

# DUCHOVNÍ CVIČENÍ PRO MUŽE

## EXODUS - ADVENT

### CESTOVNÍ PRŮVODCE

#### 1 ... Vítejte v Adventní době

Advent je duchovní cvičení pro muže, které vás ponoří do doby přípravy na příchod našeho Pána prostřednictvím disciplinovaného života modlitby, askeze a bratrství. Očistme se od cest světa a připravme se na nové přijetí Pána do našich životů.

"Svaté dny Adventní doby jsou nyní na dosah."

Pojďme tedy, bratři.

Pojďme být střízliví a všímaví ke svému dobru a dobru těch, které máte nejraději. Přijďte a záměrně se ujměte plnosti křesťanského života: modlitby, askeze a bratrství.

Vítejte v Adventní době.

#### 2... Jaké je vaše "Proč", napište své "Proč"

Boží povolání žít život modlitby, askeze a bratrství je náročné, bez ohledu na to, jak dobře jsme to praktikovali. Pohodlí neustále na nás volá. Snaží se nás bez přestání přimět, abychom se na sebe a svá přání dívali před dobrem druhých a slávou Páně. V 91. Dni, Adventním nebo Postním cvičení jsme povoláni překonat toto pokušení a posílit naši schopnost být lepšími muži – a tento úkol je docela náročný. Z tohoto důvodu jste během dalších cvičení povoláni pokračovat v zapisování si svého *proč* – *důvodu*, proč chcete žít náročný život, ke kterému vás Pán volá.

Pojďme na to.

Vědět, proč děláme něco obtížného nebo nepříjemného, nám pomáhá vytrvat, když nás přepadne pokušení přestat. Připomíná nám, že existuje důvod, proč jsme se rozhodli podstoupit tento boj, a že tento důvod je mnohem důležitější než pohodlí, kterého se vzdáváme.

Jasně napsané, *proč* pozvedá naše oči, abychom viděli potřeby lidí kolem nás, a připomíná nám, jak dobrá je věrnost Božímu plánu pro nás a pro ty, které milujeme. Z tohoto důvodu je konkrétní napsané *proč* v dalších Exodus cvičeních zásadní jako v základním Exodu 90.

Ve svém *proč* jste ochotni slyšet Pánovo volání a brát v úvahu jeho dobrotu a dobro druhých před sebou. Pán vám chce udělit milost, abyste mu řekli „ano“ v náročných situacích, velkých i malých.

Během těchto dnů tohoto duchovního Adventního cvičení (i ostatních Exodus navazujících cvičeních) a dále budete vyzváni, abyste se vrátili ke svému písemnému *proč*, takže je důležité brát tento projekt psaní *proč* vážně.

Vezměte si propisku a kus papíru. Na papír si запиšte důvod, proč jste se rozhodli udělat Exodus v tomto okamžiku svého života. To je vaše *proč*.

Vaše písemné *proč* by se mělo řídit těmito třemi parametry:

1. **Buď konkrétní** (mělo by být konkrétní) (například pojmenuj závislost nebo svázanost/připoutanost, od které se chceš osvobodit).
2. **Mělo by se jednat o osobní změnu** / nebo udržuj osobní změnu, kterou jsi již udělal.
3. **Vysvětli** (mělo by to vysvětlit), jak bude **Tvá osobní změna** sloužit **Bohu** (pomůže Ti při uskutečňování Božího plánu pro Tvůj život) a jak bude sloužit **druhým** (proto je dobré pojmenovat osobu, kterou máš rád a pro kterou chceš být například svobodný nebo něco změnit)

**Zastavte se tady.** Podívejte se znovu na obvyklé důvody, proč muži přicházejí k Exodu 90, aby vám to pomohlo zvážit detaily. Udělejte si čas na rozhovor s Pánem o vašich důvodech. Než budete pokračovat ve čtení průvodce, запиšte si *proč*.

**Nyní,** když máte napsané svůj *důvod/proč*, věnujte nějaký čas na jeho vyhodnocení.

- Je vaše odpověď konkrétní?
- Týká se osobní změny?
- Vysvětluje váš *důvod, proč* jak vaše osobní změna slouží Bohu i druhým?

Zde jsou příklady napsaného "*proč*":

*Příklad 1* (nesplňuje základní tři požadavky napsaného *proč*):

**"Chci být svobodný, abych mohl být více přítomen lidem."**

*Příklad 2* (další příklad špatně napsaného *proč*):

**„Chci přerušit svou závislost na svém mobilním zařízení.“**

Tato odpověď je konkrétní a jde o osobní změnu. Přesto je napsána pouze pro dobro sebe samého. Toto *proč* bude dost silné na to, aby člověk s Exodem začal, ale nebude dost silné na to, aby ho dostalo až do Zaslíbené Země (příklad z 90 denního základního Exodus 90).

