

Načrt duhovnega življenja

Geslo »načrt duhovnega življenja« iz Leksikona svetega Jožefmarija.

24. Maj. 2023

»Povabilo k svetosti, ki ga je Jezus Kristus namenil vsem ljudem brez izjeme, od vsakogar zahteva skrb za notranje življenje, da se dnevno uri v krščanskih krepostih.«^[1] Priporočilo, ki ga najdemo vsepovsod v krščanski literaturi, se naslanja na Pavlovo povabilo »Vadi se v pravi pobožnosti« (1 Tim 4,7) in pomeni

izvajanje konkretnih in stalnih dejanj, da bi bil z božjo ljubeznijo prepojen vsak trenutek dneva.^[2]

Sveti Jožefmarija je z izrazom *načrt življenja* poimenoval nabor pobožnosti in krščanskih navad, ki naš celoten dan razmejujejo z dejanji daljšega ali krajšega časovnega obsega, ki so namenjena izključno odnosu z Bogom in nenehnemu obračanju k našemu Gospodu. Ta izraz, dobro znan v duhovni literaturi njegovega časa, je bil morda povzet po istoimenski knjigi (*Plan de Vida*), ki jo je leta 1909 izdal sveti Pedro Poveda, s katerim je ustanovitelj Opus Dei gojil globoko prijateljstvo. Kakorkoli že, sveti Jožefmarija je to besedno zvezo vzel za svojo in jo pogosto uporabljal.

V svojem delu *Božji prijatelji* (št. 149) svetuje: »Poskusi se s stalnostjo držati načrta duhovnega življenja: nekaj minut premišljevalne molitve;

udeležba pri sveti maši – vsak dan, če imaš možnost – in pogosto obhajilo; redno prejemanje svetega zakramenta odpuščanja, čeprav ti tvoja vest ne očita nobenega smrtnega greha; obisk Jezusa v tabernaklju; molitev in kontemplacija skrivnosti rožnega venca ter toliko drugih čudovitih pobožnosti, ki jih že poznaš ali pa se jih lahko naučiš.« Kot »nepogrešljiva sredstva za to, da bi dosegli trdno pobožnost«, navaja: »pogostnost zakramentov, premišljevalno molitev, spraševanje vesti, duhovno branje, nenehno zatekanje k presveti Devici Mariji in k angelom varuhom ...«^[3] Ta dejanja pobožnosti in navade – rekel jim je *pobožnostne norme* [normas de piedad] – izhajajo iz krščanske duhovne dediščine, ki je postala tudi del samega življenja ustanovitelja Opus Dei.

Sicer pa zametke načrta duhovnega življenja najdemo v njegovem

lastnem življenjepisu. Pri Escrivájevih doma je bilo nekaj običajnega redno prejemanje evharistije in zakramenta spovedi, dnevna molitev rožnega venca, pobožnost do Marije ter navada ustnih molitev zjutraj in pred počitkom. Potem ko leta 1917 ali 1918 zazna božji klic, postane del njegovega življenjskega sloga pogosta sveta maša in obhajilo ter okrepi se navada zadoščevalnih dejanj. Med njegovim bivanjem v semeniščih v Logroñu in Zaragozi je zabeležena trdna vdanost, s katero je sveti Jožefmarija živel uradno predvidene pobožnosti – čas za osebno meditacijo, duhovno branje in spraševanje vesti, dan mesečne duhovne obnove in duhovne vaje – ter pobožnosti, ki jih je sam dodal, na primer: molitev vseh delov rožnega venca, ure adoracije pred tabernakljem ali molitve ob kakšni Marijini podobi, premišljevanje

Gospodovega trpljenja ter molitev križevega pota.

