

www.exodus90.com¹

EXODUS

MEMBERSHIP ABOUT ▼ RESOURCES ▼ DONATE SHOP LOG IN SIGN UP

A 90-DAY CATHOLIC SPIRITUAL EXERCISE FOR MEN

90-DENNÍ DUCHOVNÍ CVIČENÍ PRO MUŽE

The advertisement features a bright orange background. At the top left is the 'EXODUS' logo in a white shield. To its right is a navigation menu with links: MEMBERSHIP, ABOUT (with a dropdown arrow), RESOURCES (with a dropdown arrow), DONATE, SHOP, LOG IN, and a white 'SIGN UP' button. The main text is split into English and Czech. On the left, a hand holds a smartphone displaying the app's interface, which includes a 'DAY 1' header, a 'MEMBERSHIP' section, and icons for 'Reading', 'Check your Anchor', and 'Prayer'. On the right, another hand holds a smartphone showing a similar interface. The English text 'A 90-DAY CATHOLIC SPIRITUAL EXERCISE FOR MEN' is in large white letters, and the Czech text '90-DENNÍ DUCHOVNÍ CVIČENÍ PRO MUŽE' is in large white letters below it.

¹ „amatérský“ překlad oficiálních stránek, viz <https://exodus90.com/>



WHAT KIND OF MAN DO YOU WANT TO BE?

Jakým mužem chceš být?

Představte si, co vše byste mohli udělat, kdybyste se zbavili všeho, co vám stojí v cestě: rozptýlení, osamělost, pochybnosti o sobě...

Exodus 90 vám dává konkrétní a akční plán pro překonání tohoto rozptýlení a osamělosti prostřednictvím modlitby, askeze a bratrství.



HOW IT WORKS

EXODUS 90 RETURNS YOU TO THE FUNDAMENTALS OF THE FAITH

EXODUS

"Přiblížit se Kristu"

1. Modlitba

Budete cestovat s Izraelity skrze Knihu Exodus. Každé ráno obdržíte úryvek z Písma svatého a jeho Reflexi, který vás provede vaší tichou modlitbou.

1. PRAYER — CLOSER TO JESUS CHRIST

You will journey with the Israelites through the Book of Exodus. Each morning you'll receive a passage from Sacred Scripture and a Reflection to guide your silent prayer.

[LEARN MORE >](#)



"Sebe-ovládání"

2. Askeze

Nemůžeme říci „ano“ Bohu, dokud neřekneme „ne“ světu a jeho pohodlí. Vráťte se k prastaré - a do značné míry zapomenuté - tradici askeze v církvi.



2. ASCETICISM — SELF-MASTERY

We can't say "yes" to God until we have said "no" to the world and its comforts. You'll return to the Church's ancient - and largely forgotten - tradition of asceticism.

[LEARN MORE >](#)

3. FRATERNITY — A BAND OF BROTHERS

You will invite other men from your community to journey with you. Each week you'll meet in person. Together you will follow a simple structure for prayer, accountability, and encouragement.



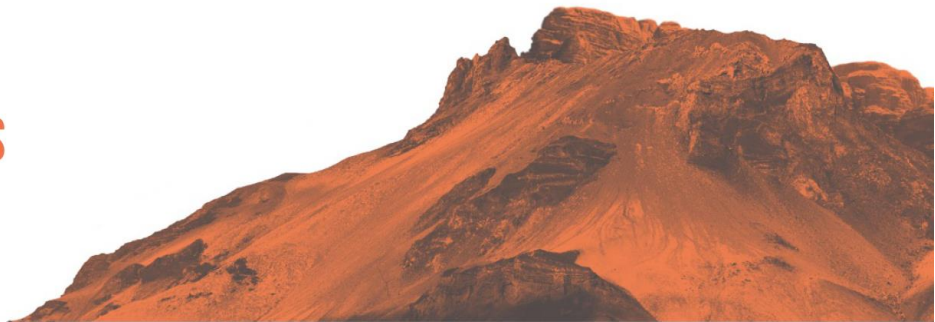
LEARN MORE >

3. Bratrství

Společenství bratrů

Pozvete na cestu další muže ze své komunity. Každý týden se potkáte osobně. Společně budete dodržovat jednoduchou strukturu modlitby, odpovědnosti a povzbuzení.

