

EXODUS 40 POSTNÍ DOBA (LENT)

FIELD GUIDE

CESTOVNÍ PRŮVODCE

1...Welcome to Lent

"The holy days of Lent are now at hand. So that we will be able to conquer all our enemies, let us seek Divine help by observance of God's will, knowing that we cannot defeat our enemies unless we prevail over ourselves." (St. Leo the Great, Sermon 39 on Lent).

The Forty Days of Lent is one of the most ancient of the Church's traditions. It prepares us for celebrating the awe-inspiring feast of the Death and Resurrection of Christ. It has long been taken as a kind of communal Christian retreat: a time for turning anew to the Lord in fasting, prayer, and almsgiving. It has also been taken as a time of intensified spiritual warfare, as God's faithful attempt to bring his Kingdom to bear on earth. But this act of God is vehemently apposed by the devil's counterattacks in increased fury. St. Peter warns us sternly, "Be sober, be watchful. Your adversary the devil prowls around like a roaring lion, seeking some one to devour. Resist him, firm in your faith, knowing that the same experience of suffering is required of your brotherhood throughout the world" (1 Peter 5:8-9).

This is lent. A time to refocus and allow ourselves to be reminded of our need to be sober and alert. A time to remember that we, and our families, are living in the middle of a spiritual battleground. How evident this is when we simply stop and listen to the noise of the culture around us. "Come enter the warfare!" was the cry of many of the early Church Fathers at the beginning of Lent. This wasn't a cheesy, "beat my chest because that's what men do," type of cry. This was a cry of awareness. A cry from the sober and alert men of the Church who were ready and willing to lay down their lives for others, both spiritually and physically. This Lent we too will take up this cry—those of us who are ready and willing to make of ourselves a sacrifice for those we love—"Come enter the warfare!"

1 ... Vítejte v Postní době

"Svaté dny Postní doby jsou nyní na dosah." Abychom byli schopni zvítězit nad všemi svými nepřáteli, hledejme Boží pomoc dodržováním Boží vůle s vědomím, že nemůžeme porazit své nepřátele, pokud nepřemůžeme/nezvítězíme sami nad sebou. " (Sv. Lev Veliký, Kázání 39 v půstu).

Čtyřicet postních dnů je jednou z nejstarších tradic církve. Připravuje nás na oslavu úctyhodné slavnosti smrti a vzkříšení Krista. Dlouho je považováno jako způsob/forma společného křesťanského cvičení: čas pro opětovné obrácení se k Pánu v půstu, modlitbě a almužně. Rovněž to bylo bráno/považováno jako doba intenzivnějšího duchovního boje, kdy se Boží věřící (křesťané) snaží přinést Jeho království na zem. Ale/jenže tento Boží čin je prudce napadán ďáblými protiútoky ve zvýšené zuřivosti. Svatý Petr nás přísně varuje: „*Buďte střízliví! Buďte bdělí! Váš protivník, ďábel, obchází jako 'lev řvoucí' a hledá, koho by pohltil. Vzepřete se mu, zakotveni ve víře, a pamatujte, že vaši bratři všude ve světě procházejí týmž utrpením jako vy.*" (1. Petra 5: 8–9).

Toto je Postní doba. Je čas znovu se zaměřit a nechat si připomenout naši potřebu být střízliví/rozvázní a ostražití/bdělí. Je čas si pamatovat, že my a naše rodiny žijeme uprostřed duchovního bojiště/boje. Je to evidentní, když se jednoduše zastavíme a nasloucháme hluku kultury kolem nás. "Pojď vstoupit do boje!" byl výkřik/volání mnoha prvních církevních otců na začátku postní doby. Nebylo to kýčovitě, „buš me do prsou, protože to dělají muži“, druh výkřiku/volání. To byl výkřik/volání vědomí. Výkřik/volání střízlivých a ostražitých mužů Církve, kteří byli připraveni a ochotni položit život za druhé, jak po duchovní, tak fyzické stránce. I v tomto půstu přijmeme tento výkřik/volání - ti z nás, kteří jsme připraveni a ochotni se/sebe obětovat za ty, které milujeme - „Pojďte vstoupit do boje!“

Our road from Ash Wednesday to Easter Sunday will be a trek of prayer, asceticism, and fraternity, as we take up our crosses and follow our Lord Christ along his pioneering path. We will be accompanied by St. Leo the Great, St. Thomas More, and St. John Henry Newman whose wisdom will enlighten our steps. Along the way we will be meditating on the Letter to the Hebrews, and we will be considering a set of “fighting virtues” that will help us conquer in the all so real daily spiritual battle of life.

