1…Welcome To Exodus 90

Brother in Christ,

Welcome to Exodus 90. Freedom is something every man innately desires. It is what we were created for. Our heavenly Father created us free so that we could freely choose to love and serve him. All men were created to be free, but precisely because of this, we can freely choose to abuse our own freedom and go after things that enslave us. We see this in the world, and we see it in our own lives and hearts as well.

Look back at the last ninety days of your life. What has become of your freedom? How have you been living your life? Are you truly free? Do you even remember what freedom is? Or have you become slowly enslaved to a possession, a vice, a fear, or an impulsive desire?

Today, "freedom" has come to mean only liberty of choice. But contrary to contemporary belief, it actually means a lot more. It means living and acting with excellence—becoming the men we were created to be. As a leisure golfer, I'd love to shoot seven under par at Augusta National. Yet, I'm not free to do so. Why? It is because I lack golfing prowess. In fact, you could say I'm enslaved to golfing mediocrity. What would set me free? Due practice, persistent hard work, intentional discipline, and the grace to bring my desire to fruition. Without these things, I will never be free to golf like a pro.

This reality holds even more true when it comes to gaining the freedom to live virtuously. This is the truth about what freedom is. If I do not practice virtues such as patience, temperance, chastity, sobriety, and prudence in my daily life, I will not be able to live these virtues well. Just like mastering a sport or an art, mastering virtues takes time and consistent effort.

Look back at your last ninety days of life. Look deeply and closely at the virtues you have struggled with most. Were you able to live these virtues out with ease? Were you truly … free?

Christ tells us, "The gate is narrow and the way is hard that leads to life" (Matthew 7:14). This is where Exodus 90 comes in. It offers men a direct path to freedom by simply following Christ's directives. The choice is up to you. If you are looking for a roundabout way to freedom unprescribed by Christ or an easy road to follow through life, then Exodus 90 is not your roadmap. If you are one of the many men who are not willing to detach from your comforts, serve others with your life, and walk the hard way to life, then Exodus 90 is not for you. Exodus 90 is a roadmap through the narrow gate and down the hard way that leads to life. Many men will look at the roadmap of

1…VÍTEJTE V EXODU 90

Bratře v Kristu,

Vítejte v Exodu 90. Svoboda je něco, po čem každý člověk vrozeně touží. To je to, pro co jsme byli stvořeni. Náš nebeský Otec nás stvořil svobodné, abychom se mohli svobodně rozhodnout milovat a sloužit mu. Všichni lidé byli stvořeni, aby byli svobodní, ale právě proto se můžeme svobodně rozhodnout zneužívat naši vlastní svobodu a usilovat o věci (a jít za věcmi), které nás zotročují. Vidíme to ve světě a vidíme to i v našich vlastních životech a srdcích.

Ohlédněte se zpět na posledních devadesát dní svého života. Co se stalo s vaší svobodou? Jak jste žili svůj život? Jste opravdu svobodní? Pamatuješ si dokonce, co je svoboda? Nebo jste se pomalu zotročili k majetku, zlozvyku, strachu nebo impulzivní touze?

Dnes „svoboda" znamená pouze svobodu volby. Ale na rozdíl od současné víry to ve skutečnosti znamená mnohem víc. Znamená to žít a jednat s dokonalostí – stát se muži, jakými jsme byli stvořeni. Jako rekreační golfista bych rád střílel sedm pod par na Augusta National. Přesto to nemůžu svobodně dělat. Proč? Je to proto, že mi chybí golfová zdatnost. Ve skutečnosti byste mohli říci, že jsem zotročen pro golfovou průměrnost. Co by mě osvobodilo? Náležitá praxe, vytrvalá tvrdá práce, úmyslná disciplína a milost přivést mou touhu k uskutečnění. Bez těchto věcí nebudu nikdy přistupovat ke golfu jako profesionál.

Tato realita platí ještě více, pokud jde o získání svobody žít ctnostně. To je pravda o tom, co je to svoboda. Nebudu-li v mém každodenním životě praktikovat ctnosti jako je trpělivost, střídmost, čistota, střízlivost a opatrnost, nebudu schopen žít tyto ctnosti dobře. Stejně jako zvládnutí sportu nebo umění, zvládnutí ctností vyžaduje čas a důsledné úsilí.

Podívej se na posledních devadesát dní svého života. Podívej se hlouběji a zblízka na ctnosti, se kterými jsi nejvíce bojoval. Byl jsi schopen žít tyto ctnosti s lehkostí/snadno? Byl jsi opravdu ... svobodný?

Kristus nám říká: „Těsná je brána a úzká cesta, která vede k životu" (Mt 7,14). Zde přichází Exodus 90. Nabízí mužům přímou cestu ke svobodě pouhým následováním Kristových směrnic. Volba je na Tobě. Pokud hledáš okružní cestu ke svobodě, kterou Kristus nepředepsal, nebo snadnou cestu k životu, pak Exodus 90 není pro Tebe. Pokud jsi jedním z mnoha mužů, kteří se nechtějí odpoutat/odtrhnout od svého pohodlí, sloužit ostatním svým životem a procházet tvrdou cestou k životu, pak Exodus 90 není pro Tebe. Exodus 90 je plán přes úzkou bránu a tvrdou cestu, která vede k životu. Mnoho mužů se podívá na plán modlitby,

prayer, asceticism, and fraternity and be unwilling to proceed. Our Lord finishes the above verse about the hard way that leads to life with a warning: "those who find it are few" (Matthew 7:14).

But if you are ready to proceed, freedom is waiting for you. Christ's invitation stands open for all of us: "If any man would come after me, let him deny himself and take up his cross daily and follow me" (Luke 9:23). If you are truly willing to take up your cross daily and follow Christ, then you are truly ready to be free. Look to Christ who hangs before you on the cross. He is inviting you to enter into this profound and challenging spiritual exercise with him.

You have just considered the last ninety days of your life. Now consider the next ninety days.

What will you become by Day 91?

Welcome to Exodus 90.

With Joy,
Nathaniel Binversie
Author and Director of Mission

2…Start Here: What's Your Why

The importance of each of the items below, as well as an explanation of terms, such as "anchor," are found in the *Pillars of Exodus 90* section of the Field Guide. Finish reading this section, write your *Why* then proceed to read the *Pillars of Exodus 90*. This spiritual exercise will be far more impactful for you and your brothers if you properly prepare. Encourage your brothers to prepare in this way before the arrival of Day 1.

<u>What to do Before Day 1</u>

Prayer

- Read the "Start Here: What's Your Why" (You're here, great start)
- Write your "Why"
- Read the "Pillars of Exodus 90"

Asceticism

- Make a plan for rigorous exercise over the ninety days

Fraternity

- Choose an Anchor
- Set a consistent time for weekly meetings
- Choose a fraternity spiritual director (advised, but not mandatory)

askeze a bratrství a nebudou ochotni pokračovat. Náš Pán dokončuje výše uvedený verš o tvrdé cestě, která vede k životu, s varováním: „Málokdo ji nalézá" (Mt 7,14).

Ale pokud jste připraveni pokračovat, svoboda na vás čeká. Kristovo pozvání je otevřené nám všem: „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne." (Lk 9,23). Pokud jste skutečně ochotni denně vzít svůj kříž a následovat Krista, jste skutečně připraveni být svobodní. Podívejte se na Krista, který visí před vámi na kříži. Vyzývá vás, abyste vstoupili do tohoto hlubokého a náročného duchovního cvičení s ním.

Právě jste uvažovali o posledních devadesáti dnech svého života. Nyní zvažte dalších devadesát dní.

Co se z vás stane 91. den?

Vítejte do Exodu 90.

S radostí,
Nathaniel Binversie
Author and Director of Mission

2…Začněte zde: Jaké je vaše Proč

Význam každé z níže uvedených položek, jakož i vysvětlení pojmů, jako je například „kotva", se nachází v části *Pilíře Exodu 90* v Průvodci terénem. Dokončete čtení této sekce, napište své *Proč* pak pokračujte a přečtěte si *Pilíře Exodu 90*. Toto duchovní cvičení bude mnohem přínosnější pro vás a vaše bratry, pokud se na něj správně připravíte. Povzbuzujte své bratry, aby se tímto způsobem připravili před příchodem 1. dne.

<u>Co dělat před 1. dnem</u>

Modlitba

• Přečtěte si „Začněte zde: Co je vaše *proč*" (Jste zde, skvělý začátek/start)
• Napište „Proč"
• Přečtěte si „Pilíře Exodu 90"

Askeze

• Připravte plán na přísné/důsledné cvičení v devadesáti dnech

Bratrství

• Vyberte kotvu
• Nastavte pravidelný čas pro týdenní schůzky
• Vyberte si bratrského duchovního vůdce (doporučeno, ale nikoli povinné)

Do Not Skip: The Spiritual Exercise of Exodus 90 Starts Here

Exodus 90 is not another parish program; it is a spiritual exercise. It is not another Christian "thing" that engages just the mind or just the heart. It is a roadmap to freedom that engages the whole man and transforms his very way of life. Because Exodus 90 transforms a man's way of life, it must be entered into with a ready desire for personal change.

Men come to Exodus 90 seeking freedom. Each of us has experienced slavery to idols in some form or another, whether it's the "little" things or more serious vices. We struggle with addictions to sports, email, mobile devices, work, Netflix, YouTube, television, video games, food, alcohol, tobacco, smoking, money, stock trading, news, homework, public appearance, power, control, hobbies, gambling, materialism, laziness, activism, narcissism, or caffeine. The most common reason men come to Exodus 90 is slavery to pornography and masturbation.

Yes, all these words are written on this page. You have now read them, and so have your brothers.

This list is by no means exhaustive; it is here to help you reflect honestly on—and specifically name—your vices. Be honest about the reason you have come to Exodus 90. Be honest with yourself, your brothers, and the Lord. This honesty is your first step toward freedom.

Note to married men: Do not begin this spiritual exercise without first having an open conversation with your wife. See The Exodus Man & His Bride *in the Field Guide for more on this topic.*

Writing Your *Why*

You will be prompted to refer back to the following exercise throughout the ninety days of Exodus and beyond. Take this exercise seriously.

Find a pen and a note card (a sticky note will work just fine). On the note card, write down the reason you have chosen to make an Exodus at this time in your life. This is your *why*.

Your written *why* should follow these three parameters:

- It should be specific.
- It should regard a personal change.
- It should explain how your personal change is at the service of both God and others.

Nepřeskakujte/nevynechávejte: zde začíná duchovní cvičení Exodusu 90

Exodus 90 není další farní program; je to duchovní cvičení. Není to další křesťanská „věc", která zasahuje jen mysl nebo jen srdce. Je to plán svobody, který se zabývá celým člověkem a mění jeho způsob života. Protože Exodus 90 transformuje/mění způsob života muže, je třeba vstoupit s opravdovou touhou po osobní změně.

Muži přicházejí do Exodu 90 hledající svobodu. Každý z nás zažil otroctví modlám/idolům v nějaké podobě/formě, ať už jde o „malé" věci nebo vážnější zlozvyky/neřesti. Bojujeme se závislostmi na sportu, e-mailu, mobilních zařízeních, práci, Netflixu, YouTube, televizi, videohrách, jídle, alkoholu, tabáku, kouření, penězích, obchodování na burze, novinkách, domácích úkolech/pracích, veřejném vystupování, moci, kontrole, koníčcích, hazardních hrách, materialismu, lenosti, aktivismu, narcismu nebo kofeinu. Nejčastějším důvodem pro muže k Exodu 90 je otroctví pornografii a masturbaci.

Ano, všechna tato slova jsou napsána na této stránce. Nyní jste si je přečetli, stejně jako vaši bratři.

Tento seznam není v žádném případě úplný; je tady, aby vám pomohl upřímně reflektovat– a konkrétně pojmenovat– vaše neřesti. Buďte upřímní v tom, proč jste přišli k Exodu 90. Buďte upřímní vůči sobě, svým bratřím a Pánu. Tato poctivost je vaším prvním krokem ke svobodě.

Poznámka k ženatým mužům: Nezačínejte s tímto duchovním cvičením, aniž byste nejprve otevřeně hovořili s vaší ženou. Více informací o tomto tématu naleznete v kapitole Exodus Man & Jeho nevěsta.

Napiš *proč*

Během devadesáti dnů Exodu a dalších budete vyzváni, abyste se vrátili k následujícímu cvičení. Berte toto cvičení vážně.

Vezměte si propisku a kus papíru (lístek na poznámky bude stačit). Na papír si zapište důvod, proč jste se rozhodli udělat Exodus v tomto okamžiku svého života. To je vaše *proč*.

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

• Mělo by to být konkrétní.
• Mělo by se jednat o osobní změnu.
• Mělo by to vysvětlit, jak vaše osobní změna slouží Bohu i ostatním

Pause here. Look back at the common reasons men come to Exodus 90 to help you consider specifics. Take time to talk with the Lord about your reasons. Then write down your *why* before you continue reading.

Now that you have your *why* written down, take some time to evaluate it.

- Is your answer specific?
- Does it regard a personal change?
- Does your *why* explain how your personal change is at the service of both God and others?

Here is an example of a poorly written *why*:

"I want to break my addiction to my mobile device."

This answer is specific and it regards a personal change. Yet, it is only written for the good of oneself. This *why* will be strong enough to get a man started on an Exodus, but it will not be strong enough to get him all the way to the Promised Land.

A good revision to the example above is:

"I want to break my addiction to my mobile device so that I can be lovingly present to my wife and children in the way the Lord has called me to be in my role as husband and father."

However, this answer is also too weak if it doesn't actually name the biggest reason why the man is coming to Exodus 90. This is where honesty comes in. If a man struggles with pornography and masturbation, for example, but he only writes down, "I want to break my addiction to my mobile device," he is not being completely honest. He is a man who has "loved darkness rather than light" (John 3:19). If we remain in darkness, it is far less likely that we will be able to receive the freedom Christ, the Light, has in store for us.

In writing your *why*, consider the words of Christ: "But 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). Come into the light. All the way into the light.

If your *why* doesn't meet all three of the above criteria, or it is weak in another way, take some time to change it or add to it. A well thought-out why will pay dividends for you and your brothers in the desert.

Once you have your *why* written down on a note card, place the note card in the Bible you will take to prayer each day during Exodus 90 or somewhere you will be able to access it easily. Taking a picture of it with your phone may help in case you lose it. Having your why with you to

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

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

• Je vaše odpověď konkrétní?
• Jedná se o osobní změnu?
• Vysvětluje váš *důvod, proč* jak vaše osobní změna slouží Bohu i jiným?

Zde je příklad špatně napsaného *proč*:

„Chci zlomit svou závislost na svém mobilním zařízení."

Tato odpověď je konkrétní a jde o osobní změnu. Přesto je napsána pouze pro dobro sebe samého. Toto *proč* bude dost silné na to, aby člověk s Exodem začal, ale nebude dost silné na to, aby ho dostal až do zaslíbené země.

Dobrá revize výše uvedeného příkladu je:

„Chci zlomit svou závislost na svém mobilním zařízení, abych mohl být láskyplně přítomen své manželce a dětem tak, jak mě Pán povolal, abych byl ve své roli manžela a otce."

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

Když píšete svoje *proč*, zvažte Kristova slova: „Kdo však činí pravdu, přichází k světlu, aby se ukázalo, že jeho skutky jsou vykonány v Bohu." (J 3,21). Pojď ke světlu. Až do světla.

Pokud vaše *proč* nesplňuje všechna tři výše uvedená kritéria nebo je jiným způsobem slabé, věnujte nějaký čas jeho změně nebo přidání něčeho dalšího. Dobře promyšlené *proč* ponese ovoce vám a vašim bratrům v poušti.