HOW IT WORKS



Jak to funguje

Exodus 90 je devadesátidenní duchovní cvičení pro muže založené na třech pilířích: modlitbě, askezi a bratrství. Všechny tři tyto pilíře jsou podstatnými aspekty křesťanského života. Z tohoto důvodu vyžaduje přijetí tohoto duchovního cvičení přijetí všech tří těchto pilířů současně a pokorně.

PRAYER

ASCETICISM

FRATERNITY

90 DAYS

PRAYER

Modlitba

Jako muži jsme povoláni, abychom se jedinečným způsobem účastnili Kristova vedení. Jsi duchovní vůdce, kterým máš být? Měli by tvoji přátelé a členové rodiny věřit tvým rozhodnutím? Měli by věřit, že je dovedeš tam, kam je volá Pán, aby šli, v dobrých i špatných dobách? Bez života pevně zakořeněného v modlitbě je téměř nemožné vědět, kam tě Bůh vede. Bez života každodenní modlitby je ještě těžší mít jistotu, že víš, kde tě Pán žádá, abys v daném okamžiku vedl své přátele a rodinu. Je čas začít se modlit.

Během Exodus 90 si vybuduješ zvyk každodenní modlitby. Zavážeš se každý den modlit se Svatou hodinou (Holy Hour). Pokud nemůžete v daný den udělat celou svatou hodinu, udělejte, co můžete. Minimem je dvacet minut tiché modlitby, při které mluvíš, ale i aktivně nasloucháš Pánu.

Kromě toho, budeš každý den po částech číst knihu Exodus. Písmo bude doprovázeno každodenním zamyšlením, tzv. reflexí. Ta ti pomůže porozumět písmům pro daný den, pochopit, kde se nacházíš na duchovní cestě, a přivést tě do času modlitby toho dne s naším Pánem.

Zůstaňte věrní každodenní modlitbě a poroste vaše schopnost slyšet Boha mluvit. Tato milost a schopnost vám pomohou prožít duchovní vedení, ke kterému vás Pán volá jako muže.

- ❖ Udělejte si každý den svatou hodinu.
- ❖ Přečtěte si každý den nabízené Písmo a Reflexi.

ASCETICISM

Askeze

Asketismus lze jednoduše definovat jako sebezapření. Všichni křesťané jsou povoláni praktikovat askezi určitým způsobem, a to i mimo púst. Kromě růstu svobody a sebeovládání budete v Exodu 90 praktikovat askezi dvěma způsoby, jako pokání a obětování. Asketické disciplíny nám pomáhají cvičit pokání za svou vlastní hříšnost prostřednictvím konkrétních vnějších akcí. Pomáhají nám také přinášet hmatatelné dary pro dobro druhých, více než plodně se modlit samy.

Asketické disciplíny stanovené v Exodu 90 pomáhají každému člověku oddělit se od věcí tohoto světa. Tyto disciplíny pokrývají většinu aspektů našeho každodenního života, aby nám pomohly zabránit v přechodu z jedné časové závislosti na druhou. Spolu s disciplínami pro každodenní modlitbu nám asketické disciplíny pomáhají obracet se od věcí tohoto světa k Bohu - od toho, co nikdy skutečně neuspokojí, k Jedinému, kdo to dělá.

V souladu s disciplínami pro modlitbu a bratrství, jsou v Exodu 90 následující asketické disciplíny:

- ❖ Dělejte krátké studené sprchy.
- ❖ Procvičujte pravidelné a intenzivní cvičení.
- ❖ Dopřejte si celodenní spánek (doporučuje se alespoň sedm hodin).
- ❖ Zdržte se alkoholu.
- ❖ Zdržte se dezertů a sladkostí.
- ❖ Zdržujte se jídla mezi jídly.
- ❖ Zdržujte se od sody nebo sladkých nápojů (bílé mléko, černá káva a černý čaj jsou přípustné).
- ❖ Zdržujte se televize, filmů nebo televizních sportů.
- ❖ Zdržujte se videoher.
- ❖ Zdržte se nákupu nepodstatných věcí.
- ❖ Poslouchejte pouze hudbu, která povznáší duši k Bohu.
- ❖ Počítač používejte pouze pro práci, školu nebo základní úkoly (např. Placení účtů).
- ❖ Mobilní zařízení používejte pouze pro základní komunikaci; vystříhnete nepodstatné textové zprávy, používání aplikací a internetu.
- ❖ Berte středy a pátky jako dny půstu. (Zdržujte se masa a jezte pouze jedno plné jídlo a dvě menší jídla, která se společně nerovnjají plnému jídlu.)