Come then, brothers. Come be sober and alert for your good and the good of those you love most. Come and intentionally take up the fullness of the Christian life: prayer, asceticism, and fraternity. “Come enter the warfare!”

Welcome to Lent.

2...What's Your Why

Begin Lent with a clear intention. Why have you come to this Exodus spiritual exercise? Nearly all men who come to an Exodus spiritual exercise are seeking a new level of freedom. They realize that they are not free to love and serve their families and God as they ought. But let's be more specific. In what ways are men unfree?

We men are enslaved in many different ways by our dependencies and attachments: to sports, email, mobile devices, work, television, videos, video games, food, alcohol, caffeine, tobacco, smoking, money, stock trading, news, homework, public appearance, power, control, hobbies, gambling, materialism, laziness, activism, and narcissism. Most prominently in our day, men have become enslaved to pornography and masturbation.

Take time to look over this list. It is by no means exhaustive. Rather, it is meant to help you reflect on—and specifically name—your dependencies and attachments. Be honest about what you need to be freed from. Be honest with yourself, with your brothers, and with the Lord. This honesty is a vital step toward freedom.

Naše cesta od Popeleční středy do Velikonoční neděle bude cestou modlitby, askeze a bratrství, když vezmeme své kříže a následujeme Pána Krista po jeho průkopnické cestě. Budou nás doprovázet sv. Lev Veliký, sv. Tomáš More a sv. Jan Henry Newman, jehož moudrost osvíti naše kroky. Po cestě budeme meditovat o Dopisu Hebrejcům a budeme uvažovat o souboru „bojových ctností“, které nám pomohou zvítězit ve všech tak skutečných každodenních duchovních bitvách života.

Pojďte tedy, bratři. Přijďte/pojďte být střízliví a všímaví ke svému dobru a dobru těch, které máte nejraději. Přijďte a záměrně se ujmete plnosti křesťanského života: modlitby, askeze a bratrství. "Pojď vstoupit do boje!"

Vítejte v Postní době.

2... Jaké je vaše proč

Začněte Postní dobu s jasným úmyslem. Proč jste přišli na toto duchovní cvičení Exodu? Téměř všichni muži, kteří přijdou na duchovní cvičení Exodu, hledají novou úroveň svobody. Uvědomují si, že nemohou svobodně milovat a sloužit svým rodinám a Bohu tak, jak by měli. Ale pojďme být konkrétnější. Jak jsou muži nesvobodní?

My muži jsme zotročeni mnoha různými způsoby našimi závislostmi a svázanostmi: sport, e-mail, mobilní zařízení, práce, televize, videa, videohry, jídlo, alkohol, kofein, tabák, kouření, peníze, obchodování na burze, zprávy, domácích úkolech/pracích, veřejném vystupování, moci, kontrole, koníčcích, hazardních hrách, materialismu, lenosti, aktivismu, narcismu. Nejvýše v dnešní době jsou muži zotročeni pornografií a masturbací.

Tento seznam není v žádném případě úplný; je tady, aby vám pomohl upřímně reflektovat— a konkrétně pojmenovat— vaše neřesti - vaše závislosti a připoutanosti/svázanosti. Buďte upřímní v tom, od čeho se musíte osvobodit. Buďte upřímní k sobě, ke svým bratrům a k Pánu. Tato poctivost je zásadním krokem ke svobodě.

Naming the specific dependencies or attachments from which you desire freedom is enough to get you started on this Lent spiritual exercise, but it won't be enough to get you all the way to Easter. For that, you will need to acknowledge something more, and someone more. Specifically, you'll need to name someone you love for whom you are willing to do whatever it takes to be free. Love is powerful. Love can motivate a man beyond his usual limits—even to the point of death. Look to the cross; the cross says it all.

Let's get practical.

Writing Your Why

You will be prompted to refer back to your written "why" throughout the forty days of this exercise and beyond, so it's important to take this writing project seriously.

Your written why should follow these four parameters:

1. Name a dependency or attachment that you hope to be free from.
2. Name a person(s) you love that you want to be free for.
3. Explain how your freedom will be at the service of those you have named.
4. State how the freedom you desire will aid you in living out God's plan for your life.

Here are two examples of a written why:

Example 1

"I want to be free so that I can be more present to people."

Example 2

"I want to break my attachment to my mobile device for my wife, daughter, and new child on the way so that I can be lovingly present to them as the Lord has called me to be in my role as husband and father."