Dobrá revize výše uvedeného příkladu je:

*Příklad 3*

**"Chci (na cestě) přerušit svou závislost/připoutanost k mobilnímu zařízení pro svou ženu, dceru a přicházející dítě, abych jim mohl být láskyplně přítomen, jak mě Pán povolal do role manžela a otce."**

Je na druhé straně pevným a konkrétním *proč*, za který může muž bojovat.

Tato odpověď může být však také příliš slabá, pokud ve skutečnosti neuvádí/nepojmenovává hlavní důvod, proč člověk přichází do Exodu 90. Zde přichází poctivost. Pokud člověk bojuje například s pornografií a masturbací, ale píše pouze „*Chci zlomit svou závislost na svém mobilním zařízení,*“ není upřímný. Je to člověk, který „nenávidí světlo a nepřichází k světlu, aby jeho skutky nevyšly najevo.“ (J 3,20). Zůstaneme-li v temnotě, je mnohem méně pravděpodobné, že budeme schopni přijmout svobodu, kterou nám Kristus, Světlo, přichystal.

Když píšete svoje *proč*, zvažte Kristova slova:

*„Kdo však jedná podle pravdy, jde ke světlu, aby se ukázalo, že jeho skutky jsou vykonány v Bohu.“* (Jan 3:21).

Budte odvážní a vyjděte na světlo. Cele na světlo. Napište své *proč* s poctivostí k sobě a s láskou k ostatním.

Pokud vaše *proč* nesplňuje všechna tři výše uvedená kritéria nebo je jiným způsobem slabé, věnujte nějaký čas jeho změně nebo přidání něčeho dalšího.

Napiš si své *proč* právě teď, nebo během Tvé dnešní modlitby. Pamatuj: Bůh chce Tvou svobodu a touží po Tvém posvěcení/posvátnosti ještě více než Ty. Poslouchej Ho, když Tě vede poctivým psaním Tvého *proč*. Dobře promyšlené *proč* Ti ponese ovoce v tomto duchovním cvičení.

Jak v základním Exodu 90, tak na začátku každého dalšího cvičení 91, Adventu, Půstu, je dobré si zopakovat své napsané *proč*. Udržování aktuálního stavu Ti umožní zůstat motivovaný sloužit Pánu a lidem kolem Tebe konkrétními a hmatatelnými způsoby.

*Další příklad napsaného proč:*

**"Chci v ADVENTU dále růst ve svobodě od přepracovanosti, abych mohl být přítomen své ženě a dětem a každý den si udělat pravidelný čas na dvacet minut kontemplativní modlitby s Pánem."**

Až budete mít své *proč*, uložte jej do Bible, kterou budete denně brát k modlitbě během Exodu nebo do mobilní a webové aplikace Exodus 90 v části s názvem „*proč*“ nebo do deníku nebo na místo, které je vám denně přístupné. Můžete si jej pro případ ztráty vyfotit. Mít svoje *proč*, na které se budete moci zpětně podívat, vám pomůže uvědomit si, proč jste tento Exodus začali, a dá vám potřebnou motivaci pokračovat.

Pokud máte své *proč* uložené z dřívějšího, zjistěte, zda je třeba jej aktualizovat, nebo zda je třeba jej upřesnit, když nyní lépe rozumíte praxi a účelu psaní svého *proč*. Pokud je vaše *proč* dobré tak, jak je, znovu se k tomu zavázejte a mějte to na paměti, abyste byli připraveni kdykoli a v každém okamžiku říci Pánu „ano“.

### **3 ... Průvodce týdenním setkáním bratrstva**

1. **Otevřete setkání modlitbou.** Tato modlitba se modlí společně na začátku každého setkání. Spojuje všechny muže Exodu v jedné společné a nepřetržité modlitbě k našemu Pánu:

#### **Zahajovací modlitba**

*Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého...*

#### **Všichni:**

*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? (Lukáš 9: 23-25)*

#### **Předčítající:**

*Pane Ježíši, přikazuješ nám, abychom byli muži pro druhé. Přikazuješ nám, abychom zanechali staré způsoby, zapřeli sobecké touhy, přijali každodenní strádání s radostí a zcela zaměřili svůj život na Tebe. Pomoz nám každý den se učit, co to znamená položit náš život za naše přátele prostřednictvím disciplinovaného života modlitby, askeze a bratrství. Dej nám touhu ve všem tě následovat; dej nám radost v utrpení; a odvahu vést ostatní k Tobě.*

#### **Všichni:**

*Děkuji Ti, Pane Ježíši, za dar tohoto bratrství. Kéž pokračuji abych se měnil prostřednictvím mých bratrů, aby mě vyzívali a povzbuzovali, abych byl mužem, ke kterému mě povoláváš: mužem pro ostatní.*

*Amen.*

*Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.*

#### **2. Zpráva z terénu:**

Každý muž přichází připraven dát devadesátisekundovou zprávu o svých zkušenostech v terénu / z cesty za uplynulý týden. Jeho zpráva by měla stručně pokrýt všechny tři pilíře duchovního cvičení: **modlitbu, askezi a bratrství**. Mohou být přiznány drobné nedostatky, závažné nedostatky by měli být prodiskutovány. A konečně/hlavně, vděčnost by měla být také dána Bohu za požehnání v minulém týdnu.

