAŁ 6
Cierpliwość – pierwszy etap Twojej drogi

ROZDZIAŁ 7
Trening, czyli mądre panowanie nad ciałem

ROZDZIAŁ 8
Ekwipunek – co na nogi, a co na grzbiet?

ROZDZIAŁ 9
Bezpieczeństwo – noc ma wielkie oczy, ale jest dobra

ROZDZIAŁ 10
Czy muszę przejść całą trasę? O walce i wolności

ROZDZIAŁ 11
Paliwo na drogę – jedzenie i picie

ROZDZIAŁ 12
Rozważania – Twój przewodnik po zmianie życia

ROZDZIAŁ 13
Twój cyfrowy anioł stróż – aplikacja mobilna

ROZDZIAŁ 14
Pakiet uczestnika – cegiełka na rozwój i pamiątka na lata

ROZDZIAŁ 15
Kto za tym stoi? Twórcy i wizja

ROZDZIAŁ 16
EDK w sercu Kościoła i mediów

ZAKOŃCZENIE
Twoje nowe życie czeka na trasie

WSTĘP

To nie jest droga do cierpienia, to droga do Życia

Jezus nie wszedł na drogę krzyżową po to, aby umrzeć, ale po to, aby zmartwychwstać. To jest najważniejsza prawda, którą musisz zabrać ze sobą na trasę. My, chrześcijanie, nie jesteśmy cierpiętnikami. Nie idziemy tam dlatego, że lubimy ból czy trudne doświadczenia. Idziemy, bo pragniemy zmartwychwstania – nowego życia.

Jeśli decydujesz się na Ekstremalną Drogę Krzyżową, tak naprawdę decydujesz się na zmianę. Po drodze będzie ciężko, momentami bardzo trudno, ale to jest droga „po nowe życie" i właśnie na tym musisz się skoncentrować. Największą ambicją uczestnika nie powinno być samo

dojście do celu czy pokonanie kilometrów. Największą ambicją jest to, aby Twoje życie po powrocie stało się inne. Idziemy drogą krzyżową, żeby zmartwychwstać, a nie po to, by celebrować cierpienie.



ROZDZIAŁ 1

Co naprawdę oznacza „Ekstremalna”?

Słowo „ekstremalna” budzi u wielu osób lęk, a u innych czystą ciekawość. Ale co ono właściwie oznacza w kontekście Drogi Krzyżowej?

Magiczna granica 40 kilometrów. Umówiliśmy się na 40 kilometrów. Dlaczego akurat tyle? To dystans symboliczny, podobnie jak maraton ma swoje 42 kilometry. To odległość, która po prostu musi boleć. Nawet jeśli jesteś wysportowanym człowiekiem, przejście 40 kilometrów w nocy, w trudnym terenie, jest wyzwaniem. To dystans uciążliwy dla niemal każdego. Ale ten ból ma swój głęboki sens.**Wyjście ze strefy komfortu.** Kluczem do zrozumienia EDK jest wyjście ze strefy komfortu. Dopóki kontrolujemy każdy aspekt swojego życia i poruszamy się tylko w tym, co dobrze znane, nic przełomowego się nie wydarzy. Prawdziwe życie zaczyna się tam, gdzie kończy się wygoda. „Ekstremalne" oznacza wyjście poza świat, który znasz. Dopiero wtedy możesz doświadczyć czegoś zupełnie nowego – odkryć, jak smakuje las nocą, jak brzmią odgłosy zwierząt w ciemności czy jak wygląda rosa o świcie.



ROZDZIAŁ 2

Najważniejszy cel – Wyprawa w głąb siebie

W Ekstremalnej Drodze Krzyżowej przygoda i nocne wyzwania są ważne, ale nie one są tu kluczowe. Najważniejsze jest Twoje nastawienie i decyzja, że chcesz wejść głęboko w siebie.

Ucieczka od szumu. W codziennym życiu często towarzyszy nam „rollercoaster myśli". Mamy w głowie zamieszanie, brakuje nam pomysłów, albo te, które mamy, po prostu się nie sprawdzają. Nie potrafimy wdrożyć zmian, gubimy się w codziennych problemach i nie wiemy, jak „wygrać swoje życie". Idziemy na EDK właśnie po to, by to wszystko zostawić za sobą i w końcu usłyszeć siebie.**Cisza, w której mówi Bóg.** To jest absolutna podstawa: idziesz na EDK, żeby się wyciszyć. Kiedy wejdziesz już w głąb siebie i odnajdziesz swoje wartości, w tej samej ciszy możesz wreszcie usłyszeć Boga. To nie jest teoria – to praktyka spotkania. Właśnie tam, z dala od cywilizacji i rozpraszaczy, możesz zacząć wspólnie z Bogiem planować swoje życie na nowo.



