

# **Strijd, nabijheid, missie (11): “Thuis en onderweg, als je gaat liggen en als je opstaat:” Het leefplan (I)**

Een geestelijk leefplan is niet zomaar een “systeem”, maar een diepgewortelde innerlijke toewijding aan een relatie: de relatie van een kind met zijn Vader. Editoriaal in de serie “Strijd, nabijheid, missie”.

10-10-2025

“Luister:” zo begint een van de grote gebeden van het Oude Testament, bekend als het *Sjema Israël*. Het staat in het boek Deuteronomium en wordt door Jezus aangehaald als antwoord op de vraag over het eerste en grootste gebod: *Luister, Israël, Jahwe is onze God, Jahwe alleen! Gij moet Jahwe uw God beminnen met heel uw hart, met heel uw ziel en met al uw krachten.* (Dt 6:4-5; Mk 12:29-30). Maar het gebed gaat verder dan het gebod en benadrukt het belang van praktische dagelijkse handelingen die ervoor zorgen dat onze gedachten en harten in harmonie blijven met God:

*De geboden die ik u heden voorschrijf, moet ge in uw hart prenten. Ge moet er met uw kinderen telkens opnieuw over spreken, wanneer ge thuis zijt en onderweg, als ge slapen gaat en opstaat. Bind ze als een teken op uw hand en als een band op uw voorhoofd. Griff ze in de deurposten*

*van uw huis en op de poorten van uw stad. (Dt 6:6-9).*

Voor een christen is dit een krachtige oproep om te leven met een hart dat voortdurend in dialoog is met God de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. De heiligen en geestelijke schrijvers hebben altijd concrete manieren voorgesteld om deze dialoog te voeden, zoals tijd vrijmaken voor gebed en geestelijke lezing, regelmatig de Heilige Eucharistie ontvangen, de rozenkrans bidden en de dag afsluiten met een gewetensonderzoek. *Met diezelfde praktische geest begon de heilige Jozefmaría al vroeg te spreken over een plan voor geestelijk leven - of eenvoudiger, zoals het in die tijd algemeen werd genoemd, een leefplan.*<sup>[1]</sup>

## **Doelen, werkwijzen en motieven**

In een van zijn brieven aan Timoteüs moedigt Paulus zijn jonge leerling

aan om een vroom en heilig leven te leiden met een sportieve geest: *Houd u niet op met die goddeloze en zinneloze mythen. Oefen u in de vroomheid. Oefening van het lichaam heeft beperkte waarde, maar de voordelen van de godsvrucht zijn onbeperkt, want zij houdt beloften in zowel voor dit leven als het toekomstige.* (1 Tim 4:7-8). Ook in andere brieven herinnert Paulus zijn toehoorders eraan dat God wil dat we meewerken met zijn genade, en opnieuw vergelijkt hij onze reactie met een atletiekwedstrijd: *Gij weet het: de hardlopers in het stadion lopen allen, maar slechts een wint de race. Loop zo dat ge wint!* (1 Kor 9:24).[2]

In elke sport, net als in andere aspecten van het leven, is het belangrijk om zich korte en lange termijn doelen te stellen. Als iemand naar de sportschool gaat om gewoon rond te kijken en te doen wat hem op dat moment te binnen schiet, verspilt

hij waarschijnlijk zijn tijd en zal hij al snel zijn interesse verliezen of, erger nog, zichzelf verwonden. Hetzelfde kan gezegd worden van iets belangrijks leren, een project ontwikkelen of een bedrijf opstarten. Zonder een plan en duidelijke doelstellingen is het gemakkelijk om gedesoriënteerd en afgeleid te raken en onze inspanningen te verspillen. Daarom hebben we, als we ons leven zien zoals God dat doet - in al zijn kleine details, zonder de breedte en diepte uit het oog te verliezen - ook een duidelijk doel nodig: heilig worden, geleid door en “overspoeld” [3] met genade, en vele anderen helpen het geluk van het leven in God te ontdekken en ervan te genieten.

