

Vítejte: Skalisko smlouvy

Na Božím pronásledování člověka je zajímavá jedna věc: když o nás Bůh usiluje, zároveň Její také my chceme následovat. Proměňuje nás, dává nám nové schopnosti, sílu a porozumění, takže se můžeme vydat na dobrodružnou cestu, kterou pro nás připravil.

Při našem výstupu na Skalisko smlouvy budeme pokračovat ve čtení knihy Genesis tam, kde jsme přestali v Oáze reflexe. Při tom jasněji pochopíme onu pravdu, že Bůh chce každého z nás a povolává nás k následování Jeho velkého plánu a k důvěře ve svá velká zaslíbení.

V prvním týdnu se podíváme na to, jak důležité jsou nové začátky a jak život s Bohem není o bodech zastavení jako spíše o bodech výchozích (alespoň na této straně nebe). V druhém týdnu prozkoumáme, co to znamená žít vzkvétající život s Pánem, proč tento způsob života zahrnuje některá omezení, a jak překonat pokušení, které nám namlouvá, že si vystačíme sami. Třetí týden označuje zlomový bod v Božím plánu a naší cestě, kdy společně s Abrahamem uvidíme, jak nás Bůh svým povoláním uschopňuje a vyzdvihuje v nás ctnosti, abychom na toto ušlechtilé volání, které mění život, dokázali odpovědět. Ve čtvrtém týdnu se vrátíme zpět nohama na zem, abychom zjistili, že jsou Boží velké plány a zaslíbení budovány v malých, ale krásných skutečnostech všedního života. Nakonec se v pátém týdnu zaměříme na to, jak ušlechtilé a naplňující je být povolán k něčemu většímu, než jsme my sami, a jak to v nás probouzí všechno, co jsme se v předchozích týdnech naučili.

Dobrodružství začíná. Vítejte v Odlehlé oblasti Dne 91 a u jejího prvního vrcholku, Skaliska smlouvy.

Co nového: Skalisko smlouvy

Přehled

Základy byly položeny, teď je čas spakovat se a vyrazit. Na Skalisku smlouvy se vydáme dříve lidské formace pracováním na překonání svých sklonů k pýše. Zejména se zaměříme na procvičování přítomnosti v Kristu. Jestliže jsme se otevřeli prohloubení vztahu s Kristem, je nyní čas, abychom začali řádně žít způsobem, který v nás odráží Kristovu přítomnost pro všechny, které potkáváme. Následující disciplíny specifické pro Skalisko smlouvy nám pomohou přesně v tom.

Disciplíny

1. Pátky: postěte se od jednoho pravidelného jídla.

„...Lidé odnepaměti určovali pátek za výjimečný den kajícínosti, při kterém se s radostí připojovali ke Kristu v jeho umučení, aby jednoho dne mohli být s Ním oslaveni. Toto je základ tradice pátečního postu od masa,“ (Konference katolických biskupů USA, Pastorační prohlášení ohledně pokání a půstu, č. 18). Během vašeho výstupu na Skalisko smlouvy společně se svými bratry vniknete ještě hlouběji do dodržování dne pokání a postu. Zdržení se v pátek masa zůstává. V tomto duchovním cvičení přidáváme půst od jednoho pravidelného jídla. Jedno pravidelné jídlo je pokrm, který pravidelně jíte. Pokud obvykle jíte v pátky pouze dvě jídla, vzdejte se jednoho z těchto dvou a jezte pouze jednou denně. Pokud pravidelně jíte v pátek tři jídla, vzdejte se jednoho a jezte jen dvakrát. Jídlo nesmí být nahrazeno malou svačinkou. Čas vynechaného jídla je časem úplného postu – pro ty, kteří toho jsou schopni. Během tohoto času ale nezapomínejte dodržovat pitný režim. Tato disciplína se nevztahuje na dny slavností.

