Oáza reflexe

1. Vítejte v Oáze reflexe

Vítejte v Oáze reflexe, první zastávce (duchovním cvičení) v oblasti lidské formace a celého Dne 91. Váš čas při pobývání v Oáze reflexe je přizpůsoben tomu, aby vám pomohl osvěžit, oslavit a posoudit dary a výzvy Exodu 90. Kromě toho vám tento čas zde poskytne jasnější pohled na váš život ve svobodě ve Dni 91. Pomůže vám odhalit odpovědi na otázky jako jaký je život po Exodu, jak můžeme slavit, aniž bychom se vrátili do Egypta, a co to znamená oslavovat jako křesťan.

Cvičení Oázy reflexe a Dne 91 začínají přesně tam, kde mají – na Počátku. Počínaje první kapitolou knihy Genesis toto cvičení pokrývá první tři kapitoly dějin spásy – příběhu Stvoření a pádu člověka.

Váš čas strávený v Oáze reflexe bude mnohem snazší než Exodus 90. Také bude mnohem kratší. Toto cvičení je ve svých 21 dnech stručné a efektivní. Pobyt v Oáze vám nejprve v několika dnech ukáže, jak potřebné je slavit, a bude pokračovat dalšími dny, které vám pomohou rozebrat zkušenost s Exodem 90. Následovat bude pět dní pro odhalení Boží identity a také té vaší. Poté se vy se svým bratrstvem podíváte na svou křehkost a potřeby ve světle hříchu člověka. Závěrečné dva dny naplněné realitou a nadějí vás přivedou ke konci, kdy se svými bratry naberete osvěžující vodu z Oázy reflexe a pozdvihnete oči k nádherné hornaté Odlehlé oblasti Dne 91.

Ale nepředbíhejme. Po boku Mužů Exodu z celého světa se nyní občerstvěte. Je čas oslavovat. Je čas Hostiny.

Vítejte v Oáze reflexe.

2. Co je nového: Oáza reflexe

Přehled

Níže jsou vysvětleny pouze ty disciplíny Oázy reflexe, se kterými jste se v Exodu ještě nesetkali. Pro kompletní seznam všech disciplín Oázy reflexe se podívejte do *Pravidel života v Oáze reflexe* pod bodem č. 10 tohoto dokumentu.

Praktická cvičení

1. Pozdvihněte své číše ve vděčnosti Bohu

Jedním z nejlepších způsobů, jak si zachovat schopnost ocenit dary, které jsme dostali, je udržet si vděčnost. Pán dal každému z nás mnoho darů a milostí na cestě Exodem 90. Zde na březích Oázy reflexe se můžete zastavit a rozšířit svou vděčnost za Boží dary tím, že pokaždé, než se napijete, Mu vzdáte dík. Ačkoli nemusíte doslova pozvedat svou sklenici před těmi, kdo nejsou vašimi bratry či rodinou – jinak byste mohli upadnout do nějaké formy pýchy – měli byste se alespoň před každým nápojem zastavit na tak dlouho, abyste mohli poděkovat Bohu.

Když děkujete Bohu, buďte ve své vděčnosti konkrétní.

„Bože, děkuji Ti za to, že jsi mě osvobodil od závislosti na mém telefonu."
„Ježíši, děkuji Ti za to, že jsi mi dal milost podstupovat studenou sprchu jako oběť za svou rodinu."
„Duchu svatý, děkuji Ti za to, že jsi mě skrze těchto 90 dní přiváděl blíž a blíž k modlitbě."

Nezáleží na tom, jestli jste vděční stále za to samé, nebo pokaždé přijdete s něčím novým. Dokud pojmenováváte konkrétní milost, oceňujete ji a udržujete si uznání darů, které vám Bůh dal.

