

## CO JE TO „EXODUS 90“?

Zjednodušeně řečeno, jde o **devadesátidenní duchovní cvičení**, které má člověku **pomoci zbavit se svých nesvobod a závislostí** (proto Exodus: cesta z egyptského otroctví do svobody Zaslíbené země; též název 2. knihy Mojžíšovy) a **prohloubit vztah k Bohu i k lidem kolem sebe**. Jde také o hlubší poznání sebe sama, svých darů a možností. Exodus má **součást asketickou** (sebezápory), **duchovní** (rozjímání nad Písmem) a **společenskou** (pravidelná týdenní setkání s fraternitou – tedy s dalšími účastníky Exodu 90, např. ze stejné farnosti).

Exodus 90 je **prvotně určen mužům** (byl vytvořen pro seminaristy ve Spojených státech). **Přidat se mohou i ženy**, musí ovšem počítat s tím, že rozjímání nad Písmem jsou zaměřena na mužskou spiritualitu.

Pokud chce Exodus 90 absolvovat **ženatý muž, je nutné, aby to probral se svojí ženou**, protože některé body se mohou týkat i společného rodinného života (absence sledování TV, zdržování se alkoholu včetně společné večerní skleničky vína apod.).

### Zde jsou požadavky spojené s Exodem 90:

- Každodenní rozjímání nad daným textem z Písma s doprovodným komentářem (alespoň 20 minut).
- Každý týden setkání s fraternitou: krátká společná modlitba a zhodnocení toho, jak se minulý týden (ne)dařilo.
- Pouze studená sprcha (někdo si tento požadavek „změkčí“ tím, že si dává chladnou sprchu).
- Pravidelný pohyb či tělesné cvičení.
- Žádný alkohol.
- Pouze tři jídla denně; mezi tím žádné další (ani „zobkání“ nějakých drobností).
- Dodržování postních dnů: ve středu a v pátek bez masa; jedno hlavní jídlo denně a dvakrát se najíst do polosyta).
- Žádné sladkosti, dezerty, slazené nápoje.
- Zdržet se televize, sledování zpráv, sportu, filmů...
- Zdržet se videoher.
- Počítač (internet) používat pouze pro práci, školu nebo jiné základní věci.
- Pokud možno dostatek spánku (7 hodin denně).
- Vypustit zbytečné nákupy.

Vypadá to náročně, ale není to tak zlé... ☺ V tomto roce jsme Exodus 90 s několika muži z naší bojanovské farnosti absolvovali a přineslo nám to nemalý užitek a povzbuzení...

Máte-li o tuto iniciativu zájem, hlase se osobně otci Petrovi.