Jakmile budete mít svoje *proč* zapsané na papíře, umístěte si jej do Bible, kterou budete denně brát k modlitbě během Exodu 90, nebo někam, kam budete mít snadný přístup. Můžete si jej pro případ ztráty vyfotit. Mít svoje *proč*, na které se budete moci zpětně

look back on will call to mind just why you started this Exodus and give you the needed motivation to continue.

3…Pillars of Exodus 90: Read This

The following part of the Exodus 90 Field Guide is a must-read. It lays out the three pillars of the spiritual exercise as well as other need-to-know information. Reading this section will not only prepare you for what is to come, it will also equip you with the truth you need to help you ward off the lies and doubts of the evil one as you commence—and continue through—this exercise. Don't wander into the wilderness unprepared. Read this section before you start this spiritual exercise, and encourage your brothers to do the same.

The Pillars of Exodus

Now that you have reflected on the general concept of freedom and you have written down your why, let's move into the practicals of Exodus 90. Exodus 90 is a spiritual exercise that is made up of three pillars practiced intently over a ninety day period:

- **1 Prayer**
- **2 Asceticism**
- **3 Fraternity**

The following is a deeper look into each of these pillars.

1 Prayer

As you venture into the desert, you will likely be tempted to complain. Like the Israelites, you will even be tempted to turn back to Egypt and the vices you sought to leave behind (Exodus 32:1–6). Stand firm. As St. Peter warns us, "Your adversary, the devil, prowls around like a roaring lion, seeking someone to devour" (1 Peter 5:8). Yet he also commands us to resist the devil, remaining "solid in [our] faith." You can remain solid in trust that God's omnipotence and paternal love will lead you exactly where you need to be, regardless of how hard things get.

A major temptation many Exodus Men experience during this spiritual exercise is to cut back on daily prayer, or cut it out altogether. Men are often concerned about how much time they spend away from family due to spending time with God in daily prayer. Yet take a moment to self-reflect:

How much time have you stolen from your family in the last ninety days by playing video games, staying later at work to serve your "local pharaoh," or staring at your television screen?

podívat, vám pomůže uvědomit si, proč jste tento Exodus začali, a dá vám potřebnou motivaci pokračovat.

3…Pilíře Exodu 90: Přečtěte si toto

Následující část příručky Exodus 90 – Průvodce terénem je nutné přečíst. Vymezuje tři pilíře duchovního cvičení, jakož i ostatní důležité informace. Přečtení této sekce vás nejen připraví na to, co přijde, ale také vás vybaví pravdou, kterou potřebujete k tomu, aby vás odvedla ode lží a pochybností zlého, když začnete a budete pokračovat v tomto cvičení. Nechoďte do divočiny nepřipraveni. Přečtěte si tuto část předtím, než duchovní cvičení začnete, a podpořte vaše bratry k tomu, aby udělali totéž.

Pilíře exodu

Nyní, když jste se zamysleli nad obecným pojmem svobody a vy jste si zapsali svoje *proč*, pojďme se posunout k praktikám Exodu 90. Exodus 90 je duchovní cvičení, které se skládá ze tří pilířů, které jsou praktikovány soustředěně po dobu devadesáti dnů:

• 1 Modlitba
• 2 Askeze
• 3 Bratrství

Následující řádky jsou věnovány důkladnějšímu popisu těchto pilířů.

1. Modlitba

Když se vydáte do pouště, pravděpodobně budete v pokušení si stěžovat. Jako Izraelité, budete v pokušení otočit se zpět k Egyptu a k zlozvykům/neřestem, které jste původně chtěli opustit (Ex 32,1-6). Stůjte pevně. Jak nás varuje sv. Petr: „Váš protivník, ďábel, obchází jako ‚lev řvoucí' a hledá, koho by pohltil." (1 Petr 5,8). Ale také nám přikazuje, abychom ďáblovi odolávali, abychom zůstávali „pevní ve víře." Můžete zůstat pevní v důvěře, že Boží všemohoucnost a otcovská láska vás povede přesně tam, kde máte být, nehledě na to, jak těžká cesta bude.

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

Kolik času jste byl mimo svou rodinu v posledních 90 dnech jen hraním video her, zůstáváním dlouho v práci, abyste sloužil svému „faraonovi", nebo zíráním na televizní obrazovku?

What are you actually saying when you consider time with God each day to be less important than time with your family?

Yes, time with one's family is absolutely important and valuable. Exodus 90 is meant to free you from slavery so that you don't steal time away from your family any longer. Time spent with God, however, is not "stolen" time. When it comes to prayer, acknowledge the One who gives you all the time you have. It is only just that we should give some of our time back to him exclusively. This is not the end. God is never outdone in generosity. If we give due time to God every day, in turn he will bless our generosity by pouring out abundant graces on us and our families. Be generous with God.

Daily Holy Hour

What will this daily prayer look like during Exodus 90? As a discipline of Exodus 90, the daily holy hour should include at least twenty minutes of contemplative prayer. Ideally, this should be an hour of prayer in Eucharistic adoration each day. This can be either 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 more on the structure of a daily holy hour see *How to Pray a Holy Hour* in the Field Guide.

Contemplative Prayer

"Contemplative prayer is hearing the Word of God" (CCC 2716). It is time in silence to dialogue with our Lord. Contemplative prayer is "[f]ar from being passive." Rather, it is "the loving commitment of a child. It participates in the 'Yes' of the Son become servant" (CCC 2716). This is different from vocal prayer, or prayer that uses words (whether mental or vocal). The Catechism tells us that vocal prayer is "an initial form of contemplative prayer" (CCC 2704), but the two forms of prayer differ in expression. Vocal prayer is too often cut short and practiced as more of a monologue or petition to our Lord, which sadly awaits no response. As you start each holy hour with vocal prayer, allow it to lead you into contemplative prayer as it is intended to do. Contemplative prayer then, gives God that chance to speak. It also gives you the chance to listen.

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).

Co vlastně myslíte tím, když říkáte, že považujete čas s Bohem za méně důležitý než čas strávený s rodinou?

Ano, čas s rodinou je naprosto důležitý a cenný. Exodus 90 je určen k tomu, aby vás osvobodil od otroctví, takže už nebudete krást čas své rodině. Čas strávený s Bohem však není „odcizený" čas. Pokud jde o modlitbu, pomyslete na Toho, kdo vám čas dává. Je to pouze tak, že bychom mu měli dávat čas zpět. Toto není konec. Bůh nikdy neskončí se svou velkorysostí (Bůh není nikdy ve velkorysosti překonán). Dáme-li Bohu každý den náležitý čas, naopak nám požehná svou velkorysostí tak, že na nás a na naše rodiny vylije hojné milosti. Buď velkorysý k Bohu.

Denní svatá hodina

Jak bude tato denní modlitba vypadat během Exodu 90? V Exodu 90 by denní svatá hodina měla zahrnovat nejméně dvacet minut kontemplativní modlitby. V ideálním případě by to měla být každodenní hodina modlitby v eucharistické adoraci. Tím může být buď náš Pán vystavený v monstranci, nebo skrytý ve svatostánku. Pokud není k dispozici žádná jiná možnost, pak „vejdi do svého pokojíku, zavři za sebou dveře a modli se k svému Otci, který zůstává skryt; a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí." (Mt 6,6)

Více o struktuře denní svaté hodiny viz Jak se modlit svatou hodinu v Průvodci terénem.

Kontemplativní modlitba

„Kontemplativní modlitba je naslouchání Božímu slovu." (KKC 2716). Je to čas v tichu pro rozmlouvání s naším Pánem. Kontemplativní modlitba „nikterak není pasivní". Spíše je to „láskyplné přilnutí dítěte. Podílí se na ‚ano' Syna, který se stal služebníkem" (KKC 2716). To se liší od ústní modlitby, nebo od modlitby užívající slova (ať už v myšlenkách nebo v mluvě). Katechismus nám říká, že ústní modlitba je „první formou kontemplativní (nazíravé) modlitby" (KKC 2704), ale obě dvě formy modlitby se liší ve vyjádření. Ústní modlitba je příliš často zkrácena a praktikována spíše jako monolog nebo žádost našemu Pánu, na což bohužel nenavazuje žádná odpověď. Když začnete svatou hodinu s ústní modlitbu, dovolte jí dovést vás do kontemplativní modlitby tak, jak je zamýšlena. Kontemplativní modlitba poté dává šanci Bohu mluvit. Také vám dává možnost naslouchat.

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

Do you desire freedom? Do you desire to have your life transformed? Then be committed to your daily time of silent prayer in an unguarded way. Let yourself love and be loved by the Lord. It is in this love that you will be transformed and set free. "Be still and know that I am God" (Psalm 46:10).

The disciplines of Exodus 90 require that at least twenty minutes of each holy hour be reserved for contemplative prayer. If you are only able to do twenty minutes of prayer on a given day, as opposed to an entire holy hour, then your twenty minutes of prayer should be dedicated specifically to uninterrupted, silent, contemplative prayer in an appropriate space.

For now, take a breath and ponder these challenging words from Christ: "Could you not watch with me one hour? Watch and pray that you may not enter into temptation" (Matthew 26:40–41). Time in prayer will be critical for this challenging spiritual exercise. 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.

Prayer in the Living Fraternity

Since Exodus Men form a living fraternity, you can count on the prayers of your brothers. The brothers in your fraternity will be praying for you, and you ought to be praying daily for them, by name. Moreover, there are thousands of Exodus Men around the world praying for you and for all Exodus Men—both those currently making an Exodus and those living in Day 91. These are your brothers, men who are baptized in the same Christ. These men have suffered the same grueling, purifying ninety days you are about to take up. These men are continuing to "fight the good fight of faith" (1 Timothy 6:12) through their ongoing participation in prayer, asceticism, and fraternity. Be encouraged; you and your fraternity are far from alone on this journey.

Be grateful for the prayers of this living fraternity and pray for them each day, as well as for your immediate fraternity brothers.

2 Asceticism

To practice asceticism is to discipline yourself through acts of self-denial. The goal of asceticism is freedom to live our lives as Christian men to the fullest. It is the practice of asceticism that sets this spiritual exercise apart from parish programs. It is also the practice of asceticism that makes a fully practicing Christian a fully practicing Christian. An honest look at Scripture clearly shows the

Toužíte po svobodě? Přejete si změnit svůj život? Pak se zavázejte ke svému každodennímu času tiché modlitby otevřeným/přirozeným způsobem. Milujte a nechte se milovat Pánem. V této lásce se budete měnit a osvobozovat. „Přestaňte a uznejte, že já jsem Bůh („Buď klidný a věz, že jsem Bůh")" (Ž 46,10).

Cvičení Exodu 90 vyžaduje, abyste nejméně 20 minut každé svaté hodiny vyhradili kontemplativní modlitbě. Pokud jste schopni dát v určitém dni pouze 20 minut modlitbě místo celé hodiny, poté by vašich 20 minut mělo být věnováno konkrétně nepřerušované, tiché, kontemplativní modlitbě ve vhodném prostoru.

Prozatím se nadechněte a přemýšlejte o těchto vyzývajících slovech Krista: „To jste nemohli jedinou hodinu bdít se mnou? Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení" (Matouš 26: 40–41). Čas v modlitbě bude rozhodující pro toto náročné duchovní cvičení. Nenechte se odradit tím, že si myslíte, že nemáte čas. Katechismus směle prohlašuje: „Člověk se nemodlí (neprovádí kontemplativní modlitbu), pouze když má čas; člověk si udělá čas pro Pána, s pevným odhodláním se nevzdat, bez ohledu na to, s jakými zkouškami a suchem se člověk může setkat " (KKC 2710). Můžeš to dokázat. Bůh Ti poskytne/dá svou milost, když mu dáš každý den čas v modlitbě, která značí, že chceš tuto milost přijmout.

Modlitba v živém bratrství

Protože Exodus pro muže tvoří živé bratrství, můžete počítat s modlitbami svých bratrů. Bratři ve vašem bratrství se za vás budou modlit a vy byste se za ně jmenovitě měli denně modlit. Kromě toho jsou na světě tisíce mužů Exodu, kteří se modlí za vás a za všechny muže Exodu – ti, kteří v současnosti Exodus provádějí, a ti, kteří již žijí 91. den. To jsou vaši bratři, muži pokřtěni ve stejném Kristu. Tito muži protrpěli stejných vyčerpávajících a očišťujících devadesát dní, na které se vy teď chystáte nastoupit. Tito muži nadále „bojují dobrý boj víry" (1 Tim 6,12) prostřednictvím své trvající účasti na modlitbě, askezi a bratrství. Buďte povzbuzeni; vy a vaše bratrství nejste na této cestě zdaleka sami.

Buďte vděční za modlitby tohoto živého bratrství a modlete se za ně každý den, stejně jako za své bratry ve vašem bratrství.

2. Askeze

Praktikovat askezi znamená vycvičit/disciplonovat sebe sama skrze akty sebezapření. Cílem askeze je svoboda žít naše životy naplno naše životy křesťanských mužů. Tato praxe askeze odlišuje toto duchovní cvičení od ostatních farních programů. Praxe askeze také dělá plně praktikujícího křesťana plně praktikujícím křesťanem. Upřímným čtením Písma se

necessity of asceticism in the life of a Christian, as you'll see in this section and throughout the book of Exodus.

While prayer often adds something to one's day (namely, time in prayer), asceticism is a deprivation of something (or more than one thing) from one's day. Acts of asceticism can be practiced both as a form of penance and as a form of offering. The following looks at how you can utilize both of these methodologies effectively as an Exodus Man.

Ascetic Acts as Penance

What is penance? Penance is the interior "conversion in relation to oneself, to God, and to others" (CCC1434). Acts of penance are outward signs of this inward conversion that express contrition and love for God.

"Interior repentance is a radical reorientation of our whole life, a return, a conversion to God with all our heart, an end of sin, a turning away from evil, with repugnance towards the evil actions we have committed" (CCC1431). Practicing asceticism as penance helps you toward a profound conversion. It will aid you in making the turn that you are seeking from idolatry to sanctity, from slavery to freedom.

Both the Old and New Testaments are filled with men making acts of penance, whether for their own sinful actions and imperfections, as in the case of David (2 Samuel 12:16–23) and Job (42:6), or for the sins of others, as Jesus did (c.f., Matthew 4:2, Luke 4:2). Through these few, and other biblical examples, Scripture shows us that outward acts of penance are a necessary part of the spiritual life. However, 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). Clearly, we need both interior conversion and outward acts of penance if we want to attain freedom and sanctity. They move the soul to God together. 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).

The disciplines of prayer, asceticism, and fraternity in this spiritual exercise are designed to help you put the inner conversion and the external acts of penance together, providing a framework for success.

Ascetic Acts as Offering

Another blessing of ascetic acts is their value as a sacrifice to offer up to the Lord for our own sanctity and the sanctity of those we love. The Church calls us to "partake

nám jasně ukáže nutnost askeze v křesťanském životě, jak uvidíte v této části a v knize Exodus.

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

Skutky askeze jako pokání

Co je to pokání? Pokání je vnitřním „obrácení ze vztahu k sobě samému, k Bohu a k ostatním" (KKC1434). Skutky pokání jsou vnějšími znaky této vnitřní konverze/tohoto vnitřního obrácení, která vyjadřují kajícnost/pokání a lásku k Bohu.

„Vnitřní pokání je radikální, nové zaměření/přeorientování celého života, návrat, obrácení k Bohu celým svým srdcem, rozchod s hříchem/konec hříchu, odvrácení se od zla, spolu s odporem vůči špatným činům/zlým jednáním, které jsme spáchali/kterých jsme se dopustili" (KKC1431). Cvičení askeze jako pokání vám pomůže k hluboké konverzi. Pomůže vám to učinit obrat, který hledáte, od modlářství k posvěcení, od otroctví ke svobodě.