2. Modlete se *Otče náš* před každou sprchou.

Ať už vytrváte v obětování se ledovým sprchám, nebo se vrátíte k horkým, pokračujte v tom jako ve vnějším aktu lásky pro druhé. V tomto cvičení to dáte najevo tak, že se před každou sprchou pomodlíte *Otče náš* za někoho, na kom vám záleží. Tím vám bude nejen připomínán dar ledových sprch, které jste podstupovali, ale také vám to pomůže, abyste nesklouzli zpět do světa sebeobslužného pohodlí, který jste zanechali. Čím více jsme zaměřeni na dobro ostatních, tím méně jsme náchylní k užívání dober světa (jako horké sprchy) mimo jejich zamýšlený účel.

3. Zdržte se používání mobilního telefonu před ostatními.

Vyrostli jste v sebeovládání vůči svému telefonu. S lidmi kolem vás jste byli více přítomní. Je čas rozšířit tuto svobodu způsobem, který není tak přísný, ale i přesto ctí lidi kolem vás. Během Oáze reflexe zůstaňte v přítomnosti s lidmi kolem vás. Zdržte se používání vašeho telefonu před ostatními (dospělými, dětmi, ale i miminky). Zvažte, jestli nedat telefon do tichého režimu a zkontrolovat ho jen tehdy, když potřebujete. Když dostanete upozornění, telefon či zprávu, která vám připadá důležitá a jste přitom s ostatními, pak se omluvte a odejděte z místnosti, abyste to vyřídili. To ctí ty, se kterými jste, a ty, kterým odpovídáte.

Pokračujte ve úctě k lidem kolem vás. Zůstaňte plně přítomní.

4. Zavažte se k 20 minutám denní nerušené kontemplativní modlitby.

Můžete-li zachovat celou svatou hodinku, zachovejte ji. To je zejména možné pro svobodné muže, ale rovněž i pro mnoho ženatých. V tomto duchovním cvičení, ale i nadále ve Dni 91, si každý den vyhraďte minimálně 20 minut na tichou, nerušenou kontemplativní modlitbu. Můžete-li modlitbě dát víc, potom tak učiňte. V Exodu 90 jste začali stavět svůj vztah s Bohem. Pokud nebudete pracovat na jeho udržení, pravděpodobně jej ztratíte.

Bůh nám dal všechno, nejen na kříži před dvěma tisíci lety, ale i včera, dnes ráno, a v každý den našeho života. On je milující Bůh, který stále dává. Co je 20 minut denně? Není to od nás velkorysost – jak zdůrazňuje svatý Tomáš Akvinský – náboženství je pouhá spravedlnost. Je to povinnost nás jako milovaných tvorů. Můžete se denně 20 minut nerušeně modlit. Rozvrhněte si čas a pokračujte ve své každodenní modlitbě i dnes.

5. Postěte se v pátek od masa (kromě slavností).

Církev stanovuje všechny pátky celého roku jako dny pokání. V její moudrosti nás volá k postu od masa po všechny pátky, kromě slavností. Pro některé tato oběť nebude natolik dostatečná, aby dokázali udržet svůj apetit na uzdě. Máte-li tento problém, řekněte o něm své kotvě a nastavte si lepší parametry, které vám pomohou uchovat si nově nalezenou kontrolu. (Zvažte posunout to výš a přidat do tohoto postu např. půst od sladkých nápojů.) V čas slavností tato disciplína neplatí.

6. Uspořádejte hostinu.

Správné hodování zahrnuje tři věci: shromáždění lidí, dobré jídlo a pití, a něco, co stojí za oslavování – jako Tělo Kristovo. Částí vašich asketických disciplín Oázy reflexe bude i uspořádat hostinu. Vaše hostina může být pro kohokoli: vaše bratrstvo, rodinu, přátele, nebo dokonce pro lidi, kteří vedle vás sedí v kostele a mohou se stát vašimi přáteli. Stejně jako v Exodu 90, nemůžeme se naučit žít mužskou spiritualitu pouze ze čtení knih či meditace; ta se učí skrze praxi a skutečnou lidskou zkušenost. Takže, vyberte datum, nakupte nějaké maso a připravte své přátele na vaši první hostinu.

