**Pilíře Exodu: 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?

​

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).

​

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 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 svátosti, 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 oběť**

**​**

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

​

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.

​

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.

​

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.

​

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.

​

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

​

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.

​

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.

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

​

Jeden muž, co dokončil svůj Exodus, to vyjádřil 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.

​

**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), celý 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 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.

​

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.

​

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".

​

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.

​

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.

​

**Nyní je čas na závazek**

**​**

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

****