The first example fails to meet the first three requirements of a written why and only vaguely meets the fourth. The second

Pojmenováním konkrétních závislostí nebo svázaností, ze kterých toužíte po svobodě/být vysvobození, je dost na to, abyste mohli začít s tímto postním duchovním cvičením, ale nestačí na to, abyste se dostali až k Velikonocům. Proto budete muset uznat něco víc a někoho víc. Konkrétně budete muset jmenovat někoho, koho milujete, pro koho jste ochotni udělat cokoli, abyste byli svobodní. Láska je mocná. Láska může člověka motivovat nad jeho obvyklé hranice - dokonce až k smrti. Podívejte se na kříž; kříž říká všechno.

Pojďme na to.

Napiš Proč

Během čtyřiceti dnů tohoto cvičení a dále budete vyzváni, abyste se vrátili ke svému písemnému „*proč*“, takže je důležité brát tento projekt psaní „*proč*“ vážně.

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

1. Pojmenujte závislost nebo svázanost/připoutanost, od které se chcete osvobodit.
2. Pojmenujte osobu, kterou máte rádi a pro kterou chcete být svobodní.
3. Vysvětlete, jak bude vaše svoboda sloužit těm, které jste pojmenovali.
4. Uvedte, jak vám svoboda, po které toužíte, pomůže při uskutečňování Božího plánu pro váš život.

Zde jsou dva příklady napsaného *proč*:

Příklad 1

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

Příklad 2

"Chci na cestě přerušit svoji připoutanost k mobilnímu zařízení pro svou ženu, dceru a nové dítě, abych jim mohl být láskyplně přítomen, jak mě Pán povolal do role manžela a otce."

První příklad nesplňuje první tři požadavky napsaného *proč* a čtvrtý požadavek splňuje jen neurčitě. Druhý příklad je na druhé straně pevným a konkrétním *proč*, za který může muž bojovat.

example, on the other hand, is a solid and specific why that a man can fight for.

When you set about determining your dependency or attachment, it is likely that many things will come to mind. This is the reality for most men today. Do your best to narrow your choice down to just one or two. This will help you to stay focused on what's most important for your freedom and keep you from getting overwhelmed. In making your selection, it is almost always best to name the biggest and most consistent obstacle to your freedom. If there is a habitual sin that could be considered grave, this should be what you write down in your why.

In writing your why, consider the words of Christ:

“He who does what is true comes to the light, that it may be clearly seen that his deeds have been wrought in God” (John 3:21).

Be courageous and come into the light. All the way into the light. Write your why with honesty toward self and with love for others.

Review the four criteria above and take your time to write your why now or during your time of prayer today. Remember: God wants your freedom even more than you do. Listen to him as he guides you in an honest writing of your why. A well thought-out why will pay dividends for you in the wilderness.

Once you have your written why, save it in the Exodus 90 mobile and web app in the section entitled, "My Why," or in a place that is accessible to you daily. It will help inspire the motivation you need on Ash Wednesday all the way through Easter Sunday.

3...Weekly Meeting Guide

1. Open with prayer. This prayer is said together at the beginning of each meeting. It unites all Exodus Men in one common and continuous prayer to our Lord:

Když se pustíte do určování své závislosti nebo připoutanosti, je pravděpodobné, že vás napadne mnoho věcí. To je realita většiny dnešních mužů. Snažte se zúžit výběr pouze na jeden nebo dva. Pomůže vám to soustředit se na to, co je pro vaši svobodu nejdůležitější, a zabránit vám v “zahlcení”. Při výběru je téměř vždy nejlepší pojmenovat největší a nejdůslednější překážku vaší svobody. Pokud existuje návykový hřích, který lze považovat za závažný, mělo by to být to, co si zapíšete do svého *proč*.

Když píšete, *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).

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

Projděte si výše uvedená čtyři kritéria a věnujte tomu čas a napište, *proč* právě teď nebo během vaší dnešní modlitby. Pamatujte: Bůh chce vaši svobodu ještě víc než vy. Poslouchejte Ho, když vás vede poctivým psaním vašeho *proč*. Dobře promyšlené *proč* vám ponese ovoce v poušti.

Až budete mít své *proč*, uložte jej do mobilní a webové aplikace Exodus 90 v části s názvem „Proč“ nebo na místo, které je vám denně přístupné. Pomůže vám inspirovat/udržet potřebnou motivaci na Popeleční středu až po Velikonoční neděli.

