

PASTORALE BRIEF

MGR. FERNANDO OCÁRIZ

OVER DE CONTEMPLATIE

16/10/2026

Opus Dei

Op Weg naar het Eeuwfeest

Contents

Brief over de contemplatie	nrs. 1-2
De voortdurende dialoog van Jezus met zijn Vader	nr. 3
De contemplatie in het leven van de heilige Jozefmaria)	nrs. 4-5
In een onrustige, jachtige wereld)	nrs. 6-8
„Ik zal Uw aangezicht zoeken, Heer!"	nr. 9
God in alles zien	nr. 10
Naar de hemel kijken met beide voeten op de grond	nrs. 11-12
De tijd is kort	nr. 13
De contemplatie is een gave van God	nrs. 14-16
Zalig zijn de zuiveren van hart	nrs. 17-18
God zien in onze medemensen	nr. 19
Als geliefde kinderen	nrs. 20-21
Met dorst naar zielen	nrs. 22-24

Mijn geliefde dochters en zonen, moge Jezus jullie behoeden!

1. In de boodschap van afgelopen maart heb ik jullie voorgesteld om tussen oktober van dit jaar en oktober volgend jaar, ter voorbereiding op het honderdjarig bestaan van het Werk, dieper in te gaan op de oproep om „contemplatief te zijn midden in de wereld", waarmee onze Vader vele aspecten van de geest van het Opus Dei samengevat heeft.[1]

Onze bijzondere roeping brengt ons ertoe de contemplatie te willen beleven te midden van onze gewone dagelijkse omstandigheden. Het Opus Dei is geen weg om bepaalde religieuze plichten te vervullen: dat is veel, maar tegelijkertijd ook weinig. Onze geest reikt veel verder: hij brengt ons ertoe de wereld te zien en lief te hebben vanuit de liefde van God, deel te hebben aan Zijn blik. Het is een ambitieuze uitnodiging, waarvoor we niet op onze eigen krachten alleen hoeven te rekenen, maar vooral op de hulp van God. Daarom kunnen we ons, terwijl we ons met een groot verlangen om onze roeping ten volle te beleven voorbereiden op het honderdjarig bestaan van het Werk, afvragen: beschouw ik mezelf als geroepen tot contemplatie? Weet ik dat God, ondanks mijn tekortkomingen en moeilijkheden, mij midden in de wereld contemplatief wil maken? Ben ik me ervan bewust dat God mij roept Hem te ontmoeten bij

[1] Bericht, 19-3-2026.

elke stap, bij elke gebeurtenis, op elk moment?

2. Om te begrijpen wat contemplatie is, biedt de theologische traditie van de Kerk ons een klassieke definitie van de heilige Thomas van Aquino: contemplatie is *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, een eenvoudige en intuïtieve blik op de waarheid die voortkomt uit de liefde.[2] Het gaat hier niet om een louter intellectuele inspanning, noch om een abstracte speculatie. De contemplatie is een blik vol genegenheid, een zien dat voortkomt uit liefde. Benedictus XVI legde het als volgt uit: „Het programma van de christen – het programma van de barmhartige Samaritaan, het programma van Jezus – is een 'hart dat ziet'. Dit hart ziet waar liefde nodig is en handelt daarnaar."[3] Wanneer het hart vervuld is van Gods liefde, versmelten verstand en gevoel tot één eenvoudige daad van aanschouwing. Men kijkt naar datgene wat men liefheeft, en die blik verandert geleidelijk degene die aanschouwt.

De voortdurende dialoog van Jezus met zijn Vader (nr. 3)

3. Jezus Christus is voor ons veel meer dan een voorbeeld om na te volgen: Hij is ons leven; Hij wil zijn leven in het onze leven. Tijdens zijn verblijf op aarde wilde de Heer duidelijk laten zien dat Hij een voortdurende dialoog met zijn Vader onderhield, te midden van zeer uiteenlopende omstandigheden en

[2] Vgl. Heilige Thomas van Aquino, *Summa theologiae*, II-II, q. 180, a. 3.

[3] Paus Benedictus XVI, *Deus caritas est*, nr. 31.

plaatsen. We zien Hem bijvoorbeeld bidden tijdens zijn doop in de Jordaan (vgl. Lc 3,21); eenzame plekken opzoeken om in stilte bij Hem te zijn (vgl. Mc 1,35; Lc 5,16; 9,18).We zien hoe Hij zich naar een afgelegen berg begeeft (vgl. Mt 14,23; Mc 6,46; Lc 6,12; 9,28-29). En tijdens zijn lijden zien we Hem ook in gesprek met zijn Vader, vanaf de doodstrijd in de hof van olijven (vgl. Mt 26,36-44) tot aan het kruis (vgl. Lc 23,34.46).

