



## Křížová cesta skautov 2021

### Skautom v rodine

#### **Milí skauti, milí priatelia,**

opäť sú tu Veľkonočné sviatky a s nimi sa už obyčajne spájajú křížové cesty. Aj my sme jednu takú vytvorili. Nie je však úplne tradičná, pretože okrem zamyslení obsahuje aj zopár aktivít, ktoré treba splniť. Je určená hlavne pre tých, ktorí sa ju rozhodnú uskutočniť v pároch či rodinách. Jej cieľom je premietnuť křížovú cestu do súčasného života, pretože každá životná cesta je vlastne aj cestou kříža. Sám Ježiš hovorí: „Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kříž a nasleduje ma.“ Každý si nesie svoj kříž, a aj dnešná pandémia je jedným z nich. V nesení křížov si však máme navzájom pomáhať. A kde to môžeme uskutočňovať lepšie ako v rodinách či priateľstvách?

Dúfame, že Vám táto křížová cesta pomôže viac sa priblížiť k umučenému Kristovi a naplno prežiť Sviatky Zmŕtvychvstania.

Túto křížovú cestu si môžeme urobiť dvomi spôsobmi:

- z pohodlia Vášho domova (vytvorte si na to správnu atmosféru, napr. si zapáľte sviečku)
- pri prechode Zákamenskými a niektorými Novoškými chotármi

Ak sa rozhodnete prejsť si ju vonku, čaká Vás dlhá a náročná cesta. Nezabudnite si zobrať aspoň niečo malé na posilnenie a dostatok tekutín. Pretože skaut je vždy pripravený.

#### **1. Zastavenie - Pán Ježiš je odsúdený na smrť**

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím křížom vykúpil svet.*

#### **Skaut je poslušný voči rodičom, predstaveným a vodcom.**

Keď Ježiša odsúdili na smrť, neprotestoval, nevzpieral sa. Prijal svoj osud a poslúchol. Nenadával ani nehrešil na ľudskú hlúposť. Preto sa aj ty snaž prijímať svoje úlohy a napomenutia od rodičov, ale aj ostatných.

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

## **2. Zastavenie – Pán Ježiš berie na seba svoj kríž**

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

### **Skaut je ochotný a pomáha iným.**

Ježiš bral svoj kríž s úlohou spasiť svet. Nebolo to ľahké. Ale túto úlohu plnil s odvahou. Aj ty sa snaž byť ochotný/á, pomáhať iným, snažiť sa byť v svojej rodine čo najviac nápomocný/á. A nezabudni, že pri plnení svojich povinností nemáš šomrať, ale radovať sa z toho, že pomôžeš ostatným.

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

## **3. Zastavenie – Pán Ježiš prvýkrát padá pod krížom**

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

### **Skaut je verný a oddaný.**

Keď Ježiš padol pod ťarchou kríža, nevzdal svoju úlohu. Zostal verný svojmu poslaniu a svojmu Otcovi. Oddane kráčal ďalej vpred. Ani ty sa nevzdávaj hneď na začiatku. Oddane si plň svoje povinnosti, a ak je to v твоjich silách, sa snaž urobiť aj niečo navyše.

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

## **4. Zastavenie – Pán Ježiš sa stretá so svojou Matkou**

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

### **Skaut je veselej mysle a rozvážny.**

Keď sa Ježiš stretáva so svojou Matkou, nesnaží sa naplniť toto stretnutie smútkom. Samozrejme, že obaja neskutočne trpia, ale toto stretnutie sprevádza aj radosť zo spásy sveta a láska. Preto sa aj ty snaž na každej situácii hľadať to pozitívne, a byť pre ľudí niekým, kto ich dokáže potešiť.

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

## **5. Zastavenie – Šimon Cyrenejský pomáha Pánu Ježišovi niesť kríž**

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

### **Pohybová úloha – Ruksak**

Šimon bol človekom prostý, ktorý sa práve vracal z poľa. Keď mu však položili na plecía Ježišov kríž, neštítal sa pomoci a niesol ho spolu s ním. Tak ako Šimon aj ty niekomu pomôž. Napríklad môžeš v rámci svojich možností odniesť ruksak, mladšieho súrodenca alebo si zobrať niečo ťažšie a poniesť to, ako dlho budeš vladať.

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

## **6. Zastavenie – Veronika podáva Pánu Ježišovi ručník**

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

### **Skaut je sporivý a hospodárny.**

Podanie ručníka bola pre Veroniku maličkosť. Ale Ježišovi to na jeho trnistej ceste veľmi pomohlo. Aj ty sa snaž vážiť si a tešiť sa z maličkostí. Každý deň sa pokús nájsť si nejakú maličkosť, ktorá ťa potešila. Nemusíš sa ale radovať len sám/a, snaž sa svoju radosť zdieľať aj s ostatnými. Aj ty môžeš ostatných potešiť.