Pomen načrta duhovnega življenja

Načrt življenja želi povezati v celoto vse vidike krščanskega bivanja, saj vsakega od njih pomaga spreminjati v osebno srečanje in dialog z Bogom. Že sam izraz *načrt* govori o organskosti, kar pomeni določitev natančnih sredstev in dejavnosti, hierarhično urejenih za doseganje cilja, ki je dejanska združitev z Bogom. Vsi sestavni deli načrta se medsebojno podpirajo in prispevajo k vitalnemu razvoju duhovnega življenja, saj vsi stremijo k istemu cilju: k enotnosti življenja, značilni za nekoga, ki se nenehno zaveda, da je božji otrok in kontemplativna oseba v običajnem življenju.

»Kdor je namenjen v boj, bo poiskal sredstva za to. Sredstva pa se v teh dvajsetih stoletjih krščanstva niso spremenila: molitev, mrtvičenje in

redno prejemanje zakramentov. Ker je mrtvičenje tudi molitev – molitev čutov –, lahko ta sredstva opišemo z dvema besedama: molitev in zakramenti.«^[4] Jedro načrta življenja v nauku svetega Jožefmarija je sveta mašna daritev, »središče in korenina kristjanovega duhovnega življenja«.

^[5] Poleg evharistije imamo tudi spoved, da bi dosegli božje odpuščanje za svoje prestopke in milost, da bi jih premagali. Zakramente spremlja osebni pogovor z našim Gospodom v času premišljevalne molitve, branje evangelija in kakšne duhovne knjige, spraševanje vesti ter nenehen stik z Božjo Materjo pri vsakodnevni molitvi rožnega venca in angelovega češčenja, ob sobotah pa z molitvijo »Pozdravljena, Kraljica«. Sveti Jožefmarija še priporoča, naj en dan na mesec in enkrat letno več dni skupaj posvetimo krepitvi tega stika z Bogom; to sta mesečna duhovna obnova in letne duhovne vaje.

Sveti Jožefmarija je krščansko življenje opisal kot prepletanje vsakdanje resničnosti z milostjo: »Obstaja le eno samo življenje, iz mesa in duha, in to mora biti – na duši in na telesu – sveto in polno Boga. Tega nevidnega Boga srečamo v najbolj vidnih in snovnih stvareh.«^[6] Zato je predvidel tako imenovane *stalne norme*, ki jih je tako označil zato, ker niso nujno vezane na točno določen trenutek, saj je njihov namen, da vsako situacijo spreminjajo v priložnost za neprekinjen dialog z Bogom. Božja navzočnost je drža stalnega odziva tistih, ki vedo, da jih v vsakem trenutku gleda njihov Oče Bog, in se hrani s kratkimi ustnimi molitvami oziroma *molitvenimi vzkliki*; to so zahvale za prejete milosti, dejanja zadoščevanja za lastne in tuje prestopke, prošnje za pomoč in izročanje poklicnega dela, družinskih ali družbenih opravil. Med ključne elemente življenjskega načrta je

prišteval tudi kreposti ali drže, ki omogočajo posvečevanje opravi in vsakdanjega življenja. V tem smislu in upoštevajoč, da je posvečevanje dela jedro njegove duhovnosti, je pomenljiv njegov nauk, da je delo tudi srečanje z Bogom: »Orožje Opus Dei ni delo, ampak molitev. Zato delo spreminjamo v molitev in imamo kontemplativno dušo.«^[7]

Izpolnjevanje življenjskega načrta je gotovo le sredstvo, ampak nepogrešljivo sredstvo, ker omogoča stalno in dejansko združitev z Bogom, v kateri je svetost. V svojem pojmovanju krščanske poklicanosti kot hoje za Kristusom in poti, po kateri mora vsakdo osebno hoditi, opisuje sveti Jožefmarija norme življenjskega načrta kot smernike, ki kažejo pot v vseh okoliščinah, ugodnih ali neugodnih: »Biti moraš stalen in zahteven pri svojih normah pobožnosti, tudi kadar si utrujen ali se ti zdijo suhoparne. Vztrajaj! Tisti

trenutki so kakor visoke, rdeče pobarvane palice, ki na gorskih cestah, kadar zapade sneg, služijo kot oporne točke in – vedno! – kažejo, kje je varna pot.«^[8] Točke knjige *Pot*, ki obravnavajo načrt duhovnega življenja, najdemo v poglavju *Duhovno vodstvo*, kjer je poudarjeno, da je skupaj z življenjskim načrtom duhovno spremljanje glavno sredstvo, s pomočjo katerega Sveti Duh duše vodi proti končnemu cilju.