Člověk žijící výše uvedenými asketickými disciplínami, aniž by žil zároveň v disciplínách modlitby a bratrství, by dělal „něco“, ale nedělal by Exodus 90. Exodus 90 dává stejnou váhu jak na cvičení v modlitbě, tak na askezi, tak na bratrství. Stejně jako potřebujeme všechny tyto tři oblasti pro křesťanský život, tak stejně potřebujeme také všechny tři, abychom prožívali plnohodnotně Exodus 90.

FRATERNITY

Bratrství

Tento základní aspekt křesťanského života je jedním z nejzřejmějších, a přesto nejpřehlíženějších aspektů dnešního křesťanského života. Když se navzájem vyzýváme a podporujeme v tom, abychom dělali to, co je dobré, a navzájem se za to zodpovídáme, pak dochází k velkým věcem. K velkým a skvělým věcem nejen pro nás, ale pro celou naši komunitu. Na druhou stranu, když se izolujeme a nikomu neneseme odpovědnost, naše životy se stávají samoučelným nepořádkem a naše komunita trpí.

Během Exodu 90 budete procvičovat bratrství s 5-7 dalšími muži ve vaší oblasti. To není vřelý a mazlivý typ bratrství: „Já jsem v pořádku, ty jsi v pořádku, takže všichni jsme v pořádku.“ Toto je typ bratrství, který je autentický „ted' a tady“, s kolenami na mramoru. Bratrství, kde muži vystupují ze své komfortní zóny a do Světla. Bratrství, kde odpovědnost přináší autentickou mužnost.

Kde najdete muže, aby s vámi podnikli tuto cestu? Jste protagonista. Budete se ptát Boha, kde najít své bratry, a pak půjdete a úmyslně se jich zeptáte. Ve vašem kostele, na pracovišti, ve vašem klubu, ve vaší rodině nebo ve vašem oblíbeném baru, ať vás Pán volá, ať hledáte své bratry, jděte tam a pozvěte.

Jako bratři se budete každý týden setkávat na bratrském setkání. Tyto schůzky obvykle trvají hodinu, ale lze je provést za pouhých třicet minut pomocí „Týdenního průvodce schůzkami“. Navíc se spojíte s jedním mužem ve vašem bratrství. Ten muž bude vaše „kotva“ a vy jeho. Každý den se budete navzájem odbavovat prostřednictvím SMS, hovoru nebo osobně. Stejně, jako je důležitá kotva při horolezectví,

měli byste i vy být pro svého bratra silnou a spolehlivou kotvou. Pokud začne padat, musíte být připraveni udržet jeho váhu, abyste oba nespadli až na zem.

Křesťanský život není snadný. Potřebujete bratry a oni potřebují vás.

- ❖ Zúčastněte se týdenních setkání bratrství.
- ❖ Buďte denně v kontaktu se svou kotvou.

90 DAYS

Proč 90 dní?

Výzkum neuroplasticity mozku nám ukazuje, že lámání starých zvyků a budování nových je možné. Studie účinnosti v rehabilitačních centrech nám ukazují, že vytváření dobrých návyků a získání schopnosti dlouhodobě si je udržovat vyžaduje čas. Jeden měsíc nestačí. Čtyřicet dní nestačí. Devadesát dní slouží jako milník, kde lze nové dobré návyky konečně nejen implementovat, ale také udržovat. To je případ, kdy je muž ochoten zvolit si udržování dobrých návyků a těch, které je úspěšně podporují. Pro křesťana je to život modlitby, askeze a bratrství.

Těchto devadesát dní Exodu je startovní čára, nikoli cílová čára. Dobře do nich vstupujte a oni vám pomohou začít nový život svobody v Ježíši Kristu.

- ❖ Zavažte se na začátku svého nového života svobody na devadesát dní.