ROZDZIAŁ 3

Modlitwa całym sobą, czyli po co nam asceza?

Współcześnie często popełniamy błąd, sprowadzając religię wyłącznie do sfery intelektualnej. Ale człowiek to nie tylko myśl. To nierozerwalna jedność duszy i ciała. EDK przypomina nam o roli ascezy.

Asceza to nie trening. EDK to nie jest ekstremalny trening sportowy ani wyścig po wynik. To doświadczenie duchowe, w którym narzędziem staje się Twoje ciało. Prawdziwa nauka katolicka zawsze podkreślała konieczność ascezy – czyli pracy nad opanowaniem zmysłów i włączenia wysiłku fizycznego w relację z Bogiem.**Modlitwa ciałem.** Na EDK

modlimy się w całości. Kiedy bolą Cię nogi, kiedy czujesz chłód nocy i zmęczenie, Twoje zaangażowanie staje się autentyczną ofiarą. Idziemy na EDK, by spotkać Boga całym sobą: każdą myślą, każdym uderzeniem serca i każdym krokiem, który sprawia trudność.



ROZDZIAŁ 4

Jak się modlić na trasie? EDK to „odsłuchiwanie”

Moja rada dla pątników jest prosta: nie staraj się na siłę odmawiać kolejnych formułek. Ja sam tak robię i to polecam – idź i słuchaj.

Pozwól myślom się zmęczyć. Na początku trasy Twoje myśli będą „hasać" po głowie. Obrazy z pracy, problemy domowe... Pozwól im na to. Chodzi o to, aby te myśli w końcu się zmęczyły, aby wybrzmiały i ustąpiły miejsca wewnętrznemu spokojowi.**Modlitwa jak miłość.** W miłości nie zawsze trzeba coś dla kogoś robić czy bez przerwy mówić. Czasami najpiękniejszym dowodem miłości jest po prostu zatrzymanie się i wysłuchanie drugiej osoby. Tak samo jest z Bogiem na EDK. Bóg mówi, ale robi to w ciszy. Dlatego EDK jest „odsłuchiwaniem". To noc, w której masz szansę usłyszeć, co Bóg ma Ci do powiedzenia, zamiast zagłuszać Go własnymi prośbami.

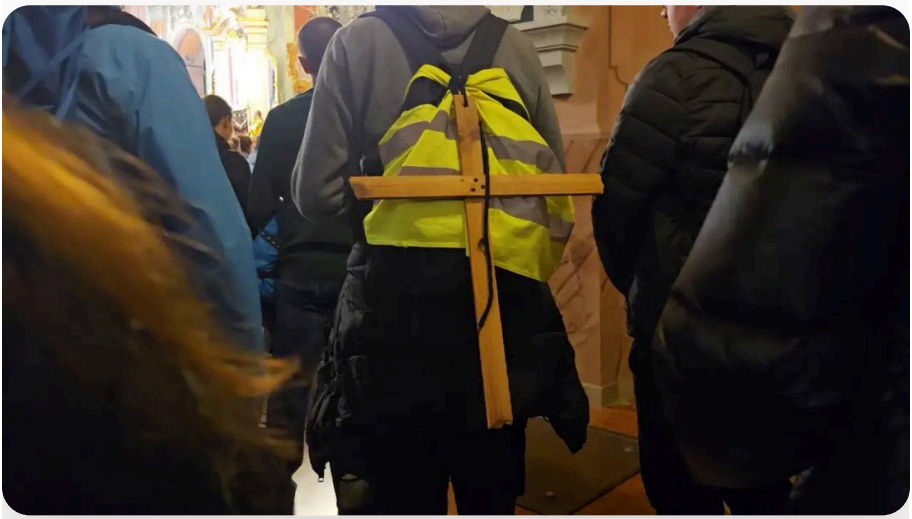


ROZDZIAŁ 5

Pierwsze kroki – jak zacząć?

Decyzja zapadła: chcesz zmienić swoje życie. Co dalej? Oto konkretny plan działania.

