

Exodus 2022

*Hospodin dále řekl:
„Dobře jsem viděl ujařmení svého lidu, který je v Egyptě.
Slyšel jsem jeho úpění pro bezohlednost jeho poháněčů.
Znám jeho bolesti.“
Exodus 3,7*

Milý bratře v Kristu,

toto je pozvání pro Tebe, abys prožil svatý půst s Pánem. Letos ho chceme obětovat za mír na Ukrajině a na celém světě, s důvěrou vůči všemohoucímu Bohu, který „koná veliké divy“, „vozy faraónovy svrhl do moře“ a „všechno tvoří nové“. Přijmi tyto úkoly s vděčností a synovskou oddaností vůči Bohu, našemu Otcí. Na druhé straně je tabulka, kde si je můžeš sledovat – každý den vyplníš jeden sloupec. Když se Ti třeba něco nepodaří splnit některý den úplně nebo vůbec, buď dobré mysli a další den vykroč zнову. Když něco nemůžeš například ze zdravotních nebo jiných rozumných důvodů plnit, využij svobodu Božího dítěte a celý úkol vynech ve všech dnech.

MODLITBA

1. Každý den hodina pro Boha – může zahrnout mši svatou, růženec, breviář, četbu Písma. Může být spojená s vhodným sportem (např. běhání + poslech duchovní hudby ve sluchátkách).
2. Z toho alespoň 20 minut tiché osobní modlitby, rozhovoru s Bohem.
3. Přečíst alespoň 1 verš Písma.
4. Alespoň 1x modlitba Páně (Otčenáš) a 1x andělské pozdravení (Zdrávas). Může být součástí desátku nebo celého růžence.

ASKEZE

5. Sprchování krátce a studenou vodou (a pouze studenou).
6. Pravidelné a intenzivní cvičení (minimum 30 dřepů nebo kliků denně).
7. Plnohodnotný spánek, alespoň 7 hodin!!
8. Zdržení se alkoholu.
9. Zdržení se sladkostí a dezertů.
10. Žádné další jídlo mezi hlavními jídly.
11. Zdržení se sladkých nápojů (přípustné jsou jen voda, mléko, káva a černý čaj).
12. Zdržení se filmů, seriálů a sportovních přenosů.
13. Zdržení se počítačových her.
14. Zdržení se nepodstatných nákupů.
15. Pouze hudba, která povznáší duši k Bohu.
16. Počítač jen na práci, školu nebo nevyhnutelné úkony, např. placení účtů.
17. Mobil jen na nevyhnutelnou komunikaci.
18. Zdržení se nepodstatných textových zpráv, aplikací a zbytečného používání internetu.
19. Středy a pátky jako postní dny (tedy bez masa a jen jedno hlavní jídlo a dvě menší).

SPOLEČENSTVÍ

20. Jednou za týden setkání všech 5-7 mužů a vzájemné povzbuzení, např. osobně nebo přes video call.
21. Každý den povzbuzení ve dvojicích, např. SMS nebo si krátce zavolat.

Přihlaš se na kaja.macek@gmail.com – bude Ti přidělen kamarád do dvojice a budeš přidán do skupinky.

Bůh nás provázej na této cestě,

Karel Macek a P. Vojtěch Smolka