2. Zdržte se jedné věci, kterou si při jídle užíváte.

Cvičení se v odříkávání si věcí v časech pokušení nám pomáhá v budování silné vůle. Během tohoto cvičení upevníte svou schopnost říct „ne“ v čase pokušení tím, že řeknete „ne“ během každého jídla, které jíte. Večeříte s přáteli a obvykle byste si s nimi dali pivo? Nyní si ho odřekněte. Na pikniku v parku byste si normálně dali šťavnatý meloun? Zvítězte nad svým instinktem po něm sáhnout. Hostíte večeri pro své kolegy a uvařili jste skvělý bramborový salát? Díky vaší silné vůli zbyde dost pro ostatní. Ať je to jídlo z menu, připravené ostatními, nebo vybrané vámi z lednice, využijte tohoto momentu, abyste obětovali něco, co byste si jindy užili. Učiňte tuto disciplínu hodnou obětí za ostatní, a vykonávejte ji tak, že si nikdo nevšimne, že se něčeho vzdáváte.

3. Zdržte se používání mobilního telefonu v přítomnosti ostatních.

Až příliš mnoho lidí je poddáno otroctví mobilních notifikací. Jejich telefon zavibruje, uvidí od někoho zprávu, oznámení, ikonku aplikace, blikající světélko, nebo pouze dostanou pocit, že už uběhla dlouhá doba od chvíle, kdy zkontrolovali svůj telefon, takže se na něj nyní musí podívat. Pro některé nezáleží na tom, jestli tráví čas se svými přáteli, rodinou, v práci, doma

nebo v kostele – musejí se na mobilní oznámení podívat okamžitě. To není svoboda. To je otroctví.

Během tohoto cvičení praktikujte sebeovládání a buďte přítomní lidem, kteří jsou kolem vás. Když jste s ostatními, nechte mobil v kapse, v autě, v pokoji. Pokud uvidíte blikat svůj telefon, ale jste v přítomnosti ostatních, nechte jej být. Obětujte to za ty, kteří nejvíce trpí tímto otroctvím. Zůstaňte v přítomnosti, rost'ete ve svobodě a sdílejte tuto svobodu s ostatními.

Poznámka: Pro někoho může být až příliš těžké ikonky aplikací a oznámení na telefonu ignorovat. Pokud jste takovým člověkem, sdělte to své kotvě. Potom ho poproste, aby vás hnal k zodpovědnosti za vypnutí všech nepotřebných oznámení a notifikací. Mohou to být všechny. Následně možná budete muset zvážít kompletní vymazání některých aplikací a ponechání mobilu v tichém režimu vždy, kdy je to možné. Pokud jde o vaše mobilní telefony, dovolte, aby jediná zvonící věc byla vaše svoboda.

4. Travte se svou rodinou každý den ničím nerušený čas.

Čas formace v Odlehlé oblasti Dne 91 není časem samoty. Je to čas pro vaši manželku, děti, přátele, farnost, společenství. Abychom nezapomněli, proč se snažíme o to, být lepšími muži, musíme zajistit, abychom trávili se svou rodinou každý den kvalitní, ničím nerušený čas. Pokud jste příliš zaneprázdnění v práci, než abyste si našli čas na svou rodinu, pak jste příliš zaneprázdnění prací. Vaše práce by vás nikdy neměla okrádat od žití vašeho povolání. Travte se svou rodinou každý den čas a se svou kotvou se navzájem kontrolujte, jak se vám v této oblasti daří.

Jste svobodní? Nebo nemáte rodinu doma? Přímou a tvrdou skutečností je: lidé, se kterými jste chodili do školy, se zabíjejí kvůli osamělosti. Svobodný muž, který svůj čas večer tráví víc než čtyřikrát do týdne sám doma, je docela blízko hříchu: buď hříchu sobeckosti, nebo dokonce hříchu opomenutí přítele potřebujícího blízkost druhého člověka. Kristus neumřel na kříži, abychom mohli trávit čas o samotě. Běžte ven, na pivo s přáteli. Pokud jste mladí a svobodní, je zde ještě šílenější nápad: vezměte nějakou ženu na rande. Cokoli děláte, přestaňte sloužit sobě samým nebo svým modlám a začněte milovat ostatní tak, jak byste měli.

