

A 90-DAY CATHOLIC SPIRITUAL EXERCISE FOR MEN

EXODUS

Průvodce Exodem¹

ÚVOD DO EXODU90	2
O původu Exodus90.....	2
Proč 90 dní?.....	2
Je Exodus90 proveditelný?	2
Jak dobře udělat Exodus.....	3
CO DĚLAT PŘED PRVNÍM DNEM?	4
PROČ?	4
PILÍŘE EXODUS90.....	4
MODLITBA	5
Denní svatá hodina.....	5
Kontemplativní modlitba.....	5
Modlitba v živé fraternitě.....	6
ASKEZE	6
Seznam asketických cvičení.....	8
STVOŘEN PRO FRATERNITU (BRATRSTVÍ, SPOLEČENSTVÍ).....	9
MUŽ EXODU90 A JEHO ŽENA	12
5 kroků ke správné komunikaci se svou partnerskou před dnem 1.....	12
Duch zákona	13
TÝDENNÍ SETKÁNÍ FRATERNITY	15
SVATÁ HODINA – KAŽDODENNÍ MODLITBA.....	17
NOČNÍ EXAMEN – ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ – reflexe dne	18

¹ Amatérský překlad průvodce („The Guide“) ze stránek www.exodus90.com

ÚVOD DO EXODUS90

O původu Exodus90

Exodus90 je plodem kněžské modlitby a kněžské zkušenosti. Vznikl reflexí nad léty strávenými v semináři, kde jej bylo velmi zapotřebí. Dnes pomáhá transformaci tisícům katolických mužů (kněží, seminaristů a laiků), po celém světě.

Fr. Brian Doerr byl v letech 2011-2016 přidělen jako vicerektor pro duchovní formaci v Mount St. Mary's Semináři (Emmitsburg, MD). Seminární formace obvykle stojí na odstupu mezi formátory a seminaristy, kteří často zažívají pocit, že jsou „stále proti nim.“ Ale to nebyla cesta P. Doerra; vstoupil se svými seminaristy na jedno bojiště. Znal je, protože s ním trávil mnoho času. Věděl, co musí snášet, na čem jim záleželo, s čím museli bojovat a na co se těšili ve své budoucí službě.

Brzy si uvědomil, že mnoho z těchto dobrých a obětavých seminaristů, kteří se připravovali na kněžské svěcení, nebylo tak svobodných, jak by mohli být.

V čem spočívalo jejich otroctví? Pro některé to byla závislost na pornografii. Pro jiné to bylo promrhávání času skrze Youtube, u videoher, četba internetu a dalších technologických vymožeností. Ostatní používali jídlo a alkohol jako berličku, aby se dostali z těžkých stavů. Možná je to skandální. Ale nářek Boží se stal jejich modlitbou: "Propust' mého syna, aby mi sloužil" (Exodus 4:23).

Otec Doerr shromáždil pět z těchto mužů a uvedl je do 90denní transformace, která by změnila jejich životy navždy. Neodhalil nějaký "tajný recept", ale jednoduše jim znovu předložil tradici prvotní církve a její důraz na askezi.

Proč 90 dní?

Číslo devadesát nebylo vybráno náhodně, jako nějaký druh světské reklamy. "Devadesátka" byla založena u P. Doerra na čtení Písma a kvůli času, který byl potřebný, aby vrátil rozum do normálního stavu, kdy je schopen tvořit nové, trvalé a zdravé návyky.

Tito muži se modlili a praktikovali pokání, jako ještě nikdy předtím, s podporou společenství bratří. Někteří říkali, že to byla nejtěžší věc, kterou kdy udělali, ale po pár týdnech, přicházeli do skupinky bratří s úsměvy na tvářích. Znovu prožívali opravdovou radost! Příběh lidu Izraele, vycházejících z egyptského otroctví za svobodou do zaslíbené země, se stával jejich vlastním.

Zkušenost pro tyto seminaristy byla natolik přínosná, že se P. Doerr rozhodl pokračovat a během tří let spustil více, než 10 takových skupinek se stále rostoucím úspěchem.

Je Exodus90 proveditelný?

Často panují obavy, že "to je příliš extrémní; Nikdo nebude přinášet takové oběti." "Exodus je skvělý v semináři, ale nemožný v rámci shonu rodinného života." "Proč se nedělá něco pro ženy?" Nedávno jsem četl jeden tradiční blog, který uvedl, že by obnova měla být pouze 40 dní kvůli jejímu významu jak v Písmu, tak i v liturgii. Vždyť milost nestaví na přirozenosti (jak nám připomíná, sv. Tomáš Akvinský).

Důkaz o účinnosti Exodus90 nespočívá jen na zkušenostech s původními seminaristy, ale dokazují to tváře mužů po celém světě, kteří přijali nový život skrze tuto výzvu. Mužů, kteří byli celá desetiletí svázáni různými závislostmi. Dalších, kteří neměli už sílu bojovat se svými pouty, kteří přestávali chodit do kostela, neměli čas na své ženy a děti "a roztržitě přebíhali od jednoho rozptýlení k druhému" jak napsal T.S. Elliot, Čtyři kvarteta.

Jeden muž, Dr. Taylor Marshall, prezident Nového institutu sv. Tomáše, popisuje průběh devadesáti dnů způsobem, který je reprezentativní pro zkušenost mnoha mužů:

"Moje cesta přes Exodus90 začala v prvních deseti dnech opravdovou radostí z něčeho nového a osvěžující: Mlčení. Reflexe. Nové bratrství s klukama v mé skupině. Dvacátý den jsem celou disciplínu pociťoval jako nesnesitelnou a nereálnou. Měl jsem v sobě velké pochybnosti a zvažoval jsem její ukončení. Toužil jsem po rozptýlení a po svém starém pohodlí. V 39 dni cítil celý náš tým břemeno sebezapření a beznaděje. "Dokončili jsme téměř 40 dní půstu, a ještě nejsme ani v půlce!" 50 dní nám připadalo jako příliš dlouho. Avšak kolem 50-60 dne si náš tým stále více přirozeně přivykal na celou disciplínu. Člověk to může pochopit jen tím, že to zažije. Odhodlání a pokoj vstoupily do mého života. V 90 dni jsem si přál, aby to nekončilo. Stal jsem zde, jako nový člověk a upřímně šťastný, že jsem se stal novým mužem. Teď mám pocit, že existuje tajný svatostánek v mém nitru, do kterého mohu vstoupit a mlčet s Ježíšem Kristem. Tušil jsem to nějak už dříve, ale během Exodus90 jsem toto vnitřní jádro našel a naučil se tam vstoupit. Rytmus modlitby a askeze Exodus90 mi pomohla najít tento vnitřní pokoj a já jsem za to vděčný. I po 90 dnech, které skončily, stále to zůstává."