1. Znajdź swoją trasę. Wszystko zaczyna się na stronie trasy.edk.org.pl. Tam znajdziesz mapę rejonów. Wybierz taką, która startuje z Twojej okolicy lub taką, która do Ciebie przemawia.**2. Aplikacja to Twoje oczy.** Noc zmienia wszystko. Punkty orientacyjne znikają. Dlatego kluczowym narzędziem jest aplikacja mobilna EDK z dokładnym śladem trasy. Dzięki niej możesz iść pewnie, skupiając się na modlitwie, a nie na szukaniu ścieżki.**3. Msza na start.** Tradycyjnie EDK rozpoczyna się wspólną Mszą Świętą. To ważny moment – widzisz innych, którzy mają ten sam cel. Choć trasę przechodzisz w milczeniu, świadomość wspólnoty daje siłę.



ROZDZIAŁ 6

Cierpliwość – pierwszy etap Twojej drogi

Zanim postawisz pierwszy krok na trasie, musisz zmierzyć się z czymś, co jest nieodłącznym elementem EDK: z czekaniem.

EDK idzie co roku w kilkuset rejonach w Polsce i na świecie. Te rejony są autonomiczne. Za każdą trasą stoi Lider i jego zespół wolontariuszy. Często pytacie: „Kiedy pojawi się moja trasa?”. Zapisy ruszają w okolicach Środy Popielcowej, ale Liderzy to ludzie, którzy mają swoje prace i rodziny – czasami się spóźniają. Pytanie koordynatorów krajowych często nie ma sensu, bo my dowiadujemy się o trasie w tym samym momencie, co Wy – gdy pojawi się w systemie. To czekanie to doskonały moment, by zacząć pracować nad swoją cierpliwością.



ROZDZIAŁ 7

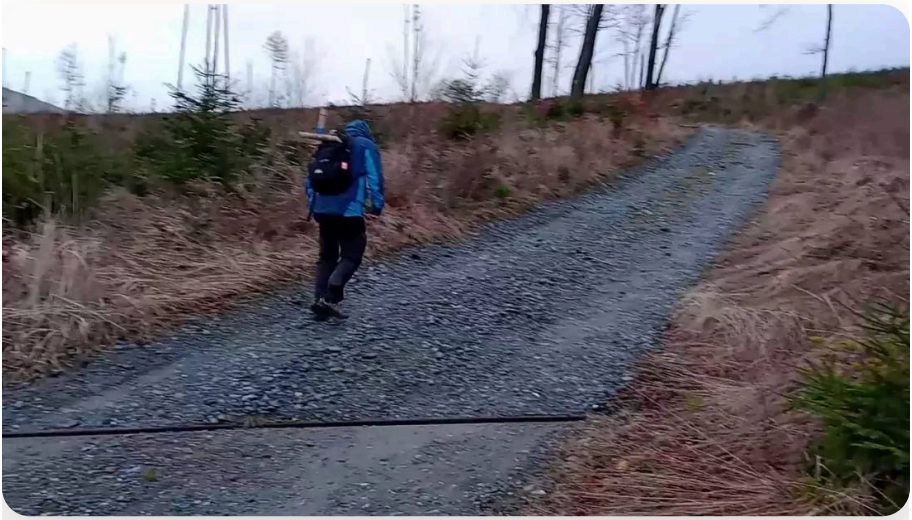
Trening, czyli mądre panowanie nad ciałem

Nie wierz w mity, że na EDK można pójść „z marszu”. Mój zaprzyjaźniony ortopeda zawsze powtarza: „Naucz ich, że muszą trenować, bo potem ja muszę ich składać”. Nie narażaj się niepotrzebnie.

Plan minimum: miesiąc przed startem.
Codzienność: staraj się maszerować około 5 km dziennie.
Pierwszy sprawdzian: po dwóch tygodniach przejdź jednorazowo 10 km.
Generalna próba: po kolejnych dwóch tygodniach przejdź 20 km.

Regeneracja: po tym najdłuższym treningu daj sobie kilka dni odpoczynku przed nocą EDK.

Silne ciało to spokojna głowa. Kiedy jesteśmy słabi fizycznie, podświadomie czujemy lęk. Panowanie nad ciałem buduje pewność siebie. Nawet pracując po 16 godzin dziennie, można o siebie zadbać – ja sam przez lata ćwiczyłem w domu na orbitreku, gdy brakowało czasu na wyjście.



ROZDZIAŁ 8

Ekwipunek – co na nogi, a co na grzbiet?