3 ... Průvodce týdenním setkáním bratrstva

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

Opening Prayer

*In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit ...*

All:

And he said to all, "If any man would come after me, let him deny himself and take up his cross daily and follow me. For whoever would save his life will lose it; and whoever loses his life for my sake, he will save it. For what does it profit a man if he gains the whole world and loses or forfeits himself? (Luke 9:23-25)

Reader:

Lord Jesus, you are commanding us to be men for others. You are commanding us to leave behind old ways, to deny selfish desires, to embrace daily hardships with joy, and to orient our lives completely to you. Help us each day to learn what it means to lay down our life for our friends through a disciplined life of prayer, asceticism, and fraternity. Give us a desire to follow you in all things; give us joy in suffering; and the courage to lead others to you.

All:

Thank you, Lord Jesus, for the gift of this fraternity. May you continue to work through my brothers to challenge me and encourage me to be the man you are calling me to be: a man for others.

Amen.

*In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit. Amen.*

2. Field report. Each man comes prepared to give a ninety-second report of his experience in the field over the past week. His report should briefly cover all three pillars of the spiritual exercise: prayer, asceticism, and fraternity. Major shortcomings should be discussed, while minor shortcomings may be acknowledged. Lastly, gratitude should be given to God for the blessings of the past week.

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 ostatní. 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 pracoval/měnil se 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 (polní zpráva):

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 musí být přiznány. A konečně, vděčnost by měla být také dána Bohu za požehnání minulého týdne

The fraternity leader is responsible for: • Seeing that each man in the fraternity shares adequately, but not excessively. • Ensuring that each man recounts the blessings of the past week. • Holding the meeting to its task and keeping it from devolving into a group therapy session. • Maintaining the fraternity's focus on the mercy of God in the midst of their exodus. 3. Daily bearings. The fraternity leader should choose one Action Item from the week's daily bearings and lead a discussion on it. The discussion should address how the men are living out the action item or possibly struggling with it. It may also cover the kind of changes in life that should be made for each man to better adhere to the action item. The fraternity leader can delegate a man each week to choose an action item to discuss at the next week's meeting. 4. Other business. At the end of the meeting, the fraternity leader should: • See that everyone knows the time and place of the next fraternity meeting. • Make plans regarding fraternity outings or appropriately delegate them to others in the fraternity. • Bring up other fraternity business such as arrangements for fraternity Masses or holy hours, times with a spiritual director, etc. 5. Closing prayer. The meeting ends with the St. Michael the Archangel prayer for the spiritual protection of the fraternity, all Exodus Men, priests, families, and the sanctification of the Church.	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 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/vůdce bratrství by si měl vybrat jednu položku akce z denních úkonů/úkolů týdne a otevřít diskusi ke zvoleném 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.) <i>(varianta: možnost téma z textů tohoto týdne. Pozn. překladatele)</i> 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. • Předložit jakékoli jiné záležitosti/podnikání bratrstva: bratrská mše, svatá hodina, čas s duchovním vůdcem atd. 5. Závěrečná modlitba: Setkání je ukončeno modlitbou svatého Michaela Archanděla za duchovní ochranu bratrství, všech mužů Exodu, kněží, rodin a posvěcení církve.
---	---

Saint Michael the Archangel Prayer

*In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit...*

*St. Michael the Archangel, defend us in
battle. Be our protection against the
wickedness and snares of the Devil. May God
rebuke him, we humbly pray, and do thou, O
Prince of the heavenly hosts, by the power of
God, cast into hell Satan and all the evil
spirits, who prowl about the world seeking
the ruin of souls.*

*In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit. Amen.*

4...Fidelity to Prayer

Practicals

What will daily prayer look like for you this Lent? During this spiritual exercise, you are called to commit yourself to a daily holy hour. If you can't do an entire holy hour on a given day, do as much as you can.

Preservation of the twenty minutes of silent contemplative prayer is the exercise minimum on days you cannot make a full holy hour. When you are making the full holy hour, at least twenty minutes of silent contemplative prayer in open conversational time with God should be a part of the hour.

In addition, you will read a passage from scripture and a corresponding reflection—both provided in the app—each day. The Word will lead you through the spiritual exercise and the reflection will serve as your guide in following Christ in his passion death and resurrection. Stay faithful to these daily scripture readings and reflections. They will aid you in entering into your time of contemplative prayer each day as well as assist you in avoiding common pitfalls such as pride and fear.