Jak dobře udělat Exodus90

Z našich zkušeností vyplývá, že existují dva základy pro úspěch Exodu90: a) bratrství/fraternita a b) žádná úleva nebo výjimka od režimu Exodu90. Člověk musí mít společenství, kterému se odpovídá; Tento druh růstu není možný ve skupinkách, kde je skutečnost a pravda kompromitována. Disciplína Exodus90 nesmí být změněna. Toto pokušení "potřeby vlastní kontroly" je jedním z hlavních důvodů, proč muži padají a nedokáží obstát. Musíme podřídít naši kontrolu Pánu.

Mnoho mužů se bojí této výzvy hned od počátku. Ale na konci této zkušenosti, mají větší strach, že se vrátí opět do starých kolejí! Zde je tajemství: Exodus90 není jednorázový úkol, ale asketický životní styl vycházející ze svátostného života Církve. Muži obnovují svůj Exodus90 znovu a znovu. A to je skutečný růst! Můžete navštívit <https://exodus90.com> pro více informací a registraci v této nové životní příležitosti pro katolické muže.

CO DĚLAT PŘED PRVNÍM DNEM?

Nepřeskakuj tuto kapitolu, protože Duchovní cvičení Exodus90 začíná právě zde, před 1. dnem!

Exodus90 není další farní program; je to duchovní cvičení. Není to další křesťanská „věc“, která se zabývá pouze myslí nebo jen srdcem. Je to plán svobody, který se zabývá celým člověkem a mění jeho způsob života. Protože Exodus90 mění způsob života muže, je potřeba do něj vstoupit s opravdovou touhou po osobní změně.

Muži přicházejí do Exodus90, protože hledají svobodu.

Poznámka k ženatým mužům: Nezačínej s tímto duchovním cvičením bez rozhovoru se svou ženou. Více informací nalezněš v části “Muž Exodu a jeho žena”.

PROČ?

Začni Exodus90 s jasným úmyslem. Proč vstupuješ do tohoto duchovního cvičení? Téměř všichni muži, kteří vstupují do Exodus90, hledají novou úroveň svobody. Uvědomují si, že nejsou svobodní v lásce a službě vůči svým rodinám a Bohu tak, jak by měli. Ale buďme konkrétnější. Jakými způsoby jsou muži nesvobodní?

My, muži, jsme zotročeni mnoha různými způsoby skrze naše závislosti a připoutanosti: ke sportu, e-mailu, mobilním zařízením, práci, televizi, videu, videohrám, jídlu, alkoholu, kofeinu, tabáku, kouření, penězům, obchodování s akciemi, zprávám, domácím úkolům, veřejnému postavení, moci, kontrole, koníčkům, hazardním hrám, materialismu, lenosti, aktivismu a narcismu. Nejvíce se ale v naší době, muži stali zotročeni na pornografii a masturbaci.

V klidu si prohlédni tento seznam, který v žádném případě není úplný. Spíše ti má pomoci přemýšlet – a konkrétně pojmenovat – tvé závislosti a připoutanosti. Buď upřímný ohledně toho, z čeho máš být osvobozen. Buď upřímný k sobě, k svým bratřím i k Pánu. Tato poctivost a upřímnost je zásadním krokem ke svobodě.

Pojmenování konkrétních závislostí nebo připoutaností, od kterých by ses chtěl osvobodit, stačí, abys mohl začít s Exodus90, ale nestačí, abys dosáhl 91. dne. K tomu je potřeba si uvědomit ještě něco a někoho navíc. Konkrétně budeš muset pojmenovat někoho, koho miluješ, pro koho jsi ochoten udělat cokoli, abys byl svobodný. Láska je mocná. Láska může člověka motivovat nad jeho obvyklé limity – dokonce až do okamžiku smrti. Podívej se na kříž; kříž to všechno říká.

A teď prakticky:

Během následujících devadesáti dnů se budeš vracet ke svému napsanému „proč“. Je proto důležité vzít toto psaní vážně.

Tvé zapsané “PROČ”, by mělo splňovat tyto čtyři parametry:

1. Pojmenuj závislost nebo připoutanost, od které doufáš, že budeš osvobozen.
2. Pojmenuj osobu (osoby), kterou miluješ, pro kterou (které) se chceš stát svobodným.
3. Vysvětli, jak bude tvá svoboda sloužit těm, které jsi jmenoval výše.
4. Uveď, jak ti svoboda, po které toužíš, pomůže při naplňování Božího plánu ve tvém životě.

PILÍŘE EXODUS90

Následující část vymezuje tři pilíře duchovního cvičení, jakož i ostatní důležité informace. Přečtení této sekce tě nejen připraví na to, co přijde, ale také vybaví pravdou, kterou potřebuješ k tomu, aby tě odvedla ode lži a pochybností Zlého, když začneš a budeš pokračovat v tomto cvičení. Nechoď do divočiny nepřipraven. Přečti si tuto část předtím, než duchovní cvičení začneš, a podpoř své bratry k tomu, aby udělali totéž.

Pilíře Exodu

Nyní, když jsi se zamyslel nad obecným pojmem svobody a zapsal si svoje proč, pojď se posunout k praktikám Exodus90. Exodus90 je duchovní cvičení, které se skládá ze tří pilířů, které jsou praktikovány soustředěně po dobu devadesáti dnů:

- ❖ Modlitba
- ❖ Askeze
- ❖ Bratrství/Fraternita

Následující řádky jsou věnovány důkladnějšímu popisu těchto pilířů.

MODLITBA

Když se vydáš do pouště, pravděpodobně budeš v pokušení si stěžovat. Jako Izraelité, budeš v pokušení otočit se zpět k Egyptu a k neřestem, které jsi původně chtěl opustit (Ex 32,1-6). Stůj pevně. Jak nás varuje sv. Petr: „Váš protivník, ďábel, obchází jako ‚lev řvoucí‘ a hledá, koho by pohltit.“ (1 Petr 5,8). Ale také nám přikazuje, abychom ďáblu odolávali, abychom zůstávali „pevní ve víře.“ Můžeš zůstat pevný v důvěře, že Boží všemohoucnost a otcovská láska tě povede přesně tam, kde máš být, nehleď na to, jak těžká cesta bude.

Velké pokušení, které zažívá mnoho mužů v Exodu, je, aby omezili svou denní modlitbu, nebo ji úplně vyškrtli. Muži mají často starost o to, kolik času jim modlitba zabere, protože potom nemají čas na svou rodinu. Ale uvědom si:

Kolik času jsi byl mimo svou rodinu v posledních 90 dnech jen díky hraní video her, zůstáváním dlouho v práci, abys sloužil svému „faraonovi“, nebo zíráním na televizní obrazovku?