Tyto čtyři úkoly jsou specifické pro Skalisko smlouvy. Ostatní aspekty modlitby, askeze a bratrství zahrnuté ve Skalisku smlouvy můžete nalézt v Příručce terénem Dne 91 a v Pravidlech života Skaliska smlouvy.

Průvodce týdenním setkáním

1. **Začněte modlitbou.** Tato modlitba by měla být začátkem každého setkání. Spojuje všechny Muže Exodu v jednu společnou a nepřetržitou modlitbu k našemu Pánu:

Vstupní modlitba

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého...

Všichni:

Všem pak řekl: „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. Jaký prospěch má člověk, který získá celý svět, ale sám sebe ztratí nebo zmaří?“ (Lk 9,23-25)

Vedoucí:

Pane Ježíši, voláš nás, abychom byli lidmi pro ostatní, ne pro sebe samotné. Voláš nás, abychom zanechali starých způsobů, zapřeli sobecké touhy, přijímali každodenní potíže s radostí a zcela se obrátili k Tobě. Pomáhej nám každý den učit se, co to znamená pokládat život za své přátele skrze život v modlitbě, askezi a bratrství. Pomáhej nám, abychom přijímali Tvou milost a odevzdávali naše životy v tomto světě, abychom se jednou s našimi milovanými zcela spojili s Tebou na věčnosti.

Všichni:

Vejděte těsnou branou; prostorná je brána a široká cesta, která vede do záhuby; a mnoho je těch, kdo tudy vcházejí. Těsná je brána a úzká cesta, která vede k životu, a málokdo ji nalézá. (Mt 7,13-14)

Vedoucí:

Ve světě plném jednodušších cest nám, Pane, pomáhej upírat oči na Tebe, abychom nesešli z cesty do zkázy a nesvedli k tomu i ostatní. Daruj nám lásku a uznání za zvolení těžší cesty. Pomáhej nám vidět cenu v blízkém vztahu s Tebou a v životě sebeobětování se druhým. Daruj nám každým dnem touhu jít úzkou cestou, která vede k Tobě; daruj nám radost na těžké cestě; a pomáhej nám, abychom i druhé vedli stejnou úzkou cestou, která vede k Životu.

Děkujeme Ti, Pane Ježíši, za dar našeho bratrství. Prosím, stále konej skrze mé bratry, aby mě povzbuzovali k tomu být takovým, jakým mě chceš mít: mužem pro ostatní.

Amen.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.

2. **Týdenní report.** Každý člen přichází připraven podat 90sekundovou zprávu o své zkušenosti z proběhlého týdne. Tato zpráva by měla stručně shrnout všechny tři pilíře duchovního cvičení: modlitbu, askezi a bratrství. Hlavní nedostatky by měly být projednány, menší můžete vzít na vědomí. Nakonec by měla být Bohu vyjádřena vděčnost za požehnání z uběhlého týdne.

Vedoucí bratrstva je zodpovědný za:

- Dohlédnutí na to, aby se každý muž sdílel dostatečně, ale ne příliš.

- Zajištění, aby každý muž vyjádřil vděčnost za to, co se v předchozím týdnu odehrálo.
- Udržení setkání jeho účelu, aniž by se zvrhlo ve skupinovou terapii.
- Zachování zaměření pozornosti bratrstva na Boží milost během jejich Exodu.

3. **Denní úkony.** Vedoucí bratrstva by měl určit jeden úkol ze všech týdních a vést na toto téma diskuzi. Diskuze by se měla zabývat tím, jak muži daný úkol uskutečňují, nebo zda s ním bojují. Také může zahrnout, jaké změny by se měly v životě každého muže uskutečnit, aby tento úkol lépe vykonával. Vedoucí bratrstva může delegovat jednoho muže za týden, aby určil, o jakém úkolu bude bratrstvo diskutovat na příštím setkání.

4. **Ostatní záležitosti.** Na konci setkání by měl vedoucí bratrstva:

- Dohlédnout na to, že každý zná čas a místo, kde se bude příští setkání bratrstva konat.
- Připravit plány týkající se výletů, nebo vybrat vhodného člověka, kterému tento úkol může předat.
- Přednést další záležitosti bratrstva jako pořádání mší svatých nebo svatých hodin, doby s duchovním vůdcem atd.