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

## 7. Zastavenie – Pán Ježiš padá druhýkrát pod krížom

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Pohybová úloha – Kliky s bremenom

Nastal ďalší pád. Pre Pána Ježiša bolo fyzicky veľmi náročné opäť vstať. Aby ste si to vedeli lepšie predstaviť skúste si v rámci svojich možností zopár klikov. Tí/Tie silnejší/ie z vás môžu skúsiť aj kliky s bremenom na chrbte.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.*

*Aj nad dušami v očistci.*

## 8. Zastavenie – Pán Ježiš napomína plačúce ženy

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Skaut je zdvorilý.

Ježiš na krížovej ceste stretáva ženy, ktoré plačú nad jeho utrpením. On ich však napomína: „Neplačte nado mnou, ale sami nad sebou a nad svojimi deťmi.“ Hovorí im to veľmi vládne a láskavo. Nekarhá ich, nekričí. Aj ty sa snaž byť zdvorilý a chápaný k druhým ľuďom. A aj keď ťa nahnevajú, buď rozvážny a konaj s chladnou hlavou.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.*

*Aj nad dušami v očistci.*

## 9. Zastavenie – Pán Ježiš padá tretí raz pod krížom

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Pohybová aktivita – „Angličák“ (drep, klik, výskok)

A Ježiš opäť padol, sily ho opustili. Ďalšia fyzicky náročnejšia aktivita je takzvaný „Angličák“. Aby si si aspoň trochu priblížil/a aké náročné to asi mohlo byť, skús urobiť pár sérií tohto cviku. Samozrejme rob to podľa svojich možností.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.*

*Aj nad dušami v očistci.*

## 10. Zastavenie – Pánu Ježišovi zvliekajú šaty.

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Skaut je čistý v myšlienkách, slovách a skutkoch.

Čistota tela, ako aj čistota srdca sú obrovskými čnosťami. Ježiš došiel na koniec svojej cesty, kde mu násilne zvliekli odev. Aj napriek doráňanému telu, jeho vnútro ostáva dokonalým stelesnením čistoty. On vybielil svojou krvou naše rúcha, aby sme sa aj my mohli stať čistými. Snaž sa byť čistý vo svojich myšlienkách a slovách, a nezabudni sa pritom starať aj o svoje telo.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.*

*Aj nad dušami v očistci.*

## 11. Zastavenie – Pána Ježiša pribíjajú na kríž

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Skaut je priateľom všetkých ľudí dobrej vôle a bratom každého skauta.

Ježiš prežíva najväčšie muky a nikto mu nedokáže pomôcť. No môžeš pomôcť niekomu inému. Skús pomôcť svojim rodičom v nejakej práci a ak už nemáš ako pomôcť, snaž sa im aspoň neublížiť.

*Ukrižovaný Ježišu, zmiluj sa nad nami.*

*Aj nad dušami v očistci.*

## 12. Zastavenie – Pán Ježiš na kríži zomiera

*Klaniame sa ti, Kriste, a dobrorečíme ti.*

*Lebo si svojím krížom vykúpil svet.*

### Na skautovu česť sa dá spolaťhnúť.

Pán Ježiš svoju úlohu a prísľub splnil. Aj napriek prekážkam počas cesty. Keď ty niečo sľúbiš, dodržíš to? Ak áno, tak si vzorný skaut. Ak nie, tak na tom skús popracovať. Nezabudni, že aj tá najnáročnejšia úloha a najťažšie zadanie, je nič v porovnaní s Ježišovým utrpením.

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

### **13. Zastavenie – Pána Ježiša skladajú z kríža**

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

### **Pohybová aktivita – Rozpažené ruky do tvaru T**

Ježišove telo skladajú z kríža. Ako dlho na ňom musel visieť! Napadlo ti niekedy, aké náročné je držať ruky rozpažené napríklad 5 minút? Vyskúšaj si, ako dlho by si vydržal/a ty. Ježiš to musel vydržať tri hodiny v ešte náročnejších podmienkach.

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

### **14. Zastavenie – Pána Ježiša pochovávajú.**

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

### **Skaut je ochranca prírody a cenných ľudských výtvorov.**

„Pamätaj že prach si a na prach sa obrátiš.“ Pôst je spojený aj s týmto heslom. Jedna z vecí, ktorú nám môže pripomenúť je aj starostlivosť o životné prostredie. Tvojou úlohou teda bude skúsiť upratať okolie chodníka, po ktorom práve ideš, zrecyklovať doma odpad, ktorý vznikol počas cesty... . Nejakto proste skús pomôcť našej matičke Zemi.

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

### **Záver:**

Keď si sa dostal až sem, znamená to, že si úspešne zvládol/a túto krížovú cestu. Dúfame, že si si niečo z tejto krížovej cesty odniesol/a. Prajeme ti dostatok síl, aby si dokázal skautský zákon praktizovať aj v živote.

Zakamenský skauti