Během této sekce by měl vedoucí bratrstva (nebo vedoucí setkání) zajistit čtyři věci:

- Každý muž v bratrství sdílí přiměřeně, ale ne příliš.
- Každý muž vidí/objevuje/vypráví požehnání, která na něj Pán tento týden vylil.
- Bratrské setkání zůstává bratrským setkáním a nepřeklene/nepřevádí/nemění se ve skupinovou terapii.
- Bratrstvo se zaměřuje na milosrdenství Boha uprostřed jejich Exodu

#### **3. Denní úkony/úkoly**

(akční položky dané pro daný týden/den):

Vedoucí setkání bratrství by si měl vybrat jednu položku akce z denních úkonů/úkolů týdne a otevřít diskusi ke zvolenému úkonu. Může položit otázku, jak dobře jej muži žijí nebo s ním bojují. Jaké změny mohou být v životě provedeny tak, aby lépe vyhovovaly zvolenému úkonu? (Vedoucí bratrstva může každý týden delegovat muže, aby si vybral úkon, o kterém se bude diskutovat na setkání v příštím týdnu.)

*(varianta: možnost vybrat téma z textů tohoto týdne, pozn. překladatele)*

#### 4. Jiné/ostatní záležitosti:

Vedoucí bratrstva by měl:

- Ujistěte se, že každý ví, kde a kdy je další bratrské setkání.
- Připravte nebo delegujte nezbytné plány týkající se bratrských setkání či výletů.
- Předložte jakékoli jiné záležitosti/podnikání bratrstva: bratrská mše, svatá hodina, čas s duchovním doprovázejícím atd.

**5. Závěrečná modlitba:** Setkání je ukončeno modlitbou svatého Michaela Archanděla za duchovní ochranu bratrství, všech mužů Exodu, kněží, rodin a posvěcení církve.

#### Modlitba svatého Archanděla Michaela

*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*

Na další praktické informace a inspirace jak komunikovat ve skupince se můžete podívat zde:

<https://www.exodus90.cz/komunikace-ve-skupince>

### 4... Věrnost modlitbě

#### Prakticky

Jak bude pro vás v tomto duchovním cvičení vypadat denní modlitba? Během tohoto duchovního cvičení jste povoláni věnovat se denní svaté hodině. Pokud nemůžete v daný den udělat celou svatou hodinu, udělejte, co můžete. Zachování dvaceti minut tiché kontemplativní modlitby je minimem cvičení ve dnech, kdy nemůžete udělat celou svatou hodinu. Když děláte celou svatou hodinu, mělo by být součástí hodiny alespoň dvacet minut tiché kontemplativní modlitby v otevřeném rozhovoru s Bohem.

Kromě toho si každý den přečtete úryvek z Písma a odpovídající reflexi/komentář/meditaci - oboje poskytované na webu [www.exodus90.com](http://www.exodus90.com) nebo v aplikaci. Slovo vás provede duchovním cvičením a reflexe/komentář/meditace vám poslouží jako průvodce. Zůstaňte věrní těmto každodenním čtením z Písma a úvahám/reflexím. Pomohou vám každý den vstoupit do času kontemplativní modlitby a pomohou vám vyhnout se běžným nástrahám, jako je pýcha a strach.

*Další informace o tom, jak a proč se modlit svatou hodinu, najdete na videonahrávkách o modlitbě svaté hodiny na naší stránce FAQ:*

<https://help.exodus90.com/en/articles/3637093-what-should-prayer-look-like-in-exodus-90>

## Kontemplativní modlitba

Následující dva výňatky z Exodus 90 Průvodce terénem nám připomínají, jak důležitý je čas kontemplativní modlitby s naším Pánem:

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).

Nenechte se odradit tím, že si myslíte, že nemáte čas. Katechismus směle prohlašuje: „Člověk se nemodlí (neprovádí kontemplativní modlitbu), pouze když má čas; člověk si udělá čas pro Pána, s pevným odhodláním se nevzdat, bez ohledu na to, s jakými zkouškami a suchem se člověk může setkat“ (KKC 2710). Můžeš to dokázat. Bůh Ti poskytne/dá svou milost, když mu dáš každý den čas v modlitbě, která značí, že chceš tuto milost přijmout.