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

Kázně modlitby, askeze a bratrství v tomto duchovním cvičení jsou navrženy tak, aby vám pomohly spojit vnitřní obrácení a vnější skutky pokání dohromady a poskytly rámec pro úspěch.

Skutky askeze jako obět

Dalším požehnáním asketických činů je jejich hodnota jako obět, kterou nabízíme Pánu pro naše vlastní

of the prayer and sacrifice of Christ" (CCC 2205). Many of the world's comforts, though good in and of themselves, can actually hinder us from fulfilling this call, because they steal our opportunities for sacrifice.

posvěcení a posvěcení těch, které milujeme. Církev nás vyzývá, abychom se „podíleli na modlitbě a oběti Krista" (CCC 2205). Mnoho světských pohodlí, i když jsou sami o sobě dobré, nám můžou bránit v naplňování/uskutečnění této výzvy, protože nám přebírají/kradou naše příležitosti k oběti.

Think about the western way of life today. Many (probably most) of us rest each night in climate-controlled homes. We rise each morning from our comfortable bed, take a hot shower, and grab food out of our refrigerator to enjoy our breakfast. The worst part of our day is when we arrive at work and are forced to endure the elements for nearly thirty meters as we trek across the paved parking lot from our car to our office space. Yet we are still tempted to complain.

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

Let's think about this honestly. What do we (men in our western culture, at least) have to complain about? What do we have to offer up? Ask yourself, "What daily suffering do I actually have to offer up to God for my family?" Acts of asceticism quickly become indispensable to our spiritual work as Christian men once we realize the power of suffering in the spiritual life.

Upřímně se nad tím zamysleme. Na co si (alespoň muži v naší západní kultuře) stěžujeme? Co můžeme nabídnout/obětovat? Zeptejte se sami sebe: „Jaké každodenní utrpení musím/mohl bych skutečně/vlastně nabídnout Bohu za svou rodinu?" Skutky askeze se rychle stávají nepostradatelnými pro naše duchovní dílo jako křesťanů, jakmile si uvědomíme sílu utrpení v duchovním životě.

As you enter into this spiritual exercise, each discipline will provide you with something to offer up for yourself and for your family. The suffering of saying "no" to alcohol may annoy you, but if you see that your "no" is actually a silent "yes" to the opportunity of making an offering to the Lord, then your mindset will suddenly change. Instead of being annoyed by this "no," you now have a "yes"—a gift that can benefit your wife, your children, or your friends—to offer to the Lord. This happens simply by uniting your sacrifice to the cross and prayerfully offering up the sacrifice to the Lord for your specific intention.

Když vstoupíte do tohoto duchovního cvičení, každá disciplína vám ukáže něco, co můžete obětovat/nabídnout pro sebe a svou rodinu. Utrpení říct „ne" alkoholu vás může obtěžovat, ale pokud zjistíte, že vaše „ne" je ve skutečnosti tiché „ano" příležitostí obětování Pánu, pak se vaše myšlení náhle změní. Namísto toho, abyste byli obtěžováni tímto „ne", nyní máte „ano" – dar, který může prospět vaší manželce, vašim dětem nebo přátelům – k nabídnutí Pánu. To se děje jednoduše spojením/sjednocením vaší oběti na/ke kříž a v modlitbě obětujete Pánu váš konkrétní záměr.

St. Paul demonstrates this in his writing to the Colossians, saying, "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). The cross brings salvation.

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

As you make your Exodus, you can participate in the suffering of Christ by joyfully offering up the small sufferings of your daily disciplines for specific people. For example:

Ve svém Exodu se můžete účastnit na utrpení tím, že s radostí obětujete malá utrpení vašich každodenních asketických disciplín za konkrétní lidi. Například:

Lord, I offer this "no" to my desire to watch the championship sports game today as a "yes" to You, our one true God. Please accept this as an offering for my wife. I pray that she may know your love more fully. Amen.

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

The ascetic practices of this spiritual exercise will outfit you with the prudent suffering you need to make your daily offerings to the Father. Whether your life is comfortable or not, suffering is your gift to the Lord for your sanctity and the sanctity of those you love.

Ascetic Disciplines within Exodus 90

Exodus 90 contains a specific list of ascetic disciplines. As you peruse this list, you may notice that the practices span most of your daily life. Some of these will be very easy for you, and others will be more challenging. Even if some things on this list seem unnecessary because you don't struggle with them, commit to living the discipline anyway. And if one seems far too hard for you to handle, commit to living the discipline anyway. In both situations, the Lord has a substantial gift he desires to give you in this spiritual exercise. Your commitment to following him by way of these disciplines will dispose you to receive this gift.

List of Ascetic Disciplines

- Take short, cold showers
- Practice regular, intense exercise
- Get a full night's sleep (at least seven hours is recommended)
- Abstain from alcohol
- Abstain from desserts and sweets
- Abstain from eating between meals
- Abstain from soda or sweet drinks (white milk and unsweetened tea are permissible)
- Abstain from television, movies, or televised sports
- Abstain from video games
- Abstain from nonessential 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; nonessential texting, app, and internet use is prohibited
- Practice fasting days: Wednesdays and Fridays (abstain from meat and only eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal)

After reading this list, nearly all Exodus Men have admitted to immediately thinking about how they will modify it. They want to take control. If control has not helped set you free before, what makes you think it will help you now? Remember, the Exodus Men who have gone before you are praying for you. Look back at your why. Give up control. Follow the Lord. He will provide

Asketické praktiky tohoto duchovního cvičení vás vybaví obezřetným utrpením, které potřebujete, abyste své každodenní oběti poskytli Otci. Ať už je váš život pohodlný nebo ne, utrpení je váš dar Pánu pro vaši svatost a posvátnost/svatost těch, které milujete.

Asketické cvičení/disciplíny v Exodu 90

Exodus 90 obsahuje specifický seznam asketických disciplín. Když si tento seznam prohlédnete, možná si všimnete, že cvičení pokrývají většinu vašeho každodenního života. Některé z nich budou pro vás velmi snadné a jiné budou náročnější. I když se některé věci na tomto seznamu zdají být zbytečné, protože s nimi nebojujete, zavázejte se k tomu, že je stejně budete procvičovat. A pokud se vám některé z nich zdají jako příliš těžké k zvládnutí, stejně se k nim zavázejte. V obou případech má Pán podstatný dar, který vám chce v tomto duchovním cvičení dát. Váš závazek následovat ho / způsobem v těchto disciplínách vás disponuje k přijetí tohoto daru.

Seznam asketických cvičení/disciplín

• Krátce se osprchuj studenou vodou.
• Prováděj pravidelně a intenzivně tělesné cvičení (nejméně 3-krát za týden)
• Dobře se vyspi celou noc (doporučuje se nejméně sedm hodin v kuse)

• Nepij alkoholické nápoje
• Nejez zákusky a jiné sladkosti
• Nejez mezi hlavními jídly
• Nepij limonády a jiné nápoje kde by byl cukr (mléko a neslazený čaj je povolené)
• Nedívej se na televizi a také nesleduj filmy či sportovní přenosy
• Nehraj videohry
• Zdrž se nakupování nepotřebných věcí (věcí které nejsou nezbytně nutné)
• Poslouchejte pouze hudbu, která pozvedá duši k Bohu
• Používej počítač pouze pro pracovní, školní nebo nutné/základní úkoly (např. pro zaplacení účtů)
• Mobilní zařízení používej pouze pro nezbytně nutnou komunikaci; použití nepodstatných textových zpráv, aplikací a internetu je zakázáno
• Praxe postních dnů: ve středu a v pátek (zdržujte se masa a jezte pouze jedno plné jídlo, a dvě menší jídla, která dohromady nejsou stejná jako hlavní jídlo)

Po přečtení tohoto seznamu se téměř všichni muži Exodus přiznali k okamžitému přemýšlení o tom, jak ho upraví. Chtějí převzít kontrolu. Pokud vám kontrola předtím nepomohla osvobodit se/k osvobození, co vás vede k tomu myslet si, že vám teď pomůže? Pamatujte si, že muži, kteří již Exodem prošli, se za vás modlí. Podívejte se znovu na svoje *proč*. Vzdejte se kontroly.

you with sufficient grace to make your Exodus out of Egypt and into freedom.

As one man expressed it after completing his Exodus: "If you're going to do Exodus 90, do Exodus 90. There is no 'light' version." If you choose to do all of Exodus 90 except the cold showers, you are doing something—but you are not doing Exodus 90. If you choose to do all the disciplines of Exodus 90, but you are not reading the reflections, you are doing something—but you are not doing Exodus 90. If you are ready to give your life to God, give your life to God and don't hold any part of it back.

Christ puts it really simply for us: "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" (Luke 9:23–24). The righteous practice of asceticism is challenging. It is a sacrifice; it is the cross. Take up your cross and offer your whole life as a worthy sacrifice to the Lord, holding nothing back. Give up control and trust God. He will provide you the grace to complete this purifying journey with joy.

3 Fraternity

Avoiding Fraternity Is Spiritual Suicide

Why does this spiritual exercise require fraternity? Why can't you just go about the disciplines alone? To answer this, we look first at the example of Christ in the desert: "He fasted forty days and forty nights, and afterward he was hungry. And the tempter came … " (Matthew 4:2–3).

Similar to Jesus in the desert, you too will be made weak by rigorous ascetic disciplines. There is no doubt Satan will target you in your weakness, for that is his usual mode of attack. This is why it is in times of weakness that prayer and fraternity are indispensable.

Past Exodus Men have found that if a man takes up the ascetic practices but does not lean into prayer and fraternity during this spiritual exercise, he will find himself isolated and weak by Day 25. Experiencing both weakness and isolation makes you an easy target for the evil one. This is why a priest in the Archdiocese of Denver said attempting the ascetic disciplines of Exodus 90 alone was not merely imprudent, but "spiritual suicide." The Creator himself says from the beginning of time, "It is not good that the man should be alone" (Genesis 2:18). No one is exempt from this, because this is how God created us. Moreover, as Christian men, we belong to something much bigger than ourselves, the body of Christ. Lean into this union by way of your fraternity.

Následujte Pána. Poskytne vám dostatečnou milost, abyste se Exodem dostali z Egypta na svobodu.

Jeden muž, co dokončil svůj Exodus, to vyjídřil takto: „Pokud budete v Exodus 90, dělejte opravdu Exodus 90. Neexistuje žádná „lehká" verze. Pokud se rozhodnete dělat celý Exodus 90 kromě studených sprch,, děláte něco – ale neděláte Exodus 90. Pokud se rozhodnete dělat všechny disciplíny Exodu 90, ale nečtete denní reflexe, děláte něco – ale neděláte Exodus 90. Pokud jste připraveni dát svůj život Bohu, dejte svůj život Bohu a nenechte/nedržte si žádnou jeho část.

Kristus nám to říká opravdu jednoduše: „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, nes každého dne svůj kříž a následuj mne. Neboť kdo by chtěl zachránit svůj život, ten o něj přijde; kdo však přijde o život pro mne, zachrání jej."(Lk 9,23-24). Opravdová praxe askeze je náročná. Je to oběť, je to kříž. Vezměte svůj kříž a nabídněte celý svůj život jako hodnotnou oběť Pánu, aniž byste si něco ponechali. Vzdejte se kontroly a důvěřujte Bohu. On vám poskytne milost dokončit tuto očistnou cestu s radostí.

3. Bratrství

Vyhnout se bratrství je duchovní sebevražda

Proč toto duchovní cvičení vyžaduje bratrství? Proč nemůžete jít touto cestou disciplíny sami? Abychom na to našli odpověď, podívejme se nejprve na příklad Krista v poušti: „Postil se čtyřicet dní a čtyřicet nocí, až nakonec vyhladověl. Tu přistoupil pokušitel…" (Mt 4,2-3).

Podobně jako Ježíš v poušti, i vy budete oslabeni přísnými asketickými disciplínami. Není pochyb o tom, že na vás satan zacílí ve vaší slabosti, protože to je jeho obvyklý způsob útoku. Proto je v době slabosti nezbytná modlitba a bratrství.

Minulý Exodus Muži zjistili, že pokud člověk přijme asketické praktiky, ale nepřikloní se k modlitbě a bratrství, ocitne se už 25. den izolovaný a slabý. Zkušenost slabosti i izolace z vás činí snadný cíl pro zlého. Proto také řekl kněz Denverské arcidiecéze, že snažit se sám o asketické discplíny Exodu není pouze nerozvážnost, ale „duchovní sebevražda". Stvořitel sám nám říká na počátku času: „Není dobré, aby člověk byl sám"(Gen 2,18). Nikdo z toho není vyjmut, protože jsme takto byli stvořeni. Jako křesťané navíc patříme k něčemu mnohem většímu, než jsme my sami, a tím je tělo Kristovo. Přijměte toto spojení skrze vaše bratrství.

This Is Your Warning Sign

The results of this spiritual exercise are consistent. Exodus Men who speak of the great fraternity they built during their ninety days in the desert live Day 91 together successfully. These Exodus Men bear abundant fruit as an ongoing fraternity in their parishes and in their homes. On the other hand, Exodus Men who weren't fully committed to building a fraternity (or worse, weren't even committed to their fraternity meetings) experience challenges both in the ninety days of Exodus and after. This often leads to a return to the very things they desired to be freed from.

What will your fraternity be like? Take ownership of it. This doesn't mean you need to be the leader, but refrain from just "going along for the ride." Help to man the ship. Help make a great fraternity. How willing and committed are you to being the body of Christ that is your fraternity? Be committed to the Lord and to each other. For the Lord desires to set you and your brothers free once more, just as he did for each of you at baptism (Galatians 5:1).

A Like-Minded Fraternity

What does it mean to be like-minded? Why is it important that you and your brothers on this Exodus be like-minded? A fraternity of men united by a common goal moves effectively in a common direction. Being like-minded means having a common destination in mind and helping and pushing your brothers towards it.

Look back to your why. It is likely that each of the men in your fraternity has a similar, yet unique, why of his own. Very few Exodus Men enter into these disciplines because they simply want something to do in their spare time. Exodus Men are not merely men who want to be better men. They are men who are willing to do whatever it takes to become better men. Their purpose is unified. Their minds are alike. And your fraternity is probably more like-minded than you think.

Anchor (Do Not Skip: Death Is Likely)

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

In climbing and when roped up to another man in mountaineering, both men, the climber and the belayer are typically attached to a single rope. Without a partner, many challenging, yet breathtakingly worthwhile, ascents and descents are simply not possible.

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

Varovné upozornění

Výsledky tohoto duchovního cvičení jsou stálé/trvalé. Muži, kteří prošli Exodem, mluví o velkém bratrství, které vybudovali během svých devadesáti dnů v poušti a žijí nyní 91. den společně a úspěšně. Tito muži nesou hojné ovoce v podobě pokračujícího bratrství v jejich farnostech a v jejich domovech. Na druhé straně, Exodus muži, kteří nebyli plně odhodláni budovat bratrství (nebo hůře nebyli ani zavázáni/oddáni svým bratrským schůzkám), čelý výzvám jak v devadesáti dnech Exodu, tak i po něm. To často vede k návratu k samotným věcem, od kterých si přáli být osvobozeni.

Jaké bude vaše bratrstvo? Vezměte ho za své. To neznamená, že musíte být vůdce, ale vyhnout se pouhému „vezení se". Pomozte vytvořit velké bratrství. Jak jste ochotni a oddaní, býti tělem Kristovým, které je vaším bratrstvím? Buďte oddáni Pánu a sobě navzájem. Neboť Pán vás a vaše bratry touží znovu osvobodit, stejně jako to udělal pro každého z vás při křtu (Gal 5,1).