Maar je kan je niet beperken tot het enkel bepalen van een doel. Als we bijvoorbeeld een kampioenschap willen winnen, een succesvol bedrijf willen opbouwen of een hoog

academisch cijfer willen halen, moeten we meer doen dan alleen maar naar het doel verlangen. Goede resultaten vereisen niet alleen een ambitieuze visie en duidelijke doelstellingen, maar ook een geschikt systeem om ze te bereiken. Voor een coach omvat dit systeem een plan voor het werven van getalenteerde spelers en het organiseren van effectieve trainingssessies. Voor een ondernemer omvat dit het aannemen van werknemers, het ontwikkelen van productideeën en het lanceren van marketingcampagnes. Voor een student omvat het een methode om goede aantekeningen te maken, een gestructureerd leesplan en strategieën om zich voor te bereiden op examens.

In het geestelijke leven is een concreet leefplan als een “systeem” dat het werk van de Heilige Geest, die ons leidt en omvormt,

vergemakkelijkt (of op zijn minst hindernissen wegneemt). [4] “De oproep tot heiligheid die Christus tot alle mensen zonder uitzondering richt, eist van ieder van ons dat hij zorg besteedt aan zijn innerlijk leven en dat hij dagelijks de christelijke deugden beoefent.” [5] We hebben een duidelijk einddoel nodig (leven en groeien in heiligheid) om in de juiste richting te wandelen. Echter, als we ons enkel op het einddoel richten, zullen we snel ontmoedigd raken. Wanneer we onze eigen gebreken en zwakheid zien, kunnen we gemakkelijk ongeduldig worden met onszelf - of zelfs met God - en denken dat we niet goed genoeg zijn of dat het nooit Zijn bedoeling was dat we zo hoog zouden mikken. De heilige Paulus spoort ons bijvoorbeeld aan om zonder ophouden te bidden (vgl. 1 Thess. 5, 17). Toch moeten we nadenken over hoe we dit op een realistische en duurzame manier kunnen bereiken;

het zou immers moeilijk zijn om altijd op precies dezelfde manier te bidden, net zoals het moeilijk, of op zijn minst ongezond, zou zijn om op slechts één soort voedsel te leven.

Om deze reden moedigde de heilige Jozefmaria sterk aan om trouw te zijn aan een leefplan, dat dient als een soort “geestelijk dieet” dat zorgvuldig voor gewone mensen is ontworpen en dat evenwichtig is: “Ik kan jullie verzekeren dat wie onze levensnormen vervult, of in ieder geval moeite doet om ze te vervullen, in gezondheid en in ziekte, in jeugd en in ouderdom, bij zonnig weer en bij storm, als het gemakkelijk is en als het moeilijk is, dat kind van mij voorbestemd is, als hij of zij volhardt tot het einde: Ik ben zeker van hun heiligheid.”[6]

Deze trouw is echter niet gewoon de ijver van een student die hoge cijfers haalt door tijd te besteden aan



studie. Op het vlak van de genade doet persoonlijke inspanning er wel degelijk toe, maar de dingen werken iets anders dan in de natuurlijke orde. Heiligheid - de grootsheid waartoe God ons roept - is iets dat we al in overvloed als geschenk hebben ontvangen, en het blijft ons gratis gegeven worden, vooral door de sacramenten. Daarom is er niet zozeer heldhaftige kracht nodig, maar diepe nederigheid: armoede van geest en dankbaarheid voor alles wat God ons geeft. Hij verlangt naar een steeds grotere intimiteit en harmonie met ons, dat we boven alles op Hem vertrouwen en ons laten omvormen door zijn genade. En deze inspanning om een voortdurende dialoog met God die al in ons woont te onderhouden, is de essentie van heiligheid. Vanuit dit perspectief is het leefplan eigenlijk helemaal geen systeem. Het is veeleer een diepgewortelde innerlijke toewijding aan een relatie;

de relatie van een kind met zijn Vader. En die *relatie* is de kern – dat wil zeggen, het hart – van heiligheid.