For more on how and why to pray a holy hour, see the video resources on praying a holy hour on our FAQ page:

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

Modlitba svatého Archanděla Michaela

*Svatý Michaeli, archanděli,
braň nás v boji proti zlobě a úkladům
děblovým.
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

4... Věrnost modlitbě

Prakticky

Jak bude pro vás v tomto půstu 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/komentáře/meditaci - oboje poskytované v aplikaci. Slovo vás provede duchovním cvičením a reflexe/komentář/meditace vám poslouží jako průvodce při následování Krista v jeho umučení, smrti a vzkříšení. 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>

Contemplative Prayer

The following two excerpts from the Exodus 90 Field Guide remind us of just how important time in contemplative prayer with our Lord is:

St. John of the Cross calls contemplative prayer “Silent Love.” It is this silent listening to the Lord that ought to be emphasized during your twenty minutes of contemplative prayer each day. For it is within this silent prayer that “We let our masks fall and turn our hearts back to the Lord who loves us, so as to hand ourselves over to him as an offering to be purified and transformed” (CCC 2711).

Do not let yourself be dissuaded by thinking that you have no time. The Catechism boldly states, “One does not undertake contemplative prayer only when one has the time; one makes time for the Lord, with the firm determination not to give up, no matter what trials and dryness one may encounter” (CCC 2710). You can do it. God will provide the grace for you if you show up to prayer each day willing to receive it.

When it comes to being formed as a man, God must lead the way. An hour of daily contemplative prayer gives our Lord the time and the space to lead us. Regardless of how well you have or haven’t done in making time for contemplative prayer in your life up to this point, today is a new day. Give Jesus Christ an hour of your undivided attention each day this Lent and you will very likely receive abundant blessings for you and your family.

Time and Place

Ideally, daily times of contemplative prayer should be spent in Eucharistic adoration with our Eucharistic Lord exposed in a monstrance or reposed in a tabernacle. If neither option is available, then “go into your room and shut the door and pray to your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you” (Matthew 6:6). For best results, choose both a consistent place and consistent time each day; a place that is set apart with a candle and something to aid your prayer such as a sacred image or a crucifix, and a time that is

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 nevzdát, 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/nenašli čas na kontemplativní modlitbu, dnes je nový den/začátek. Věnujte Ježíši Kristu hodinu vaší nerozdělené pozornosti každý den v tomto půstu 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

conducive to undistracted prayer, such as first thing in the morning before your mind swells with worries and tasks.

Prayer for Exodus Men

Exodus Men make up a living fraternity. All of us are actively striving to be better men for those around us. We are not passive men, but fervent men, willing to give up comfort for meaningful change. We are men of prayer and men in need of prayers. For this reason, we are called to pray, at the minimum, the prayer our Lord has given us, the “Our Father” for our brothers every day. This simple, consistent act will bring forth graces far beyond what we could possibly know this side of heaven. Be faithful to this small, but highly impactful, fraternal act of prayer.

In addition, know that as you embark on the Lent spiritual exercise, there will be thousands of Exodus men around the world praying an “Our Father” for you every day. When the exercise gets hard and you’re tempted to quit, just remember, your brothers are praying for you today and they’ll be praying for you tomorrow as well. Pray for your brothers and receive the graces of their prayers.

5...The Gift of Asceticism

Overview

Your daily practice of asceticism will be strengthened in Lent. “If any man would come after me, let him deny himself and take up his cross daily and follow me” (Luke 9:23, emphasis added). The road to heaven is through the Cross, and that reality is a gift.

Practicals

(Note: Unlike Exodus 90, in this exercise you are permitted to take warm showers, drink alcohol, and—when you’re with others—watch sports. But don’t be fooled, this will still be a very challenging 40 days of preparation for living the Christian life, the rest of your life.)

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 postní 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.

5... Dar askeze

Přehled

V postní době 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, zvýraznění přidáno). Cesta do nebe vede přes Kříž a tato realita je darem.

Prakticky

(Poznámka: Na rozdíl od Exodu 90 je v tomto cvičení povoleno sprchovat se teplou vodou, pít alkohol a - když jste s ostatními - sledovat sporty. Nenechte se však zmást, bude to stále velmi náročných 40 dní přípravy na život křesťanského života, po zbytek vašeho života.)

- Abstain from desserts and sweets.
- Abstain from eating between meals.
- Abstain from soda or sweet drinks (white milk, black coffee, and black tea are permissible).
- Get a full night's sleep (at least seven hours is recommended).
- Practice regular, intense exercise.
- Abstain from video games.
- Abstain from watching television, movies, or televised sports alone.
- Abstain from non-essential material purchases.
- Only listen to music that lifts the soul to God.
- Only use the computer for work, school, or essential tasks (e.g., paying bills).
- Only use mobile devices for essential communications; cut out non-essential texting, app, and internet use.
- Take Wednesdays and Fridays as days of fasting. (Abstain from meat and only eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal.)

Ascetic Acts as Penance

Asetic acts can be made both as penance and as offering.