Maar méér dan concrete verwijzingen naar de momenten en de vormen die het gebed van Jezus aanneemt,[4] weten we dat zijn hele leven in feite een ononderbroken dialoog is, een gesprek dat ook bestaat uit handelen en zien, uit werk en rust. Het gebed van Jezus „ dat heel zijn leven doortrekt als een verborgen kanaal dat het bestaan, de relaties en de gebaren bevloeit, en dat Hem met groeiende vastberadenheid leidt naar de volledige gave van zichzelf, volgens het liefdesplan van God de Vader."[5]

De heilige Jozefmaria richtte zijn aandacht vooral op de contemplatie van Christus tijdens de dertig jaar van zijn verborgen leven. Dat leven van Jezus, Maria en Jozef is contemplatief en tegelijkertijd zo gewoon, zonder iets buitengewoons. „Doordat Jezus als iemand van ons opgroeit en leeft", zei de heilige Jozefmaria, „openbaart Hij ons dat het menselijk bestaan, het gewone leven van alledag, een goddelijke zin heeft. (…) Jaren in de schaduw, maar voor ons helder als het licht. Meer dan

[4] *Vgl.* Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2598-2616.*

[5] Paus Benedictus XVI, Audiëntie, 30-11-2011.

dat: stralende jaren die onze dagen verlichten en er betekenis aan geven."[6]

De contemplatie in het leven van de heilige Jozefmaria (nrs. 4-5)

4. „Een wandelende contemplatief": zo heeft het decreet over zijn heldhaftige deugden de heilige Jozefmaria omschreven. „De meest kenmerkende eigenschappen van zijn persoonlijkheid", zo staat in het document, „komen niet alleen tot uiting in zijn buitengewone talenten als man van daden, maar ook in zijn gebedsleven en in die voortdurende ervaring van eenheid met God, die hem

tot een wandelende contemplatief maakte".[7] Dat is precies waartoe wij, zijn dochters en zonen in het Opus Dei, evenals alle mensen die zich tot het Werk wenden, geroepen zijn: om *wandelende contemplatieven* te zijn, om in dialoog met God te leven midden op straat in onze woonplaatsen en te midden van de drukte van ons leven; om altijd bij God te zijn, waar we ook zijn: thuis, op ons werk, in onze omgeving.

"Heer, laat het afdwalen van mijn gedachten een afdwalen in de andere richting zijn: in plaats van in de omgang met U aan de wereld te denken, wil ik in de omgang met de dingen van de wereld aan U denken",[8] bad de heilige Jozefmaria. Onze stichter zocht God te ontdekken

---

[6] Heilige Jozefmaria. *Christus komt langs*, nr. 14.

[7] Decreet over de heldhaftige deugden van de dienaar Gods Jozefmaria Escrivá de Balaguer, 9-4-1990.

[8] Heilige Jozefmaria. *De Smidse*, nr. 1014.

achter alles wat er gebeurde; hij probeerde Zijn aanwezigheid te ontsluieren in wat op het eerste gezicht het meest 'werelds' leek; hij wilde poëzie – 'versregels van een heldendicht'[9] – ontdekken in handelingen die onbeduidend of banaal zouden kunnen lijken.

5. De heilige Jozefmaria zag een goddelijke bevestiging van deze roeping in de diepgaande gebedservaringen die hij beleefde temidden van de onrust van de wereld: terwijl hij de krant las, in de tram zat, de drukte van een grote stad ervoer; situaties die, kortom, vergelijkbaar zijn met veel andere situaties in ons eigen leven.

„Ik wil dit opschrijven, want het is iets vreemds: Jezus schenkt me vaak gebed wanneer ik de krant lees"[10], schreef hij eens. Een paar dagen later noteerde hij nog iets soortgelijks: „Afgelopen zaterdag ging ik naar het Retiropark (…) en probeerde ik een krant te lezen. Het gebed kwam met zo'n kracht in mijn binnenste op dat ik, tegen mijn wil, moest stoppen met lezen: en toen, hoeveel daden van Liefde en overgave legde Jezus in mijn hart en op mijn lippen!"[11] Hij legde ook vast hoe hij te midden van het dagelijkse verkeer bad: „Mijn meest verheven gebed beleefde ik (…) toen ik in een tram zat en daarna door de straten van Madrid dwaalde, terwijl ik die prachtige werkelijkheid aanschouwde: God is mijn Vader".[12]

---

[9] Heilige Jozefmaria. *Gesprekken*, nr. 116.

[10] Heilige Jozefmaria. *Intieme aantekeningen*, nr. 618 (26-2-1932).

[11] *Ibid.*, nr. 619 (26-2-1932).

[12] Instructie over het werk van sint Gabriël, *nr. 22, noot 28*.