## **Geleid door de Geest**

De onvermijdelijke inspanning die nodig is om een leefplan te volgen, brengt bepaalde risico's met zich mee waar we ons bewust van moeten zijn. Eén daarvan is dat we ons misschien te veel richten op het vervullen van het plan zelf en te weinig op de relatie die het plan moet bevorderen. Met andere woorden, we kunnen vergeten dat persoonlijke heiligheid niet het resultaat is van een reeks dingen die we doen, maar een transformatie die alleen de Heilige Geest in ieder van ons teweeg kan brengen: “Zoek dikwijls omgang met de Heilige Geest, de Grote Onbekende. Hij is het die jou moet heiligen. Vergeet niet dat je een tempel van God bent. - De Trooster is in het binnenste van je

ziel: luister naar Hem en volg  
gewillig Zijn ingevingen.”[7]

De rol van de Heilige Geest bestaat er niet enkel in ons te helpen en bij te staan in onze inspanningen om heilig te zijn; door zo te denken, bekijken we de dingen achterstevoren. Hij is de drijvende kracht, de gids, de architect van onze heiligheid. [8] Eigenlijk zouden we zelfs kunnen zeggen dat het onmogelijk is om te groeien in heiligheid door simpelweg een plan te bedenken, niet alleen omdat de taak onze kracht te boven gaat, maar ook omdat we niet volledig begrijpen wat heiligheid inhoudt of welke vorm het in ons leven moet aannemen. Naarmate we verder komen in het leven (en soms zelfs in de loop van één enkele dag!) wordt heiligheid onthuld als iets heel anders – veel beter en mooier – dan we ons aanvankelijk hadden voorgesteld. Daarom kan het vasthouden aan een al te strak idee

van “onze heiligheid” zelfs een hindernis worden voor het werk van de Heilige Geest in onze ziel.

Als vanzelfsprekend hebben de levens van de heiligen veel gemeenschappelijke elementen, want heiligheid is een artistieke schepping van de Heilige Geest, die Christus in ons vormt en ons naar de Vader leidt. [9] Bovendien zijn er onder inspiratie van diezelfde Geest verschillende charismatische gaven en spiritualiteiten in de Kerk ontstaan die ons concrete wegen geven om te volgen. Maar zelfs een specifieke roeping binnen de Kerk - of het nu iemands roeping tot het Werk is of tot een andere geestelijke familie - put de creativiteit van de Heilige Geest niet uit, noch wist het de unieke eigenschappen van elke persoon. Integendeel, elk van deze wegen biedt de middelen om die persoonlijke eigenschappen te zuiveren en te verheffen.

Daarom schreef de Vader: “ De geest van het Werk, zoals het Evangelie, wordt niet aan onze manier van zijn toegevoegd, maar bezielt ons: het is een zaadje bestemd om te ontkiemen en te groeien in de aarde van ieder van ons.” [10]

De heilige Jozefmaría was zich hiervan zeer bewust toen hij het plan van geestelijk leven voor zijn kinderen in het Opus Dei voor ogen had. Zonder afbreuk te doen aan het belang van concrete praktijken van vroomheid, schreef hij: “Het moeten geen strenge normen worden, geen waterdichte schotten; ze moeten een flexibele weg aangeven, aangepast aan uw situatie van mens in de wereld, met een intensief beroepsleven en met maatschappelijke verplichtingen en relaties die u niet mag veronachtzamen, want in al die bezigheden vindt uw ontmoeting met God haar voortzetting. Uw leefplan

moet als een rubber handschoen zijn die zich volmaakt voegt naar de hand die hem gebruikt.”[11] In dezelfde lijn zei hij vaak “dat men in het Werk op verschillende manieren over de weg kan gaan: links, rechts, zigzaggend, te voet, te paard. Er zijn tienduizend manieren om deze goddelijke weg af te leggen. Afhankelijk van de omstandigheden zal het voor het individu verplichtend zijn om de ene of de andere mogelijkheid te kiezen, omdat zijn geweten hem dat zegt. Het enig belangrijke is om niet van de weg te raken.”[12]

