

opusdei.org

Plan życia (duchowego)

Z książki „Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer” - słownik św. Josemaríi Escrivy de Balaguera, Burgos, Monte Carmelo – Instytut Historyczny Josemaría Escrivá, 2013.

27-09-2023

„Wezwanie do świętości, skierowane przez Jezusa Chrystusa do każdego człowieka bez wyjątku, wymaga od wszystkich pielęgnowania życia wewnętrznego i codziennego ćwiczenia się w cnotach

chrześcijańskich” (*Przyjaciele Boga*, 3; por. *Kuźnia*, 440). Zalecenie to, obecne od zawsze w literaturze chrześcijańskiej, odnosi się do zaproszenia św. Pawła: „Sam zaś ćwicz się w pobożności!” (1 Tm 4, 7) i polega na zastosowaniu stałych, konkretnych środków, by nasycić Bożą miłością cały dzień (por. *Rozmowy*, 62).

Święty Josemaría nazwał „planem życia” zbiór pobożnych praktyk i zwyczajów chrześcijańskich, chwil poświęconych wyłącznie obcowaniu z Bogiem, zwracaniem się do Niego. Wyrażenie to, znane z literatury duchowej jego czasów, zaczerpnął być może z książki *Plan de Vida*, wydanej w 1909 r. przez św. Pedro Povedę, z którym założyciela Opus Dei łączyła głęboką przyjaźń. W każdym razie, święty Josemaría uczynił je swoim i często z niego korzystał.

Święty Josemaría zaleca: „Staraj się trzymać wytrwale określonego planu życia: kilka minut modlitwy myślniej, udział we Mszy świętej — w miarę możliwości codziennie — i częsta Komunia święta; regularne przystępowanie do Sakramentu Pokuty, nawet kiedy sumienie nie wyrzuca ci grzechu ciężkiego; nawiedzanie Jezusa obecnego w Tabernakulum; odmawianie i rozważanie tajemnic Różańca świętego — i tyle innych dobrych praktyk, które już znasz lub których możesz się nauczyć.” (*Przyjaciele Boga*, 149). Wskazuje na “niezbędne środki, które ugruntowują pobożność: częste przystępowanie do sakramentów świętych, rozmyślanie, rachunek sumienia, czytanie duchowe, żywą więź z Najświętszą Maryją Panną i Aniołami Stróżami” (PB, 18). Te zwyczaje czy praktyki, nazwane przez niego “Normami pobożności”, wywodzą się z duchowego dziedzictwa

chrześcijańskiego, którym sam żył
Założyciel Opus Dei.

Ponadto, plan życia ma swoje
korzenie we własnej biografii
Założyciela. Rodzina Escrivów
uczęszczała na Eucharystię oraz
korzystała z Sakramentu Pokuty,
codziennie odmawiano różaniec,
praktykowano nabożeństwo do
Matki Bożej i odmawianie modlitw
ustnych podczas wstawania lub
kładzenia się spać (por. AVP, I, s. 27,
nt. 35; s.31-32, 92-93). Po odkryciu
powołania Bożego w 1917 lub 1918 r.
św. Josemaría częściej chodził na
Mszę św. i przyjmował Komunię, a
także zintensyfikował swój zwyczaj
ofiarowania Bogu zadośćuczynienia
(por. Echevarría, 2000, s. 115). Czas w
seminariach w Logroño i Saragossie
to świadectwo solidnej pobożności, z
jaką św. Josemaría żył ustalonymi
praktykami - czasem osobistej
medytacji, czytania duchowego i
rachunku sumienia; comiesięcznymi

dniami skupienia i rekolekcjami - oraz jego osobistymi nabożeństwami, takimi jak odmawianie wszystkich części różańca, godziny adoracji przed Tabernakulum lub modlitwa przed obrazem Najświętszej Maryji Panny, rozważanie Męki Pańskiej i odprawianie Drogi Krzyżowej (por. AVP, I, s. 58, 97, 111-112, 126-130, 152, 165).

1. Znaczenie

Plan życia zmierza do zintegrowania wszystkich aspektów życia chrześcijańskiego, ponieważ pomaga przekształcić każdy z nich w osobiste spotkanie z Bogiem. Samo wyrażenie "plan" odnosi się do konkretnych środków i działań w celu osiągnięcia rzeczywistego zjednoczenia z Bogiem. Wszystkie składające się na plan życia elementy wspierają się wzajemnie, przyczyniając się do żywotnego rozwoju życia duchowego, ponieważ przyświeca im

jeden cel: jedność życia osoby, która uważa się za dziecko Boże i jest kontemplacyjna w życiu codziennym.

“Ten, kto pragnie walczyć, stosuje środki. A środki nie zmieniły się przez dwadzieścia wieków chrześcijaństwa: modlitwa, umartwienie i przystępowanie do sakramentów. Ponieważ umartwienie jest również modlitwą - modlitwą zmysłów - możemy opisać te środki tylko w dwóch słowach: modlitwa i sakramenty.” (*To Chrystus przechodzi*, 78). Rdzeniem planu życia w nauczaniu św. Josemaríi stanowi Msza Święta, „Centrum i korzeń życia duchowego chrześcijanina” (por. TChP, 87; K, 69).