Bratrství stejné mysli

Co to znamená být stejně smýšlející? Proč je důležité, abyste vy a vaši bratři na Exodu byli stejně smýšlející? Bratrstvo mužů spojených společným cílem se efektivně pohybuje společným směrem. Být podobně smýšlející znamená mít na mysli společný cíl a pomáhat a podporovat/posouvat své bratry k němu.

Podívej se zpět na svoje *proč*. Je pravděpodobné, že každý z mužů ve vašem bratrství má podobné, ale přesto jedinečné, vlastní *proč*. Jen velmi málo mužů Exodu vstupuje do těchto disciplín, protože prostě chtějí ve svém volném čase něco dělat. Exodus Muži nejsou jen muži, kteří chtějí být lepšími muži. Jsou to muži, kteří jsou ochotni udělat cokoli, aby se stali lepšími muži. Jejich záměr je jednotný/sjednocený. Smýšlejí stejně. A vaše bratrství je pravděpodobně více stejně smýšlející, než si myslíte.

Kotva/Jištění (nepřeskakujte: Smrt je pravděpodobná)

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

V horolezectví jsou oba muži/spolulezci navázáni na jedno lano. Bez spolehlivého partnera jsou ony náročné, avšak dech beroucí, výstupy prostě nemožné.

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

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**

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.

We cannot ascend to the heights of freedom on our own—we have proven this repeatedly to ourselves and to others. This remains true as you begin this spiritual exercise. Within your fraternity, each man must pair up with a brother. This particular brother is now your anchor, and you are his.

Nemůžeme sami stoupat do výšek svobody – opakovaně to máme ověřené na sobě i druhých. Je to stále stejná pravda, když začínáte toto duchovní cvičení. Ve vašem bratrství musí každý muž vytvořit dvojici s bratrem. Tento konkrétní bratr nyní jistí vás a vy jistíte jeho. On je vaše kotva, vy zase jeho.

As his anchor, your commitment to him will include checking in with him daily (a simple text message or brief phone call works great). You are also committed to pray for, encourage, admonish, apologize to, and consistently forgive your anchor throughout this spiritual 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 once again. This is not only for his sake but for you. If your anchor fails and you fall, "death is likely."

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 začně ztrácet stabilitu (začne sledovat sport, prohlížet si sociální média nebo se začně opírat o jídlo či pití), pomozte mu znovu se dostat do pevného, spolehlivého místa. To není jen pro něj, ale i pro vás. Pokud vaše kotva selže a spadne, „smrt je pravděpodobná".

If "you are the man" (2 Samuel 12:7) getting shaky, call your brother immediately. Let him know that his anchor (you) is close to failing. This is not only for your good, but for his as well. It is far better to call your brother and alert him that you have grown weak than to let him experience the fatal reality of your failure as a dependable anchor. A fallen anchor, one who has turned back to old vices, is not useful to another brother who is falling. An undependable anchor, one who doesn't check in, pray for his brother, or keep up the disciplines, is just as useless to a brother who is falling.

Pokud jste „vy jste ten muž" (2 Sam 12,7), který ztrácí stabilitu, okamžitě zavolejte svého bratra. Řekněte mu, že jeho kotva (vy) je blízko selhání. 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. Padlá kotva obrácená zpět ke svým starým neřestem už není užitečná jinému bratru, který také padá. Nespolehlivá kotva, která o sobě nedává vědět, nemodlí se za svého bratra, nebo nedodržuje disciplínu, je stejně tak k ničemu pro bratra, který padá.

Check in with your anchor daily. Your spiritual life literally depends on it. If you do, in times of weakness you will know you have a solid, dependable anchor to catch you if you start to fall. Regardless of which brother you choose as your anchor within your fraternity, make a commitment to him. Be a well-set, dependable anchor. Follow through with checking in daily. This will help keep you and your brother alive for your entire ascent to freedom. The journey is challenging, but the view at the top is "breathtakingly worthwhile."

Denně o sobě své kotvě dávejte vědět. Váš duchovní život na něm doslova závisí. Pokud tak učiníte, v době slabosti budete vědět, že máte solidní, spolehlivou kotvu, která vás chytí, když začnete padat. Nehledě na to, jakého bratra si vyberete jako vaši kotvu ve vašem bratrství, zavázejte se k němu. Buďte dobře nastavenou, spolehlivou kotvou. Pokračujte s každodenní kontrolou. Ta vám pomůže udržet vás a vašeho bratra při životě pro celý váš výstup na svobodu. Cesta je náročná, ale pohled na vrchol je dech beroucí a stojí za to.

Now Is the Time to Commit

Nyní je čas na závazek

Whether you selected the group of men in your fraternity or not, remember: this is your fraternity. The quality of the

Ať už jste si vybrali skupinu mužů ve svém bratrství nebo ne, pamatujte: toto je vaše bratrství. Kvalita

fraternity is on you. Look at the men with whom you are about to make this exodus. If they are your friends, great. More importantly though, if they are your brothers (and they are your brothers), that is a gift which deserves to be respected.

Remember Christ's words: "This is my commandment, that you love one another as I have loved you" (John 15:12). Honor the body of Christ. Commit to your brothers. Make sacrifices for your fraternity, just as Christ made sacrifices for you. If you commit, the outcome of your efforts will be as water for you in the desert, and a fountain for you and your fraternity in Day 91.

Strengthen Your Fraternity

Want to assure you have a life-giving fraternity? Here are two strong suggestions:

1) Go to confession regularly: The Sacrament of Baptism is, as Cardinal Ratzinger described it, the "precise moment at which one becomes a 'brother.'" As we live out our faith, the Sacrament of Confession renews our brotherhood; in the Eucharist, our brotherhood finds a "constant reestablishment of our bodily unity with the Lord and with one another." From these truths, we can deduce the importance of going to confession. Regular confession every few weeks (at a minimum, once per month) is a great way to renew your brotherly bonds, both with your fraternity and with Christ.

2) Attend one extra Mass each week: When asked what one thing he would challenge men to do to help them grow in their faith, a priest at the Augustine Institute responded, "Have them go to Mass just one more day per week." Why would he hold up the addition of a single Mass each week to such a high degree? Likely because it is at the "paschal banquet in which Christ is eaten, the mind is filled with grace, and a pledge of future glory is given to us." Moreover, "The Eucharist is the source and summit of the Christian life" (CCC 1324). If Exodus Men want to discover the real influence of the Eucharist in their lives, they should commit to the holy reception of Christ at least one more day each week. "For in the blessed Eucharist is contained the whole spiritual good of the Church, namely Christ himself" (CCC 1234). At least during your Exodus, make a plan and add one extra Mass to your schedule each week. Past Exodus fraternities have found that attending one extra Mass each week was most successful when the fraternity chose a consistent day of the week to attend together. Many fraternities even paired this fraternity weekly Mass with a fraternity weekly holy hour right before or right after Mass. Consider bringing this up to your fraternity as a possible plan for its success.

bratrství je na vás. Podívejte se na muže, se kterými se chystáte na tento Exodus vydat. Pokud jsou vaši přátelé, je to skvělé. Co je však důležitější, pokud jsou vaši bratři (a oni jsou vašimi bratry), je to dar, který si zaslouží být ctěný.

Pamatujte na Kristova slova: „To je mé přikázání, abyste se milovali navzájem, jako jsem já miloval vás." (J15,12). Cti Tělo Kristovo. Zavázej se svým bratrům. Přinášejte oběti za vaše bratrství, stejně jako se Kristus obětoval za vás. Pokud se k tomu zavážete, výsledek vašeho úsilí bude jako voda pro vás v poušti a fontána pro vás a vaše bratrství v 91. den.

Posilte své bratrství

Chcete se ujistit, že máte životodárné bratrství? Zde jsou dva silné návrhy:

1) Pravidelně navštěvujte svátost smíření: Svátost křtu je, jak ji popsal kardinál Ratzinger, oním „přesným okamžikem, kdy se člověk stane ‚bratrem'." Když žijeme z naší víry, svátost zpovědi obnovuje naše bratrství; v Eucharistii našlo naše bratrství „neustálé znovunastolení/obnovování naší tělesné jednoty s Pánem a mezi sebou navzájem". Z těchto pravd můžeme odvodit důležitost svaté zpovědi. Pravidelná zpověď každých pár týdnů (minimálně jednou za měsíc) je skvělý způsob, jak obnovit své bratrské pouto, a to jak s vaším bratrstvím, tak s Kristem.

2) Každý týden navštěvujte jednu další mši svatou: Když se ho někdo zeptal, k čemu by vyzval lidi, aby jim pomohl růst v jejich víře, kněz v Augustinském institutu odpověděl: „Nechte je jít ještě jeden den v týdnu na mši." Proč je navštěvování další mše svaté tak důležité? Pravděpodobně proto, že právě při „velikonoční večeři (že se jedná o velikonoční hostinu), ve které je přijímán Kristus, je mysl zaplavena milostí a je nám dán příslib budoucí slávy." Navíc „Eucharistie je zdrojem a vrcholem celého křesťanského života" (KKC 1324). Chtějí-li muži Exodu objevit ve svém životě skutečný vliv Eucharistie, měli by se alespoň jeden další den v týdnu zavázat ke svatému přijímání Krista. „Vždyť nejsvětější eucharistie obsahuje celé duchovní dobro církve, Krista samého, našeho velikonočního Beránka" (CCC 1234). Alespoň během svého Exodu si udělejte plán a přidejte každý týden další mši svatou do svého rozvrhu. Bývalá bratrstva Exodu zjistila, že navštěvování jedné další mše každý týden bylo nejúspěšnější, když se bratrstvo rozhodlo pro stejný den v týdnu, kdy se mše společně zúčastnili. Mnoho bratrství dokonce spojilo tuto týdenní mši s bratrskou svatou hodinou těsně před nebo po mši. Zvažte to jako možný plán pro úspěch vašeho bratrství.

90 Days

How long does it take to regain freedom? Eight days, thirty days, ninety days? When it comes to regaining our freedom, the task involves more than just successfully jumping through hoops for a set duration of time. It involves reforming our very way of life. Think of a man who struggles with alcoholism. After faithfully giving up alcohol and attending ninety Alcoholics Anonymous meetings in ninety days, is the man free to return to an empty house stocked with liquor? There is more to recovery, more to freedom, than that. Our very way of life must change.

For a man who struggles with alcohol, this looks like ridding his home of the things that lead him to drink and changing how he spends his time. Stopping by the bar each day after work must no longer serve as a way for him to unwind. Regardless of what you are striving to be free from, your freedom will not come from jumping through the hoops of this spiritual exercise for ninety days. Your heart and your way of life must be open to change.

God's plan for us can't be overlooked here. "For freedom Christ has set us free; stand fast therefore, and do not submit again to a yoke of slavery" (Galatians 5:1). God desires us to be free to love and worship him. He knows that trying to find life or freedom anywhere else will be nothing short of a return to slavery. We must allow God to change our hearts (Ezekiel 36:26). This includes being attentive to God's promptings in prayer, learning how to live from the example of Christ's life, and staying connected to God's will through our unity with his bride, the Church. The scriptural roadmap of prayer, asceticism, and fraternity, emphasized in this spiritual exercise, makes these things possible for us and disposes us to the grace we need to obtain the freedom God made us for.

In his book Your Brain on Porn, Professor Gary Wilson states that individuals trying to "reboot" their brains in order to achieve freedom from their addiction to pornography strive to go "three months" without looking at pornographic images. For men with serious addiction symptoms, however, they sometimes need a "far longer" period of time to achieve freedom. Eight days is not enough, thirty days is not enough, ninety days is better, but still not enough for true and lasting freedom.

Don't lose hope. This period of ninety days, challenging as it is, is more than just a period of time with hoops to jump through. This is a real spiritual exercise. This is a time to give your life to God and allow him to transform

90 dní

Jak dlouho trvá znovu získat svobodu? Osm dní, třicet dní, devadesát dní? Pokud jde o opětovné získání naší svobody, tento úkol zahrnuje více než jen úspěšné skákání skrz obruče (jití skrz úkoly) po stanovenou dobu. Zahrnuje to reformu našeho vlastního způsobu života. Pomyslete na muže, který bojuje s alkoholismem. Copak se může vrátit do domu plného alkoholu poté, co se ho úspěšně vzdával po navštěvování 90 dní Anonymních alkoholiků? Je tu mnohem více k uzdravení, více ke svobodě než pouze toto. Náš vlastní/samotný způsob života se musí změnit.

Pro muže bojujícího s alkoholem to vypadá tak, že zbaví svůj domov věcí, které ho vedou k pití, a změní způsob, jakým tráví čas. Zastavení v baru každý den po práci pro něj nesmí nadále sloužit jako způsob, jak si odpočinout. Bez ohledu na to, od čeho se snažíte být osvobozeni, vaše svoboda nepřijde po absolvování všech úkolů po devadesát dní. Vaše srdce a váš způsob života musí být otevřený změnám.

Boží plán pro nás zde nelze přehlédnout. „Tu svobodu nám vydobyl Kristus. Stůjte proto pevně a nedejte si na sebe znovu vložit otrocké jho."(Gal 5,1). Bůh touží po tom, abychom byli svobodní Ho milovat a uctívat. Ví, že snaha najít život či svobodu kdekoli jinde nebude nic menšího/jiného než návrat do otroctví. Musíme dovolit Bohu změnit naše srdce ("A dám vám nové srdce a do nitra vám vložím nového ducha. Odstraním z vašeho těla srdce kamenné a dám vám srdce z masa." Ezechiel 36:26) To zahrnuje být pozorný vůči Božím výzvám v modlitbě, naučit se žít z příkladu Kristova života a zůstat spojen s Boží vůlí skrze naši jednotu s jeho nevěstou, Církví. Písemný plán modlitby, askeze a bratrství, zdůrazněný v tomto duchovním cvičení, nám tyto věci umožňuje a dodává nám milost tolik potřebnou k získání svobody, kterou pro nás Bůh zamýšlel.

Profesor Gary Wilson ve své knize Your Brainon on Porn (mozek na pornu) uvádí, že jednotlivci, kteří se snaží „restartovat" své mozky, aby dosáhli svobody od své závislosti na pornografii, se snaží žít tři měsíce bez toho, aniž by se dívali na pornografické snímky. Pro muže s vážnými příznaky závislosti je však někdy potřeba daleko delší časové období, aby dosáhli svobody. Osm dní nestačí, třicet dní nestačí, devadesát dní je lepší, ale stále ještě nestačí pro skutečnou a trvalou svobodu.

Neztrácejte naději. Toto období devadesáti dnů, náročné tak, jak je, je více než jen časové období s určitými úkoly ke splnění. Toto je skutečné duchovní cvičení. Je to příležitost dát svůj život Bohu a umožnit/dovolit Mu jej proměnit. Pokud tak učiníte,

it. If you do this, you will encounter Jesus Christ our Lord in a new way, and you will find freedom.

These ninety days are just the beginning to a life lived in freedom.

Disclosure: Those Catholic Men, Inc. makes no claims to a man's individual success in overcoming addiction. Exodus 90 employs the time-honored competencies of the Church, including prayer, asceticism, and fraternity. Personal success depends on the individual's investment, commitment, and God's grace. Exodus 90 is a roadmap to freedom. If you find additional assistance is needed, we recommend the following resources:

CatholicTherapists.com
IntegrityRestored.com
CovenantEyes.com

Daily Bearings

During this Exodus, you will follow the people of Israel. Put yourself in their hiking sandals as you read through the Book of Exodus each day. Listen closely to the words the Lord speaks to and about the Israelites in the scriptures. The close reader will see how the Lord's words are also written to us today.

At the beginning of each week of reflections for Exodus 90, there will be a "Daily Bearings" list. At the beginning of each day, it is crucial to check your bearings. These weekly bearings will orient you to your surroundings as you trek with the Israelites through four significant locations: Egypt, the Red Sea, the base of Mount Sinai (where you'll spend the most time), and the desert outside the promised land.