Twoje ciało to narzędzie modlitwy, więc musisz o nie mądrze zadbać. Nocą błędy w ubiorze bolą podwójnie.

Buty: najlepszy wybór. Polecam buty do biegów długodystansowych po górach (tzw. trailowe). Są lekkie, mają świetną amortyzację i agresywny bieżnik. Jeśli boisz się o swoje nogi, weź drugą parę butów do plecaka. To żaden wstyd! Jeśli pierwsze przemokną lub zaczną obcierać, zmiana obuwia w połowie nocy może uratować Twoją drogę.**Ubranie: system „na cebulkę".** Nigdy nie zakładaj jednej, grubej kurtki. Gdy idziesz pod górę, rozgrzewasz się – wtedy zdejmij warstwę. Gdy stoisz na rozważaniu – załóż ją z powrotem. Zawsze miej coś przeciwdeszczowego. Moja zasada: biorę zapasowe ubranie dla siebie i dla kogoś innego. Za pierwszym razem lepiej mieć o jedną bluzę za dużo niż o jedną za mało.



ROZDZIAŁ 9

Bezpieczeństwo – noc ma wielkie oczy, ale jest dobra

Na EDK każdy odpowiada za siebie. Musisz być przygotowany na każdą ewentualność.

1. Telefon i powerbank. Nawigacja i zimno błyskawicznie wyczerpują baterię. Koniecznie weź powerbank. Umów się też z kimś bliskim, kto tej nocy nie idzie, że możesz do niego zadzwonić o 3:00 rano w razie kryzysu.**2. Razem, ale w ciszy.** Jeśli nie masz doświadczenia, nie idź sam. Najlepiej wybrać się w dwie lub trzy osoby. To daje poczucie bezpieczeństwa, a milczenie pozwala zachować duchowy charakter drogi.**3. Dzika przyroda.** Zwierzęta boją się ludzi i schodzą nam z drogi. Największym problemem na EDK nie są dziki, ale nasze własne lęki. Noc ma po prostu „wielkie oczy".



ROZDZIAŁ 10

Czy muszę przejść całą trasę? O walce i wolności

Dlaczego aż 40 kilometrów? Bo to granica, która ma Cię sprawdzić. Ale EDK to nie jest miejsce na chorobliwą ambicję.

Zachęcamy Cię, abyś walczył. Jednak każdy sam podejmuje decyzję, czy jest w stanie iść dalej. Jeśli poczujesz, że Twoje ciało odmawia posłuszeństwa – masz prawo się wycofać. To nie jest powód do wstydu. Znam wielu Liderów EDK, którzy za pierwszym razem przeszli tylko połowę. To ich nie zniechęciło – wrócili za rok przygotowani, przeszli całość, a dziś sami organizują rejony.



ROZDZIAŁ 11

Paliwo na drogę – jedzenie i picie

Ascezą jest samo przejście tych 40 kilometrów. Nie musisz dodatkowo osłabiać organizmu brakiem posiłku. Wręcz przeciwnie – Twój mózg karmi się kaloriami. Jeśli dostarczysz mu paliwa, łatwiej Ci będzie walczyć z kryzysami w głowie.

Zasada krótkich przerw. Nie rób długich postojów. Gdy stoisz, trasy nie ubywa. W nocy długie przerwy mszczą się okrutnie – mięśnie sztywnieją, a organizm się wyziębia. Wybieraj takie jedzenie, które możesz zjeść szybko. Ja szukam przy drodze słupka czy kamienia, siadam na

moment, jem i ruszam dalej. Tylko w ten sposób ta droga realnie „znika”.



ROZDZIAŁ 12

Rozważania – Twój przewodnik po zmianie życia

Choć EDK to walka z własnym ciałem, jej serce bije w rozważaniach. Co roku poświęcam kilka miesięcy na to, by przygotować treści, które będą aktualne i dotkną Twoich realnych problemów.

Proponuję Ci, abyś przy każdej z 14 stacji przemyślał jeden konkretny element swojego życia. Szczególnie zachęcam do

skorzystania ze **ścieżki audio** w aplikacji. Rozważania czytają ludzie, którzy sami przeszli głębokie przeobrażenie. Ich głosy, połączone z Twoim wysiłkiem i nocną ciszą, tworzą niesamowitą atmosferę przemiany.