Pokud jde o formování jako člověka, Bůh musí vest cestu. Hodina každodenní kontemplativní modlitby dává našemu Pánu čas a prostor, aby nás vedl. Bez ohledu na to, jak dobře jste si doposud ve svém životě udělali/našli nebo neudělali/venašli čas na kontemplativní modlitbu, dnes je nový den/začátek. Věnujte Ježíši Kristu hodinu vaší nerozdělené pozornosti každý den v tomto duchovním cvičení a velmi pravděpodobně získáte hojná požehnání pro vás a vaši rodinu.

## Čas a místo

V ideálním případě by denní doba kontemplativní modlitby měla být strávena eucharistickou adorací s naším eucharistickým Pánem vystaveným v monstranci nebo uloženým ve svatostánku. Pokud není k dispozici žádná z těchto možností, pak „*vejdi do své komůrky, zavři dveře a modli se k svému Otci, který je ve skrytosti, a tvůj Otec, který vidí i to, co je skryté, ti odplatí.*“ (Matouš 6:6). Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud zvolíte stálé místo a stejný čas každý den; místo, které je odděleno/vyhrazeno se svíčkou a něčím, co pomáhá vaší modlitbě, jako je posvátný obraz nebo kříž, a čas, který vede k nerozptýlené modlitbě, například jako první „věc“ ráno, než vaše mysl se začne zabývat starostmi a úkoly.

## Modlitba za muže Exodus

Muži Exodu tvoří živé bratrství. Všichni se aktivně snažíme být lepšími lidmi pro své okolí. Nejsme pasivní muži, ale vroucími muži, ochotní vzdát se pohodlí pro smysluplnou změnu. Jsme muži modlitby a muži v potřebách modliteb. Z tohoto důvodu jsme povoláni minimálně modlit se modlitbu, kterou nám dal náš Pán, „Otče náš“ za naše bratry každý den. Tento jednoduchý a důsledný čin přinese milosti daleko za hranice toho, co bychom mohli znát na této straně nebe. Buďte věrní tomuto malému, ale velmi působivému bratrskému aktu modlitby.

Kromě toho vězte, že když se vydáte na toto duchovní cvičení, po celém světě budou tisíce mužů Exodu, kteří se za vás každý den modlí „Otče náš“. Až bude cvičení těžké a budete v pokušení přestat, pamatujte, že vaši bratři se za vás dnes modlí a budou se za vás modlit i zítra. Modlete se za své bratry a přijměte milosti jejich modliteb.

*Další praktické informace o kontemplativní modlitbě naleznete zde:*

<https://www.exodus90.cz/tichakontemplativnimodlitba>

## 5... Dar askeze

### Přehled

Ve cvičeních 91, Advent, Půst se posílí vaše každodenní praxe askeze. „*Kdo chce jít za mnou, ať zapře sám sebe, den co den bere na sebe svůj kříž a následuje mě.*“ (Lukáš 9:23). Cesta do nebe vede přes Kříž a tato realita je darem.

### Prakticky

**Každé cvičení v 91. dni, Adventu, Půstu bude mít svůj vlastní doporučený soubor asketických disciplín. Tyto disciplíny budou odpovídat tématu samotného cvičení.** Některé budou výrazně náročné a jiné překvapivě snadné. Žádná z doporučených sad asketických disciplín pro další cvičení nebude tak významná/velká jako v Exodus 90. **Exodus 90 je stvořen jako čas očisty**, zatímco **další navazující cvičení jsou časem formace**. Formace vyžaduje praktikování askeze, ale ne ve stejné intenzitě, jakou vyžaduje doba očisty. Můžete jednoduše žít disciplíny poskytované pro další cvičení. Na rozdíl od Exodu 90 si v dalších cvičeních vy a vaši bratři z bratrstva budete také moci upravit svůj seznam asketických disciplín, pokud si to přejete. Můžete přidat do poskytnutého seznamu nebo dokonce odstranit některé z navrhovaných disciplín. Dva důvody pro to jsou: schopnost pohybovat se ve své formaci a schopnost vybudovat si schopnost sebevolit si asketické praktiky.

Schopnost vybrat si asketické disciplíny v 91. Dni, Adventu, Postu nám pomáhá, abychom se muži naučili, jak si sami vybrat duchovní disciplíny v našich vlastních životech. Poskytuje nám konkrétní časové rámce, abychom byli odpovědní za to, co jsme si vybrali. A poskytuje konzistentní určené časy pro provádění změn v našich disciplínách podle potřeby. Z této příležitosti vybrat si se mnohé naučí.

### **Doporučené asketické disciplíny pro ADVENT:**

- **Přečtěte si Adventní čtení a zamyšlení**

Přečtěte si denní reflexi tohoto cvičení. Čtení jsou vaším průvodcem touto duchovní cestou. Udělejte si čas a nechte slovo Boží promlouvat k vám prostřednictvím těchto každodenních čtení.