Penance is the interior “conversion in relation to oneself, to God, and to others” (CCC 1434). Acts of penance are outward signs of this inward conversion that express contrition and love for God. Practicing asceticism as penance helps us toward a profound conversion. It aids us in continuing to make the turn that we are seeking from idolatry to sanctity, from men who have found freedom, to men who know what to do with it.

The Catechism reminds us that without interior conversion, “such penances remain sterile and false” (CCC 1430). At the same time, “interior conversion urges expression in visible signs, gestures, and works of penance” (CCC 1430). As we experienced in Exodus 90, we need both interior conversion and outward acts of penance to attain and preserve our freedom, as well as to become better men. Interior conversion and exterior penance move the soul to God together.

- Zdržujte se dezertů a sladkostí.
- Zdržujte se jídla mezi jídly.
- Zdržujte se limonády nebo sladkých nápojů (bílé mléko, černá káva a černý čaj jsou dovolené/přípustné).

- Dopřejte si celonoční spánek (doporučuje se alespoň/minimálně sedm hodin).
- Cvičte pravidelné a intenzivní cvičení.
- Zdržte se hraní videoher.
- Zdržujte se sledování televize, filmů nebo televizních sportů samostatně.
- Zdržte se nákupu nepodstatných věcí.
- Poslouchejte pouze hudbu, která povznáší duši k Bohu.

- Počítač používejte pouze pro práci, školu nebo základní úkoly (např. placení účtů).

- Mobilní zařízení používejte pouze pro základní komunikaci; vyhněte se nepodstatným textovým zprávám, aplikacím a internetu.

- Vezměte středy a pátky jako dny půstu. (Zdržujte se masa a konzumujte pouze jedno plné jídlo a dvě menší jídla, která se společně nerovnájí plnému jídlu.)

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 kajícínost/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:

Thus, in his Word, God invites us: “Return to me with all your heart, with fasting, with weeping, and with mourning; and tear your hearts and not your garments” (Joel 2:12–13).

Ascetic Acts as Offering

What do ascetic acts as offering look like? Here is just one example: “I am giving up social media during this exercise and uniting this small suffering to the cross, for my coworker, that he may return to the Faith.” These acts keep our eyes on others and on God in a different way than acetic acts as penance.

But what power do these offerings have? Our offerings receive their redeeming and sanctifying power from the Cross. St. Paul proclaims, “Now I rejoice in my sufferings for your sake, and in my flesh I complete what is lacking in Christ’s afflictions for the sake of his body, that is, the Church” (Colossians 1:24). For it is when our suffering is united to the suffering of Christ that “it becomes a participation in the saving work of Jesus” (CCC 1521). Our acts on behalf of others participate in the salvation Christ won for us on the Cross. That makes even our seemingly insignificant ascetic acts as offering very powerful gifts of selfless love.

6...Made For Fraternity

Overview

As members of Christ’s body, we are made to live in community. Opposed to the grace and growth that comes from being in good community, Satan seeks to divide us and isolate us. He fills our minds with desires for pleasure, comforts, and a life free of responsibility. Satan would rather we be boys with everything we think we want than men who know our identity in Christ. When we are left on our own, it is much easier for Satan to have his way with us quickly. This is why he seeks to isolate us from others and encourages the relentless pursuit of things that won’t satisfy. Like most men, your life up to this point may speak loudly to this reality.

„Navratte 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 obět? 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 spasitelném 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 chlapci 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.

The Lent spiritual exercise is just as much a practice in fraternity as it is in prayer or asceticism. Distaste for prayer or unwillingness to take on ascetic disciplines often reveals a need to grow in those areas. The same is true of fraternity. If you'd rather not be a part of a fraternity, you may be acknowledging that you don't understand what real fraternity is. This should cause no shame, as too few men have had the gift of real fraternity in their lives. Now is your chance to change that.	Postní duchovní cvičení je právě tak praktikováním bratrství, tak i modlitby a asketizmu/askezí. 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.
<u>Practicals</u> Commit to living fraternity. During Lent—as preparation for living the Christian life the rest of your life—you will commit to holding a fraternity meeting each week and to checking in with your anchor each day. More on each of these below. Past Exodus Men who weren't fully committed to building a fraternity (or worse, were slack in attending their fraternity meetings) have tended to experience substantial difficulties both during their spiritual exercise and afterwards. Unfortunately, these men too often return to the very life they set out to leave behind. This should come as no surprise. Men who act a certain way without fraternity before an Exodus spiritual exercise, can expect to act a similar way if they don't commit to living fraternity during an Exodus spiritual exercise. The good news is that the solution is simple. Commit to living the life the Lord has made all men for; commit to living fraternity.	<u>Prakticky</u> Zavázat se k živému bratrství. Během 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 vrací 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.
Fraternity Meetings Each week you and your fraternity will hold a weekly fraternity meeting. The structure of these meetings is the same as in Exodus 90 and all of the Day 91 spiritual exercises. The fraternity meeting structure can be found in the Lent Field Guide in the Exodus 90 mobile and web app. Following the fraternity meeting structure puts you in unity with your brothers throughout each of the exercises. It also unites you to the thousands of other Exodus Men taking on the same structure and praying the same prayers. That's a gift. If your fraternity fails to uphold consistent meetings or men cease making the meetings a priority, it is quite likely that the end of	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. Strukturu setkání bratrství najdete v příručce Lent Postní doba průvodce v mobilní a webové aplikaci Exodus 90. 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 stejné modlitby. To je dar. Pokud vaše bratrství nedokáže udržet pravidelná setkání nebo muži přestanou mít v