Precies op de dag waarop ik jullie deze brief stuur, is het 95 jaar geleden dat hij die ervaring beleefde.[13]

Al ver in de tweede helft van de twintigste eeuw overkwam hem iets soortgelijks tijdens zijn eerste bezoek aan Londen, een van de grote multiculturele hoofdsteden van de wereld: "Toen ik dat tafereel aanschouwde, raakte ik van mijn stuk en voelde ik me onbekwaam, machteloos: Jozefmaria, hier kun je niets doen. Ik had gelijk: in mijn eentje zou ik niets bereiken; zonder God zou ik niet eens een strootje van de grond kunnen oprapen. (…) Plotseling, midden op een straat waar mensen uit alle hoeken van de wereld heen en weer liepen, voelde ik in mijzelf, in het diepst van mijn hart, de kracht van Gods arm: jij kunt niets, maar Ik kan alles".[14]

Dat is de weg waartoe de Heilige Geest ons via de heilige Jozefmaria uitnodigt: door het leven te gaan met de zekerheid en de kracht die voortkomen uit het besef dat wij geliefde kinderen van God zijn, waarbij we alles met Hem beleven en delen; of om het met dat woord van de Meester te zeggen dat een onuitwisbare indruk achterliet bij zijn geliefde leerling: in Hem blijven.[15]

---

[13] Het gaat in concreto om 16 oktober 1931 (zie A. Vázquez de Prada, *De Stichter van het Opus Dei*, deel I. Toen hij jaren later op dit moment terugblikte, schreef hij: „Ik aanschouwde met een inzicht dat niet van mijzelf was die verbazingwekkende waarheid, die als een gloeiende kool in mijn ziel bleef branden, om nooit meer te doven" (*Brief* 15, nr. 41).

[14] Heilige Jozefmaria. Meditatie, 2-11-1958 (geciteerd in A. Vázquez de Prada, *De Stichter van het Opus*, deel III)

[15] Vgl. bijvoorbeeld Joh 15,4 e.v.; 1 Joh 2,6 e.v.; 4, 12 e.v.

In een onrustige, jachtige wereld (nrs. 6-8)

6. Uit analyses van de hedendaagse wereld blijkt dat er in onze samenleving een tendens bestaat tot activisme, tot een leven dat uitsluitend aan werken wordt gewijd: de inspanningen van veel mensen lijken bijna uitsluitend gericht op het verhogen van de productiviteit, om welzijn te verwerven door het vergaren van materiële middelen, ervaringen, sociaal prestige… Daarbij komen nog op bijna alle gebieden de gevolgen van de voortdurende aanwezigheid van technologieën die, wanneer ze niet verstandig worden gebruikt, tot isolatie kunnen leiden, het contact met anderen kunnen belemmeren en zelfs onze openheid om naar God en anderen te luisteren kunnen bemoeilijken. Er wordt zelfs gesproken van een ware crisis op het gebied van bezinning en aandacht, die zo noodzakelijk zijn voor het innerlijk leven en voor de liefde voor anderen. Ons concentratievermogen wordt versnipperd door talrijke belangen die met elkaar strijden om onze aandacht te trekken. Zoals Leo XIV onlangs opmerkte: "De nieuwe technologieën zijn een kunstmatige omgeving geworden waarin onze fundamentele keuzes op de proef worden gesteld".[16]

7. Als reactie op deze situatie zoekt een groot deel van de wereld van vandaag naar manieren om mensen wat ademruimte te geven en het leven een betekenis te bieden die verder reikt dan die koortsachtige bedrijvigheid. Dit

[16] Paus Leo XIV, Toespraak, 6-6-2026.

kan, althans gedeeltelijk, de belangstelling voor het 'spirituele' verklaren die al enkele decennia in sommige landen waarneembaar is: het aanbod neemt toe, maar blijkt in veel gevallen toch onevenwichtig te zijn, omdat het over het algemeen tekortschiet in vergelijking met de volheid van bovennatuurlijk en menselijk leven die Jezus Christus ons biedt.

Terwijl sommige voorstellen niet verder reiken dan de broze zekerheden van het materiële, of het welzijn in wereldse termen, "zien we tegelijkertijd veel tekenen die wijzen op een heropleving van het religieuze gevoel, een herontdekking van het belang van God voor het leven van de mens, een behoefte aan spiritualiteit, aan het overstijgen van een puur horizontale, materiële visie op het menselijk leven".[17] We hebben allemaal wel eens die spirituele dorst om ons heen waargenomen, die ernaar verlangt de contemplatie, de nabijheid en de vrede van God te ontdekken.

8. De heilige Jozefmaria heeft alle christenen uitgenodigd om "zielen van gebed" te zijn, contemplatieve zielen midden in de wereld, met woorden die voor elk tijdperk gelden, ook te midden van de huidige secularisatie en de toenemende technologische ontwikkeling: "Ikzelf zal tot aan mijn laatste snik blijven preken dat het absoluut noodzakelijk is, dat we een geest van gebed hebben, altijd, in welke situatie dan ook, in de meest

[17] Paus Benedictus XVI, audiëntie, 11-5-2011.

uiteenlopende omstandigheden, want God laat ons nooit in de steek. (…) Dit zoeken naar de Heer maakt van onze hele dag één intiem en vertrouwelijk gesprek. Ik heb het gezegd, ik heb het heel vaak geschreven en ik wil het best nog eens herhalen, omdat de Heer – met zijn voorbeeld – ons laat zien dat dit het juiste gedrag is: bidden zonder ophouden, van de vroege morgen tot de late avond en van de late avond tot de vroege morgen".[18] In feite leven we in zeer gunstige omstandigheden – de wereld vraagt erom – om die visie uit te dragen.