ROZDZIAŁ 13

Twój cyfrowy anioł stróż – aplikacja mobilna

Dawniej ludzie drukowali opisy tras. Dziś cała moc tkwi w aplikacji mobilnej. To ona łączy nawigację GPS z dostępem do rozważań.

Pamiętaj: pobierz aplikację kilka dni wcześniej i naucz się jej obsługi. Błądzenie jest częścią drogi – sam kiedyś błądziłem przez 14 godzin. Było to ekscytujące i pamiętam to do dzisiaj. Ból nóg był ogromny, ale satysfakcja z dojścia do celu – jeszcze większa.



ROZDZIAŁ 14

Pakiet uczestnika – cegiełka na rozwój i pamiątka na lata

Pakiet to zestaw trzech elementów: książeczka z rozważaniami, opaska na rękę i odblask. To darowizna-cegiełka, która pozwala nam utrzymać serwery, rozwijać aplikację i koordynować setki rejonów. Nie mamy innych źródeł finansowania, więc Twoja cegiełka to realne wsparcie dla tej idei.

Moja rada? Po powrocie połóż książeczkę na stoliku nocnym. Czytaj jedno zdanie rano i jedno wieczorem. Zapewniam Cię – Twoje życie zmieni się na lepsze.



ROZDZIAŁ 15

Kto za tym stoi? Twórcy i wizja

Pomysłodawcą EDK jest **ks. Jacek WIOSNA Stryczek** – twórca Szlachetnej Paczki, filozof i myśliciel. Początki EDK to duszpasterstwo akademickie w Krakowie, ale dziś to dzieło ludzi z całego świata. Nie liczy się to, gdzie mieszkasz, ale czy jesteś „fajny", kompetentny i gotowy na wyzwania.

Formalnie za projektem stoi **Fundacja Indywidualności Otwartych**. Łączymy najnowszą wiedzę o zarządzaniu i nowoczesne technologie z duchową głębią. Zapraszamy do nas specjalistów i liderów – im więcej osób z nami pracuje, tym lepiej możemy służyć idei, która zmienia życie.

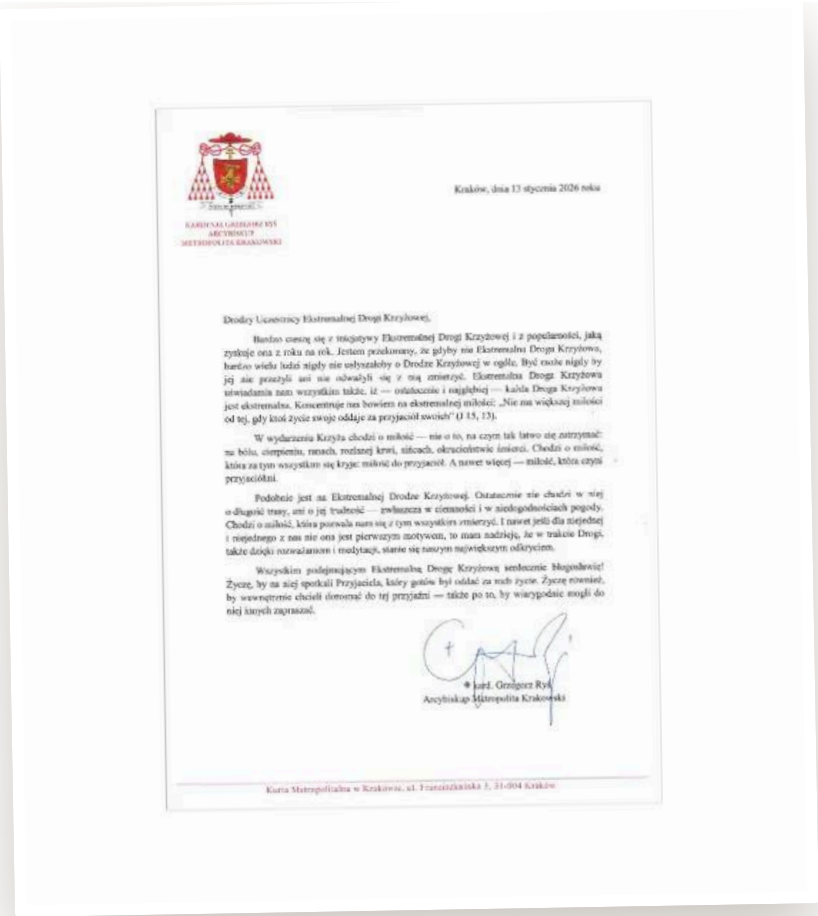


ROZDZIAŁ 16

EDK w sercu Kościoła i mediów

EDK cieszy się wsparciem najwyższych hierarchów. Wielkim Opiekunem EDK jest **kard. Grzegorz Ryś**, a co roku biskupi obejmują EDK patronatem i piszą do uczestników - ich słowa znajdziesz w Kronice EDK.