Co vlastně myslíš tím, když říkáš, že považuješ čas s Bohem za méně důležitý než čas strávený s rodinou?

Ano, čas s rodinou je naprosto důležitý a cenný. Exodus90 je určen k tomu, aby tě osvobodil od otroctví, takže už nebudeš krást čas své rodině. Čas strávený s Bohem však není „odcizený“ čas. Pokud jde o modlitbu, pomysli na Toho, kdo ti čas dává. Je to pouze tak, že bychom mu měli dávat čas zpět. Toto není konec. Bůh nikdy neskončí se svou velkorysostí. Dáme-li Bohu každý den náležitý čas, naopak nám požehná svou velkorysostí tak, že na nás a na naše rodiny vylije hojné milosti. Buď velkorysý k Bohu.

Denní svatá hodina

Jak bude tato denní modlitba vypadat během Exodus90?

V Exodus90 by denní svatá hodina měla zahrnovat nejméně dvacet minut kontemplativní modlitby. V ideálním případě by to měla být každodenní hodina modlitby v eucharistické adoraci. Tím může být buď náš Pán vystavený v monstranci, nebo skrytý ve svatostánku. Pokud není k dispozici žádná jiná možnost, pak „vejdi do svého pokojíku, zavři za sebou dveře a modli se k svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí.“ (Mt 6,6)

Kontemplativní modlitba

„Kontemplativní modlitba je naslouchání Božímu slovu.“ (KKC 2716). Je to čas v tichu pro rozmlouvání s naším Pánem. Kontemplativní modlitba „nikterak není pasivní“. Spíše je to „láskyplné přilnutí dítěte. Podíli se na ‚ano‘ Syna, který se stal služebníkem“ (KKC 2716). To se liší od ústní modlitby, nebo od modlitby užívající slova (ať už v myšlenkách nebo v mluvě). Katechismus nám říká, že ústní modlitba je „první formou kontemplativní (nazíravé) modlitby“ (KKC 2704), ale obě dvě formy modlitby se liší ve vyjádření. Ústní modlitba je příliš často zkrácena a praktikována spíše jako monolog nebo žádost našemu Pánu, na což bohužel nenavazuje žádná odpověď. Když začnete svatou hodinu s ústní

modlitbu, dovolte jí dovést vás do kontemplativní modlitby tak, jak je zamýšlena. Kontemplativní modlitba poté dává šanci Bohu mluvit. Také nám dává možnost naslouchat.

Sv. Jan od Kříže nazývá kontemplativní modlitbu „Tichá láska“. Je to právě toto tiché naslouchání Pánu, které by mělo být zdůrazňováno každý den během vašich dvaceti minut kontemplativní modlitby. Neboť právě v této tiché modlitbě můžeme „odložit naše masky a obrátit srdce k Pánu, který nás miluje, abychom se mu odevzdali jako oběť, kterou je třeba očistit a proměnit“ (KKC 2711).

Toužíš po svobodě? Přeješ si změnit svůj život? Pak se zavázej ke svému každodennímu času tiché modlitby nehlídaným způsobem. Miluj a nech se milovat Pánem. V této lásce se budeš měnit a osvobozovat. „Dost už! Uznejte, že já jsem Bůh“ (Ž 46,10).

Cvičení Exodus90 vyžaduje, abys nejméně 20 minut každé svaté hodiny vyhradil kontemplativní modlitbě. Pokud jsi schopen dát v určitém dni pouze 20 minut modlitbě místo celé hodiny, pak by 20 minut mělo být věnováno konkrétně nepřerušované, tiché, kontemplativní modlitbě ve vhodném prostoru.

Zatím se nadechni a přemýšlej o těchto Kristových výzvách: „To jste nemohli jedinou hodinu bdít se mnou? Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení“ (Matouš 26: 40–41). Čas modlitby bude rozhodující pro toto náročné duchovní cvičení. Nenech se odradit tím, že si myslíš, že nemáš čas. Katechismus směle prohlašuje: „Člověk se nemodlí jen proto, že má čas: udělá si čas, aby tu byl pro Pána. Činí to s pevným rozhodnutím nevzít mu ho zase zpět, ať se dostaví jakékoli zkoušky nebo vyprahlost“ (KKC 2710). Máš na to. Bůh ti dá svou milost, když mu dáš každý den čas v modlitbě, která znamená, že jsi ochotni tuto milost přijmout.

Modlitba v živé fraternitě

Protože muži Exodu tvoří živou fraternitu, můžeš počítat s modlitbami svých bratrů. Bratři ve tvé fraternitě se za tebe budou modlit a ty bys se za ně měl denně modlit. Kromě toho jsou na světě tisíce mužů Exodu, kteří se za tebe modlí a za všechny muže Exodu – ti, kteří v současnosti Exodus provádějí, a ti, kteří již žijí 91. den. To jsou tvoji bratři, muži pokřtěni v Kristu. Tito muži protřpěli stejných vyčerpávajících a očišťujících devadesát dní, do kterých se ty teď chystáš vstoupit. Tito muži nadále „bojují dobrý boj víry“ (1 Tim 6,12) prostřednictvím své trvalé účasti na modlitbě, askezi a bratrství. Buď povzbuzen; nejsi v tom vůbec sám.

Buď vděčný za modlitby tohoto živého společenství a modli se za ně každý den, stejně jako za své bratry ve fraternitě.

ASKEZE

Praktikovat askezi znamená vycvičit sebe sama skrze skutky sebezapření. Cílem askeze je svoboda žít naše životy naplno jako křesťané. Tato praxe askeze odlišuje toto duchovní cvičení od ostatních farních programů. Praxe askeze také dělá křesťana plně praktikujícím křesťanem. Skrze upřímné čtení Písma jasně uvidíme nutnost askeze v křesťanském životě, jak uvidíte v této části a v knize Exodu.

Zatímco modlitba často našemu dni něco dodává (například čas v modlitbě), askeze je odloučení něčeho (nebo více než jedné věci) z našeho dne. Skutky askeze mohou být praktikovány jako forma pokání nebo jako forma oběti. V následujících řádcích se podíváme na to, jak můžeš efektivně využít obou těchto metod jako muž Exodu.

Skutky askeze jako pokání.

Co je to pokání? Pokání je vnitřním „obrácením ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k Bohu a ve vztahu k druhým“ (KKC1434). Skutky pokání jsou vnějšími znamenými této vnitřní konverze, která vyjadřuje kajícnost a lásku k Bohu.

