

Program stojí na troch hlavných pilieroch: modlitba, askéza, bratstvo.

Modlitba. Ako vyzerá tvoja modlitba? Si s ňou spokojný? Neobmedzuje sa často iba na krátke chvíle nesústredeného odriekania nejakých naučených fráz? Ako vyzerá modlitba počas Exodu 90? Každý deň je jej vyhradených **60 minút**, počas ktorých si prečítaš úryvok z Knihy Exodus, príslušné zamyslenie a potom nad tým medituješ. Každý večer sa praktizuje spytovanie svedomia. Okrem toho sa odporúča účasť na sv. omši a modlitba sv. ruženca.

Askéza. Si na niečom závislý? Myslíš si, že nie? Exodus 90 ti odhalí všetky, aj malé „rozkoše,“ bez ktorých si nevieš predstaviť svoj život a ktoré ťa zotročujú – či už je to večerná fľaša piva, keksík či čokoládka na desiatu, sledovanie športových novín alebo surfovanie na internete. Askéza je sebazápor. Muži sa počas deväťdesiatich dní zriekajú mnohých moderných vymožeností. Tu je zoznam všetkého, čo si budeš musieť počas týchto dní odoprieť: žiaden alkohol; žiaden zákusok ani sladkosť; žiadna strava medzi hlavnými jedlami dňa (jesť len 3x za deň); žiadne sladené nápoje, radler (biele mlieko, káva a čierny čaj sú dovolené); bez televízie, filmov, športových prenosov a videohier; žiadne zbytočné nákupy; počúvať len hudbu, ktorá povznáša dušu k Bohu; používať počítač výhradne na prácu, školské veci alebo dôležité úlohy (napr. platiť účty); mobil používať len na nevyhnutnú komunikáciu (vzdať sa zbytočného textovania, sms, aplikácií, používania internetu a pod.); streda a piatok sa posti (zdrž sa mäsa; jedz iba 3x za deň; z toho raz do sýta; s tým, že dve menšie jedlá spolu nedávajú jedno plnohodnotné jedlo). Okrem toho sa budeš musieť zaprieť robiť navyše tieto veci: krátka studená/vlažná sprcha; intenzívne fyzické cvičenie (aspoň 3x týždenne); aspoň sedem hodín spánku.

Bratstvo. Myslíš si, že to všetko môžeš zvládnuť sám? Možno by si vydržal pár dní alebo týždňov, ale 90 dní? Nie si superman! Ale neboj sa, počas exodu ti budú pomáhať ďalší muži snažiaci sa o to isté. Všetci účastníci Exodu sa totiž spájajú do 5-7 členných skupín tzv. bratstiev. Bratstvo sa raz v týždni schádza na stretnutí, ktoré trvá cca 30 min. Spolu sa modlia a hodnotia uplynulý týždeň. Okrem toho má každý muž svoju tzv. „kotvu,“ t.j. člena bratstva, s ktorým je v kontakte každý deň a ktorý mu môže poskytnúť „prvú pomoc,“ keď „slabne na duchu“ a má chuť so všetkým prestať.