5. **Závěrečná modlitba.** Setkání končí modlitbou ke svatému Archandělu Michaelovi za duchovní ochranu bratrstva, všech Mužů Exodu, kněží, rodin, a posvěcení Církve.

Modlitba ke svatému Archandělu Michaelovi

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého...

Svatý Michaeli, archanděli, braň nás v boji! Proti zlobě a úkladům d'áblovým budiž nám záštitou, nechať Bůh přikáže jemu, pokorně prosíme! Ty pak, kníže vojska nebeského, Satana a jiné duchy zlé, kteří ke zkáze duší světem obcházejí, božskou mocí do pekla svrhni. Amen.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.

Věrnost modlitbě

Cvičení

Ve Dni 91 je vyzvání ke kontemplativní modlitbě stále stejně důležité i přesto, že je čas modlitby zkrácen. Každý den je vyžadováno minimálně 20 minut tiché kontemplativní modlitby.

Kontemplativní modlitba

Následující úryvky z *Průvodce terénem Exodu 90* nám připomínají, jak důležitá je pro nás kontemplativní modlitba s naším Pánem:

Sv. Jan od Kříže nazývá kontemplativní modlitbu „Tichou láskou“. Je to právě toto tiché naslouchání Pánu, které by mělo být zdůrazňováno každý den během dvaceti minut vaší 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 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). Máte na to. Bůh vám dá svou milost, když mu dáte každý den čas v modlitbě, která značí, že jste ochotni tuto milost přijmout.

Když přijde na formaci muže, Bůh musí vést. Každodenní kontemplativní modlitba dává našemu Pánu čas a prostor, aby nás vedl. Nezáleží na tom, jak dobře jste si s časem pro modlitbu vedli nebo nevedli v Exodu 90 – dnes je nový den. Žádá se dvacet minut, ne ona (pro někoho možná zastrašující) hodina modlitby jako v Exodu 90. Dejte Pánu denně ze svého života dvacet minut plné pozornosti, a dostanete mnohá požehnání. Také uvidíte, že se váš život mění, jako začal během vašeho Exodu.

Modlitba za Muže Exodu

Muži Exodu vytvářejí živé bratrství. Všichni z nás se aktivně snažíme být lepšími lidmi pro ty kolem nás. Nejsme pasivní, ale horliví muži, ochotní vzdát se komfortu pro smysluplnou změnu. Jsme muži modlitby a muži potřebující modlitbu. Proto jsme voláni k modlitbě, minimálně k modlitbě *Otče náš* každý den za naše bratry. Tento jednoduchý, důsledný skutek přinese milosti, které jsou daleko za obzorem našeho chápání. Buďte věrní tomuto malému, ale velmi vlivnému bratrskému skutku modlitby.

Dar askeze

Přehled

Denní praxe askeze žije i nadále ve Dni 91. „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes *každého dne* svůj kříž a následuj mne,“ (Lk 9,23, s důrazem). Cesta do nebe vede skrze Kříž, a tato skutečnost je nám darem.

Cvičení

Každé duchovní cvičení Dne 91 má svou sadu doporučených asketických disciplín. Tyto disciplíny korespondují s tématem duchovního cvičení. Některá duchovní cvičení Dne 91 jsou značně náročná, jiná zase překvapivě snadná. Žádná z těchto doporučených sad asketických disciplín není však tak zásadní jako Exodus 90. Exodus 90 byl vytvořen, aby byl časem očištění, zatímco Den 91 je časem formace. Formace volá po praxi askeze, ale ne ve stejné intenzitě jako v čase očišťování.

Můžete svobodně žít nabízené disciplíny Dne 91. Nicméně, narozdíl od Exodu 90, ve Dni 91 si můžete se svým bratrstvem upravit svůj seznam asketických disciplín, pokud budete chtít. Můžete do seznamu přidávat nebo z něj dokonce ubírat. Jsou k tomu dva důvody: schopnost udržet si tempo ve své vlastní formaci, a možnost pracovat na svých schopnostech v asketických disciplínách, které si sami zvolíte.