Wraz z Eucharystią - Sakrament Pokuty, aby znaleźć Boże przebaczenie w obliczu własnych błędów oraz łaskę ich przewyciężenia. Poza

sakramentami, czas na osobisty dialog z Bogiem w modlitwie myślniej, czytanie Ewangelii i innej książki duchowej, rachunek sumienia i częsty kontakt z Maryją poprzez codzienne odmawianie różańca i modlitwy *Anioł Pański*, oraz *Witaj Królowo* w soboty. Św. Josemaría radzi również, aby poświęcić jeden dzień w miesiącu i kilka dni w roku na pogłębienie tej relacji z Bogiem poprzez comiesięczne dni skupienia i coroczne rekolekcje.

Św. Josemaría opisał życie chrześcijańskie jako przeplatanie się codziennej rzeczywistości z łaską: „istnieje jedno, jedyne życie, ustanowione z ciała i duszy, i takie ma być — z duszy i ciała — święte i pełne Boga. Boga niewidzialnego spotykamy w rzeczach jak najbardziej widocznych i materialnych” (*Rozmowy*, 114). Z tego powodu przewidział istnienie tak

zwanych norm na zawsze,
niekoniecznie związanych z
konkretnym momentem dnia,
których celem jest uczynienie z
każdej sytuacji okazji do dialogu z
Bogiem. Obecność Boża jest postawą
nieustannej odpowiedzi u osób, które
wiedzą, że Bóg Ojciec patrzy na nich
przez cały czas i karmi się krótkimi
modlitwami ustnymi (aktami
strzelistymi): dziękczynieniem za
Boże dobrodziejstwa, aktami
zadośćuczynienia za własne lub
cudze przewinienia, prośbami o
pomoc i ofiarowaniem pracy
zawodowej, rodzinnej lub społecznej.
Za kluczowe elementy planu życia
uznał też cnoty i zachowania, które
umożliwiają uświęcanie pracy i życia
codziennego. Skoro uświęcanie pracy
jest rdzeniem jego duchowości, jego
nauczanie, że praca jest także
spotkaniem z Bogiem ma szczególną
wymowę: „Bronią Opus Dei nie jest
praca: to modlitwa. Dlatego
zamieniamy pracę w modlitwę i

mamy duszę kontemplacyjną” (Del Portillo, 1993, s. 50-51; por. B, 497).

Realizacja planu życia jest tylko środkiem, ale środkiem koniecznym, ponieważ umożliwia trwałe i skuteczne zjednoczenie z Bogiem, na którym polega świętość. W podejściu do powołania chrześcijańskiego jako drogi naśladowania Chrystusa, którą każdy musi osobiście podążać, św. Josemaría opisuje normy planu życia jako znaki wskazujące drogę w każdych okolicznościach, sprzyjających lub przeciwnych: “W spełnianiu swoich norm pobożności powinieneś być wytrwały i wymagający, również wtedy, gdy odczuwasz zmęczenie albo oschłość. Wytrwaj! Te chwile modlitwy są jak wysokie tyczki na górskich drogach, pomalowane na czerwono, które kiedy spadnie śnieg, służą za punkt odniesienia i — zawsze! — wskazują bezpieczną drogę.”(K, 81; por. PB, 151). Punkty Drogi poświęcone

planowi życia znajdują się w rozdziale „Kierownictwo”, gdzie autor wskazuje, że wraz z planem życia kierownictwo duchowe jest głównym środkiem, przy pomocy którego Duch Święty prowadzi dusze do ich ostatecznego celu. (por. CECH, s. 267).

2. Duch planu życia

U źródła jego intensywnego planu spotkań z Bogiem, oraz w Jego zaleceniach, aby żyć zgodnie z tym planem, jest przekonanie, że sens tych czynów polega na miłości, która jest włożona w ich praktykowanie: “Życie wewnętrzne umacnia się dzięki walce w codziennych praktykach pobożności, które powinieneś wypełniać — co więcej: którymi powinieneś żyć — z miłością, gdyż nasza droga jako dzieci Bożych jest drogą miłości.” “W każdym dniu czyń wszystko to, co możesz, aby poznać Boga, aby

obcować z Nim, aby zakochać się coraz bardziej i nie myśleć o niczym innym niż o Jego miłości i o Jego chwale. Wykonasz ten plan, synu, jeśli nie porzucisz — za nic w świecie! — swojego ustalonego czasu modlitwy, przebywania w obecności Bożej (za pomocą aktów strzelistych i komunii duchowych, by się rozpalić), swojej Mszy Świętej przeżywanej bez pośpiechu, swojej pracy dobrze wykonywanej dla Niego” (K, 737; por. AVP, I, s. 276; Echevarría, 2000, str. 194-196). Ostatecznie plan życia jest zarówno pokarmem, jak i wyrazem miłości Boga, która musi wypełnić duszę chrześcijanina i która oddala od niego pokusę monotonnego lub rutynowego “zaliczania”, które nazwał „grobem pobożności” (PB, 150; por. D, 77).