- **20 minut tiché kontemplativní modlitby**

Vyhradte si minimálně 20 minut na tichou, kontemplativní, osobní modlitbu před Pánem.

- **Zdržte se sledování televize, filmů, videí a televizního sportu o samotě**

Netravte čas sledováním obrazovky pro volný čas/oddech/leisure, pokud vás někdo nepozve. V takovém případě se zaměřte na to, abyste vděčně přijali to, co vám bylo nabídnuto.

- **Zdržte se podcastů, radia, hudby a audioknih**

Vyhňte se jakémukoli zvuku, který se používá k vyplnění pozadí, ať už jde o hudbu, podcasty, audioknihy atd., pokud vás někdo nepozve. V takovém případě se zaměřte na to, abyste vděčně přijali to, co vám bylo nabídnuto.

- **Vyhňte se dezertům a sladkostem**

Nejezte dezerty ani sladkosti, pokud vám je někdo nenabídne. V takovém případě se zaměřte na to, abyste vděčně přijali to, co vám bylo nabídnuto.

- **Zdržet se limonád a sladkých nápojů**

Nepijte nic sladkého, pokud vám to někdo nenabídne. V takovém případě se zaměřte na to, abyste vděčně přijali to, co vám bylo nabídnuto. (To zahrnuje limonádu, ovocné šťávy, sladké sportovní nápoje a nepřidávání mléka nebo sladidel do kávy nebo čaje.)

- **Zdržet se alkoholu**

Nepijte alkohol, pokud vám ho někdo nenabídne. V takovém případě se zaměřte na to, abyste vděčně přijali to, co vám bylo nabídnuto.

- **Rozhovor s kotvou**

Denně se přihlašujte/"zavolejte" ke své kotvě. Je to důležité pro vás oba, když procházíte tímto cvičením. Obvykle by to měla být krátká schůzka nebo telefonní hovor, ale v rušném dni je přijatelná i textová konverzace.

- **Udělejte/modlete se noční Examen** (večerní zkoumání dne)

Kde jsi viděl Boha působit ve tvém životě? Uvědomte si, kde jste odpověděli na Boží milost a kde jste se rozhodli udělat jinak. *(více o Examen viz níže)*

- **Udělejte si každý týden svatou hodinu**

Jednou týdně přidejte svatou hodinu modlitby nad rámec toho, co již děláte. Pokud je to možné, modlete se v přítomnosti Krista v adoraci.

- **Případně Tvoje další asketická disciplína**

Můžeš si přidat dle vlastní potřeby (např. na čem by jsi chtěl zapracovat, co změnit nebo jaký dobrý návik získat). *(např. vzdání se sociálních sítí, internetu, používání mobilu v přítomnosti druhých lidí, přidání ranní rozcvičky, atd.)*

## **Skutky askeze jako pokání**

Asketické činy lze provádět jako pokání, tak jako obětování.

Co je to pokání? Pokání je vnitřním „obrácením ze vztahu k sobě samému, k Bohu a k ostatním“ (KKC1434). Skutky pokání jsou vnějšími znaky této vnitřní konverze/tohoto vnitřního obrácení, která vyjadřují kajícnost/pokání a lásku k Bohu. Cvičení askeze jako pokání vám pomůže k hluboké konverzi. Pomůže vám to učinit obrat, který hledáte, od modlářství k posvěcení, od otroctví ke svobodě k mužům, kteří vědí, co s tím mají dělat.

Katechismus nám však připomíná, že bez vnitřní konverze „zůstávají kající skutky neplodné a lživé/falešné“ (KKC 1430). Současně „vnitřní obrácení nutí/pobízí k tomu, aby se tento postoj projevil navenek ve viditelných gestech/znameních, kajícími úkony a skutky“ (KKC 1430). Jak jsme zažili v Exodu 90, k dosažení a zachování naší svobody a také k tomu, abychom se stali lepšími lidmi, potřebujeme jak vnitřní obrácení/přeměnu, tak vnější skutky pokání. Společně přibližují duši k Bohu. Bůh nás tedy ve svém Slově zve: „*Navraťte se ke mně celým svým srdcem, v postu, pláči a nářku. Roztrhněte svá srdce, ne oděv*“ (Joel 2,12–13).

## **Skutky askeze jako obět**

Jak vypadají asketické činy jako oběť? Zde je jen jeden příklad: „Během tohoto cvičení se vzdávám sociálních médií a spojuji toto malé utrpení s křížem, pro mého spolupracovníka, aby se mohl vrátit k víře.“ Tyto činy udržují naše oči na ostatních a na Bohu jiným způsobem než asketické činy jako pokání.