Den 91 je dlouhou výpravou po čtyřech pohořích přes mnoho vrcholků. Muži, kteří se odváží se svým bratrstvem vystoupat na více pohoří, zažijí zásadní změnu díky značné době, kterou se rozhodli vložit do své dobré formace. Je proto důležité, aby se muži navzájem podporovali a udržovali tempo. Není duchovně nejzdravějším nápadem, když na vrcholk hory vysprintujete, zejména pro ty, kteří si teprve budují duchovní výdrž. Jestli pro vás byla zkušenost z minulého duchovního cvičení vyčerpávající, promluvte si se svým bratrstvem o tom, zdali nezjednodušit některé disciplíny dalšího duchovního cvičení.

Na druhou stranu, pokud pro vás bylo minulé duchovní cvičení jednoduché a toužíte po tom se skutečně zdokonalit v určitém bodě vašeho života, například ve stravovacích návycích, potom si stanovte ve svém dalším cvičení náročnější disciplínu, co se stravování týče. Pokud vaše disciplíny sepíšete a konkretizujete, mnohem lépe si je udržíte. Vaše kotva vás k nim také může vyzývat, abyste je lépe dodržovali.

Může být náročné sám si vybrat své asketické disciplíny. „Co je moc a co je příliš málo? Kdy je dobré dělat víc, kdy je dobré dělat méně?“ V určitém okamžiku každý z nás vystoupí ze struktury Dne 91, a zůstane na něm, aby si vybral své duchovní disciplíny. Ačkoli tato struktura už nemusí být částí vašeho života, povolání k modlitbě, askezi a bratrství stále zůstává. Jak na něj odpovíte? Určíte si dobře strukturované disciplíny pro vykonávání své askeze? Nebo se nedostatek struktury stane koncem asketických cvičení ve vašem životě?

Schopnost sám si určit asketické disciplíny ve Dni 91 nám jako mužům pomáhá naučit se, jak si sami vybrat duchovní disciplíny v našich životech. Dává nám určitý časový rámeček, ve kterém

sami sebe můžeme hnát k zodpovědnosti v tom, co jsme si zvolili. Také nám dává pevně stanovený čas, abychom své disciplíny pozměnili podle toho, jak potřebujeme. Z této příležitosti se rozhodnout se naučíte mnoho.

Skutky askeze jako pokání

Jak si můžete vzpomenout z *Průvodce terénem Exodu 90*, skutky askeze sestávají jak z pokání, tak z obětování.

Pokání je vnitřním „obrácením ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k Bohu a ve vztahu k druhým“ (KKC 1434). Skutky pokání jsou vnějším znamením této vnitřní konverze, která vyjadřuje kajícnost a lásku k Bohu. Cvičení askeze jako pokání vám pomůže k hluboké konverzi. Pomáhá nám v pokračování obrácení, které hledáme, od modlářství k posvěcení, od mužů, kteří našli svobodu, k mužům, kteří vědí, co s ní.

Katechismus nám 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). Jak jsme zažili v Exodu 90, potřebujeme jak vnitřní přeměnu, tak i vnější skutky pokání k získání a udržení si svobody a k tomu, abychom se stali lepšími lidmi. Vnitřní obrácení a vnější pokání obrací 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).

Skutky askeze jako oběti

Zaměření se na svobodu v Exodu 90 někdy může zastříti praxi askeze jako oběti. Během devadesáti dní Exodu se disciplinování těla a praktikování skutků askeze dává přednost jako pokání za naši hříšnost či svěťáckost. To proto, že v Exodu 90 stále hledáme svobodu – a to je dobře. Teď, když jsme svobodu začali zažívat, se však můžeme zaměřit na skutky askeze jako oběti.

Jak vypadají skutky askeze jako oběti? Zde je jeden příklad „Během tohoto cvičení se vzdám sociálních sítí a sjednotím toto malé utrpení s křížem za mého kolegu, aby se vrátil k víře.“ Tyto skutky udržují náš pohled na ostatních a na Boha jiným způsobem než skutky askeze jako pokání.