Św. Josemaría w homilii „Obcowanie z Bogiem”, zebranej w „Przyjaciołach Boga”, zwraca uwagę, że wypełnianie planu życia, jak również całe życie

chrześcijanina, musi być przeniknięte poczuciem synostwa Bożego. Zachęca wszystkich, by żywili to synowskie uczucie, by zwracali się do Boga jak do Ojca i z ufnością Mu się powierzali, jak małe dziecko, starając się naśladować i utożsamiać z Jezusem Chrystusem w całkowitym poddaniu Woli Ojca. Życie synowskie przejawia się również w prostocie przedstawiania Bogu wszystkich codziennych spraw: sukcesów i porażek, trosk i radości.

Kto staje się małym i bezbronny przed Bogiem Ojcem, żyje także cnotą pokory. W kontekście rozważanego przez nas tematu, konkretyzuje się to w ofiarowywaniu Bogu drobnych, stałych aktów pobożności, a tym samym na dobrym wykonywaniu codziennej pracy w duchu służby: “Oto twoje wyznanie: “Właściwie nie trzeba być żadnym bohaterem, aby — bez dziwactw i nienaturalności — odizolować się na

tyle, ile tego będzie wymagać sytuacja... i wytrwać”. — I dodałeś: “Dopóki wypełniam normy, które Ksiądz mi wskazał, niewiele mnie obchodzi intrygi i grubiaństwo otoczenia; martwiłyby mnie raczej lęk przed tymi drobnostkami”. — Wspaniale!” (D, 986; por. PB, 150).

Z kluczowego znaczenia praktykowanego w ten sposób planu życia, wynika stałość, z jaką trzeba wytrwać w jego wypełnianiu, stawiając go przed jakimkolwiek innym obowiązkiem, oczywiście nie uchybiając miłości bliźniego i będąc elastycznym, bez zadręczania się czy niepokojenia.

Na podstawie doświadczenia własnego oraz wielu innych dusz, św. Josemaría zwrócił uwagę na różnorodność etapów na drodze życia wewnętrznego i występowanie różnego rodzaju trudności. W tych okolicznościach przypominał, że

trzeba zawsze okazywać miłość do Boga w czynach: “Są w nim wiosny i lata, ale nadchodzą też zimy, dni pozbawione słońca i noce osierocone przez księżyc. Nie możemy dopuścić, aby obcowanie z Jezusem Chrystusem zależało od naszego chwilowego nastroju, od naszego samopoczucia. Byłby to znak egoizmu i wygodnictwa, co, oczywiście, nie daje się pogodzić z miłością.” (PB, 151). To wezwanie do wytrwałości i hojności zachęca nas, abyśmy nie wahali się w naszych wysiłkach z powodu trudności, takich jak przepracowanie, wewnętrzna oschłość lub choroba.

W kontekście swojej misji rozpowszechniania uniwersalnego powołania do świętości pośród świata, św. Josemaría wiedział, że plan życia powinien być osiągalny dla wszystkich ludzi, niezależnie od ich osobistych okoliczności. Musi być elastyczny, tak by każdy mógł

dostosować go do własnych potrzeb: “Nie powinny się one wszakże zamieniać w sztywny schemat, tworzyć zamknięte przegródki. Wskazują ci te praktyki elastyczną drogę dostosowaną do twojej sytuacji jako człowieka, który żyje wśród miejskich ulic, zajęty wytężoną pracą zawodową, obarczony obowiązkami swego stanu i stanowiska społecznego. Tych wszystkich zadań nie wolno ci zaniedbywać, bowiem to w nich kontynuuje się twoje spotkanie z Bogiem. Twój plan życia winien być jak elastyczna gumowa rękawiczka, która doskonale dopasowuje się do ręki.” (PB, 149; cfr. PB, 137).

Elastyczność planu życia obejmuje czas i miejsce jego wypełniania. Św. Josemara zachęcał, by trzymać się pewnego rytmu tych pobożnych praktyk, wiedząc, że każda chwila jest dobra dla Boga. I że każde miejsce jest odpowiednie dla

chrześcijanina, dziecka Bożego i świątyni Ducha Świętego, do dialogu z Nim, „szukając Go w głębi swej duszy” (K, 538); nie zapominając jednak, że miejsce, w którym przechowywany jest Najświętszy Sakrament (kościół, kaplica, etc.), jest miejscem uprzywilejowanym, ponieważ jest tam sakramentalnie obecny Jezus Chrystus.

Podsumowując, św. Josemaría nigdy nie wskazywał na jedną, jedyną metodę modlitwy. Wolał pozostawić ludziom całkowitą wolność obcowania z Bogiem w sposób, jaki uznają za najbardziej dla nich odpowiedni. Wyznaczył jedynie ścieżkę, charakteryzującą się dwoma zasadami przewodnimi: synostwem Bożym i miłością, która prowadzi do dbałości o szczegóły.

Elena ÁLVAREZ

tłum. M Z

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/plan-zycia-duchowego/](https://opusdei.org/pl-pl/article/plan-zycia-duchowego/)
(19-03-2026)