Duh življenjskega načrta

Njegova prizadevnost za globoko doživljanje srečanj z Gospodom, predvidenih v načrtu duhovnega življenja, in njegovi nasveti za uresničevanje tega načrta temeljijo na prepričanju, da je smisel teh dejanj ljubezen, ki jo vlagamo v njihovo izvrševanje: »Notranje življenje se krepi z bojem v dnevnih dejanjih pobožnosti, ki jih moraš izpolnjevati – še več: ki jih moraš

živeti! – ljubeznivo, kajti naša pot božjih otrok je pot ljubezni.«^[9]» Vsak dan stôri, kar moreš, da bi spoznaval Boga, da bi se ‘družil’ z Njim, da bi bil vsak trenutek bolj zaljubljen in ne bi mislil na nič drugega kot na njegovo ljubezen in slavo. Ta načrt boš izpolnil, otrok moj, če za nič na svetu ne opustiš svojega časa molitve, božje navzočnosti (z molitvenimi vzkliki in duhovnimi obhajili, ki te vnemajo), svoje svete maše brez naglice, svojega dela, ki ga dobro dokončaš zaradi Njega.«^[10] Skratka, načrt življenja je obenem hranilo in izraz ljubezni, ki mora navdajati kristjanovo dušo in jo odvrča od enoličnega ali rutinskega izpolnjevanja, ki ga je označil kot »resnični grob pobožnosti«.^[11]

V homiliji *Osebni odnos z Bogom*, objavljeni v knjigi *Božji prijatelji*, poudarja, da mora izpolnjevanje življenjskega načrta in vse kristjanovo življenje prežemati duh

božjega otroštva. Vsakogar spodbuja, naj živi v tem sinovskem čutu, naj se obrača k Bogu kot Očetu in se mu v zaupanju prepušča kot majhen otrok ter si prizadeva posnemati Jezusa Kristusa in se poistovetiti z njim v njegovi popolni predanosti Očetovi volji. Sinovsko življenje se kaže tudi v preprostosti, ko pred Boga prinašamo vse, kar se nam dnevno dogaja, uspehe in neuspehe, skrbi in radosti.

Kdor se zaveda, da je pred svojim Očetom Bogom majhen in odvisen od Njega, živi tudi krepost ponižnosti. Z vidika, ki ga tukaj obravnavamo, se to odraža v izročanju majhnih in stalnih dejanj pobožnosti Bogu in s tem dobro opravljenega vsakdanjega dela v duhu služenja: »‘V resnici ni treba biti prav noben junak,’ mi priznavaš, ‘da se, kolikor tako zahtevajo okoliščine, brez čudaštva in svetohlinstva znamo umakniti ... ter vztrajati.’ – In še dodajaš: ‘Dokler

se držim navodil, ki ste mi jih dali, me sploh ne skrbijo spletke in govorice okolice; skrbelo bi me, če bi me te malenkosti lahko prestrašile.' – Krasno!«^[12]

Iz prvobitne pomembnosti tako pojmovanega življenjskega načrta izhaja stalnost, s katero je treba vztrajati pri njegovem izpolnjevanju in ga postavljati pred vse druge dolžnosti, seveda vedno brez zanemarjanja tega, kar zahteva ljubezen, in brez togosti, utesnjenosti ali zaskrbljenosti.