Reading the Daily Bearings each day, before you read your Scripture and meditation, is a must. The Daily Bearings will remind you of exactly where you are each day, and they will help you keep the physical and spiritual disciplines of Exodus 90 secured together. These bearings also serve as your first source of accountability to the many aspects of this spiritual exercise. If you cease reading the Daily Bearings daily, you will prematurely cease living the disciplines of Exodus 90.

4…The Exodus Man & His Bride

"Husbands, love your wives, as Christ loved the Church and gave himself up for her" (Ephesians 5:25).

Exodus 90 is not just another parish program engaging only the mind or heart. Rather, it is a roadmap to freedom that engages the whole man and transforms his very way of life. Because Exodus 90 transforms a man's way of life, married men must prepare not just themselves, but their

setkáte se novým způsobem s Ježíšem Kristem, naším Pánem, a najdete svobodu.

Těchto devadesát dní je jen začátkem života žitého ve svobodě.

Upozornění: CatholicMen, Inc., nezaručují osobní úspěch člověka v překonávání závislosti. Exodus 90 využívá časem prověřené způsoby církve jako je modlitba, askeze a bratrství. Osobní úspěch závisí na individuální investici, závazku/odhodlání a Boží milosti. Exodus 90 je plán svobody. Pokud zjistíte, že je potřeba další pomoc, doporučujeme následující zdroje:

CatholicTherapists.com
IntegrityRestored.com
CovenantEyes.com

Denní úkony

Během tohoto Exodu budete následovat lid Izraele. Vciťte se do jejich situace, obujte si jejich sandály, když každým dnem budete číst knihu Exodus. Poslouchejte pozorně slova Pána, v nichž v Písmu mluví k Izraelitům a o Izraelitech. Pozorný čtenář zjistí, jak jsou Pánova slova stále stejně aktuální.

Na začátku reflexe každého týdne Exodu90 bude seznam „denních úkonů". Na začátku každého dne je důležité zkontrolovat vaše úkony. Tyto týdenní úkony vás nasměrují, když budete s Izraelity putovat přes čtyři významná místa: Egypt, Rudé moře, úpatí hory Sinai (kde budete trávit nejvíce času) a poušť mimo zaslíbenou zemi.

Čtení denních úkonů každý den předtím, než budete číst Písmo a meditovat, je nutností. Denní úkony vám budou připomínat přesně to, kde jste každý den, a pomohou vám dodržet/udržovat fyzické a duchovní disciplíny Exodu 90. Tyto úkony slouží také jako váš první zdroj odpovědnosti k mnoha aspektům tohoto duchovního cvičení. Pokud přestanete se svými denními úkony, přestanete žít v disciplínách/podle disciplín Exodu 90.

4…Muž Exodus a jeho manželka

„Muži, milujte své ženy, jako si Kristus zamiloval církev a sám se za ni obětoval." (Ef 5,25)

Exodus 90 není jen další farní program, který se zabývá pouze myslí nebo srdcem. Jedná se spíše o plán svobody, který se zabývá celým člověkem/zasahuje celého člověka a mění jeho (samotný) způsob života.

families—especially their wives—for this undertaking. This is because transformation of a married man's way of life will necessarily impact his wife and children. But with proper communication ahead of time, and with God's grace, this transformation will lead to positive results for the whole family.

If you are a married man considering Exodus 90, and you want to ensure these positive results, you will want to devote time to proper communication with your wife. Proper communication means not just the right kind of communication, but the right timing as well. For instance, informing your wife of the Wednesday abstention from meat for the first time at the dinner table ... while her delectable pork roast and bacon-enriched mashed potatoes sit in front of you is not exactly good timing. To help with this, we have provided a list of suggested steps for communicating with your wife before your exodus.

Suggested Steps

1. Share your why.

Sit down with your wife and share openly with her why you are choosing to enter into this spiritual exercise. Tell her your hopes for your family and the ways in which you want to become a better husband and father. Consider apologizing for the ways you have let her or your children down. A sincere and specific apology can lead to substantial healing and strengthening within your marriage and family. Share specifically how you believe becoming a better, freer man will benefit your wife and children. Do not overlook or take lightly this sharing of your specific vision with your wife. This is really the most important part of your conversation.

Take time in prayer before you have this conversation, reflecting on these questions and your why honestly with the Lord before you bring them up with your wife.

2. Share the basics of Exodus 90.

Tell your wife about the practicals of Exodus 90. Share with her the Exodus 90 Field Guide (The Field Guide begins on page 9), which lays out all the disciplines of Exodus 90. Ask her if she believes any of the requirements will pose a problem in the life of your family. Talk about how each of them could benefit the family in the long term, connecting them back to why you are doing Exodus 90 in the first place.

Do not downplay the disciplines as if they will not affect your family. Acknowledge the challenges they might present and work to find solutions that are both in line with the spirit of the exercise and acceptable to your wife. For example: Exodus Men must give up watching

Protože Exodus 90 mění způsob života člověka, musí ženatí muži připravit nejen sebe (na tento podnik-závazek), ale i své rodiny – zejména své ženy. Zvláště proto, že přeměna způsobu života ženatého muže nutně ovlivní jeho ženu a děti. Díky řádné předchozí komunikaci a s Boží milostí však tato přeměna povede k pozitivním výsledkům pro celou rodinu.

Pokud jste ženatý muž zvažující (s ohledem na) Exodus 90 a chcete zajistit tyto pozitivní výsledky, budete potřebovat věnovat čas řádné komunikaci se svou ženou. Řádná/správná komunikace znamená nejen správný druh komunikace, ale i správné načasování. Například informování vaší manželky o středečním zdržení se masa poprvé u jídelního stolu ... zatímco její delikátní vepřová pečeně a bramborová kaše se slaninou je před vámi, to není přesně dobré načasování. Abychom vám pomohli, poskytli jsme seznam navrhovaných kroků pro rozhovor s vaší ženou před Exodem.

Doporučené kroky

1. Sdílejte svoje proč.

Posaďte se se svou ženou a otevřeně se s ní sdílejte o to, proč jste se rozhodli vstoupit do tohoto duchovního cvičení. Řekněte jí své naděje pro vaši rodinu a způsoby, jak se chcete stát lepším manželem a otcem. Zvažte také omluvu za to, že jste zklamal ji nebo vaše děti. Upřímná a konkrétní omluva může vést k podstatnému uzdravení a posílení uvnitř vašeho manželství a rodiny. Sdílejte konkrétně, jak si myslíte, že se stanete (že by jste se mohli stát) se lepším, svobodnějším mužem který bude přínosem pro vaši ženu a děti. Berte vážně a nepřehlížejte toto sdílení se svou ženou. Toto je opravdu nejdůležitější část vaší konverzace.

Než začnete tento rozhovor, věnujte čas v modlitbě, přemýšlejte o těchto otázkách a o svém *proč* upřímně s Pánem, než je přivedete před svou ženu.

2. Podělte se o základy systému Exodus 90.

Řekněte své ženě o praktických cvičeních Exodu 90. Podělte se s ní o Exodus 90 Průvodce terénem, který obsahuje všechny disciplíny Exodu 90. Zeptejte se jí, zda se domnívá, že některý z požadavků bude představovat problém v životě vaší rodiny. Promluvte si o tom, jak by každý z nich mohl v dlouhodobém hledisku prospět rodině, čímž se vrátíte zpět k jádru, proč jste se Exodus 90 rozhodli podstoupit/do Exodu vstoupit.

Nemyslete si, že disciplíny Exodu neovlivní vaši rodinu. Uvědomte si výzvy, kterým můžete čelit, a hledejte řešení, která jsou v souladu s duchem cvičení a přijatelná pro vaši ženu. Například: Exodus Muži se musí vzdát sledování televize. Pro mnoho mužů je

television. For many men, watching TV with the family is a frequent activity. For your conversation with your wife, prepare possible alternative suggestions, such as family game nights or a family bike ride. Be open to accepting her suggestions as well. It's possible your wife has been quietly waiting for a free Sunday to go on a family picnic, but televised sports have continued to get in the way.

If your wife is less excited about Exodus 90 than you are, let her sit with the Field Guide for a couple days and plan a specific time to talk about it again when she is ready.

3. Support your wife.

Some wives love the idea of Exodus 90. Perhaps your wife has been waiting for you to do something about your spiritual lethargy since the day you talked about where you would get married. Perhaps you are having a harder time convincing your wife. This is a good time to turn to your fraternity. If your wife is in full support of Exodus 90, see if she would be willing to share her excitement and understanding with other wives. Another brother and his wife may seriously benefit from even the simplest informal conversation between your wife and his.

Pray for the men in your fraternity as each of you discerns the best route for your family and check in with one another along the way. Keep communicating with your wife throughout the ninety days about how the disciplines are impacting your family. Even if she is not enthusiastic in the beginning, over time you will likely see a change of heart.

Many wives who oppose their husband doing Exodus 90 are worried that it will take him away from them and their family. They are not completely wrong. Exodus 90 does take the husband away from his family for time in prayer, exercise, and weekly fraternity meetings. At the same time, Exodus 90 also gives the husband opportunities to be present to his wife and family in a more generous way. When an Exodus Man is home, he is no longer checking his work emails or sports scores while playing with his children. He isn't wasting one-on-one time with his wife each night by catching up on Netflix shows or playing video games. The gift of presence that Exodus 90 frees a man to give to his wife and family far outweighs the time that he spends away from them. And the time that he does spend away is time of life-giving retreat, to refuel his gift of presence for his wife and children both for the ninety days of Exodus and in the future.

4. Make a decision.

Exodus 90 is not for every man at every time in his life. At the end of the day, the decision is between you and God with your entire family's spiritual well-being in mind. Scripture makes it clear that you are called to lay down your life for your wife and family. What that looks like may or may not be Exodus 90 right now. If the best

časté sledování televize s rodinou. Pro svůj rozhovor se svou ženou připravte možné alternativní návrhy, jako jsou rodinné hry nebo rodinná jízda na kole. Buďte otevřeni i pro přijetí jejích návrhů. Je možné, že vaše manželka tiše čekala na volnou neděli, aby se vydala na rodinný piknik, ale sledování sportu v televizi jí stálo v cestě.

Pokud je vaše manželka z Exodus 90 méně nadšená než vy, nechte ji na několikdní pročíst si Průvodce terénem a naplánujte si konkrétní čas, abyste o tom mohli znovu si promluvit, až bude připravena.

3. Podporujte svou ženu.

Některé ženy milují myšlenku Exodu 90. Možná, že vaše žena čekala právě na to, kdy začnete něco dělat se svou duchovní letargií/lhostejností od doby vašeho sňatku. Možná i pro vás bude těžší svou ženu přesvědčit. Proto je tu bratrství. Pokud vaše žena plně podporuje Exodus 90, zjistěte, zda by byla ochotná podělit se o její zážitek s ostatními ženami. Jiný bratr a jeho manželka mohou opravdu těžit z jednoduchého neformálního rozhovoru mezi vaší manželkou a jeho manželkou.

Modlete se za muže ve vašem bratrství, když každý z vás rozlišuje nejlepší cestu pro vaši rodinu a mluví o tom s vámi. Po dobu devadesáti dnů komunikujte se svou ženou o tom, jak disciplíny ovlivňují vaši rodinu. I když na začátku není nadšená, v průběhu času pravděpodobně uvidíte změnu srdce.

Mnohé ženy, které jsou proti tomu, aby se jejich manžel zapojil do Exodu 90, se obávají, že ho odtrhne od nich a jejich rodiny. Nejsou úplně špatně. Exodus 90 odvádí manžela od rodiny na čas na modlitby, cvičení a týdenní bratrská setkání. Exodus 90 však zároveň dává manželovi příležitost, být přítomen jeho manželce a rodině velkoryseji / aby se svým manželkám a rodině věnoval mnohem více. Když je muž Exodu doma, už si nekontroluje své pracovní e-maily nebo sportovní výsledky při hraní se svými dětmi. Každou noc se svou ženou neztrácí čas tím, že dohání Netflix show nebo hraní videoher. Dar přítomnosti, kterým Exodus 90 osvobozuje muže, aby jej dal své ženě a rodině, daleko převyšuje dobu, kterou tráví bez nich. A doba, kterou stráví bez nich, je časem životadárné obnovy, doplnění daru přítomnosti své ženě a dětem za devadesát dní Exodu a do budoucna.

4. Rozhodněte se.

Exodus 90 není pro každého člověka v každém okamžiku jeho života. Na konci dne je rozhodnutí mezi vámi a Bohem s ohledem na duchovní pohodu celé rodiny. Písmo jasně ukazuje, že jste povoláni, abyste svůj život položili za svou ženu a rodinu. Jak to vypadá, může nebo nemusí být Exodus 90 pro vás

way to lay your life down for your family is by making an exodus, make it boldly. If God seems to be calling you to something else— possibly even harder—then do so with love and serve your family in the way Christ is calling you to do so right now.

Spirit of the Law

In all the practices of Exodus 90, it is a gift to be able to abandon control and simply follow them exactly as they are written. For married men, there are a few loving exceptions.

Here are two examples:

1.) It is your anniversary. Celebrate the gift of the sacrament. Have a single glass of wine with your wife and enjoy a dessert at a nice restaurant. Please do this.

2.) Your wife is insisting that you watch your country's young superstar go for Olympic gold in women's figure skating, and your alternative suggestions are not cutting it. Sit be- side your wife and watch the young superstar with shared enthusiasm that her edge jumps and superior footwork will be enough to bring home the gold.

The ascetic practices of Exodus 90 are meant to be a challenge for you, not your wife. Yes, her support and assistance help. Yet, this is your exodus, not hers. Stick with the spirit of the law and do your best to make suggestions that keep you in accord with the exercise. If you find a pattern forming of breaking the disciplines, bring it up to your fraternity and seek their advice. You know your wife best, but sometimes a little fraternal third-party input can help a man see things more clearly.

Your wife should not be your spiritual director, nor should she be the one to hold you accountable. If your wife has to constantly call you out for cheating on the exercises, bring this up to your fraternity. There is likely a problem with your effort and not a problem with your wife. Still, a conversation with your wife about letting you and your brothers hold each other accountable would be healthy. Wives who have consistently questioned their husband's effort throughout Exodus 90 have brought forth unhealthy results. Love your wife: communicate with her so that she also loves you and supports you in a healthy way. This will help bring forth the freedom and the grace God desires to give to you and your family through this spiritual exercise.

právě teď. Je-li nejlepším způsobem položit svůj život za vaši rodinu tím, že vstoupíte do Exodu, udělejte toto rozhodnutí odvážně / směle. Pokud se zdá, že vás Bůh volá k něčemu jinému - možná ještě těžšímu - pak to udělejte s láskou a služte své rodině tak, jak vás Kristus volá, abyste tak učinili právě teď.

Duch Zákona

Ve všech praktikách Exodusu 90 je to dar, být schopný vzdát se kontroly a jednoduše je následovat přesně tak, jak jsou napsány. Pro ženaté muže existuje několik milujících výjimek.

Zde jsou dva příklady:

1.) Je to vaše výročí. Oslavujte dar svátosti. S manželkou si můžete dát sklenku vína a vychutnat si dezert v příjemné restauraci. Prosím, udělej to.

2.) Vaše manželka trvá na tom, abyste sledovali mladé superhvězdy vaší země za olympijské zlato v krasobruslení žen a vaše alternativní návrhy to neřeší. Sedněte si se svou ženou a sledujte mladou superhvězdu se sdíleným nadšením, že její skoky a vynikající práce nohou budou stačit na to, aby přinesly domů zlato.