„Vnitřní pokání je radikální, nové zaměření celého života, návrat, obrácení k Bohu celým srdcem, rozchod s hříchem, odvrácení od zla, spolu s odporem vůči špatným činům, které jsme spáchali“ (KKC1431). Cvičení askeze jako pokání ti pomůže k hluboké konverzi. Pomůže ti to učinit obrat, který hledáš, od modlářství k posvěcení, od otroctví ke svobodě.

Starý i Nový zákon jsou plné lidí, kteří činí pokání, ať už pro své vlastní hříšné činy a nedokonalosti, jako v případě Davida (2 Sam 12,16-23) a Jób (42,6), nebo pro hříchy druhých, jak učinil Ježíš (srov. Mt 4,2; Lk 4,2). Skrze tyto a další biblické příklady nám Písmo ukazuje, že vnější činy pokání jsou nezbytnou součástí duchovního života. Katechismus nám však připomíná, že bez vnitřní konverze „zůstávají kající skutky neplodné a lživé“ (KKC 1430). Současně „vnitřní obrácení nutí k tomu, aby se tento postoj projevil navenek, kajícími úkony a skutky“ (KKC 1430). Je zřejmé, že potřebujeme vnitřní přeměnu i vnější skutky pokání, pokud chceme dosáhnout svobody a svatosti. Přibližují duši k Bohu. Bůh nás tedy ve svém Slově zve: „Navraťte se ke mně celým srdcem, v postu, pláči a nářku. Roztrhněte svá srdce, ne oděv“ (Jo 2,12–13).

Kázeň modlitby, askeze a bratrství v tomto duchovním cvičení jsou navrženy tak, aby propojily vnitřní přeměnu a vnější činy pokání dohromady, a poskytly tak rámec pro úspěch.

Skutky askeze jako oběti

Dalším požehnáním asketických činů je jejich hodnota jako oběti, kterou nabízíme Pánu pro naše vlastní posvěcení a posvěcení těch, které milujeme. Církev nás vyzývá, abychom se „podíleli na modlitbě a oběti Krista“ (CCC 2205). Mnoho světských pohodlí, i když jsou samo o sobě dobré, nám může bránit v naplňování této výzvy, protože nám přebírají naše příležitosti k oběti.

Zamysli se nad dnešním západním způsobem života. Mnoho (zřejmě většina) z nás odpočívá každou noc v klimatizovaných domech. Vstáváme každé ráno z naší pohodlné postele, dáme si teplou sprchu a vezmeme si jídlo z naší lednice, abychom si mohli vychutnat snídani. Nejhorší část našeho dne je, když přijíždíme do práce a jsme nuceni překonat těch třicet metrů, které musíme ujít po parkovišti z našeho vozu do kancelářských prostor. Přesto jsme stále v pokušení stěžovat si.

Upřímně se nad tím zamysli. Na co si (alespoň muži v naší západní kultuře) stěžujeme? Co můžeme obětovat? Zeptej se sám sebe: „Jakou každodenní oběť skutečně denně nabízím Bohu za svou rodinu?“ Skutky askeze se rychle stávají nepostradatelnými pro naše duchovní dílo jako křesťanů, jakmile si uvědomíme sílu utrpení v duchovním životě.

Když vstoupíš do tohoto duchovního cvičení, každá disciplína ti ukáže něco, co můžeš obětovat pro sebe a svou rodinu. Utrpení říct „ne“ alkoholu, tě může obtěžovat, ale pokud zjistíš, že tvé „ne“ je ve skutečnosti tiché „ano“ jako příležitost obětovat Pánu, pak se tvé myšlení náhle změní. Namísto toho, abys byl obtěžován tímto „ne“, nyní máš „ano“ – dar, který může prospět tvé ženě, tvým dětem nebo přátelům – k nabídnutí Pánu. To se stane jednoduše, pokud spojíš svou oběť s obětí kříže a v modlitbě obětuješ Pánu svůj konkrétní záměr.

Svatý Pavel to dokládá ve svém písemném projevu Kolosanům a říká: „Proto se raduji, že nyní trpím za vás a to, co zbývá do míry utrpení Kristových, doplňuji svým utrpením za jeho tělo, to jest církev“ (Kol 1,24). Tedy, když je naše utrpení sjednoceno s utrpením Krista, „stává se účastí na Ježíšově spasitelném díle“ (KKC 1521). Kříž přináší spásu.

Ve svém Exodu můžeš mít účast na utrpení Krista radostným obětováním malých utrpení svých každodenních úkonů za konkrétní lidi. Například:

Pane, nabízím toto „ne“ své touze sledovat dnešní mistrovství jako „ano“ Tobě, jedinému pravému Bohu. Přijmi to prosím jako oběť za mou ženu, aby lépe poznala Tvou lásku. Amen.

Praxe askeze v tomto duchovním cvičení tě vybaví prozíravým utrpením potřebným pro tvé denní oběti Otci. Ať už je tvůj život pohodlný nebo ne, utrpení je tvým darem Pánu za tvou svatost a posvátnost těch, které miluješ.

Asketické cvičení v Exodus90

Exodus90 obsahuje specifický seznam asketických disciplín. Když si tento seznam prohlédneš, možná si všimneš, že tyto asketické disciplíny pokrývají většinu každodenního života. Některé z nich budou pro tebe velmi snadné a jiné budou náročnější. I když se některé věci na tomto seznamu zdají být zbytečné, protože s nimi nebojuješ, zaváz se k tomu, že je stejně budete procvičovat. A pokud se ti některé z nich zdají příliš těžké k zvládnutí, stejně se k nim zaváz se. V obou případech tě Pán skrze ně může podstatně obdarovat. Tvé odhodlání následovat tato cvičení tě připraví k přijetí daru.

Seznam asketických cvičení

- ❖ Krátké, studené sprchy
- ❖ Pravidelné, intenzivní cvičení
- ❖ Dlouhý spánek v noci (nejméně sedm hodin)
- ❖ Zdržet se alkoholu
- ❖ Zdržet se dezertů a sladkostí
- ❖ Zdržet se jídla mezi jídly
- ❖ Zdržet se sody nebo sladkých nápojů (mléko a neslazený čaj jsou přípustné)
- ❖ Zdržet se televize, filmu nebo televizního sportu
- ❖ Zdržet se videoher
- ❖ Zdržet se nevýznamných materiálních nákupů
- ❖ Poslouchat pouze hudbu, která pozvedne duši k Bohu
- ❖ Používat počítač pouze pro práci, školu nebo základní úkoly (např. placení účtů)
- ❖ Pro základní komunikaci používejte pouze mobilní zařízení; je zakázáno používat nepotřebné textové zprávy, aplikace a používání internetu
- ❖ Dodržovat postní dny: ve středu a v pátek (zdržet se od masa, najíst se v ten den do syta jen jednou a dvakrát denně do polosyta)

Po přečtení tohoto seznamu se téměř všichni muži Exodu přiznali k okamžitému přemýšlení o tom, jak ho upraví. Chtějí převzít kontrolu. Pokud ti kontrola nepomohla dříve ke svobodě, co si myslíš, že pomůže? Pamatuj si, že muži, kteří již Exodem prošli, se za tebe modlí. Podívej se na svoje proč. Vzdej se kontroly. Následuj Pána. Poskytne ti dostatečnou milost, aby ses díky Exodu dostal z Egypta na svobodu.

