

2.
ASKEZE

„Kdo chce jít za mnou, ať zapře sám sebe, den co den bere na sebe svůj kříž a následuje mě.“ (Lukáš 9:23)

Cesta do nebe vede přes Kříž a tato realita je darem.
Doporučené asketické disciplíny pro EXODUS ADVENT

- Zdržujte se sledování televize, filmů, videí a sportovních přenosů o samotě.*
- Zdržte se podcastů, radia, hudby a audioknih.*
- Vyhněte se dezertům a sladkostem.*
- Zdržet se limonád a sladkých nápojů.*
- Nepijte žádný alkohol !*

*Pokud vás někdo nepozve...

Askezi lze provádět jako pokání i jako oběť - sjednocení se s utrpením Krista...

3.
BRATRSTVÍ

Jako Boží děti jsme povolání k životu v komunitě.
Potřebujeme jeden druhého.

Jsme vychováváni k samostatnosti, ale v nebezpečí potřebuješ parťáka, se kterým si navzájem „kryjete záda“ - „kotvu“.

Exodus Advent je cestou mimo bezpečné vody, „kotvu“ budeš potřebovat !

Zavažte se k živému bratrství - budete se denně „setkávat“ se svou „kotvou“ a každý týden pořádat setkání bratrstva.

Více informací, návodů a kontaktů najdeš zde:
www.exodus90.cz



EXODUS ADVENT
duchovní cvičení pro muže



(Lukáš 3:4)
Připravte cestu Pánu,
vyrovnejte mu stezky...

modlitbou, askezí
a bratrstvím



Vítej bratře,

letošní advent tě zveme na cestu ke svobodě Božích synů, v duchovním cvičení pro muže
EXODUS ADVENT

Při naší cestě se budeme opírat o tři pilíře:

M MODLITBA
- připoj se ke zdroji života!

A ASKEZE
- Bůh je tvá síla - objev ji!

B BRATRSTVÍ
- Jedno srdce, jedna mysl, jeden cíl!

Chceš-li toto ve svém životě zakusit, zde je návod, jak začít...



Napiš si své "Proč"

Boží povolání - žít život modlitby, askeze a bratrství je náročné.

Naše pohodlnost se nás snaží bez přestání přimět k tomu, abychom sobě a svým přáním dávali přednost před dobrem druhých a slávou Páně.

V tomto Adventu jsme povoláni překonat tato pokušení, posílit naše odhodlání být lepšími muži pro ostatní.
Tento úkol je náročný.

Z tohoto důvodu jsme během duchovního cvičení pozváni zapsat si své „proč“

- důvody, proč chceme změnit svůj život,
proč chceme jít po cestě, na kterou nás volá Pán.



MODLITBA

Vytvoříš si návyk pravidelné denní modlitby.

Během Exodu Adventu jsme povoláni věnovat se denní svaté hodině.

Pokud nemůžeš v daný den udělat celou svatou hodinu, udělej to, co můžeš.

Zachování dvaceti minut tiché kontemplativní modlitby je minimem.

Každý den si přečti úryvek z Písma a komentář / reflexi. Slovo nás provede duchovním cvičením a komentář nám poslouží jako průvodce.

Zůstaň věrný denní modlitbě.
Pomůže ti vyhnout se nástrahám pýchy a strachu