Asketické praktiky Exodusu 90 mají být výzvou pro vás, ne pro vaši manželku. Ano, její podpora vám pomůže. Přesto je to váš exodus, ne její. Držte se ducha zákona a dělejte vše, co je ve vašich silách, abyste navrhovali návrhy, které budou v souladu s duchovním cvičením. Pokud naleznete vzorec formující porušení disciplín, svěřte se s tím svému bratrstvu a vyhledejte jejich radu. Znáte svou manželku nejlépe, ale někdy malá bratrská pomoc z třetí strany pomůže člověku lépe vidět / vidět věci jasněji.

Vaše žena by neměla být vaším duchovním vůdcem, ani by neměla být tím, ke komu budete cítit odpovědnost. Pokud vás žena neustále kontroluje, jestli nepodvádíte při cvičeních, svěřte se s tím svému bratrstvu. Pravděpodobně je to váš problém, a ne problém vaší ženy. Stále by však byla zdravá konverzace s vaší ženou o tom, že necháte sebe a své bratry zodpovídat se sami sobě. Ženy, které důsledně zpochybňovaly úsilí svého manžela v Exodu 90, přinesly nezdravé výsledky. Milujte svou ženu: komunikujte s ní, aby vás také milovala a zdravě vás podporovala. To pomůže přinést svobodu a milost, kterou Bůh touží dát vám a vaší rodině prostřednictvím tohoto duchovního cvičení.

5…Weekly Meeting Guide

1. Open with Prayer: Pray The Redemption Hymn from the Book of Revelation together at the beginning of each meeting. This prayer unites all Exodus Men to one common song of deliverance:

The Redemption Hymn

In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit:

O Lord our God, you are worthy to receive glory and honor and power. For you have created all things; by your will they came to be and were made. Worthy are you, O Lord, to receive the scroll and break open its seals.

For you were slain; with your blood you purchased for God men of every race and tongue, of every people and nation. You made of them a kingdom and priests to serve our God, and they shall reign on the earth.

Worthy is the Lamb that was slain to receive power and riches, wisdom and strength, honor and glory and praise.

-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. Minor shortcomings may be acknowledged, major shortcomings must be acknowledged. Freedom is only found by those who live in the light. Don't allow pride to keep you or your brothers in the shadows of sin and slavery. Lastly, due gratitude should also be given to God for the blessings of the past week, regardless of how good or bad the report sounded.

The fraternity leader should assure four things during this section:

- Each man in the fraternity shares adequately but not excessively.
- Each man sees the blessings the Lord has poured forth upon him that week.
- The fraternity meeting remains a fraternity meeting and does not devolve into a group therapy session.
- The Lord's mercy is known by the fraternity just as it is known by the Israelites in the book of Exodus. Men will persevere best in the Lord's mercy.

5…Průvodce pro týdenní setkání

1.Otevřete setkání modlitbou: Modlete se Hymnus vykoupení z Knihy zjevení společně na začátku každého setkání. Tato modlitba spojuje všechny Exodus muže s jednou společnou písní vysvobození:

Hymnus Vykoupení

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého:

Ó Pane, náš Bože, jsi hoden přijmout slávu a čest a moc. Neboť Ty jsi stvořil všechno a Tvou vůlí všechno povstalo a všechno je. Hoden jsi Ty, ó Pane, přijmout svitek a rozlomit jeho pečetě.

Neboťjsi byl obětován, svou krví jsi Bohu vykoupil lidi ze všech kmenů, jazyků, národů a ras. Učinil jsi je královským kněžstvem našeho Boha; a ujmou se vlády nad zemí.

Hoden jest Beránek, ten obětovaný, přijmout moc, bohatství, moudrost, sílu, poctu, slávu i dobrořečení.

Amen.

2. Zpráva z terénu (polní zpráva): Každý muž přichází připraven dát devadesátisekundovou zprávu o svých zkušenostech v terénu/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. Svobodu najdou pouze ti, kteří žijí ve světle. Nedovolte, aby vás nebo vaši bratři drželi ve stínu hříchu a otroctví. A konečně, vděčnost by měla být také dána Bohu za požehnání minulého týdne, bez ohledu na to, jak dobrá nebo špatná zpráva zazněla.

Během této sekce by měl vůdce bratrství 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.

• Bratrství zná Pánovo milosrdenství stejně, jako je známo Izraelitům v knize Exodus. Muži vytrvají nejlépe v Pánově milosrdenství.

3. Daily Bearings: The fraternity leader should choose one Action Item from the week's daily bearings and open a discussion on the chosen Action Item. He may ask how well the men are living out this action item or struggling with it? What changes to one's life can be made to better adhere to the chosen action item. (The fraternity leader may delegate a man each week to choose an action item to discuss at the next week's meeting.)

4. Other Business: The fraternity leader should:

- Assure everyone knows where and when the next fraternity meeting is.
- Make necessary plans or delegations regarding fraternity outings.
- Bring up any other fraternity business: fraternity mass, holy hour, time with spiritual director etc.

5. Closing Prayer: The meeting is ended with the prayer of St. Michael the Archangel for the spiritual protection of the fraternity, all Exodus Men, priests, families, and the sanctification of the Church.

Saint Michael the Archangel Prayer

St. Michael the Archangel, defend us in battle. Be our defense 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 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

Notes on the opening & closing prayers by Fr. Brian Doerr:

"The Redemption Hymn: This hymn is found in chapters 4 and 5 of the Book of Revelation. In the Old Testament, the people of God always sang a song of deliverance following the intervention of God. Thus, through Baptism and the grace he provided for us to embrace Exodus 90, we, too can sing the hymn of deliverance. These two hymns, combined here, recall the salvation Christ won for us by his passion, death and resurrection. The first stanza praises God the creator of all things; things visible and invisible, that were created 'from nothing.' The scroll mentioned in the second stanza is a metaphor for the crucifixion, a seal which only Christ could 'open.' Thus, he alone was capable of a self-offering powerful enough to redeem 'every people, every nation.' The result is the creation of a nation of men who, like the Savior, is a nation of priests: men who offer their lives (everything) to

3. Denní úkony (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.)

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.

Modlitba svatého Archanděla Michaela

Svatý Michaeli, archanděli,
braň nás v boji proti zlobě a úkladům ďáblovým.
Kníže nebeského vojska,
svrhni božskou mocí do pekelné propasti
satana a zlé duchy, kteří usilují o zkázu duší.
Amen.

Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého.

-Amen

Poznámky k úvodním a závěrečným modlitbám od Fr. Briana Doerra:

„Hymnus/chvalozpěv vykoupení: Tento hymnus se nachází v kapitolách 4 a 5 Knihy Zjevení. Ve Starém zákoně Boží lidé vždycky po zásahu Boha zpívali píseň vysvobození. Takže, díky křtu a milosti, kterou nám poskytl, že můžeme obdržet/využít/obejmout Exodus 90, můžeme také my zpívat hymnu vysvobození. Tyto dva hymny, zde kombinované/spojené, připomínají spásu/spasení, kterou pro nás Kristus získal svým umučením, smrtí a vzkříšením. První sloka chválí Boha, stvořitele všech věcí; věci viditelné a neviditelné, které byly stvořeny „z ničeho". Svitek zmíněný v druhé sloce je metaforou pro ukřižování, pečeť, kterou mohl jen „Kristus rozlomit/otevřít". Jen On byl schopný vykoupit „všechen lid, každý národ". Výsledkem je stvoření národa lidí, kteří jsou stejně jako Spasitel národem kněží: muži, kteří nabízejí svůj život

the Father. The hymn concludes praising the Lamb that was slain, Jesus Christ, who possesses seven (representing totality) of the highest attributes.

The St. Michael Prayer: St. Michael has always been the protector of the people of God and has intervened for them during many critical moments. He is the quintessential foe of Satan who proclaimed, 'I will ascend above the heights of the clouds, I will make myself like the Most High.' The name of St. Michael means, 'Who is like God?' Thus, Michael, when in the presence of Satan, is the ultimate irritation: One claims to be "like the Most High" and the other declares, 'Who is like God?'"

– Fr. Brian Doerr

6…"Disciplines" Quick Reference Guide

Stop: If you haven't read the section entitled *Start Here: What's Your Why*, go back and start there.

Daily Disciplines

Prayer

- Read the Daily Reflections
- Make a Holy Hour (20 minutes of contemplative/ silent prayer minimum)
- Pray for your Fraternity
- Pray for men in Exodus
- Make a Nightly Examen

Asceticism

- Take short, cold showers
- Practice regular, intense exercise (at least 3 days/week)
- Get a full night's sleep (at least 7 hours is recommended)
- Abstain from alcohol
- Abstain from desserts and sweets
- Abstain from eating between meals
- Abstain from soda or sweet drinks (white milk and unsweetened tea are permissible)
- Abstain from television, movies, or televised sports
- Abstain from video games
- Abstain from nonessential 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; nonessential texting, app, and internet use is prohibited

(všechno) Otci. Hymnus uzavírá chválou Beránka, který byl zabit, Ježíše Krista, který má sedm (představujících celek/úplnost) nejvyšších vlastností/atributů.

Modlitba ke sv. archandělu Michaeli: Svatý Michael byl vždy ochráncem Božího lidu a zasáhl za něj v mnoha kritických okamžicích. On je čistým/hlavním nepřítelem Satana, který prohlásil „Já vystoupím nad výšiny mraků, učiním se jako Nejvyšší." Jméno sv. Michaela znamená: „Kdo je jako Bůh?" Tak Michael, v přítomnosti Satana, působí konečný/definitivní rozkol: Jeden tvrdí, že je „jako Nejvyšší" a druhý prohlašuje, „Kdo je jako Bůh?"

– Fr. Brian Doerr

6…"Disciplíny" Rychlý přehled

Stop: Pokud jste si nečetli sekci nazvanou Začátek zde: Co je vaše proč (*Start Here: What's Your Why*), vrať te se a začněte tam.

Denní disciplíny

Modlitba

• Přečtěte si Denní úvahy
• Pomodlete se svatou hodinu (minimálně 20 minut kontemplativní / tiché modlitby)
• Modlete se za své bratrství
• Modlete se za muže v Exodu
• Proveďte noční zkoumání dne

Askeze

• Krátce se osprchuj studenou vodou.
• Prováděj pravidelně a intenzivně tělesné cvičení (nejméně 3-krát za týden)
• Dobře se vyspi celou noc (doporučuje se nejméně sedm hodin v kuse)

• Nepij alkoholické nápoje
• Nejez zákusky a jiné sladkosti
• Nejez mezi hlavními jídly
• Nepij limonády a jiné nápoje kde by byl cukr (mléko a neslazený čaj je povolené)
• Nedívej se na televizi a také nesleduj filmy či sportovní přenosy
• Nehraj videohry
• Zdrž se nakupování nepotřebných věcí (věcí které nejsou nezbytně nutné)
• Poslouchejte pouze hudbu, která pozvedá duši k Bohu
• Používej počítač pouze pro pracovní, školní nebo nutné/základní úkoly (např. pro zaplacení účtů)
• Mobilní zařízení používej pouze pro nezbytně nutnou komunikaci; použití nepodstatných textových zpráv, aplikací a internetu je zakázáno

Fraternity

- Check in with your Anchor

Wednesday & Friday

Wednesdays and Fridays are the traditional fasting days of the Church, and during your Exodus, you are to observe these days of fasting as well.

Asceticism

- On all Wednesdays and Fridays, abstain from meat and only eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal.

If a Solemnity (major feast day) falls on a Wednesday or a Friday, celebrate the day as if it were a Sunday (See more on Sunday's below).

Weekly

Fraternity

- Hold regularly scheduled fraternity meetings every week regardless of how many men can make it. (These meetings are of the utmost importance to this spiritual exercise.)
- *Suggestion: Weekly fraternity communal Holy Hour*
- *Suggestion: Weekly fraternity Mass (on a day other than Sunday)*

Asceticism

- Sunday, celebrate the Lord's Day. Every Sunday your fraternity is permitted to relax one discipline to remind us of the glory of God and of heaven. All Solemnities are celebrated with the same principle. (Suggestion: allow one dessert. It is strongly recommended that you do not relax technology-related disciplines.)

Monthly

Prayer

- Make a good confession

Fraternity

- Go on a fraternity outing (regardless of how many men can make it, rain or shine)

The above lists lay out the daily disciplines of Exodus 90. The disciplines work together coherently to cover the many different areas of a man's life. If any disciplines are left out of this spiritual exercise, especially the daily

Bratrství

• Dejte o sobě vědět své kotvě/zkontaktujte se se svou kotvou

Středa a pátek

Středy a pátky jsou tradiční dny půstu Církve a během svého Exodu také dodržujte tyto dny půstu.

Askeze

• Ve středu a v pátek se zdržte masa a jezte pouze jedno plné jídlo (pouze jednou do syta), a dvě menší jídla, která dohromady nejsou stejná jako plné jídlo (tzn. dvakrát do polosyta).

Pokud slavnost (hlavní svátek) připadne na středu nebo v pátek, oslavte tento den, jako by to byla neděle (více o neděli níže).

Týdně

Bratrství

• Každý týden pořádejte pravidelně plánované setkání bratrstva bez ohledu na to, kolik mužů se může zúčastnit. (Tato setkání mají zásadní význam pro toto duchovní cvičení.)

• *Návrh: Týdenní bratrská společná svatá hodina*
• *Návrh: Týdenní bratrská mše (v jiný den než v neděli)*

Askeze

V neděli slavíme den Páně. Každou neděli vaše bratrstvo má dovoleno vynechat jednu disciplínu, aby nám to připomnělo Boží a nebeskou slávu. Všechny slavnosti se slaví na stejném principu. (Návrh: dovolte si např. jeden zákusek. Důrazně se doporučuje, aby jste v neděli nepoužívali moderní technologie - mobily, TV, počítače atd.)

Měsíčně

Modlitba

• Udělejte dobré přiznání/zpověď/svátost smíření

Bratrství

• Jděte na bratrský výlet (bez ohledu na to, kolik mužů může, a bez ohledu na počasí)

Výše uvedené seznamy představují denní disciplíny Exodu 90. Tyto disciplíny spolupracují soudržně tak, aby pokryly mnoho různých oblastí lidského života. Pokud jsou z tohoto duchovního cvičení vynechány

readings and reflections, the exercise ceases to be what it is intended to be and can even have a negative impact on your life. You may be tempted to take control into your own hands and alter or change the disciplines. Resist this temptation and instead choose to allow your very way of life to be changed by the gift of this spiritual exercise.

Note: If you don't understand some of the terms above, such as "anchor," read the Pillars of Exodus 90 *section of the Field Guide. Those sections aren't corners to cut, rather they are necessary pieces to an impactful exodus for you and your fraternity brothers. Read them for* freedom and push your brothers to do the same.

7…The History of Exodus 90

Exodus 90 is the story of a living fraternity—a fraternity that started with a handful of men who were willing to do anything to find freedom. This spiritual exercise, born out of Scripture, began as a solution for a few willing seminarians who realized they were trapped in the suffocating grip of the enemy. In the life of one liberated man after another, this spiritual exercise has proven time and again to be the antidote to mediocrity and the roadmap to freedom. This story has now found its way to you.

Exodus 90 began simply as a new way of life, in response to a profound need: the formation of young men for the priesthood. Rather than devising yet another parish program, Fr. Brian Doerr decided to put together a spiritual exercise. This exercise was based on Christ's calling to prayer, asceticism, and fraternity. Under Fr. Doerr's guidance, a group of men at Mount St. Mary's Seminary in Emmitsburg, Maryland, committed to a strict regimen of prayer, ascetic practices, and growth in fraternity, and to reading a small part of the Book of Exodus each day. These men had been raised in a society enslaved to sin, yet they longed for a more perfect personal freedom. Through their discipline and reliance on God, these men received the gift of freedom required to overcome their destructive habits and to respond fully to God's call in their lives. Over time, the spiritual exercise, guided by the Holy Spirit, proved to be a success.