Jakou moc ale tyto oběti mají? Naše oběti dostávají svou vykupující a posvěcující sílu od Kříže. 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 spásitelném díle*“ (KKC 1521). Naše jednání jménem ostatních se účastní spásy, kterou pro nás Kristus získal na kříži. Díky tomu i naše zdánlivě bezvýznamné asketické činy nabízejí velmi silné dary nezištné lásky.

## **6... Utvořeno pro bratrstvo/bratrství**

### **Přehled**

Jako členové Kristova těla jsme stvořeni k životu v komunitě. Na rozdíl od milosti a růstu, který vychází z bytí v dobrém společenství, Satan se nás snaží rozdělit a izolovat. Naplňuje naši mysl touhami po potěšení (požitcích), pohodlí a životě bez odpovědnosti. Satan by byl raději, kdybychom byli chlupci se vším, o čem si myslíme, že

chceme, než s muži, kteří znají naši identitu v Kristu. Zůstaneme-li sami, je pro Satana mnohem snazší rychle se k nám dostat. Proto se nás snaží izolovat od ostatních a podporuje neúnavné hledání věcí, které neuspokojí. Stejně jako většina mužů může váš život až do tohoto bodu hlasitě promlouvat k této realitě.

Toto duchovní cvičení je právě tak praktikováním bratrství, tak i modlitby a asketizmu/askézí. Nechuť k modlitbě nebo neochota k asketickým disciplínám často odhaluje potřebu v těchto oblastech růst. Totéž platí o bratrství. Pokud byste raději nebyli součástí bratrství, možná uznáváte, že nerozumíte tomu, co je skutečné bratrství. To by nemělo způsobovat žádnou hanbu, protože příliš málo mužů mělo ve svém životě dar skutečného bratrství. Nyní máte šanci to změnit.

## Prakticky

Zavázat se k živému bratrství. Během 91. cvičení, Adventu, Půstu - jako příprava na to, že budete celý život žít v křesťanském životě - se zavázete, že budete každý týden pořádat setkání bratrstva a každý den se budete "setkávat" se svou kotvou. Více o každém z nich níže. Minulý Exodus muži, kteří se plně nezavázali k budování bratrství (nebo ještě hůře, byli neochotní účastnit se setkání bratrství), měli tendenci pociťovat značné obtíže jak během svého duchovního cvičení, tak i po něm. Bohužel se tito muži příliš často vracejí do života, který se rozhodli zanechat. To by nemělo být žádným překvapením. Muži, kteří před duchovním cvičením Exodus jednájí určitým způsobem bez bratrství, mohou očekávat, že budou jednat podobným způsobem, pokud se během duchovního cvičení Exodus nezaváží k bratrství. Dobrou zprávou je, že řešení je jednoduché. Zavázat se k životu, který pro všechny učinil Pán; zavázat se k živému bratrství.

## **Bratrská setkání**

Každý týden budete vy a vaše bratrství pořádat týdenní setkání bratrstva. Struktura těchto setkání je stejná jako v Exodu 90 a ve všech duchovních cvičeních z 91. dne a sezónních cvičeních (liturgických jako je Advent a Půst). Strukturu setkání bratrství najdete v příručce terénního průvodce v mobilní a webové aplikaci Exodus 90 nebo v tomto průvodci v kap. 3 na str. 2). Díky struktuře setkání bratrstva se během každého cvičení dostanete do jednoty se svými bratry. Rovněž vás spojuje s tisíce dalšími muži Exodu, kteří mají stejnou strukturu a modlí se stejně modlitby. To je dar.

Pokud vaše bratrství nedokáže udržet pravidelná setkání nebo muži přestanou mít v setkáních prioritu, je docela pravděpodobné, že se blíží konec vašeho bratrství. Zavolejte své bratry, pokud se to začne dít nebo se začnou navrhovat nepravidelná setkání. Pravidelná osobní setkání musí/by měla být hrdá na místo, kdykoli a kdekoli je to možné. Společný čas je základem skutečného bratrství a skutečného růstu v Kristově těle. Videokonferenční schůzky - kde lze vidět tvář každého muže - jsou však možností, kde a kdy nejsou osobní schůzky možné.

## **Kotva/Jištění**

*„Duch je odhodlán, ale tělo je slabé.“ (Mt 26,41)*

Jak vědí zkušení horolezci, k některým úchvatně „dechberoucím“ výhledům lze vylézt/se dostat pouze pomocí lan a pevných kotev. Při lezení a slaňování závisí život na spolehlivém jištění. V horolezectví jsou oba muži/spolulezci navázáni na jedno lano. Bez spolehlivého partnera jsou ony náročné, avšak dech beroucí, výstupy prostě nemožné.