your fraternity is near. Call out your brothers if this begins to happen or if irregular meetings begin to be suggested. Regular in-person meetings must hold pride of place whenever and wherever possible. Time together in person is the foundation of real fraternity and real growth in the Body of Christ. However, video conference meetings—where each man’s face can be seen—are an option where and when in person meetings are not possible.

Anchor

“The spirit indeed is willing, but the flesh is weak.” (Matthew 26:41)

As veteran rock-climbers and mountaineers know, some of the most breathtakingly worthwhile views can only be reached with the use of ropes and solid anchors. A climber or mountaineer’s life often hangs by a rope that relies completely on the weight-bearing strength of an anchor he sets during his ascent or descent. Without solid, well set anchors, many climbs would be impossible.

I love the term “anchor.” In climbing, rappelling, and mountaineering, people’s lives depend on anchors. In sport climbing, anchors are easy and reliable with bolts pre-anchored into the rockface for anyone to use. But the views at the top of these routes are often not as prized. In traditional climbing, rappelling, and mountaineering, you depend on anchors you build yourself, whether it is with cams, nuts, snow, trees, etc. If your anchor fails, death is likely. In these grave instances you might build two or three redundant anchors for additional safety. Climbing without proper anchors is foolish, especially if you know you lack the skill to successfully complete the ascent without them. (*Logan Tuura: Ski Mountaineer, Salt Lake City, Utah*)

Solid anchors are set so men don’t die. It is as simple as that.

We cannot ascend to the heights of holiness on our own—we have proven this repeatedly to ourselves and to others. This truth remains as you begin Lent. Within your fraternity, each man should pair up with a brother. This

setkáních prioritu, je docela pravděpodobné, že se blíží konec vašeho bratrství. Zavolejte své bratry, pokud se to začne dít nebo se začnou navrhopat nepravdelná 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 zkušený horolezci, k některým z úchvatně „dechberoucím“ výhledům lze dosáhnout 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 jistíš 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, take když začínáte Postní dobu. Ve vašem bratrství musí každý muž vytvořit dvojici s bratrem. Tento konkrétní bratr nyní jistí vás a

particular brother is now your anchor, and you are his. If there is an odd number, make it a group of three. No one should attempt this ascent without an anchor. "Climbing without proper anchors is foolish..." As your brother's anchor, your commitment to him will include checking in with him daily; a simple text message or brief phone call can work great. You are also committed to pray for, encourage, admonish, apologize to, and consistently forgive your anchor throughout the exercise. If your anchor gets shaky (if he starts watching sports, perusing social media, or leaning into food or drink), help him to get reset in a solid, dependable place. This is not only for his sake but also for yours. If "you are the man" (cf. 2 Samuel 12:7) skipping disciplines and starting to fall into sin, call your brother immediately. Let him know that his anchor is weak. This serves both you and your brother. It is far better to alert him to your weakness than to let him experience your failure as a dependable anchor. Whatever brother you choose as your anchor within your fraternity, make a commitment to him. Be a steady and dependable anchor. The journey to the heights is challenging, but the view at the top is "breathtakingly worthwhile." Help your brother get there. Even the greatest climbers make small mistakes, slip, and fall. Those with good anchors live to climb another day. Those without have experienced severe injuries or, worse, death. Let us learn from the great climbers that have passed away from anchors that failed or anchors that were never set. When it comes to your spiritual life, regardless of how free from past sin you think you are today, there is always the danger of slipping and falling. You need your anchor to keep you strong. Commit to setting a strong anchor and to being a strong anchor that your brother can rely on throughout Lent and further onward in life as well.	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 „<i>vy jste ten muž</i>“ (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 vrchol 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 Postní dobu a dále i v životě.
---	---