This raised the question: If men pursuing the priesthood could use this spiritual exercise to regain freedom in their life, what about other men? What about men preparing for marriage, a new job, the raising of teenagers, a midlife crisis, an empty nest, a new parish assignment, overcoming a loss, or even retirement? Would men in secular vocations benefit from such an exercise as well? The answer was an obvious yes. But a harder question remained: Would these men be willing to take on a spiritual exercise that demanded so much of them? The only way to find out was to invite men to try it.

nějaké disciplíny, zejména každodenní četby a úvahy, toto cvičení přestává být tím, čím má být, a může mít dokonce negativní dopad na váš život. Můžete být v pokušení převzít kontrolu do svých rukou a pozměnit nebo úplně změnit disciplíny. Odolejte tomuto pokušení a místo toho se rozhodněte, že svůj způsob života změníte díky daru tohoto duchovního cvičení.

Poznámka: Pokud nerozumíte některým z výše uvedených výrazů, například „kotva", přečtěte si část Pilíře Exodu 90 v Průvodci terénem. Tyto úseky byste neměli přeskočit, jsou to úseky, které jsou nezbytné/důležité pro úplný vliv pro vás a vaše bratry. Přečtěte si je pro dosažení svobody a doporučte svým bratrům, aby udělali to samé.

7… Historie Exodusu 90

Exodus 90 je příběhem živého bratrství - bratrství, které začalo hrstkou mužů, kteří byli ochotni udělat cokoli, aby našli svobodu. Toto duchovní cvičení, narozené z Písma, začalo jako řešení pro několik ochotných seminaristů, kteří si uvědomili, že byli uvězněni v dusivém sevření nepřítele. V životě jednoho osvobozeného člověka za druhým se toto duchovní cvičení znovu a znovu ukázalo jako protijed k průměrnosti a jako plán svobody. Tento příběh k vám nyní našel cestu.

Exodus 90 začal jednoduše jako nový způsob života v reakci na hlubokou potřebu: formaci mladých mužů pro kněžství. Raději než vymyslet další farní program, fr. Brian Doerr se rozhodl dát dohromady duchovní cvičení. Toto cvičení bylo založeno na Kristově povolání k modlitbě, askezi a bratrství. Pod Fr. Doerrovo vedení, skupina mužů na semináři Mount St. Mary v Emmitsburgu v Marylandu, se zavázalo přísně dodržovat modlitbu, asketické praktiky a růst bratrství a každý den číst malou část knihy Exodus. Tito muži byli vychováni ve společnosti zotročené k hříchu, přesto toužili po dokonalejší osobní svobodě. Díky své disciplíně a spoléhání se na Boha dostali tito muži dar svobody potřebný k překonání jejich ničivých návyků a plné odpovědi na Boží volání v jejich životech. V průběhu času se duchovní cvičení vedené Duchem svatým ukázalo jako úspěch.

To vyvolalo otázku: Když můžou muži ve kněžství využít toto duchovní cvičení k opětovnému získání svobody ve svém životě, co ostatní muži? Co muži připravující se na manželství, nové zaměstnání, výchovu dospívajících, krizi středního věku, prázdné hnízdo, nové přiřazení farnosti, překonání ztráty nebo dokonce odchod do důchodu? Byly by takové cvičení prospěšné i mužům v sekulárních povoláních? Odpověď byla zřejmá ano. Zůstala však těžší otázka: Byli by tito muži ochotni podstoupit duchovní cvičení, které by od nich tolik vyžadovalo? Jediným způsobem, jak to zjistit, bylo pozvat muže, aby to vyzkoušeli.

So Fr. Doerr entrusted Exodus 90 to former seminarian James Baxter. Uncertain of what Exodus would become, James quickly became the cofounder of Exodus 90 as he responded wholeheartedly to the invitation to develop and promulgate this proven roadmap to freedom. The public launching of Exodus 90 became James Baxter's full-time job—a job that promised no wage and no certainty of success. Under James's direction, exodus90.com was launched to men around the world, and the result was astounding. In the site's first year, 750 men said yes to Christ's invitation to prayer, asceticism, and fraternity by way of Exodus 90.

As Exodus 90 continued to grow, two things quickly became evident: full-time partners were needed to sustain and grow the program, and funds had to be raised to provide for the increased operating costs. Supported by a motivated board of directors, James welcomed his first partner, Mark Pica, to oversee the team's fundraising efforts. After this, the sights were set on further building out Exodus 90. The team made a strategic move and brought on Nathaniel Binversie to fulfill this goal as the Director of Mission. Nathaniel quickly began to develop the much needed Parish Launch Plan, and to rewrite the Exodus 90 manuscript for the growing fraternity.

Through the prayers and support of many benefactors, and the efforts of the Exodus 90 team, a simple solution crafted by a faithful priest has now become a fully functioning not-for-profit corporation serving men in all fifty United States and across the world. Still young, small, and in great fiscal need for the sake of further growth, the Exodus 90 team is working hard each day to achieve Fr. Doerr's original vision for helping men find freedom in and through a living fraternity.

This is how Exodus 90 began. Our story is a story of a living fraternity of courageous men saying yes to follow Christ. It is a story from the mission field. The future of Exodus 90 now lies in your hands. Join this living fraternity of men. Take up the proven roadmap to freedom: prayer, asceticism, and fraternity. And call on your brothers to do the same.

What will you become by Day 91?

Visit exodus90.com today.

8…How to Pray a Holy Hour

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 a holy hour. It is by no means a rubric that must be followed.

Takže ot. Doerr svěřil Exodus 90 bývalému seminaristovi Jamesovi Baxterovi. Nejistý, co by se Exodus stal, James se však rychle stal spoluzakladatelem Exodusu 90, když z celého srdce odpověděl na výzvu k vývoji a vyhlášení tohoto osvědčeného plánu svobody. Veřejné spuštění Exodus 90 se stalo prací na plný úvazek Jamese Baxtera - práce, která neslibovala žádnou mzdu a žádnou jistotu úspěchu. Pod Jamesovým vedením byl exodus90.com spuštěn pro muže po celém světě a výsledek byl ohromující. V prvním roce 750 lidí řeklo ano Kristově výzvě k modlitbě, asketismu a bratrství prostřednictvím Exodu 90.

Jak Exodus 90 pokračoval v růstu, rychle se projevily dvě věci: partneři na plný úvazek byli potřební k udržení a růstu programu a musely se získat finanční prostředky, aby se zajistily zvýšené provozní náklady. James, podporovaný motivovanou správní radou, přivítal svého prvního partnera, Marka Pica, aby dohlížel na týmové finanční úsilí. Poté byly zaměřeny na další výstavbu Exodu90. Tým učinil strategický krok a přinesl Nathaniel Binversie, aby splnil tento cíl jako ředitel mise. Nathaniel rychle začal vyvíjet tolik potřebný plán zahájení farnosti a přepisovat rukopis Exodus 90 pro rostoucí bratrství.

Díky modlitbám a podpoře mnoha dobrodinců a úsilí týmu Exodus 90 se jednoduché řešení vytvořené věrným knězem stalo plně fungující neziskovou společností sloužící mužům ve všech padesáti Spojených státech a na celém světě. Tým Exodus 90, který je stále mladý, malý a ve velké fiskální potřebě kvůli dalšímu růstu, usilovně pracuje na dosažení Fr. Doerrova původní vize pomoci lidem najít svobodu v živém bratrství a skrze něj.

Takto začal Exodus 90. Náš příběh je příběhem živého bratrství odvážných mužů, kteří říkali ano, aby následovali Krista. Je to příběh z oblasti mise. Budoucnost Exodusu 90 nyní leží ve vašich rukou. Připojte se k tomuto živému bratrství mužů. Vezměte osvědčený plán svobody: modlitba, askeze a bratrství. A vyzvěte své bratry, aby udělali to samé.

Co se stane v den 91?

Navštivte exodus90.com ještě dnes.

8…Jak se modlit denní svatou hodinu

Svatá hodina je čas vyhrazený/oddělený pro Boha. Je to čas intimity 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 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.

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.

9…How to Make a Nightly Examen

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."**

During this spiritual exercise, 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

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 90 (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. Podělte se s Pánem upřímně o své myšlenky a obavy. A co je nejdůležitější, dejte Pánu prostor reagovat, aby mohl odpovědět, a sami mlčte a v tichu na/poslouchejte.

15 minut - *Přímluva*: Udělejte si čas, abyste přednesli Pánu své modlitby/prosby. Modlete se za své vlastní vysvobození, svou rodinu, své bratrstvo, 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.

9 … Jak dělat / se modlit noční zkoumání dne

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

Během tohoto duchovního cvičení má být examen konáno každý den. 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

you see the sun today? That is a blessing. Did you take a breath today? That is a blessing.)

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.

** "The Daily Examen," IgnatianSpirituality.com (Loyola Press), www.ignatianspiritu- ality.com/ignatian-prayer/the-examen (accessed December 11, 2018).

10…Encouragement From The Gridiron

A LETTER FROM FORMER NFL OFFENSIVE TACKLE JOE REITZ

God doesn't call us to be average, to live ho-hum lives, and just get by and be "okay." God wants us to be great! The reflection from Day 5 of Exodus 90 reads:

When men are at their best, when they are at their finest, they are truly "men for others." A mature and self-mastered man raised and approved by God is a man with great power. But what makes a man truly great is his willingness to serve others—to use his power for "the other," be it his wife, children, brothers, neighbors, church, or country.

Exodus 90 opened my eyes to the need to strive to be the man God wants me to be, and the roadmap of prayer, asceticism, and fraternity has helped me to get there.

Prayer – When I started on this journey, thirty to sixty minutes of prayer a day seemed like a daunting task. Think about it, though: thirty minutes is about 1/48th of your total time each day, or roughly 2 percent. Surely as Christian men we can give 2 percent of each day to the Lord! It is no coincidence that the days I devote time to

Bůh v tomto dni dal (a uznávejte mnohá požehnání, která v něm na vás Pán vylil). (Viděl jsi dnes slunce? To je požehnání. Nadechl jsi se dnes? To je požehnání.)

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

4. Učinit rozhodnutí a vyzvat Pána.

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

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

** "The Daily Examen," IgnatianSpirituality.com (Loyola Press), www.ignatianspiritu-ality.com/ignatian-prayer/the-examen (accessed December 11, 2018).

10…Povzbuzení od Gridirona

Dopis od bývalého NFL ÚTOČNÍKA JOE REITZE

Bůh nás nevolá k průměrnosti, abychom žili nemastné neslané životy s tím, že jsme „v pohodě". Bůh chce, abychom byli velcí! Reflexe z 5. dne Exodu 90 zní:

Když jsou muži v jejich nejlepším možném stavu, skutečně jsou „muži pro druhé". Zralý a sebevědomý člověk vzkříšený a přijatý Bohem je muž s velkou mocí. To, co dělá člověka opravdu velkým, je jeho ochota sloužit druhým – používat svou moc pro „druhé", ať už je to jeho manželka, děti, bratři, sousedé, církev nebo země.

Exodus 90 mi otevřel oči, abych se snažil být mužem, jakého Bůh chce mít, a plán modlitby, askeze a bratrství mi v tom pomohl.

Modlitba - Když jsem začal na této cestě, třicet až šedesát minut modlitby denně se zdálo jako skličující úkol. Zamyslete se nad tím: 30 minut je každý den asi 1/48 celkového času, což je zhruba 2 procenta. Jistě jako křesťanští muži můžeme dát 2 procenta každý den Pánu! Není náhoda, že dny, kdy věnuji čas modlitbě a konám s úmyslem ve svém duchovním životě, jsou

prayer and am intentional in my spiritual life are the days when I tend to have the most peace and happiness. When life gets busy and I make excuses for not spending time with God, it's no surprise those days are filled with more stress and anxiety. The daily readings and reflections in Exodus 90 are a way to prioritize God each morning and set the standard for the rest of the day.

Asceticism – It is funny how worried I was about worldly pleasures and comforts at the beginning of my Exodus 90 journey. No beer? No hot showers? I can't watch March Madness hoops on TV? How will I ever make it ninety days! I realize now how weak-minded I was, and how strong I can be when I rely on God as my source of strength. Detachment from these things of the world helped me grow tremendously. It did make me uncomfortable, and from this discomfort I was able to grow into the man that I should be, and God wants me to be.

Fraternity – I never thought I would find a bond as strong as one in an NFL locker room ... until I began Exodus 90. There is no way I would have been able to complete this on my own. My brothers walked alongside me, pushed me, encouraged me, challenged me, and prayed for me day in and day out for ninety days. That is a powerful, powerful thing. Men need other men to lift them higher than they can reach on their own. Proverbs 27:17 says it best: "Iron sharpens iron, and one man sharpens another."

I'm sure these questions have come into your mind, as they have mine. What is my purpose on earth? Why am I here? What does God want me to do with my life? He wants us to be great! To be strong, mighty men fighting for his Kingdom. Men need Exodus 90. I needed Exodus 90, and it has changed me into a better man for the rest of my life.

Joe Reitz
Former NFL Offensive Tackle

11…Spiritual Director's Guide

Exodus 90 is a ninety-day spiritual exercise in prayer, asceticism, and fraternity. Fraternities are made up of five to seven like-minded men and are spiritually directed by a priest whenever possible.

Each Exodus 90 fraternity has one fraternity leader. This leader is often the protagonist of the group. He is usually the one who brought the idea of Exodus 90 to this group of men. In some other cases, it is a man appointed by a priest to lead the fraternity. Regardless, **the leader is the one who facilitates the meetings and keeps a pulse on the vitality of the group**, especially as the journey through the desert gets long and becomes more challenging.

dny, kdy mám sklon žít co nejvíce v míru a štěstí. Když je život zaneprázdněn a vymlouvám se na to, že nemám čas na Boha, není překvapením, že tyto dny jsou naplněny větším stresem a úzkostí. Denní četby a úvahy v Exodu 90 jsou způsob, jak každé ráno upřednostňovat Boha a stanovit/nastavit standard pro zbytek dne.

Askeze - Jak legrační, že jsem se obával na začátku své cesty Exodu90, že přijdu o svá světská potěšení a pohodlí. Žádné pivo? Žádné horké sprchy? Nemůžu sledovat televizní pořady? Jak budu devadesát dní žít! Uvědomuji si, jak jsem byl slabý, a jak silný můžu být, když se spoléhám na Boha jako na svůj zdroj síly. Odtržení od těchto věcí světa mi pomohlo nesmírně růst. Bylo to pro mě nepohodlné a z tohoto nepohodlí jsem byl schopen vyrůst do muže, kterým bych měl být, a Bůh chce, abych byl.

Bratrství - Nikdy jsem si nemyslel, že bych našel pouto tak silné jako v šatně NFL ... dokud jsem nezačal Exodus 90. V žádném případě bych to nemohl dokončit sám (neexistuje způsob, jak bych to dokázal sám). Moji bratři šli vedle mě, posouvali mně, povzbuzovali mě, vyzývali mě a modlili se za mě den za dnem devadesát dní. To je mocná a mocná věc. Muži potřebují další muže, aby je zvedli výše, než mohou dosáhnout sami. Přísloví 27,17 o tom říká to nejlepší: „Železo se ostří železem a člověk člověka brousí."

Jsem si jistý, že tyto otázky vstoupily do vaší mysli, tak jako vstoupily do té mé. Jaký je můj smysl na Zemi? Proč jsem tu? Co chce Bůh, abych se svým životem udělal? Chce, abychom byli velcí! Být silní, mocní muži bojující za jeho Království. Muži potřebují Exodus 90. Potřeboval jsem Exodus 90 a po zbytek života mě změnil na lepšího člověka.