Jeden muž, který dokončil svůj Exodus, to vyjádřil takto: „Pokud budeš v Exodus90, dělej opravdu Exodus90. Neexistuje žádná „lehká“ verze. Děláte sice něco – ale neděláte Exodus90. Pokud se rozhodneš dělat všechny disciplíny Exodus90, ale neděláš reflexe, děláš něco – ale neděláš Exodus90. Pokud jsi připraven dát svůj život Bohu, dej svůj život Bohu celý a nenech si žádnou jeho část.“

Kristus nám to říká opravdu jednoduše:

„Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne. Neboť kdo by chtěl zachránit svůj život, ten o něj přijde; kdo však přijde o život pro mne, zachrání jej.“ (Lk 9,23-24).

Opravdová praxe askeze je náročná. Je to oběť, je to kříž. Vezmi svůj kříž a nabídni celý svůj život jako oběť Pánu, aniž by sis něco ponechal. Vzdej se kontroly a důvěřuj Bohu. Poskytne ti milost dokončit tuto očištnou cestu s radostí.

STVOŘEN PRO FRATERNITU (BRATRSTVÍ, SPOLEČENSTVÍ)

Praxe ve fraternitě (zkušenost bratrství)

Člověk je stvořený k tomu, aby se připodobňoval Bohu, stával se Jeho obrazem. Je povolán k jednotě, protože Bůh sám je věčná jednota osob – Trojice. Jako křesťanští muži patříme něčemu mnohem většímu, než jsme my sami: Kristovu tělu. Nějak jsme na to v naší kultuře zapoměli, a dobro bratrství jsme nahradili pohádkou o člověku, který je tu sám pro sebe.

Kdo by sám vedl válku proti velké armádě? Jaký horolezec by se pokusil zdolat K2 bez expedičního týmu? Který olympijský atlet stojí na pódiu, aniž by měl za sebou trenéra nebo partnery, kteří by mu pomohli v přípravě? Dokonce ani úspěšný podnikatel, ať už je čestný nebo ne, nevytvořil svou firmu sám z ničeho. Spíše se dostal na vrchol díky těm, od kterých se učil. Spoléhal se na partnery, kteří mu pomohli k prosperitě.

Každý muž podává nejlepší možný výkon, když je obklopen dalšími, kteří ho “tlačí” k vítězství. Oči diváků nás mohou udržet na nohou, ale aktivní přítomnost lidí, kterým můžeme věřit, nás udržuje ve vytrvalosti a správném směru. Opravdové bratrství vede k opravdovému úspěchu.

V Exodus90 je zakoušení fraternity stejně důležité, jako modlitba nebo askeze. Neochota k modlitbě nebo neochota přijímat asketické disciplíny často odhalují potřebu růstu v těchto oblastech. Totéž platí i o fraternitě. Pokud si spíše nepřeješ být její součástí, možná je to proto, že nerozumíš, co to pravá fraternita je. Není třeba se za to stydět. Dar opravdového bratrství prožilo ve svém životě jen velmi málo mužů. Nyní máš příležitost to změnit.

Závazek je klíčem

Muži, kteří se plně nezaváží k budování fraternity (nebo ještě hůře, neúčastní se setkání fraternity), mají větší tendenci k zásadním obtížím jak během devadesáti dnů Exodu, tak i poté. Bohužel se příliš často vrací k tomu, od čeho chtěli být osvobozeni. Není se čemu divit. Pokud jsem fungoval způsobem “jedu na vlastní triko” před Exodus90, nemůžu čekat, že budu najednou jednat jinak, pokud se k tomu nezavážu. Řešení je ale jednoduché. Je to rozhodnutí o závazku vůči fraternitě. To je život, ke kterému nás všechny volá Pán: žít ve fraternitě – v živém společenství bratří.

Chlapi, co úspěšně prošli v devadesáti dnech pouští Exodu, mluví o tom, že je to právě i díky fraternitě, která na cestě vyrostla, a která trvá i dále po skončení této obnovy v den 91. Ti, kteří si vyčlenili svůj čas pro fraternitu, svědčí, že to přináší více milosti i pro jejich rodiny. To pro nás nemůže být překvapením, pro Boha znamená rodina vysokou hodnotu. Jeho plán osvobození pro nás není v rozporu s naším rodinným nebo společenským životem ale přináší do těchto oblastí více milosti.

Jaké bude naše fraternita? Záleží na tom, kolik do toho investujete. Neznamená to, že máš být nutně vůdcem (vedoucím), ale není možné, že se jen „povezeš“. Udělej, co můžeš učinit, aby Tvoje fraternita byla závazným společenstvím bratří.

Buď dobře umístěnou kotvou!

"Duch je sice ochotný, ale tělo je slabé." (Matouš 26:41)

Zkušení horolezci vědí, že k nejúžasnějším výhledům se dostaneš pouze pomocí lan a dobře umístěných kotev. Život horolezce často visí jen na laně, které zcela spoléhá na kotvy, které si horolezci umísťují během svého výstupu nebo sestupu. A bez těchto pevných a dobře umístěných jisticích bodů by bylo mnoho výstupů zcela nemožných.

"Miluji slovo “kotva”. Při výstupech, slaňování a horolezectví záleží na kotvách lidské životy. Při sportovním lezení jsou předpřipravené body na trase, aby je mohl kdokoli použít, ale dobytí

takovýchto vrcholů není samozřejmě příliš ceněno. Zato při tradičním lezení a horolezectví závisíš na kotvách, které si fixuješ sám. Pokud kotva selže, pravděpodobně to bude znamenat tvou smrt. Je tedy dobré mít další 2 nebo 3 přídavné kotvy jako pojistku pro bezpečnější lezení. Naopak lézt bez správně nastavených kotev je hloupé, zvláště pokud víš, že nedisponuješ takovými schopnostmi, abys úspěšně dokončil výstup i bez nich. “

- Logan Tuura, horolezec. Salt Lake City, Utah

Do výšin svobody nemůžeme vystoupat sami. Už několikrát jsi o tom přesvědčil sebe i druhé. Tato pravda platí od začátku Exodu. Ve fraternitě by měl každý mít svého bratra. Bude tvou kotvou a ty jeho. Pokud je vás ve fraternitě lichý počet, buďte 3. Nikdo by se neměl pokoušet o tento výstup bez kotvy. "...lézt bez pořádných kotev je hloupé..."