Vorig jaar, tijdens de preek van de Mis ter gelegenheid van de liturgische gedenkdag van de heilige Jozefmaria merkte ik op dat onze „dorst naar het oneindige zich op vele manieren manifesteert, hoewel niet alle manieren om die te lessen het hart voldoening schenken. Misschien hebben we wel eens ervaren dat we tijd hebben verspild met het nastreven van een geluk dat uitsluitend is gebaseerd op materiële goederen, succes of comfort. We weten daarentegen dat alleen God zin geeft aan alle werkelijkheden en de verlangens van ons hart vervult".[19] Juist in die behoefte aan spiritualiteit, in dat verlangen naar God dat diep in het hart van alle mensen klopt, ook van degenen die het verst van de Kerk lijken te staan, is de verkondiging van Gods uitnodiging om contemplatief te zijn midden in de wereld bijzonder noodzakelijk.

[18] Heilige Jozefmaria. *Vrienden van God*, nr. 247.

[19] Fernando Ocáriz. Homilie, 26-6-2025.

„Ik zal Uw aangezicht zoeken, Heer!" (nr. 9)

9. De diepste dynamiek van de liefde bestaat uit het zoeken naar de geliefde. Wie liefheeft, neemt geen genoegen met een oppervlakkige kennis, met het weten van enkele dingen over de geliefde: hij verlangt ernaar zijn gezicht te aanschouwen, in zijn aanwezigheid te zijn, naar zijn stem te luisteren. Het authentieke christelijke gebed wordt gekenmerkt door die liefdevolle zucht van de psalmist: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Ps 27 [26],8), ik zal Uw aangezicht zoeken, Heer!

Onze Vader leefde en onderwees deze hartstochtelijke zoektocht naar het gelaat van Christus midden in het dagelijks leven. In een van zijn preken legde hij, met de kracht die voortkomt uit eigen ervaring, uit hoe iemand die God liefheeft een onbedwingbare behoefte ervaart om Hem voortdurend te zoeken: "Eerst een schietgebed, dan nog een, en nog een ... totdat deze godsvrucht onvoldoende lijkt, omdat woorden uiteindelijk maar pover zijn ...: men laat de goddelijke intimiteit haar gang gaan, in een beschouwen van God zonder rust of vermoeidheid. Wij leven dan verder als in boeien, in een kerker. Terwijl wij de werkzaamheden, die passen bij onze omstandigheden en ons beroep, ondanks onze vergissingen en beperkingen, zo volmaakt mogelijk verrichten, verlangt de ziel te ontsnappen. Zij gaat naar God, als een stuk ijzer dat door de magneet wordt aangetrokken. Zij begint Jezus op een effectieve manier lief te hebben, met een

lieflijke ontroering".[20]

De ziel die in het gewone leven het gelaat van de Heer zoekt, ontdekt juist daar een bevoorrechte plek voor die ontmoeting. De contemplatie is niet voorbehouden aan een selecte groep ingewijden, noch is het een doel dat alleen bestemd is voor hen die zich uit de wereld terugtrekken. Het verlangen om God te zien wordt belichaamd in het hart van de dagelijkse bezigheden. We ontmoeten de Heer bij onze werkzaamheden, in de zorg voor het gezin, in onze sociale relaties en in onze rustmomenten. De liefde brengt ons ertoe de blik van Christus te ontdekken, die ons aanschouwt en ons uitnodigt om Hem met onze eigen blik te beantwoorden.

God in alles zien (nr. 10)

10. Deze liefdevolle blik verandert ons begrip van de werkelijkheid ingrijpend. We beginnen redenen tot dankbaarheid en lofprijzing te zien waar we voorheen alleen maar problemen zagen; we beginnen de voortdurende zorg van God te vermoeden waar we voorheen dachten dat we aan ons lot waren overgelaten; we beginnen met Hem in gesprek te gaan waar we voorheen alleen maar onze innerlijke monoloog voedden. "Waar we ons ook bevinden, temidden van het geroezemoes van de straat en van de menselijke drukte – in de fabriek, op de universiteit, op het platteland, op kantoor of thuis –, leven we in een eenvoudige, kinderlijke

[20] Heilige Jozefmaria. *Vrienden van God*, nr. 296

contemplatie, in een voortdurende dialoog met God. Want allesmensen, dingen, taken – biedt ons de gelegenheid en het onderwerp voor een voortdurend gesprek met de Heer."[21]

Het geloof opent onze ogen om de altijd actieve aanwezigheid van God hier en nu waar te nemen: zo ontdekken we de onschatbare waarde van elk moment en elke situatie, in het besef dat we te allen tijde het voorwerp zijn van de oneindige liefde van de Vader; we herkennen de zorg van zijn Voorzienigheid in de kleine en grote gebeurtenissen van elke dag. De vreugden, de moeilijkheden, de successen en de tegenstrijdigheden worden 'grondstof' en een gelegenheid voor een gesprek met de Heer. Niets is neutraal; alles krijgt een bovennatuurlijke waarde als het uit liefde wordt gedaan en met de wil om te dienen, om een steun te zijn voor anderen.