Mám rád termín „kotva“. Při lezení a slaňování závisí život na spolehlivém jištění. Na cvičných stěnách jsou jistící prvky pevně osazeny, aby je mohl kdokoli opakovaně použít. Ale výhledy na vrcholu těchto tras nejsou tolik ceněné. V tradičním horolezectví, ve skutečných horách, je možné používat jen postupové jištění, které prvolezec zakládá a druholezec zase sbírá pro opětovné použití (skoby, smyčky, vklíněnce, atp.) Pokud toto jištění selže, je pravděpodobné zranění i smrt. Ale tím nejdůležitějším jištěním je tvůj spolulezec. Parťák, na kterém závisí tvůj život. On jistí tebe a ty jistiš jeho. Lano, na kterém jste oba navázáni, tě může zachránit jen tehdy, pokud je spolulezec připraven zachytit tvůj pád. Pokud ne, je stržen s tebou a zahynete oba. Lézt bez jištění je bláznovství, zvláště pokud víte, že vám chybí dovednosti a zkušenosti pro úspěšné dokončení výstupu. (*Logan Tuura: Ski Mountaineer, Salt Lake City, Utah*)



Pevné kotvy jsou nastaveny, aby muži nezemřeli.

Je to tak jednoduché. Sami nemůžeme vystoupit do výšin svatosti - opakovaně to máme ověřené na sobě i druhých. Tato pravda zůstává, také když začínáte toto duchovní cvičení. Ve vašem bratrství musí každý muž vytvořit dvojici s bratrem. Tento konkrétní bratr nyní jistí vás a vy jistíte jeho. On je vaše kotva, vy zase jeho. Pokud existuje liché číslo, udělejte z něj skupinu tří. Nikdo by se neměl pokusit o tento výstup bez kotvy. "Lezení bez řádných kotev je hloupé ..."

Jako jeho kotva bude vaším závazkem zahrnovat každodenní kontrolu/kontakt (jednoduchá textová zpráva nebo krátký telefonní hovor funguje skvěle). Také se zavazujete modlit, povzbuzovat, napomínat, omlouvat se a neustále odpouštět své kotvě během tohoto duchovního cvičení. Pokud vaše kotva začne ztrácet stabilitu (začne sledovat sport, prohlížet si sociální média nebo se začne opírat o jídlo či pití), pomozte mu znovu se dostat do pevného, spolehlivého místa. To není jen pro něj, ale i pro vás.

Pokud jste „*vy jste ten muž*“ (2 Sam 12,7), který ztrácí stabilitu (přeskakuje disciplínu a začíná upadat do hříchu), okamžitě zavolejte svého bratra. Řekněte mu, že jeho kotva (vy) je blízko selhání (že jeho kotva je slabá). A to nejen pro vaše dobro, ale také pro jeho. Je mnohem lepší zavolat vašeho bratra a varovat ho, že se stáváte slabším, než mu dát zažít smrtelnou realitu vašeho pádu jako spolehlivé kotvy.

Ať už si jako svou kotvu ve svém bratrství vyberete jakéhokoli bratra, zavažte se za něj / k němu. Buďte stabilní a spolehlivou kotvou. Cesta do výšek je náročná, ale výhled na vrcholu je „dechberoucí.“ Pomozte svému bratrovi se tam dostat.

I ti nejlepší horolezci dělají malé chyby, sklouzávají a padají. Ti s dobrými kotvami žijí a můžou lézt/pokračovat i další den. Ti, kteří byli bez nich, zažili těžká zranění nebo, co je horší, smrt. Učme se od velkých horolezců, kteří zemřeli od kotev, které selhaly, nebo od kotev, které nebyly nikdy vytvořeny/umístěny. Pokud jde o váš duchovní život, bez ohledu na to, jak si myslíte, že jste osvobozeni od minulého hříchu, tak i dnes, vždy existuje nebezpečí uklouznutí a pádu. Potřebujete svoji kotvu, abyste byli silní. Zavažte se, že vytvoříte silnou kotvu a budete silnou kotvou, na kterou se váš bratr může spolehnout po celou dobu tohoto duchovního cvičení a dále i v životě.

## 7... Jak se modlit svatou hodinu

### Přehled

I když je každý den v 91. dni (*91. den je první a další cvičení po projití duchovním cvičením Exodus 90, jako i Advent a Půst*) zapotřebí pouze dvacet minut nerozptýlené kontemplativní modlitby, praxe dělat svatou hodinu zůstává ctnostným aktem věrnosti a lásky. Všem mužům Exodu se doporučuje, aby se modlili svatou hodinu v den 91, Adventu, Půstu pokud je to možné. Nebo si postupem času mohli vybudovat/vytvořit svatou hodinu, počínaje závazkem od dvaceti minut modlitby každý den. Pokud jste připraveni vzít si denní svatou hodinu, nebo pokud si přejete upgradovat/vylepšit/obohatit jednu ze svých dvaceti minut každodenní modlitby každý týden na svatou hodinu, zde je navrhovaná struktura, která vám k tomu může pomoci.