Tvůj závazek kotvy vůči bratrovi znamená udržovat s ním každodenní kontakt – sms nebo krátký telefonní hovor fungují skvěle. Také se zavazuješ se za něj modlit, povzbuzovat, napomínat nebo se i omluvit za to, co se nepovedlo a neustále v průběhu celého cvičení odpouštět. Pokud se tvá kotva chvěje (pokud začne sledovat sport, sledovat sociální sítě nebo utíká k jídlu nebo pití), pomoz mu znovu naskočit díky pevné a spolehlivé opoře. Je to dobré pro něj i pro tebe.

Pokud „ty jsi ten muž“ (srov. 2 Samuel 12: 7), který porušuje disciplínu a začíná upadat do hříchu, okamžitě zavolej svému bratrovi. Dej mu vědět, že jeho kotva je slabá. To slouží tobě i jemu. Je mnohem lepší ho, jako spolehlivá kotva, upozornit na svou slabost než nechat ho zažít tvé selhání.

Ať už si vybereš kteréhokoliv bratra za svou kotvu, je potřeba se k tomu zavázat. Buď stabilní a spolehlivou kotvou. Cesta do výšek je náročná, ale pohled shora je „dech beroucí.“ Pomoz svému bratrovi, aby se tam dostal.

Ted' je čas pro závazek

Je jedno, jestli sis své bratry vybral sám nebo pro tebe byli vybráni. Pamatuji: toto jsou tví bratři. Jaká fraternita bude, závisí z velké části na tobě. Podívej se na muže, se kterými se chystáš projít exodus jsou hodni respektu, povzbuzení, vytrvalosti. Vytrvej s nimi po celou cestu do zaslíbené země.

Vzpomeň na Kristova slova:

“To je mé přikázání: Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás.” (Jan 15:12).

Přestože si přeješ být osvobozen, pamatuj, že těchto devadesát dní není jen pro Tebe. Jsou stejně tak pro tvoje přátele, rodinu, církve a fraternitu. Nedovol, aby sobecké myšlenky bránily tomu, co Ti chce Bůh dát. Buď připraven obětovat se fraternitě, stejně jako se Kristus obětoval za Tebe. Pak to úsilí nebude marné, bude jako voda na poušti a pramen života pro Tebe i ty druhé. Zavaž se k větší svobodě pro sebe i své bratry. Zavaž se fraternitě.

Posiluj svou fraternitu

Zde jsou tři ověřené způsoby, jak posílit fraternitu:

- 1) Naplánujte si svatou hodinu fraternity každý týden. Tvoje denní svaté hodiny mohou být na vlastní pěst, ale to, že přicházíš do přítomnosti Pána ve fraternitě má v sobě veliké požehnání a sjednocující sílu. A to i přesto, že tam může každý z chlapů setrávat v tiché modlitbě. A i když se třeba nebudeš schopen pokaždé zúčastnit, určitě naplánujte tato společná setkání. Pokud by bylo možné trávit i denní svatou hodinu spolu, tím lépe.
- 2) Pravidelně choď ke sv. zpovědi (min. 1x za měsíc). Je to skvělý způsob, jak obnovit své vazby. Ať už ve fraternitě, tak přímo na Krista.

- 3) Každý týden extra mše navíc. "Eucharistie je zdrojem a vrcholem křesťanského života " Pokud chceš odhalit skutečný vliv eucharistie na svůj život, zavaž se ke svatému přijímání alespoň jednou za týden. "Vždyť nejsvětější eucharistie obsahuje celé duchovní dobro církve, Krista samého, našeho velikonočního Beránka." (KKC 1324). Fraternity, které již mají toto duchovní cvičení úspěšně za sebou doporučují nastavit extra mši na pevný den v týdnu. Třeba před nebo po společném týdenním setkání fraternity.

MUŽ EXODU90 A JEHO ŽENA

Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval Církev a sám se za ni obětoval" (Efezským 5:25).

Přesměrování na Krista, které Exodus90 umožňuje pro ženaté muž, bude mít nutně dopad na jeho manželku a děti. Z tohoto důvodu se ženatý muž musí na tyto změny připravit nejen sám, ale i jeho rodina – a zejména jeho manželka. Se správnou komunikací v předstihu a dobrou mírou Boží milosti povede toto devadesátidenní duchovní cvičení k pozitivním výsledkům, nejen pro muže, ale pro celou rodinu.

Příprava začíná správnou komunikací. To znamená najít správný druh komunikace a rozpoznat správné načasování. Pokud svou manželku poprvé informuješ o středečním zdržení se masa u jídelního stolu, zatímco její delikátní vepřová pečeně a bramborová kaše obohacená slaninou sedí před vámi, tvé načasování nelze považovat za dobré. Abychom vám pomohli při správné komunikaci, poskytli jsme seznam pěti kroků ke správné komunikaci s tvou ženou před 1. dnem Exodus90.

5 kroků ke správné komunikaci se svou partnerskou před dnem 1.

1. Uznej a omluv se za minulá selhání.

Přiznej si to: nejsme dokonalí a selháváme v povinnosti jako muži. Víme to, naše ženy to vidí a naše děti to cítí – přesto se vyhýbáme přiznat si to. Udělej si čas na uznání způsobů, kterými jsi v posledních letech zklamal svou ženu a své děti. Pak zvaž jejich upřímnou a vhodnou omluvu. To může vést k podstatnému uzdravení a může výrazně posílit tvé manželství a rodinu.

2. Poděl se o své důvody.

Upřímná omluva je často přijímána nejlépe, když je doprovázena rozhodnutím a konkrétním plánem, jak toho dosáhnout lépe. S modlitebně napsaným důvodem (PROČ) a blížícím se prvním dnem máš své rozhodnutí a svůj plán. Posad' se se svou ženou a sdílej s ní své PROC, které sis zapsal. Řekni jí o svých nadějích pro vaši rodinu a o způsobech, jak se chceš stát lepším manželem a otcem. Buď konkrétní při hledání větší svobody. Nezapomínej ani nepřehlížej důležitost sdílení specifík své vize se svou ženou. Toto je zásadní část vašeho rozhovoru.

3. Diskutuj s ní o základech Exodu90.

Seznam svou ženu s praktickými podrobnostmi cvičení. Ukažte jí průvodce, který stanoví všechny zásady. Zeptej se jí, jestli předpokládá, že některý z požadavků bude představovat problém pro váš rodinný život. Promluv si o tom, jak by tato pravidla mohla mít z dlouhodobého hlediska prospěch pro rodinu, a spoj to zpět s tím, proč děláš Exodus90.