Naar de hemel kijken met beide voeten op de grond (nrs. 11-12)

11. Het gevaar bestaat dat we het geestelijk leven verwarren met een sentimentele vlucht voor onze dagelijkse plichten, of met het vluchten in abstracte idealen. De authentieke christelijke contemplatie vindt daarentegen haar wortels in de Menswording. God vraagt ons niet om in vruchteloze mijmeringen naar de wolken te staren, maar om onze ogen naar de hemel te

[21] Heilige Jozefmaria. *Brief* 6, nr. 15.

richten juist door middel van wat we beleven, vanuit wat we op dat moment aan het doen zijn; ook vanuit de onverwachte gebeurtenissen en tegenslagen van alledag, die een vast onderdeel vormen van het gewone leven.

Naast de noodzakelijke tijden van ingekeerdheid die we aan ons persoonlijk gebed besteden, vormen ook ons goed verrichte werk en de aandacht voor ons gezin, onze maatschappelijke betrokkenheid en vriendschappelijke relaties voor ons een bron van contemplatie. In de preek *'De wereld hartstochtelijk liefhebben'* bracht de heilige Jozefmaria dit op zeer krachtige wijze tot uitdrukking: "Een andere weg is er niet, mijn kinderen. Of we weten de Heer in ons dagelijks leven te ontdekken of we zullen Hem nooit vinden. Onze tijd heeft het nodig dat aan de materie en aan heel alledaags lijkende situaties hun edele en oorspronkelijke betekenis teruggegeven wordt, dat ze in dienst van het Godsrijk gesteld worden en dat ze vergeestelijkt worden door er een middel en een gelegenheid van te maken om Christus voortdurend te ontmoeten".[22]

Kortom, contemplatie betekent niet dat we onze aardse verantwoordelijkheden negeren; integendeel, ze zet ons ertoe aan deze met inzet en liefde te beleven, omdat we ze samen met God en vanuit God zien en liefhebben. Juist daarom heeft onze Vader ons aangemoedigd te "leren in elk moment van ons leven de

[22] Vgl. Heilige Jozefmaria. *Gesprekken*, nr. 114.

eeuwigheid te laten doorklinken".[23]

12. De ziel die de zoetheid van de goddelijke aanwezigheid heeft geproefd, ervaart een heilig spanningsveld: enerzijds het verlangen naar de volledige vereniging met God in de hemel; anderzijds het besef van de missie die de Heer haar in de wereld heeft toevertrouwd. De heilige Jozefmaria beschreef deze innerlijke toestand, waarin het meditatieve gebed overgaat in een meer serene en diepe contemplatie: "woorden [zijn] uiteindelijk maar pover (…): men laat de goddelijke intimiteit haar gang gaan, in een beschouwen van God zonder rust of zonder het moe te worden. (…) Het redeneren verstomt, het aanschouwen begint. En de ziel barst opnieuw uit in zingen en heft een nieuw gezang aan, want zij voelt en weet, dat God haar met een verliefde blik beziet, elk uur van de dag".[24]

Deze contemplatie onttrekt ons niet alleen aan het hier en nu, maar brengt ons er juist dichterbij. Gedragen door Gods genade ervaren we die vreugdevolle paradox van 'tegelijkertijd in de hemel en op aarde' te zijn. We staan met beide benen stevig op de grond en nemen de problemen, de vermoeienissen en de hoop van onze tijdgenoten op ons, terwijl ons hart en onze geest verankerd blijven in "die stroom van liefde die het mysterie van de Drie-eenheid is".[25]

---

[23] Heilige Jozefmaria. *Vrienden van God*, nr. 239.

[24] *Ibid.,* nr. 296 en 307.

[25] *Ibid.* , nr. 252.

De heilige Augustinus heeft dit dubbele gevoel van verbondenheid – met de wereld en met de hemel – bijzonder helder verwoord: „Je gevoelens zijn de treden; je wil is de weg. Door lief te hebben stijg je op; door onachtzaam te zijn, daal je af. Door God lief te hebben, zul je in de hemel zijn, ook al bevind je je op aarde. Het hart wordt niet opgeheven niet zoals het lichaam zich verheft: om het lichaam te verheffen, moet je van plaats veranderen; om je hart te verheffen, verander je je wil."[26]

De tijd is kort (nr. 13)

13. Het wereldlijke karakter van onze roeping tot het Werk doet ons onze bestemming niet uit het oog verliezen. We wandelen door de geschiedenis in het besef dat ons definitieve vaderland in de hemel is (vgl. Fil. 3,20). Dit besef van het voorbijgaan van de tijd geeft ons leven. Dit besef van het verstrijken van de tijd geeft ons leven een sterk gevoel van de urgentie om lief te hebben. De heilige Paulus waarschuwt ons: *Tempus breve est!* (1 Kor. 7,29), de tijd is kort. Dit is geen verontrustende gedachte, maar een aansporing om op een serene manier elke kans te benutten die God ons biedt om vruchten van naastenliefde voort te brengen.