Ale jakou moc mají tyto oběti? Naše oběti získávají svou spásnou a posvěcující moc z Kříže. Svátý Pavel prohlašuje: „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 skutky askeze za ostatní se podílejí na vykoupení Krista, které pro nás vyhrál na Kříži. To dělá dokonce i naše zdánlivě bezvýznamné skutky askeze jako oběti velmi mocným darem nezištné lásky.

Stvořen pro bratrství

Přehled

Jako členové Těla Kristova jsme stvořeni k tomu, abychom žili ve společenství. Na rozdíl od milosti a růstu v dobrém společenství hledá Satan cestu, jak nás rozdělit a izolovat. Naplňuje naši mysl s touhou po potěšení, pohodlí a životu ve svobodě bez zodpovědnosti. Satan by byl radši, kdybychom byli chlapci se vším, o čem bychom si mysleli, že chceme, než muži, kteří znají svou identitu v Kristu. Když jsme sami, je pro Satana mnohem jednodušší nás rychle ovládnout. Proto hledá způsoby, jak nás oddělit od ostatních, a podporuje naši neúnavnou honbu za věcmi, které nás neuspokojí. Náš život před Exodem 90 nám toto možná připomíná.

Cvičení

Ve Dni 91 máte možnost a úkol podporovat tento dar vašeho bratrství. Týdenní setkávání vám bude i nadále dávat prostor, ve kterém se budete vzájemně hnát k zodpovědnosti a vyzývat se navzájem, abyste se stali lepšími muži během vaší formace cvičením Dne 91. Vaše kotva je pro vás stále velmi cenná, stejně jako vy pro něj. Vyžadován je pravidelný kontakt. Výlety s bratrstvem jsou také stále důležité. Čím silnější je vaše bratrstvo mimo setkání, tím silnějšími muži se pravděpodobně stanete, když během setkávání jeden druhého táhnete.

Setkání bratrstva

Každý týden se vy s vaším bratrstvem setkáte. Struktura těchto setkání zůstává stejná jako v Exodu 90. Tuto strukturu lze nalézt v *Průvodci terénem Exodu 90*. Struktura setkání vás sjednocuje s vašimi bratry během každého cvičení. Také vás sjednocuje s tisíci dalšími Muži Exodu, kteří dodržují stejnou strukturu a modlí se stejné modlitby. To je dar.

Pokud vaše bratrstvo v dodržování pravidelných setkání selhává nebo některý člen není ochoten dát těmto setkáním prioritu, je dost možné, že je vaše bratrstvo blízko rozpadu. Upozorněte své bratry, pokud se toto začne dít nebo pokud je navrhováno, aby setkání nebyla pravidelná. Pravidelná osobní setkání jsou základem pro skutečné bratrství a opravdový růst v Těle Kristově.

Kotva

Podíváme-li se zpět na tento úryvek z *Průvodce terénem Exodu 90*, mělo by nám to pomoci vzpomenout si na význam kotvy:

Mám rád termín „kotva“. Při lezení a slaňování na kotvách závisí život. Ve sportovním horolezectví jsou kotvy upevněné ve skalách, aby tím komukoli sloužily. Ale výhledy na vrcholu těchto tras nejsou tolik ceněné. V tradičním horolezectví záleží na kotvách, které si sami postavíte, ať už se jedná o borháky, nýty apod. Pokud vaše kotva selže, pravděpodobně zemřete. Proto byste si měli vytvořit dvě nebo tři jistící kotvy. Lézt bez kotev je bláznovství, zvláště pokud víte, že vám chybí dovednosti pro úspěšné dokončení výstupu bez nich. – Logan Tuura: Lyžařský horolezec, Salt Lake City, Utah

Pevné kotvy jsou zde proto, aby lidé neumírali. Je to tak prosté.

I velcí horolezci dělají malé chyby, uklouznou a spadnou. Ti s dobrými kotvami přežijí, aby mohli lézt v jiný den. Ty bez kotev čekají velká zranění, nebo hůře smrt. Učme se od velkých horolezců, kteří zemřeli, protože jejich kotvy selhaly, nebo nebyly nikdy vytvořeny. Pokud jde o váš duchovní život, nehleďte na to, jak si myslíte, že jste svobodni od hříchu minulosti, stále je tu nebezpečí uklouznutí a pádu. Potřebujete svou kotvu, aby vás držela silnými. Zavažte se k tomu vybrat si silnou kotvu, a že i vy sami budete silnou kotvou, na kterou se dá spolehnout.