Nezapomeň pozorně poslouchat obavy své ženy a vyvaruj se snižování možných dopadů pravidel na rytmy domácího života. Uvědom si, jaké obtíže mohou představovat, a společně hledejte řešení, která jsou v souladu s duchem cvičení a jsou přijatelná pro vaši manželku.

Jako příklad, mnoho rodin často sleduje televizi společně, a Exodus muži jsou žádáni, aby se vzdali sledování televize, což by mohlo znamenat narušení rodinné činnosti. V takovém případě by měla vaše konverzace s manželkou přinést možné alternativy, jako je například rodinná hra nebo večerní jízda na kole. Tvá žena bude mít bezpochyby nějaké dobré nápady. Možná už dlouho čekala na volnou neděli, abyste mohli jít na rodinný piknik místo sledování sportovních utkání v televizi.

Pokud je tvá žena z Exodus90 méně nadšená než ty, nech ji přemýšlet pár dní a naplánujte si konkrétní čas, abyste si o tom znovu promluvili, až bude připravena. Pokud tak učiníte, udělejte to nejlépe před 1. dnem.

4. Podpoř svou ženu.

Některým manželkám se líbí myšlenka, že jejich manžel vstoupí na Exodus90. Tvá žena možná, čekala, až uděláš něco se svou duchovní letargií, ode dne, kdy jste začali přemýšlet o tom, že byste se měli vzít. Na druhou stranu, pro ženu může být i těžší vidět hodnotu v Exodus90. Zde může pomoci tvá fraternita. Manželky, které plně podporují konání jejich manželů, mohou být ochotny sdílet své nadšení a porozumění s ostatními manželkami. Dejte jim příležitost diskutovat o tom, co by je zajímalo.

Modli se za muže ve vaší fraternitě, aby každý rozeznal nejlepší cestu pro svou rodinu, a na cestě se navzájem podporujte. Po dobu devadesáti dnů neustále komunikuj se svou ženou o tom, jak zásady ovlivňují rodinný život. I když na začátku není nadšená, v průběhu času můžete vidět obrat.

Mnoho manželek, které nejsou nadšené svým manželem, který dělá Exodus90, se bojí, že ho to vzdálí od nich a jejich rodiny. To není úplně špatné: disciplíny berou manžela pryč od jeho rodiny na modlitbu, cvičení a týdenní setkání fraternity. Současně disciplíny dávají člověku mnoho příležitostí k prohloubení vztahu s manželkou i rodinou. Už nekontroluje své pracovní e-maily nebo při hraní se svými dětmi již nekontroluje ani sportovní skóre. Každou noc se svou ženou neztrácí čas tím, že dohání na Netflix show nebo hraje videohry.

Tento dar přítomnosti, který člověka osvobozuje, aby dal čas své manželce a rodině, daleko převažuje čas, který s nimi netráví. Když je pryč, přeorientuje svůj život na Krista. Lépe rozumí slovům: „Manželé, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval Církev a sám se za ni obětoval“ (Efezským 5:25) a získává schopnost žít podle nich.

5. Udělej rozhodnutí.

Exodus90 není pro každého člověka v každém okamžiku jeho života. Rozhodnutí závisí na tobě s ohledem na duchovní pohodu celé vaší rodiny. Písmo jasně ukazuje, že jsi povolán dát svůj život své manželce a rodině a musí to být vidět. Pokud se Exodus90 jeví jako nejlepší způsob, jak sloužit tvé rodině, vezmi to odvázně. Pokud se zdá, že tě Bůh volá k něčemu jinému (možná k něčemu ještě těžšímu), udělej to.

Duch zákona

I když je pravda, že nejlepších výsledků bude dosaženo, budou-li disciplíny Exodus90 dodržovány přesně tak, jak jsou podávány, pro ženaté muže musí vždy být na prvním místě dobro rodiny, a proto může na jejich cestě existovat několik výjimek.

Zde jsou dva příklady:

Je to vaše svatební výročí. V tom případě oslavte dar svátosti. Jděte do toho a dejte si skleničku vína se svou ženou a užíjte si dezert v příjemné restauraci.

Tvá žena si přeje, abys s ní sledoval zimní olympijské hry (které se objevují pouze každé čtyři roky), protože mladá superhvězda v dámském krasobruslení jede o zlato a tvé alternativní návrhy to neřeší. Je to dobrá příležitost sedět vedle své ženy a dívat se na ni se sdíleným nadšením.

Disciplíny jsou určeny k tomu, aby tě očistily a byly přínosem pro tvou manželku. I když pro ni mohou způsobit nějaké nepříjemnosti, neměli by ji rmoutit. Jsi to ty, kdo se rozhodneš pro toto duchovní cvičení, ne ona. Dávej pozor na to, jak ji toto cvičení ovlivňuje, a dodávej ji naději, kterou bude cestou potřebovat.

Zároveň se snaž držet se ducha zákona a být otevřený novým způsobům sdílení života, které tě udržují v souladu s cvičením. Pokud začneš vidět, že dochází k porušování disciplín kvůli manželce a rodině, sdílej to se svou fraternitou a vyhledej radu. Znáš svou manželku a rodinu nejlépe, ale někdy „bratrský“ vhled třetích stran může člověku pomoci vidět věci jasněji.

Pokud tě tvá žena neustále žádá o podvádění při cvičení, máš problém – a problém je tvůj, ne její. Poradte se se svou fraternitou a hledejte podporu, kterou zde potřebujete.

Ještě důležitější, než dodržování disciplín je milovat svou ženu. Od 1. dne do 91. dne s ní musí být komunikováno tak, aby tě mohla zdravě milovat a podporovat.

Přílohy tohoto průvodce:

Týdenní setkání fraternity

Svatá hodiny – Každodenní modlitba

Noční examen – Zpytování svědomí

TÝDENNÍ SETKÁNÍ FRATERNITY

1. Zahajovací modlitba

Začněte modlitbou. Tato modlitba probíhá společně na začátku každého setkání. Sjednocuje všechny muže exodu v jedné společné a nepřetržité modlitbě k našemu Pánu.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.