De heilige Jozefmaria mediteerde vaak over deze werkelijkheid om ons aan te moedigen tot een edelmoedige en vreugdevolle toewijding: "*Tempus breve est!* (1 Kor 7, 29), hoe kort duurt ons verblijf op aarde! (…)

[26] *Heilige Augustinus,* Preek over Psalm 85,6.

Er is ons echt maar weinig tijd gegeven om offers en eerherstel te brengen. Die kostbare gave mogen we dus niet verknoeien, noch onachtzaam verspillen: dit stukje geschiedenis dat God aan ieder van ons toevertrouwt, mogen we niet achteloos voorbij laten gaan".[27]

De tijd is het talent dat de Heer ons heeft toevertrouwd om te heiligen. Elk uur werk, elk gebaar van genegenheid, elk teken van aandacht voor anderen is een muntstuk voor de eeuwigheid. Als we stilstaan bij het uiteindelijke doel in de heerlijkheid, begrijpen we dat de liefde die we in de kleine en grote dingen van elke dag leggen, het enige is dat voor altijd zal blijven bestaan.

De contemplatie is een gave van God (nrs. 14-16)

14. Het is ook goed om te bedenken dat de contemplatie niet gewoon het resultaat is van menselijke technieken of psychologische concentratiemethoden. Contemplatie is in de eerste plaats een gratis geschenk van God, een genade die de Heilige Geest schenkt aan nederige en volgzame harten. De heilige Theresia zei: "Dit is iets wat God geeft".[28]

Om deze reden vereist de contemplatie een houding van vertrouwen en kinderlijke overgave aan God. Het is noodzakelijk om de Heer het nodige licht te vragen om de dingen te zien zoals Hij ze ziet. Zo bad de heilige Jozefmaria: "Heer, laat mij zien met Uw ogen, mijn

[27] Heilige Jozefmaria. *Vrienden van God*, nr. 39.

[28] Heilige Theresia van Jezus, *Weg der volmaaktheid*, hoofdstuk 17,2.

Christus, Jezus van mijn ziel"; laat mij naar de wereld, de mensen en de gebeurtenissen kijken met de helderheid van Uw waarheid en de tederheid van Uw hart. Of, zoals hij bij een andere gelegenheid tot de Heer smeekte: "Heer, laat mij zien! Laat mijn verstand verlicht worden, laat het woord van Christus doordringen in mijn geest; laat zijn Leven wortel schieten in mijn ziel om mij met het oog op de eeuwige heerlijkheid om te vormen".[29]

15. Hoewel de contemplatie een gave is die met louter menselijke krachten onbereikbaar is, vereist zij van onze kant een actieve beantwoording. Wij weten heel goed dat de genade de natuur niet tenietdoet, maar juist vooronderstelt en vervolmaakt. Daarom vereist de weg naar het contemplatieve leven een serene maar voortdurende strijd.

Allereerst is de trouw aan ons dagelijkse persoonlijke gebed noodzakelijk. We hebben die momenten nodig waarin we ons uitsluitend richten op de ontmoeting onder vier ogen met God, waarin we leren naar Zijn stem te luisteren en onze wil aan de zijne aan te passen. In het innerlijke gebed wordt onze ziel vernieuwd en krijgt zij de nodige geestelijke instelling om gedurende de rest van de dag een voortdurende dialoog – vaak zonder woorden – met God te onderhouden. De Catechismus van de Kerk herinnert ons hieraan: "Men kan niet 'te allen tijde' bidden, als men niet welbewust bidt op vastgestelde ogenblikken:

[29] Heilige Jozefmaria. *Vrienden van God*, nr. 127.

dat zijn de centrale momenten, de sterke tijden van het christelijke gebed, qua intensiteit en tijdsduur".[30]

Ten tweede moeten we ons bewustzijn van Gods aanwezigheid gedurende de dag bewaken. Behalve dat we de Heer de gave vragen om voortdurend te kunnen bidden, zijn er enkele menselijke middelen die dit gebed voorbereiden en gedurende de dag mogelijk maken: het actief zoeken naar momenten van stilte, de kracht om bij één activiteit te blijven, het doorzettingsvermogen bij het voortdurend werken, de nederigheid om te luisteren, het contact met de natuur, de openheid voor oprechte vriendschap, en nog veel andere wegen. De Heer nodigt ons in het Evangelie uit te overwegen, dat het in onze handen ligt om de grond van ons hart voor te bereiden, zodat we de genade die God ons voortdurend aanbiedt, vruchtbaar kunnen ontvangen (vgl. Mt 13,1-23). Leo XIV heeft ons onlangs uitgenodigd tot "een ware hygiëne van aandacht (…): ritmes die stilte, diepgaande studie, lezen en doordachte discussie omvatten; zonder deze elementen kan de innerlijke vrijheid in het gedrang komen"[31]; en daarmee ook ons vermogen om te bidden.