Współpracujemy z mediami takimi jak Gość Niedzielny, Niedziela czy Stacja 7. Kościół widzi w nas nie tylko wydarzenie wielkopostne, ale potężną siłę formacyjną. Budujemy programy, które mają towarzyszyć pątnikom przez cały rok.



Kraków, dnia 13 stycznia 2026 roku

Drodzy Uczestnicy Ekstremalnej Drogi Krzyżowej,

Bardzo cieszę się z inicjatywy Ekstremalnej Drogi Krzyżowej i z popularności, jaką zyskuje ona z roku na rok. Jestem przekonany, że gdyby nie Ekstremalna Droga Krzyżowa, bardzo wielu ludzi nigdy nie usłyszałoby o Drodze Krzyżowej w ogóle. Być może nigdy by jej nie przeżyli ani nie odważyli się z nią zmierzyć. Ekstremalna Droga Krzyżowa uświadamia nam wszystkim także, iż — oddalenie i najgłębiej — każda Droga Krzyżowa jest ekstremalna. Koncentruje nas bowiem na ekstremalnej miłości: „Nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich" (J 15, 13).

W wydarzeniu Krzyża chodzi o miłość — nie o to, na czym tak łatwo się zatrzymać: na bólu, cierpieniu, ranach, rozlanej krwi, ciosach, okrucieństwie śmierci. Chodzi o miłość, która za tym wszystkim się kryje: miłość do przyjaciół. A nawet więcej — miłość, która czyni przyjaciółmi.

Podobnie jest na Ekstremalnej Drodze Krzyżowej. Ostatecznie nie chodzi w niej o długość trasy, ani o jej trudność — zwłaszcza w ciemności i w niedogodnościach pogody. Chodzi o miłość, która pozwala nam się z tym wszystkim zmierzyć. I nawet jeśli dla niejednej i niejednego z nas nie ona jest pierwszym motywem, to mam nadzieję, że w trakcie Drogi, także dzięki rozważaniom i medytacji, stanie się naszym największym odkryciem.

Wszystkim podejmującym Ekstremalną Drogę Krzyżową serdecznie błogosławię! Życzę, by na niej spotkali Przyjaciela, który gotów był oddać za nich życie. Życzę również, by wewnętrznie chcieli dorosnąć do tej przyjaźni — także po to, by wiarygodnie mogli do niej innych zaprosić.

† kard. Grzegorz Ryś
Arcybiskup Metropolita Krakowski

Kuria Metropolitalna w Krakowie, ul. Franciszkańska 3, 31-004 Kraków

Przeczytaj cały list kardynała ›

ZAKOŃCZENIE

Twoje nowe życie czeka na trasie

Jeśli nadal się zastanawiasz – mam dla Ciebie tylko jedną odpowiedź: **Idź! Zaryzykuj!** Nawet jeśli czujesz lęk. Ale

przygotuj się, trenuj, weź się za siebie. Szkoda byłoby zmarnować ten rok.

Dla nas sukcesem jest każda osoba, która dzięki EDK stała się pięknym człowiekiem, ludzkim arcydziełem. Nie zwlekaj. Dobierz sobie kogoś bliskiego i ruszaj. Tam, w ciemności nocy, czeka na Ciebie Twoja własna dusza. Czeka na Ciebie Bóg. Czeka na Ciebie Twoje nowe życie.

Do zobaczenia na trasie!



ks. Jacek WIOSNA Stryczek

Wszystko o EDK: edk.org.pl

Trasy i zapisy: trasy.edk.org.pl

Wsparcie: wspieram.edk.org.pl

Aplikacja EDK: Google Play i App Store

Więcej ebooków: Ebooki EDK

NIE WARTO ŻYĆ NORMALNIE,

WARTO ŻYĆ EKSTREMALNIE!

Znajdź swoją trasę ›

Idę pierwszy raz › Czym jest EDK ›

Najważniejsza noc › Jak się przygotować ›

Aplikacja EDK › Rozważania › Świadectwa ›

Oblicza EDK ›