Jaké je vaše *proč*

Přehled

Boží povolání k modlitbě, askezi a bratrství je náročné, bez ohledu na to, jak dobře jsme jej vykonávali. Pohodlí nás neustále volá. Stále se snaží, abychom se podívali na své potřeby předtím, než se podíváme na potřeby druhých a slávu Boží. Ve Dni 91 jsme povoláni k tomu, abychom překonali toto pokušení a posilnili svou schopnost být lepšími muži – a tento úkol je docela těžký. Proto byste si i ve Dni 91 měli napsat své *proč* – důvod, proč chcete žít náročný život, ke kterému vás Pán volá.

Znalost toho, proč se snažíme o něco složitějšího nebo nepohodlného nám pomáhá vytrvat, když udeří pokušení přestat. Připomíná nám, že existuje důvod, proč jsme si vybrali toto soužení, a tento důvod je mnohem důležitější než pohodlí, kterého se vzdáváme.

Jasně napsané *proč* pozvedá naše oči k potřebám lidí kolem nás a připomíná nám, jak dobrá je věrnost Božímu plánu pro nás i ty, které milujeme. Proto je silné a konkrétně zapsané *proč* stejně důležité ve Dni 91, jako v Exodu 90.

Disciplíny

Cvičení

Zde jsou tři kritéria, podle kterých se řídit při psaní svého *proč* ve Dni 91, pouze trochu pozměněná od těch, se kterými jste se setkali při Exodu 90.

Vaše zapsané *proč* by mělo:

1. Být konkrétní.
2. Zahrnout osobní změnu / nebo vůli udržet si osobní změnu, které jste dosáhli.
3. Vysvětlit, co tato osobní změna znamená pro službu Bohu a druhým.

Zde je příklad efektivního *proč* pro Den 91.

„Zavazuji se k tomuto duchovnímu cvičení, abych stále více rostl ve svobodě od přepracovanosti, takže budu moci být přítomný pro svou manželku a děti, a k času dvaceti minut kontemplativní modlitby denně s Pánem.“

Díky svému *proč* se stáváte náchylným k Božímu volání a dáváte tak Jeho dobrotu a dobro ostatních před sebe sama. Pán vám chce dát milost k tomu, abyste Mu řekli „ano“ ve velkých i malých zkouškách. Jestli jste si vybrali, že se budete postit od sledování televize, na rodinných setkáních vám vaše *proč* pomůže více se soustředit na lidi, které máte rádi, a díky tomu pak s radostí vyměníte čas sledování fotbalového zápasu za přínosný čas s vaší sestrou. Bez napsaného *proč*, které by vám pomohlo odolat, byste si sledování televize mohli nějakým způsobem odůvodnit, a ještě více upadnout do své závislosti místo toho, abyste čas strávili se svými dětmi. Silné *proč* vám pomáhá rozbít onen začarovaný kruh.

Jak dnes, tak i na začátku každého dalšího duchovního cvičení Dne 91 je dobré posoudit své zapsané *proč*. Pokud ho budete udržovat a aktualizovat, pomůže vám to udržet si motivaci sloužit Pánu a lidem kolem vás v konkrétních hmatatelných směrech. Udělejte si čas na zapsání svého *proč* na papírek nebo do poznámek vašeho mobilu. Jestli máte své *proč* již napsané z minulosti, podívejte se na něj, jestli nepotřebuje aktualizovat nebo zkonkretizovat, protože nyní již lépe rozumíte praxi a smyslu napsání svého *proč*. Je-li vaše *proč* v pořádku tak, jak je, znovu se k němu zavažte a držte jej ve své mysli, abyste mohli Pánu říct své „ano“ v každé vteřině vašeho života.