7...How to Pray a Holy Hour

Overview

Even though twenty minutes of undistracted contemplative prayer is all that is required each day in Day 91, the practice of making a holy hour remains a virtuous act of fidelity and love. All Exodus Men are encouraged to pray a holy hour in Day 91 when possible. Or to build up to a holy hour over time, starting from the commitment to twenty minutes of prayer each day. If you are ready to take on a daily holy hour, or if you desire to upgrade one of your twenty minutes of daily prayer each week to a holy hour, here is a suggested structure that may help you do so.

Practicals

A holy hour is a period of time set apart for God. It is a time of intimacy with the Lord, a time to look upon the Lord and allow him to look upon you. It is a time to allow yourself to be conformed to Christ. The following is a suggested example of how to spend time during your holy hour. It is by no means a rubric that must be followed.

5 minutes – Opening Prayer: This is a time of verbal prayer before the Lord. Beg the Lord for mercy for your sins and praise his glorious name.

15 minutes – Spiritual Reading: During the spiritual exercise, this time will likely consist of your daily Exodus 90 reflection (Daily Bearings, Scripture, and Meditation)

20 minutes – Contemplative Prayer: This is a silent time to dialogue with the Lord. Bring before him whatever is on your heart or on your mind. During the spiritual exercise, this will often be the questions from the day's meditation. Share with the Lord your thoughts and concerns honestly. Then, and most importantly, give the Lord the space to respond and yourself the silence to listen.

7... Jak se modlit svatou hodinu

Přehled

I když je každý den v 91. Dni (*91. Den je první a další dny po projití duchovním cvičením Exodus 90, pozn. překladatele*) 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, 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/důvěrnosti 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 Exodus 40 (Denní úkony, Písmo a 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/poslouchajte.

15 minutes – Intercession: Take time to bring your prayers before the Lord. Pray for your own deliverance, your family, your fraternity, the Church, and any other prayers you may have.

5 minutes – Thanksgiving: Make an honest prayer of praise and thanksgiving before the Lord. We have much to be thankful for each day. Consistent acknowledgment of God's gifts and graces brings a greater sense of appreciation and joy into life. Give the Lord the praise that is due.

Close by asking Our Lady and any other saints you choose to intercede for you throughout the day, just as you ask your brothers to pray for you every day.

8...How to Make a Nightly Examen

Overview

A nightly examen is a way to recount our actions throughout the day and acknowledge where we chose to respond to God's grace and where we chose otherwise. St. Ignatius of Loyola thought that the examen was "a gift that came directly from God, and that God wanted it to be shared as widely as possible. One of the few rules of prayer that Ignatius made for the Jesuit order was the requirement that Jesuits practice the examen twice daily—at noon and at the end of the day. It's a habit that Jesuits, and many other Christians, practice to this day."**

Practices

In Day 91, the examen is to be practiced at the end of each day. The following is a simplified form of how to do a nightly examen.

1. Call to mind God's presence before you. God is right there with you through the good and the bad.
2. Review the many blessings of the day. This can't be overlooked. Go through the day slowly, acknowledging the many blessings the Lord has poured forth upon it. (Did you see the sun today? That is a blessing. Did you take a breath today? That is a blessing.)

15 minut - Přimluva: Udělejte si čas, abyste přednesli Pánu své modlitby/prosby. Modlete se za své vlastní vysvobození, svou rodinu, své bratrstvo, církev 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 (dej Pánu náležitou chválu).

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 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. Svátý 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 den 91 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. Acknowledge your sins and shortcomings. Honestly review and name the times and places that you failed to accept the grace the Lord was giving you. Thoroughness is important here. 4. Make a resolve and call upon the Lord. Resolve not to commit the same sins again the next day. Then, beg the Lord to grant you perfect contrition and to provide you the graces you need to live completely for him, especially in the moments you know you are most weak. 5. Be filled with hope and joy. The Lord is grateful for your commitment to freedom, to your family, to on- going conversion, and to him. He desires your sanctity even more than you do. Rest peacefully knowing that God is with you.	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 nespáchate stejné hříchy. • Potom pros Pána, aby ti udělil dokonalou kajícínost a poskytl ti milosti, které potřebuješ, aby jsi mohl žít pro Něj úplně, zvláště ve chvílích, kdy víš, že jsi nejslabší. 5. Bud'te 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. Verze překladu 2021_02_15 pavelsmola@gmail.com
--	--