Všichni recitují:

Všem pak řekl: – „Kdo chce jít za mnou, ať zapře sám sebe, – den co den bere na sebe svůj kříž – a následuje mě. – Neboť kdo by chtěl svůj život zachránit, ztratí ho, – ale kdo svůj život pro mě ztratí, zachrání si ho. – Vždyť co prospěje člověku, když získá celý svět, – ale sám sebe zahubí nebo si uškodí? (Lk 9,23-25)

Vedoucí:

Pane Ježíši, voláš nás, abychom byli muži pro druhé, ne pro sebe. Vyzýváš nás, abychom zanechali staré cesty, abychom odložili sobecká přání, objali každodenní potíže s radostí a zcela zaměřili svůj život na tebe. Pomoz nám učit se každý den, co to znamená položit svůj život za své přátele skrze ukázněný život modlitby, askeze a bratrství. Pomoz nám obejmout tvou milost, a žít v tomto světě tak, abychom jednoho dne byli my a naši milovaní s tebou ve věčnosti zcela spojeni.

Všichni recitují:

Vejděte těsnou branou. – Neboť prostorná je brána a široká cesta, která vede k záhubě, – a mnoho je těch, kdo tamtudy vcházejí. – Jak těsná je brána a úzká cesta, která vede k životu, – a málo je těch, kdo ji najdou! (Mt 7,13-14)

Vedoucí:

Ve světě plném jednodušších cest, pomoz nám, Pane, upřít oči na tebe, abychom nekráčeli ke zničení a nevedli po této cestě druhé. Dej nám lásku a uznání pro těžší cestu. Pomoz nám vidět hodnotu intimního vztahu s tebou a života sebeobětování pro druhé. Dej nám každý den touhu vstoupit úzkou branou, která vede k tobě; dej nám radost z těžší cesty; a pomoz nám vést druhé skrze tutéž úzkou branou, která vede k životu.

Děkuji, Pane Ježíši, za dar této fraternity. Jednej dál v životě těchto mých bratří, a také mne vyburcuj a povzbud', abych se stal tím mužem, k němuž mne zveš, mužem pro druhé. Amen.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.

2. Zpráva z terénu.

Každý muž přichází připraven na setkání podat devadesátisekundovou zprávu o svých zkušenostech z terénu za poslední týden. Jeho zpráva by měla stručně pokrýt všechny tři pilíře duchovního cvičení: modlitbu, askezi a bratrství. Hlavní nedostatky/neúspěchy by měly být prodiskutovány, zatímco malé nedostatky si stačí uvědomit a pojmenovat. A nakonec by měl Bohu vzdát díky za požehnání minulého týdne.

Vedoucí fraternity je zodpovědný za to, aby:

- ❖ se každý muž sdílel přiměřeně, ale ne příliš,
- ❖ každý muž sdělil požehnání z minulého týdne,
- ❖ udržel setkání na dané cestě a zabránit tomu, aby se z něj nestala skupinová terapie,
- ❖ udržoval zaměření fraternity na Boží milosrdenství v průběhu exodu.

3. Denní navigace.

Vedoucí fraternity by si měl vybrat jednu akční položku z týdenních úkolů a vést o ní diskusi. Diskuse se může věnovat tomu, jak toto muži žijí v akci, nebo s tím možná bojují. Lze se také dotknout možných změn v životě, které lépe umožní dodržovat tyto úkoly. Vedoucí fraternity může každý týden delegovat muže, aby vybral jeden úkol, o kterém se bude diskutovat při setkání příští týden.

4. Organizační věci.

Na konci setkání by měl vedoucí:

- ❖ zkontrolovat, že všichni znají čas a místo příštího setkání,
- ❖ naplánovat věci týkající se případných bratrských aktivit (výlety ap.) nebo toto delegovat na někoho ve skupině,
- ❖ přinést do fraternity další společné záležitosti (např. mše sv. fraternity, společná svatá hodina atd.).

5. Závěrečná modlitba.

Setkání končí modlitbou k sv. Michaelovi Archandělovi za duchovní ochranu fraternity, všech mužů v Exodu, kněží, rodin a posvěcení církve.

Svatý Michaeli, archanděli,

braň nás v boji proti zlobě a úkladům ďáblovým.

Kníže nebeského vojska,

svrhni božskou mocí do pekelné propasti satana a zlé duchy,

kteří usilují o zkázu duší.

Amen.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.

SVATÁ HODINA – KAŽDODENNÍ MODLITBA

Svatá hodina je čas daný pouze Bohu. Je to čas důvěry v Pána; čas postavit/položit se před Pána a nechat ho, aby nás vedl a miloval. Je to čas, abychom se mohli přizpůsobit Kristu.

5 minut – zahajovací modlitba:

Je to čas slovní modlitby před Pánem, ve kterém jej chválíme a prosíme o jeho milosrdenství.

15 minut – duchovní čtení:

Především čteme doporučené biblické texty, úvahy (reflexe k nim) a evangelium daného dne. Můžeš si v tomto čase také připomenout – každodenní úkoly Exodu z průvodce.

20 minut – Tichá modlitba:

Je to čas vyhrazený pro dialog s Pánem. Přines před něho vše, co je ve tvé mysli a srdci. To bude často podporováno otázkami z každodenní četby a reflexe. Upřímně se poděl s Pánem o své myšlenky a obavy. A co je nejdůležitější, dej Pánu prostor, aby mohl odpovědět a sobě dopřej ticho naslouchání.

15 minut – přímluvy:

Modli se za vlastní osvobození, za svou rodinu, za svou fraternitu, za církev a jakékoli další modlitby a prosby, které můžeš mít.

5 minut – díkůvzdání:

Každý den potřebujeme být vděční. Důsledné vnímání Božích darů a milostí přináší do života větší pocit vzácnosti a radosti. Před Pánem se modli chválou a díkůvzdáním.

Na závěr požádej Pannu Marii a vybrané světce, aby se za tebe po celý den přimlouvali, stejně tak jako bys požádal své bratry, aby se za tebe modlili.

NOČNÍ EXAMEN – ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ – reflexe dne

Uvědom si, že jsi v Boží přítomnosti. Bůh je zde s tebou v dobrém i zlém.

Zahlédni milosti tohoto dne. Projdi si tento den pomalu a uvědom si mnohá požehnání, která jsi obdržel od Pána. (Viděl jsi dnes slunce? To je požehnání. Nadechl ses dnes? To je požehnání...)

Uznej své hříchy a nedostatky. Pojmenuj časy a místa, kde se ti nepovedlo přijmout milosti, které ti Pán dal. Zde je důležitá důkladnost.

Učiň rozhodnutí a volej k Pánu. Rozhodni se, že zítra nespácháš stejné hříchy. Potom pros Pána o dokonalé pokání a milosti, které potřebuješ, abys mohl žít úplně pro něho, zvláště ve chvílích, kdy víš, že jsi nejslabší.

Buď naplněn nadějí a radostí. Pána těší tvůj závazek vůči svobodě, vůči tvé rodině, vůči neustálému obrácení se k němu. Touží po tvé svatosti ještě víc než ty. Odpočívej a pokojně si uvědom, že Bůh je s tebou.