Jak se modlit svatou hodinku

Přehled

Ačkoli je 20 minut nerušené kontemplativní modlitby všechno, co je vyžadováno ve Dni 91, praxe celé svaté hodinky je ctnostným skutkem věrnosti a lásky. Všichni Muži Exodu jsou vyzváni k tomu, aby se modlili svatou hodinku, kdykoli je to možné, i ve Dni 91. Možné je také postupně budovat svatou hodinku během času, počínaje zavázáním se dvaceti minutám modlitby denně. Pokud jste připraveni vykonávat celou svatou hodinku, nebo jen toužíte povýšit svých dvacet minut na více, zde naleznete návod, který by vám mohl pomoci.

Cvičení

Svatá hodina je čas, který by měl být vyhrazen pro Boha. Je to čas intimity s Pánem, čas podívat se na Pána a dovolit mu podívat se na vás. Je to čas, kdy se můžete nechat formovat Kristem. Následuje příklad, jak trávit čas během svaté hodiny. Není to v žádném případě návod, který musí být přesně dodržován.

5 minut – Úvodní modlitba: Toto je čas verbální modlitby před Pánem. Proste Pána o milosrdenství vůči vašim hříchům a chvalte jeho slavné jméno.

15 minut – Duchovní čtení: Během duchovního cvičení bude tento čas pravděpodobně sestávat z vašeho každodenního rozjímání nad Písmem či nad denními úkony.

20 minut – Kontemplativní modlitba: Tichý čas k dialogu s Pánem. Přineste mu vše, co je ve vašem srdci nebo co máte na mysli. Během duchovního cvičení to budou často otázky z denního rozjímání. Podělte se s Pánem upřímně o své myšlenky a obavy. Co je nejdůležitější, dejte Pánu prostor, aby mohl odpovědět, a sami mlčte a poslouchajte.

15 minut – Přímluva: Udělejte si čas, aby se přinesli Pánu své prosby. Modlete se za své vlastní vysvobození, svou rodinu, své bratrstvo, Církev a všechny další prosby, které máte.

5 minut – Děkuvzdání: Učiňte upřímnou modlitbu chvály a děkuvzdání před Pánem. Za každý den musíme být vděční. Důsledné uznání Božích darů a milostí nám přináší větší pocit vděčnosti a radosti do života. Vzdejte Pánu náležitou chválu.

Zakončete modlitbu tím, že požádáte Pannu Marii a všechny svaté, abyste se za vás za celý den přimlouvali, stejně jako žádáte své bratry, aby se za vás každý den modlili.

Jak vykonávat noční examen

Noční examen je způsob, jak si projít celý den a uznat, kde jsme se rozhodli reagovat na Boží milost a kde jsme se rozhodli opačně. Svatý Ignác z Loyoly považoval examen za „dar přímo od Boha, a Bůh chtěl, aby byl sdílen 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.“

Během duchovního cvičení Dne 91 má být examen konáno na konci každého dne. Zde je popsána zjednodušená forma nočního zpytování svědomí.

- 1. Vyzývejte Boží přítomnost. Bůh je s vámi ve všem dobrém i zlém.*
- 2. Podívejte se na požehnání tohoto dne. Nelze ho přehlédnout. Pomalu si den projděte a uznejte, co vám Bůh v tomto dni dal. (Viděli jste dnes slunce? To je požehnání. Nadechli jste se dnes? To je požehnání.)*
- 3. Uznejte své hříchy a nedostatky. Upřímně přezkoumejte a pojmenujte čas a místa, ve kterých jste nepřijali milost, kterou vám Pán dal. Zde je důležitá důkladnost.*
- 4. Odhodlejte se a prostě Pána. Rozhodněte se, že další den nebudete znovu spáchat stejné hříchy. Pak prostě Pána, aby vám odpustil a aby vám poskytl milosti, které potřebujete k tomu, abyste žili zcela pro něj, zejména ve chvílích, o nichž víte, že jste nejslabší.*
- 5. Buďte naplněni nadějí a radostí. Pán je vděčný za váš závazek ke svobodě, k vaší rodině, k pokračující konverzi k Němu. Touží po vašem posvěcení ještě více než vy. Zůstaňte klidní a vězte, že Bůh je s vámi.*