16. De heilige Jozefmaria heeft ons gewaarschuwd voor de illusie van wie passief hoopt geestelijke rijpheid te bereiken. Het verstrijken van de tijd op zich maakt de mens niet volmaakt: "De jaren schenken noch wijsheid, noch

[30] Catechismus van de Katholieke Kerk, *nr. 2697.*

[31] Paus Leo XIV, *Magnifica humanitas*, nr. 146.

heiligheid".[32] Wat wijsheid en heiligheid schenkt, is het nederig en volhardend beantwoorden aan Gods genade. We mogen het niet opgeven elke dag te strijden, in de kleine dingen, zonder het moe te worden, in het besef dat de heiligheid er niet in bestaat geen gebreken te hebben, maar in het met nederigheid steeds opnieuw beginnen, in het besef dat we door God geleid worden. Deze dagelijkse strijd is geen – en mag geen – starre spanning zijn, maar de liefdevolle en vertrouwvolle inspanning van het kind dat zich door zijn Vader God wil laten vinden, en dat weet dat het Hem ook behaagt wanneer het, ondanks zijn goede wil, struikelt of fouten maakt.

Zalig zijn de zuiveren van hart (nrs. 17-18)

17. De evangelische zaligspreking wijst op een onmisbare voorwaarde om contemplatief te zijn: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5,8). De zuiverheid van hart beperkt zich niet uitsluitend tot de deugd van de kuisheid, hoewel deze daar noodzakelijkerwijs deel van uitmaakt. Zuiverheid van hart betekent dat onze ziel innerlijk vrij is van elke ongeordende gehechtheid aan eigenliefde, rijkdom, persoonlijk succes of onze eigen meningen. Een zuiver hart hebben betekent dat het onbelemmerd en vrij is om God en de naasten lief te hebben. Wie vol is van zichzelf, van zijn eigen oordelen en egoïsme, kan God niet zien, omdat zijn geestelijk zicht vertroebeld is.

[32] Heilige Jozefmaria. *In dialoog met de Heer*, nr. 48.

Zo wordt ook begrijpelijk hoe bijzonder belangrijk de deugden van kuisheid en armoede zijn voor de vrijheid van ons hart. Het is een veel voorkomende geestelijke ervaring dat beide nodig zijn op de weg naar heiligheid. De heilige Jozefmaria heeft dit verwoord in enkele aantekeningen uit 1932, die hij later in *De Weg* heeft opgenomen: "Ontdoe me, Jezus, van die vuile schors van zinnelijk bederf die mijn hart omhult, opdat ik de ingevingen van de Trooster in mijn ziel gemakkelijk hoor en opvolg".[33] Ook over de armoede heeft hij ons het volgende nagelaten: "Als je een mens van God bent, veracht dan de rijkdom met dezelfde inzet als waarmee de mensen van de wereld hem nastreven".[34] Het gaat hier geenszins om minachting voor wat God heeft geschapen, maar wel om een oproep om de dingen zonder naïviteit te bekijken, in het besef dat we gemakkelijk onze vrijheid kunnen verliezen als ons hart zich op ongeordende wijze aan deze dingen hecht. Om contemplatief te zijn midden in de wereld, moeten we in ons persoonlijke gewetensonderzoek zorgvuldig aandacht besteden aan deze aspecten door als de moeilijkheden groot zijn ook krachtige maatregelen te nemen.

18. Iets wat ons helpt ons hart te zuiveren van ongeordende gehechtheden, is de versterving en de boetedoening, zowel innerlijk als uiterlijk. Daarom beschouwde de heilige Jozefmaria de versterving vaak als

[33] Heilige Jozefmaria. *De Weg*, nr. 130.

[34] *Ibid.* , nr. 633.

een weg om 'heerschappij over de aardse zaken'[35] te verwerven: werkelijk vrij zijn, meester over onszelf, om ons soepel tot God en tot anderen te kunnen richten via wat hij beeldend 'het gebed van de zintuigen'[36] noemde. Op deze weg van boetedoening, die onmisbaar is om ons te zuiveren en als contemplatieve zielen te leven, is het belangrijk om niet uit het oog te verliezen dat alles door de liefde moet worden ingegeven, want 'zonder naastenliefde heeft de versterving geen waarde'.[37]

God zien in onze medemensen (nr. 19)

19. Het contemplatieve leven sluit de christen niet op in een individualistisch innerlijk leven. Integendeel, de authentieke contemplatie verruimt ons hart en opent onze ogen voor onze medemensen. Wie leert God te zien in het gebed, leert ook zijn beeld en zijn aanwezigheid te ontdekken in de mensen om hem heen.