Zde jsou vysvětleny pouze ty disciplíny Oázy reflexe, se kterými jste se v Exodu ještě nesetkali. Pro kompletní seznam všech disciplín Oázy reflexe se podívejte do *Pravidel života v Oáze reflexe* na konci tohoto dokumentu pod bodem č. 10.

3. Průvodce týdenními setkáními

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

<u>Zahajovací modlitba</u>

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. **Záznam z terénu.** 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 týdenních 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. **Další 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 hodinek, 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.

<u>Modlitba ke svatému Archandělu Michaelovi</u>

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého…

Svatý Michaeli, archanděli, braň nás v boji! Proti zlobě a úkladům ďáblovým 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.

4. 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.

5. 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 vrcholek 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 rámec, 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.

Asketické skutky 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).

Asketické skutky jako oběť

Zaměření se na svobodu v Exodu 90 někdy může zastřít praxi askeze jako oběti. Během devadesáti dní Exodu se disciplinování těla a praktikování skutků askeze dává přednost jako pokání za naši hříšnost či světáckost. 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. Svatý 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 spasitelném 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.

6. Stvořen pro bratrstvo

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 pomoct 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, nehledě 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.

7. 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 složitého 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.

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. Zahrnovat 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 rozbíjet 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.

8. 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 poslouchejte.

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 – *Díkůvzdání*: Učiňte upřímnou modlitbu chvály a díkůvzdání 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.

9. 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. Vzývejte 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 proste Pána. Rozhodněte se, že další den nebudete znovu spáchat stejné hříchy. Pak proste 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.

10. Pravidla života

Modlitba

- Číst denně Písmo a rozjímání
- 20 minut tiché kontemplativní modlitby denně
- Noční examen
- Modlitba za vaše bratrstvo
- Modlitba za všechny muže v Exodu

Askeze

- Uspořádat hostinu
- Pozvedat číše s vděčností k Bohu
- Modlit se *Otče náš* před každou sprchou
- Zdržet se používání telefonu před ostatními
- Půst od masa v pátky (kromě slavností)

Bratrství

- Navštěvovat týdenní setkání bratrstva
- Být v kontaktu se svou kotvou

11. Seznam literatury a zdrojů

Diadochos z Fotiké. 100 kapitol o duchovní dokonalosti.

Dr. Michael Barber. “Jesus and the Restoration of the Davidic Kingdom (2.1.4. David & Adam),” The Sacred Page, March 9, 2007, http://www.thesacredpage.com/2007/03/jesus-and-restoration-of-davidic_09.html

Jeff Cavins, Dr. Mary Healy, Dr. Andrew Swafford, Dr. Peter S. Williamson, eds. The Great Adventure Catholic Bible (Ascension Publishing LLC, 2018)

Jean Marie Heisberger. commentary footnote in The Catholic Bible, Personal Study Edition (Oxford University Press, 2011)

Katechismus katolické církve # 1250–1251.

Origenés Alexandrijský. Homílie na knihu Genesis.

Scott Hahn. Otec, co plní sliby.

Svatý Ambrož. Hexaemeron (Šestero dní stvoření).

Svatý Augustin. O Genesis proti manichejcům.

Svatý Augustin. O knize Genesis slovo od slova.

Svatý Cyril Jeruzalémský. Katecheze.

Svatý Řehoř z Nyssy. O stvoření člověka.

Svatý Řehoř z Nazianzu. Dogmatické hymny.

Svatý Jan Zlatoústý. Homilie na knihu Genesis.

12. Tiráž

Den 91

Tvorba a řízení: Nathaniel Binversie, ředitel mise

Oáza reflexe

Autor: Nathaniel Binversie, ředitel mise

Editor: Mary Beth Baker, Sophia Consulting

Neautorizovaný překlad: Barbora Viktorinová

[Citace z Písma] Český ekumenický překlad.

Exodus Inc.

P.O. Box 10053 | Fort Wayne, IN 46850 Exodus90.com

©2020 Exodus Inc.