

Czym jest chwila bohaterska?

Z samego rana stajemy do walki. Budzik dzwoni, a my musimy wybierać między jego wyłączeniem a natychmiastowym wstaniem z łóżka. Chwila bohaterska to walka o to, by wstać z łóżka bez zwlekania, jako mała ofiara dla Boga.

03-02-2025

Chwila bohaterska to duchowa praktyka propagowana przez świętego Josemaríę Escrivę, która

polega na wstawaniu natychmiast po usłyszeniu dźwięku budzika, bez ulegania pokusie pozostania w łóżku nieco dłużej.

Nazwał on ten moment „chwilą bohaterską” i opisał go w książce Droga:

Chwila bohaterska. – To wstawanie o ustalonej godzinie. Bez wahania: jedna myśl nadprzyrodzona i... w górę! – Chwila bohaterska: oto umartwienie, które wzmacnia twoją wolę, a nie osłabia twojej natury (Droga, 206).

Korzyści płynące z chwili bohaterskiej

Wysiłek, by przeżyć chwilę bohaterską, jak pisze Rachel Jurado, pomaga ci „postawić pierwsze rzeczy na pierwszym miejscu (...) skupić się na zadaniach twojego dnia: co musisz osiągnąć i jaki jest cel tych zadań”. Ten moment stanowi

pierwszą duchową bitwę dnia, w której decydujemy, czy zacząć od determinacji i modlitwy, czy też poddać się wygodzie. Pokonanie tego małego oporu wzmacnia naszą zdolność do stawienia czoła wyzwaniom dnia z determinacją i wiarą.

Ze swojej strony Sam Guzman mówi, że ta chwila bohaterska „doda ci energii i wzmocni twoją wolę podejmowania innych trudnych decyzji, przed którymi staniesz w ciągu dnia”.

Chwila bohaterska, małe duchowe zwycięstwo

Święty Josemaria - kontynuuje Rachel Jurado - mówiąc o życiu duchowym w kategoriach walki, ostrzegał chrześcijan, że walka ta przejawia się w wyzwaniach codziennego życia. Pisał, że *wierność Bogu wymaga walki. I to walki wręcz, człowieka z człowiekiem — człowieka*

*starego z człowiekiem Bożym —
kawałek po kawałku, bez
ustępstw*(Bruzda, 126).

Dla wielu ludzi pierwszym
wyzwaniem dnia jest
przezwyciężenie pragnienia
pozostania w łóżku trochę dłużej,
odłożenia na później zmierzania się z
dniem i czekającą ich pracą. Dlatego
„podjęcie tej prostej praktyki
duchowej pozwala rozpocząć dzień
od zwycięstwa, które
prawdopodobnie utoruje drogę do
kolejnych”, podsumowuje Jurado.

4 kroki do praktykowania chwili bohaterskiej

W prosty sposób Taylor Engel
proponuje cztery kroki, aby żyć
chwilą bohaterską każdego dnia:

Krok 1: Wybierz i zobowiąż się do
ustalonej pory pobudki.

Chwila bohaterska polega na kultywowaniu pewnej dyscypliny. Zastanów się nad wyborem godzin pobudki, czy będziesz w stanie utrzymać ten rytm przez siedem dni w tygodniu.

Krok 2: Budzenie się każdego ranka o ustalonej godzinie bez wahania.

Nie naciskaj przycisku drzemki i nie zostawaj w łóżku. Gdy tylko włączy się budzik, wstań.

Krok 3: Módl się natychmiast po przebudzeniu.

Po przebudzeniu nie zerkaj w telefon. Zamiast tego uklęknij i módl się.

Możesz modlić się różnymi modlitwami, ale przynajmniej złóż poranne ofiarowanie, krótki akt dziękczynienia i zastanów się nad nadchodzącym dniem, prosząc Pana,

aby pomógł ci być wiernym we wszystkim, co robisz. (...)

Krok 4: Rozpocznij swój dzień.

To bardzo proste.

Ofiarowanie swoich działań

Zaraz po wstaniu z łóżka założyciel Opus Dei zalecał chrześcijańską praktykę ofiarowania uczynków, która składa się z krótkiej modlitwy, w której oddajemy nasz dzień Bogu, czasami za pośrednictwem Maryi Dziewicy, aby mógł On uobecnić się w naszych zadaniach.

„Ofiarowanie uczynków” to modlitwa, którą odmawiamy po wstaniu z łóżka. To dobry chrześcijański zwyczaj.

Ofiarowanie dnia, wspomnienia o św. Josemarii

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/czym-jest-chwila-bohaterska/](https://opusdei.org/pl-pl/article/czym-jest-chwila-bohaterska/)
(15-03-2026)