Maar juist omdat onze heiligheid iets mooiers en persoonlijkers is dan ieder algemeen protocol, is een plan voor geestelijk leven – een leefplan – echt een middel tot heiligheid. Dagelijkse momenten van gebed en geestelijke lezing, veelvuldig ontvangen van de sacramenten, geestelijke begeleiding en

voortdurende vorming... Deze dingen zijn allemaal van groot belang, ook al bestaat heiligheid niet alleen uit het uitvoeren ervan. Het zijn manieren om voortdurend in dialoog te blijven met God, om steeds meer vertrouwd te raken met zijn onzichtbare aanwezigheid in ons leven, om naar Hem te luisteren en om zijn ingevingen trouw op te volgen. Het zijn manieren die ons uiteindelijk leiden om *in zijn liefde te blijven* (Joh. 15:9).

Het onderscheid tussen deze middelen en de voorrang van de werking van de Heilige Geest moet ook weerspiegeld worden in de geestelijke begeleiding die we ontvangen en aan anderen aanbieden. Vooral als we aan het begin van ons pad staan, moeten we ons inspannen om gewoonten aan te leren die ons leefplan versterken. Maar vanaf het begin – en in toenemende mate naarmate we

vorderen – moeten we ook aandacht besteden aan meer persoonlijke en relationele aspecten: Wat zegt de Heilige Geest tegen mij? Is mijn gebed een liefdevolle dialoog? Ben ik echt op zoek naar de Heer? Waar is mijn hart tijdens de heilige Mis of wanneer ik de Heilige Rozenkrans bid? Is mijn dagelijkse evangeliezing een ontmoeting met Jezus? Is mijn bezoek aan het Heilig Sacrament een bezoek aan Iemand die ik liefheb? Heb ik geprobeerd te reageren op wat ik voelde als de ingevingen van de Heilige Geest?

Hoe volgzamer we zijn voor de zachte werking van de Heilige Geest in ons hart, hoe meer vrede en vreugde we zullen vinden in het naleven van ons leefplan. Om dit metaforisch te illustreren, zullen we beseffen dat God ons ziet als coaches die hoog mikken maar ook van het spel houden en voor hun spelers zorgen; als ondernemers die genieten



van het avontuur van het zakendoen, anderen willen dienen en hun werknemers helpen zich te ontplooien; of als studenten die graag leren en nieuwe kennisgebieden ontdekken. Dit is de weg die onze Vader altijd voor ons heeft gewild: “Laat je dragen door genade! Laat je hart vliegen! Want hoewel het waar is dat het menselijk hart geneigd is tot lage dingen, heeft het ook vleugels om hoog te zweven, helemaal naar het Hart van God.”[13]

---

[1] Cf. H. Jozefmaría, *Vrienden van God*, nr. 149-153; E. Álvarez, “Plan de vida (Leefplan),” in *Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer*, Burgos, Monte Carmelo, 2013.

[2] Zie ook *Phil* 3:13-14; *2 Tm* 4:7-8.

[3] “Hoe vaak zul je merken dat de genade van God je overspoelt en bijna dronken maakt. Wat zonde als je daaraan niet beantwoordt! (H. Jozefmaría, *De Smidse*, n. 1007).

[4] Cf. *Rm* 8:14-17; *2 Co* 3:18.

[5] *Vrienden van God*, nr. 3.

[6] H. Jozefmaría, Brief nr. 2, no. 59.

[7] H. Jozefmaría, *De Weg*, nr. 57.

[8] Cf. J. Philippe, *In de School van de Heilige Geest*, New York, Scepter, 2007, H. 1.

[9] Cf. *Rm* 8:9-16; *Ef* 2:18.

[10] F. Ocariz, Pastoral brief, 9-01-2018, nr. 11.

[11] H. Jozefmaría, *Vrienden van God*, nr. 149.

[12] H. Jozefmaría, Brief nr. 10, nr. 19.

[13] H. Jozefmaría, Notities van een familiebijeenkomst in Santiago de Chile, 29-06-1974, qtd. in *Catechese in Amerika* (1974), vol II, pg. 45 (AGP, biblioteca, P04).

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/thuis-en-onderweg-als-je-gaat-liggen-en-als-je-opstaat-het-leefplan-i/>  
(22-11-2025)