### Prakticky

Svatá hodina je čas vyhrazený/oddělený pro Boha. Je to čas intimity/důvěrnost s Pánem, čas dívat se na Pána a dovolit mu dívat se na vás. Je to čas, kdy se můžete nechat formovat Kristem.

Toto je doporučený příklad toho, jak trávit čas během vaší svaté hodiny. Není to v žádném případě rubrika, která musí být dodržována.

**5 minut – Úvodní modlitba:** Toto je čas slovní modlitby před Pánem. Proste Pána o milosrdenství za své hříchy a chvalte jeho slavné jméno.

**15 minut - duchovní čtení:** Během duchovního cvičení bude tento čas pravděpodobně zahrnovat vaši denní reflexi daného Exodus cvičení (Denní úkony-úkoly, text Písma a reflexe-meditace)

**20 minut - Kontemplativní modlitba:** Je tichý čas na dialog s Pánem. Přineste mu vše, co je ve vašem srdci nebo co máte na mysli/ve vaší mysli. Během duchovního cvičení to budou často otázky z denní meditace. Sdílejte s Pánem své myšlenky a obavy upřímně. A co je nejdůležitější, dejte Pánu prostor reagovat, aby mohl odpovědět, a sami mlčte a v tichu na/poslouchejte.

**15 minut - Přímluva:** Udělejte si čas, abyste přednesli Pánu své modlitby/prosby. Modlete se za své vlastní vysvobození, svou rodinu, své bratrstvo, církve a všechny další modlitby/ prosby, které můžete mít.

**5 minut - Díkůvzdání:** Učiňte upřímnou modlitbu chvály a díkůvzdání před Pánem. Každý den musíme/měli by jsme být (hodně) vděční. Důsledné uznávání Božích darů a milostí přináší do života větší pocit vděčnosti a radosti. Dej Pánu chválu, která je platná/náležitá/patřičná.

**Ukončete modlitbu tím, že požádáte** (na závěr požádejte) Pannu Marii a další svaté, aby se za vás celý den přimlouvali, stejně jako žádáte své bratry, aby se za vás každý den modlili.

## 8 ... Jak dělat/se modlit Examen (noční zkoumání dne)

### Přehled

Noční prohlídka/zkoumání dne je způsob, jak popsat naše jednání (jak si projít naše činy) za celý den a uznat, kde jsme se rozhodli reagovat na Boží milost a kde jsme se rozhodli jinak/opačně. Svatý Ignác z Loyoly považoval examen/zkoumání dne za „dar přímo od Boha, a že Bůh chtěl, aby byl sdílen v největší míře. Jedním z mála pravidel modlitby, které Ignác učinil pro jezuitský řád, byl požadavek, aby jezuité praktikovali examen dvakrát denně – v poledne a na konci dne. Je to zvyk, který jezuité a mnoho dalších křesťanů praktikuje dodnes“\*\*

### Prakticky

V duchovních cvičeních Exodus se examen (noční zkoumání dne) modlí na konci každého dne. Následuje zjednodušená forma, jak dělat noční prohlídku/večerní zkoumání:

**1. Vzývejte/uvědomte si Boží přítomnost.** Bůh je s vámi ve všem dobrém i zlém.

**2. Podívejte se na požehnání tohoto dne.** To nelze přehlédnout. Pomalu si den projděte a uznejte, co vám Bůh v tomto dni dal (a uznávejte mnohá požehnání, která v něm na vás Pán vylil). (Viděl jsi dnes slunce? To je požehnání. Nadechl jsi se dnes? To je požehnání.)

**3. Uznejte/uznávejte své hříchy a nedostatky.** Upřímně přezkoumejte a pojmenujte čas a místa, ve kterých jste nepřijali milost, kterou vám Pán dal. Důkladnost je zde důležitá.

**4. Učinit rozhodnutí a vyzvat Pána.**

- Rozhodněte se, že příští den znovu nespácháte stejné hříchy.
- Potom pros Pána, aby ti udělil dokonalou kajícnost a poskytl ti milosti, které potřebuješ, aby jsi mohl žít pro Něj úplně, zvláště ve chvílích, kdy víš, že jsi nejslabší.

**5. Buďte naplnění nadějí a radostí.** Pán je vděčný za váš závazek ke svobodě, k vaší rodině, k neustálému obrácení/pokračující konverzi a k Němu. Touží po vašem posvěcení/vaší posvátnosti ještě více než vy. Zůstaňte klidní a vězte, že Bůh je s vámi.

Další praktické informace o Examen naleznete zde:  
<https://www.exodus90.cz/examen>

Verze překladu 2021\_11\_20  
pavelsmola@gmail.com