Joe Reitz
Bývalý útočník NFL

11… Průvodce/příručka duchovního vůdce

Exodus 90 je devadesátidenní duchovní cvičení v modlitbě, askezi a bratrství. Bratrství se skládá z pěti až sedmi stejně smýšlejících mužů a duchovně je řídí kněz, kdykoli je to možné.

Každé bratrstvo Exodu 90 má jednoho vůdce bratrství. Tento vůdce je často hlavní představitel skupiny. Obvykle je to ten, kdo do této skupiny mužů přivedl myšlenku Exodu 90. V některých jiných případech je to muž jmenovaný knězem, aby vedl bratrství. **Vůdce je ten, kdo pořádá setkání a udržuje životnost/puls**

The goal of a spiritual director is to ensure the men in their group are taking up the gifts of prayer, asceticism, and fraternity in a way that is challenging and purifying, as well as spiritually healthy. The spiritual director should look to fulfill this goal by guiding the men of the fraternity (especially the leader) as he sees fit.

To clarify, **spiritual direction does not mean one-to-one spiritual guidance with each member of the Exodus 90 fraternity**, though periodic meetings with the fraternity leader can help the entire group. There are no further parameters on the role of spiritual director of a fraternity. Pastoral judgment should be used in choosing how the goal of the spiritual director role will be successfully achieved.

Through the ninety-day spiritual exercise, men learn that Day 91 is not a finish line, but a starting line. This is to say that on Day 91, the pastor has found his men—men that are ready to go on mission for him and for the parish.

Helping an Exodus 90 fraternity by serving as their spiritual director for ninety days has repeatedly proven to priests be an investment in the future of the parish. Help set men free, and they will be ready to help you advance the mission of the parish.

Best Practices

The following are three examples of best practices from priests around the United States. They are here to help you discern the level of investment you are able to make as a spiritual director for the parish's Exodus 90 fraternities.

1. Enter into the spiritual exercise with the men of the parish. This includes doing all the ascetic practices and attending the fraternity meetings once per week. A priest in Indiana recently said that Exodus 90 broke down the barrier between priests and laity unlike any other program he's seen. This unification between a spiritual father and his sons is the beginning of abundant healing, increased trust, and the planting of invaluable seeds. (Proper boundaries between priests and laity can and should still be respected as priests join their men in this exercise).

2. Hold weekly spiritual conferences for your men. If a parish has many Exodus 90 fraternities all entering the spiritual exercise at the same time, the priest should work to find a creative way that the he can play a role in the life of all the fraternities to some degree. A pastor in Minnesota called the men of the parish to take up the challenge of Exodus 90, which resulted in the formation of five fraternities of men. In order to serve all five fraternities and support the common fraternity they all

skupiny, zejména proto, že cesta pouští trvá dlouho a stává se čím dál náročnější.

Cílem duchovního vůdce je zajistit, aby muži ve své skupině přijímali dary modlitby, askeze a bratrství způsobem, který je náročný a očistný, stejně jako duchovně zdravý. Duchovní vůdce by se měl snažit naplnit tento cíl vedením lidí bratrství (zejména vůdce bratrství), jak uzná za vhodné.

Pro objasnění, **duchovní vedení neznamená individuální duchovní vedení s každým členem bratrstva Exodus 90**, i když pravidelná setkání/schůzky s vůdcem bratrství mohou pomoci celé skupině. Neexistují žádné další parametry týkající se role duchovního vůdce bratrství. Pastorační úsudek by měl být použit při volbě toho, jak bude úspěšně dosaženo cíle role duchovního vůdce.

Prostřednictvím devadesátidenního duchovního cvičení se lidé učí/ dozvídají/uvědomují, že 91. den není cílová čára, ale startovní/počáteční čára. To znamená, že v 91. den kněz nalézá své muže – muže, kteří jsou připraveni jít na misi pro něj a pro farnost.

Pomáhat bratrství Exodu 90 v službě jako jejich duchovní vůdce devadesát dní opakovaně prokázalo, že kněží jsou investicí do budoucnosti farnosti. Pomozte mužům osvobodit se a budou připraveni vám pomoci s posláním farnosti.

Osvědčené postupy

Níže jsou uvedeny tři příklady osvědčených postupů od kněží ze Spojených států. Jsou tu, aby vám pomohli rozeznat úroveň investic, které jste schopni učinit jako duchovní vůdce pro bratrstvo Exodus 90 ve farnosti.

1. Vstupte do duchovního cvičení s muži farnosti. To zahrnuje provádění všech asketických praktik a navštěvování bratrských setkání jednou týdně. Kněz v Indianě nedávno řekl, že Exodus 90 prolomil bariéru mezi kněžími a laiky na rozdíl od jakéhokoli jiného programu, který viděl. Toto sjednocení duchovního otce a jeho synů je počátkem hojného uzdravování, zvýšené důvěry a výsadby nedocenitelných semen. (Správné hranice mezi kněžími a laiky mohou a měly by být stále respektovány, když se kněží připojují k jejich mužům v tomto cvičení).

2. Organizujte/udělejte týdenní duchovní přednášky/konference pro své muže. Jestliže farnost má mnoho bratří Exodu 90 a všichni vstupují do duchovního cvičení současně, kněz by měl najít kreativní cestu, jak i on může hrát nějakou roli v životě všech bratrství. Pastor v Minnesotě vyzval muže farnosti, aby se ujali výzvy Exodu 90, což vedlo k vytvoření pěti bratrských společenství. Aby sloužil všem pěti bratrstvím a podporoval společné bratrství,

shared, the pastor made time in his schedule to invest in these men every Saturday morning. The men would start with breakfast to break the Friday fast. The pastor would then give a brief spiritual conference to the men on a catechetical topic. After this, the fraternities would separate from the priest and the other four fraternities in order to hold their own required weekly fraternity meetings.

3. Meet with the Exodus 90 fraternity for 30 minutes every other (or every third) week. This could mean attending the fraternity's regularly scheduled weekly meeting or setting aside another time to meet with them. This could include having a holy hour together where confessions are available, taking a Saturday morning hike as a group with time for discussion on how exodus is going, or meeting with a fraternity to discuss the challenges and graces of the exodus journey supported by words of encouragement from their spiritual father.

These are just a few examples. Many more creative options are possible. Due to the fact that all parishes are different, the role of the spiritual director has been left open to your pastoral judgement.

What will the men of the parish become by Day 91?

Visit Exodus90.com/parishes to learn more.

12…Endnote Citations

1. St. John of the Cross, Maxims and Counsels, 53 in The Collected Works of St. John of the Cross, tr. K. Kavanaugh, OCD, and O. Rodriguez, OCD (Washington DC: Institute of Carmelite Studies, 1979), 678.

2. Ratzinger, The Meaning of Christian Brotherhood, p. 37.

3. Ibid., p. 50.

4. Sacrosanctum Concilium (December 4, 1963), par. 47.

5. Gary Wilson, Your Brain on Porn, revised and updated edition (2017), p. 108.

6. St. Methodius, chapter 2 of "Discourse IV: Theopatra," in The Banquet of the Ten Virgins. A biblical "type" is something (whether a person, place, thing, or event) that points to or prefigures another, deeper reality. We will encounter a number of "types" during Exodus 90.

které všichni sdíleli, pastor si udělal čas ve svém plánu investovat do těchto mužů každou sobotu ráno. Muži začali se snídaní, aby se uvolnili od pátečního postu (aby tak přešli z pátečního půstu). Pastor pak mužům dal krátkou duchovní přednášku na katechetické téma. Poté se bratrství oddělilo od kněze a dalších čtyř bratrství, aby uspořádali své vlastní požadované týdenní bratrské setkání.

3. Seznamte se s bratrstvím Exodus 90 po dobu 30 minut každý druhý (nebo každý třetí) týden. To by mohlo znamenat účast na pravidelném pravidelném týdenním setkání bratrství nebo vytvoření/ vyhrazení jiného prostoru/času pro setkání s nimi. Mohlo by zahrnovat společnou svatou hodinu, při které by mohla být k dispozici svátost smíření, a vydat se na sobotní dopolední výlet jako skupina s časem na diskusi o tom, jak Exodus probíhá/pokračuje/jde, nebo se setkávat s bratrstvím, aby diskutovali o výzvách a milostech cesty Exodu podporované slovy povzbuzení jejich duchovního otce.

To je jen několik příkladů. Existuje mnoho dalších kreativních možností. Vzhledem k tomu, že všechny farnosti jsou jiné/různé, byla role duchovního vůdce ponechána/otevřena vašemu pastoračnímu úsudku.

Čím se stanou muži farnosti 91. dne?

Další informace naleznete na adrese Exodus90.com/parishes.

12…Závěrečné citace

1. St. John of the Cross, Maxims and Counsels, 53 in The Collected Works of St. John of the Cross, tr. K. Kavanaugh, OCD, and O. Rodriguez, OCD (Washington DC: Institute of Carmelite Studies, 1979), 678.

2. Ratzinger, The Meaning of Christian Brotherhood, p. 37.

3. Ibid., p. 50.

4. Sacrosanctum Concilium (December 4, 1963), par. 47.

5. Gary Wilson, Your Brain on Porn, revised and updated edition (2017), p. 108.

6. St. Methodius, chapter 2 of "Discourse IV: Theopatra," in The Banquet of the Ten Virgins. A biblical "type" is something (whether a person, place, thing, or event) that points to or prefigures another, deeper reality. We will encounter a number of "types" during Exodus 90.

7. St. Ambrose, Cain and Abel, chapter 2, par. 7, trans. John J. Savage, in Roy Joseph Deferrari, et al., eds, The Fathers of the Church: A New Translation, vol. 42 (New York: Fathers of the Church, Inc., 1961), 364.

8. See Robert Alter, The Five Books of Moses: A Translation with Commentary (NY: W.W. Norton & Company, 2004).

9. St. Francis de Sales, Letter 96 to Soeur de Bréchard, superior at the Visitation at Moulins, July 22, 1616, in St. Francis de Sales Selected Letters, trans. Elisabeth Stopp (Stella Niagara, NY: DeSales Resource Center, 2011), p. 246.

10. St. John Chrysostom, "Homily for Good Friday."

11. Jean Daniéllou, S.J. – The Lord of History, Translated by: Nigel Abercrombie (Longman, Green and Co Ltd, 1958)

12. St. John Cassian, The Conferences, Third Conference.

13. Scott Hahn, Genesis I – XXII: The Covenant as a Family Affair (Saint Joseph Communications, Inc., 2017).

14. St. Augustine, On the Trinity, chapter 15, par. 20.

15. Scott Hahn, A Father Who Keeps His Promises (Franciscan Media, 1998).

16. St. John Chrysostom, "Homily on the Beginning of the Holy Season of Lent."

17. Strong's Lexicon and Dictionary, Word Designation "H8548."

13. Credits & Copyrights

©2018 Exodus 90

Written by Nathaniel Binversie, Director of Mission, Exodus 90

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the copyright holder, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

[Scripture quotations are from the] Revised Standard Version of the Bible—Second Catholic Edition (Ignatius Edition), copyright © 2006 National Council

7. St. Ambrose, Cain and Abel, chapter 2, par. 7, trans. John J. Savage, in Roy Joseph Deferrari, et al., eds, The Fathers of the Church: A New Translation, vol. 42 (New York: Fathers of the Church, Inc., 1961), 364.

8. See Robert Alter, The Five Books of Moses: A Translation with Commentary (NY: W.W. Norton & Company, 2004).

9. St. Francis de Sales, Letter 96 to Soeur de Bréchard, superior at the Visitation at Moulins, July 22, 1616, in St. Francis de Sales Selected Letters, trans. Elisabeth Stopp (Stella Niagara, NY: DeSales Resource Center, 2011), p. 246.

10. St. John Chrysostom, "Homily for Good Friday."

11. Jean Daniéllou, S.J. – The Lord of History, Translated by: Nigel Abercrombie (Longman, Green and Co Ltd, 1958)

12. St. John Cassian, The Conferences, Third Conference.

13. Scott Hahn, Genesis I – XXII: The Covenant as a Family Affair (Saint Joseph Communications, Inc., 2017).

14. St. Augustine, On the Trinity, chapter 15, par. 20.

15. Scott Hahn, A Father Who Keeps His Promises (Franciscan Media, 1998).

16. St. John Chrysostom, "Homily on the Beginning of the Holy Season of Lent."

17. Strong's Lexicon and Dictionary, Word Designation "H8548."

13...Credits & Copyrights

© 2018 Exodus 90

Napsal Nathaniel Binversie, ředitel mise, Exodus 90

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího písemného souhlasu držitele autorských práv reprodukována, distribuována nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli způsobem, včetně fotokopírování, záznamu nebo jiných elektronických či mechanických metod, s výjimkou krátkých nabídek. zakomponována do kritických recenzí a některých dalších nekomerčních použití povolených autorským zákonem.

[Citace písem jsou z revidované standardní verze bible - druhé katolické vydání (vydání Ignáce), copyright ©

of the Churches of Christ in the United States of America. Used by permission. All rights reserved.

Edited by Stefanie Jansen and Mary Beth Baker
Design by Jacob Laskowski of 86 Creative

Book Layout by Lindsey Riesen

Original copyright © Those Catholic Men, 2015
Original text written by Fr. Brian Doerr, 2014

Exodus 90

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

Printed in the United States of America

14…About the Author

Nathaniel Binversie serves as the Exodus 90 Director of Mission. He is also a writer and public speaker. He studied at the University of St. Thomas in St. Paul, Minnesota, where he additionally entered seminary formation at St. John Vianney College Seminary. He later earned a Master's degree in Theology from the Augustine Institute in Denver, Colorado. Before all else, he is a full-time missionary. Nathaniel sees the importance of living one's entire life as mission and does so most fully when accompanied by his wife, Sherry, and his daughter, Lucia. Nathaniel's life as a full-time missionary began working with men on college campuses, including the University of Utah, the University of Northern Colorado, and Franciscan University of Steubenville. He owes a special debt of gratitude to Dr. Scott Hahn, for forming his understanding of spiritual sonship and spiritual paternity during his years in Steubenville, and to Dr. Don Briel, who helped him see what it means to dedicate one's entire life to Christ during his time in St. Paul.

2006 Národní rada Kristových církví ve Spojených státech amerických. Používá se svolením. Všechna práva vyhrazena.

Střih Stefanie Jansen a Mary Beth Baker Design Jacob Laskowski z 86 Creative

Rozvržení knihy od Lindsey Riesen

Originální autorská práva © Ty Catholic Men, 2015
Původní text napsal Fr. Brian Doerr, 2014

Exodus 90

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

Vytištěno ve Spojených státech amerických

14...O autorovi

Nathaniel Binversie slouží jako ředitel mise Exodus 90. Je také spisovatelem a veřejným řečníkem. Studoval na University of St. Thomas v St. Paul, Minnesota, kde navíc vstoupil do seminární formace na semináři St. John Vianney College. Později získal magisterský titul z teologie na Augustinském institutu v Denveru v Coloradu. Především je misionářem na plný úvazek. Nathaniel vidí důležitost žít celý život jako misi, a to nejúplněji, když ji doprovází jeho manželka Sherry a jeho dcera Lucia. Nathanielův život jako misionář na plný úvazek začal pracovat s muži na univerzitních kampusech, včetně University of Utah, University of Northern Colorado a Franciscan University of Steubenville. Dluží zvláštní vděčnost dr. Scottovi Hahnovi za to, že během jeho let ve Steubenvillu pochopil duchovní společenství a duchovní otcovství, a Dr. Donu Briel, který mu pomohl vidět, co to znamená zasvětit celý život Kristu během svého pobytu v St. Paul.

Varianta překladu a úprav: 2021_01_11 (pavelsmola@gmail.com, Beskydy)