Na podlagi lastne izkušnje in izkušenj mnogih drugih duš je sveti Jožefmarija izpostavil različne stopnje na poti notranjega življenja in zelo raznolike težave. Ob soočenju s takšnimi okoliščinami nas je spominjal, da moramo svojo ljubezen do Boga vedno izkazovati s konkretnimi dejanji: »V notranjem življenju [...] obstajajo pomladi in

poletja, vendar pridejo tudi zime, dnevi brez sonca in noči brez mesečine. Ne moremo dovoliti, da bi bil odnos s Kristusom odvisen od našega razpoloženja, od sprememb v našem značaju. Taka drža kaže na egoizem in lagodnost ter se nikakor ne ujema z ljubeznijo.«^[13] To povabilo k vztrajnosti in velikodušnosti nas spodbuja, naj ne izgubimo poguma zaradi težav, kot so preobremenjenost, notranja suhota ali bolezen.

V okviru svojega sporočila o širjenju vesplošnega klica k svetosti sredi sveta je upošteval, da morajo ljudje načrt duhovnega življenja uresničevati v najrazličnejših razmerah in v vseh okoliščinah. To zahteva prožnost, da norme pobožnosti prilagodimo svojim potrebam: »Ne smejo se spremeniti v toge norme, v neprepustne oddelke. Določajo namreč prilagodljiv načrt, usklajen z dejstvom, da si človek, ki

živi sredi uličnega vrveža, z intenzivnim poklicnim delom in družbenimi obveznostmi ter odnosi, ki jih ne smeš zanemariti, saj se v teh opravilih nadaljuje tvoje srečanje z Bogom. Tvoj načrt duhovnega življenja mora biti kot gumijasta rokavica, ki se popolnoma prilagaja roki, ki jo uporablja.«^[14]_____

Prilagodljivost glede načrta življenja vpliva na čas in kraj njegovega izvajanja. Zato je svetoval, naj si v miru in na urejen način določimo urnik, saj se zavedamo, da je vsak trenutek dober za Boga; in da je tudi vsak kraj primeren za to, da se kristjan, ki je božji otrok in tempelj Svetega Duha, pogovarja z njim, »tako da ga išče v središču svoje duše«.^[15]_____ Ne smemo pa pozabiti, da je kraj, kjer je shranjeno Najsvetejše (cerkev, kapela), prednostni prostor, saj je tam zakramentalno navzoč Jezus Kristus.

Skratka, sveti Jožefmarija ni nikoli določal natančnega načina molitve in je raje pustil ljudem popolno svobodo, da občujejo z Bogom na način, ki se jim zdi najprimernejši za njihov položaj; vendar pa je načrtal pot, na kateri izstopata dve vodilni načeli: božje otroštvo in ljubezen, ki nas vodi k pozornosti do drobnih reči.

Elena Álvarez

[1] *Božji prijatelji*, št. 3; prim. *Kovačnica*, št. 440.

[2] Prim. *Pogovori*, št. 62.

[3] *Božji prijatelji*, št. 18.

[4] *Jezus prihaja mimo*, št. 78.

[5] Prim. *Jezus prihaja mimo*, št. 87; *Kovačnica*, št. 69.

[6] *Pogovori*, št. 114.

[7] Álvaro Del Portillo, 1993, str. 50-51;
prim. *Brazda*, št. 497.

[8] *Kovačnica*, št. 81; prim. *Božji prijatelji*, št. 151.

[9] *Kovačnica*, št. 83.

[10] *Kovačnica*, št. 737.

[11] *Božji prijatelji*, št. 150; prim. *Pot*, št. 77.

[12] *Pot*, št. 986; prim. *Božji prijatelji*, št. 150.

[13] *Božji prijatelji*, št. 151.

[14] *Božji prijatelji*, št. 149; prim. prav tam, št. 137.

[15] Prim. *Kovačnica*, št. 538.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sl-si/article/nacrt-duhovnega-zivljenja/](https://opusdei.org/sl-si/article/nacrt-duhovnega-zivljenja/)
(11. Mar. 2026)