De heilige Jozefmaria herinnert ons eraan dat we de liefde voor God niet kunnen scheiden van de liefde voor onze medemensen. De genegenheid voor onze naasten, het begrip voor die collega, de naastenliefde jegens mensen in nood, de oprechte vriendschap met onze vrienden… alles moet worden omgevormd door de liefde van God. We hebben niet één hart om God lief te hebben en een ander om de schepselen lief te hebben: we hebben

[35] Heilige Jozefmaria. *Christus komt langs*, nr. 37.

[36] *Ibid.* , nr. 9.

[37] *Ibid.* , nr. 37.

lief met hetzelfde hart.[38]

Onze contemplatie bewijst zich in de kwaliteit van onze broederlijke naastenliefde. De fijngevoeligheid in onze omgang met de anderen, het respect voor hun vrijheid, de geest van vreugdevolle dienstbaarheid en het vermogen om te luisteren zijn concrete uitingen van een oprecht gebedsleven: ze tonen aan dat we zien hoe God ons in de anderen tegemoet treedt (vgl. Mt 25,40).

Als geliefde kinderen (nrs. 20-21)

20. De grondslag van onze geest is het gelukkig makende besef van ons goddelijk kindschap. Wij zijn werkelijk kinderen van God in Christus. Uit dit kindschap vloeit rechtstreeks de ware menselijke en christelijke verbondenheid met onze medemensen voort. Omdat wij weten dat wij kinderen van dezelfde Vader zijn, beschouwen wij anderen als 'geliefde kinderen' van God. We begrijpen de waardigheid van elke persoon, doordat we erkennen dat hij of zij naar het beeld van God is geschapen. Concreet gezegd: het besef van de onschatbare waarde van elke ziel moet ons tot oprechte genegenheid aanzetten. Elke persoon is al het bloed van Christus waard. Deze waarheid bevrijdt ons van het oordelen op basis van uiterlijke schijn of de tekortkomingen van anderen, en spoort ons aan om elkaar oprecht lief te hebben, met daden en in waarheid.

Wanneer we het mysterie van de Verlossing

[38] Vgl. *Ibid*., nr. 166.

overwegen, begrijpen we beter dat onze liefde voor de anderen niet selectief of aan voorwaarden gebonden mag zijn. De naastenliefde vereist dat we vooroordelen, verschillen in karakter of mentaliteit overwinnen, waarbij we altijd zoeken naar wat ons verbindt en bruggen van verbondenheid bouwen. In het dagelijkse samenleven, dat onvermijdelijk gekenmerkt wordt door menselijke beperkingen en zwakheden, komt de contemplatieve naastenliefde bij uitstek tot uiting in geduld, begrip en vergeving.

21. Wie weet dat God hem heeft vergeven, kan geen wrok of rancune koesteren. De heilige Jozefmaria heeft ons een onvergetelijke les over vergeving nagelaten, voortkomend uit zijn eigen ervaring en zijn diepgaand gebedsleven: "Ik heb nooit hoeven leren vergeven, want de Heer heeft mij leren liefhebben".[39] Begrip, ware naastenliefde, houdt altijd in dat men in staat is om te vergeven, om geen lijst bij te houden van het kwaad dat men heeft ondergaan. Begrijpen is veel meer dan verdragen: het is jezelf in de plaats van de ander verplaatsen, zijn fouten vergeven en hem op een tactvolle manier helpen deze te overwinnen.

Vergeving is geen zwakte, maar de hoogste uiting van de kracht van de christelijke liefde. Door kleine of grote overtredingen te vergeven, weerspiegelt de christen het barmhartige gelaat van God in de wereld. In een wereld

[39] Heilige Jozefmaria. *De Voor*, nr. 804.

die verscheurd wordt door verdeeldheid en conflicten zijn wij, alle leerlingen van Christus, op de een of andere manier geroepen om zaaiers van vrede en vreugde te zijn, door de duisternis van de haat te verdrijven met het licht van het geloof en de kracht van de naastenliefde.

Met dorst naar zielen (nrs. 22-24)

22. "Heiligheid, echte heiligheid, zal over de rand van de kruik heen stromen en hart en ziel van andere mensen vullen uit deze overvloed."[40] Daarom leidt de contemplatie midden in de wereld op natuurlijke wijze tot een intense apostolische bezieling. Het is onmogelijk om de liefde van God voor de mensheid te ervaren zonder het vurige verlangen te voelen om die liefde met iedereen te delen.

Een contemplatieve ziel bekijkt de wereld met apostolische ogen. Zij beperkt zich niet tot het betreuren van de moeilijkheden van deze tijd of de obstakels die soms worden opgeworpen door samenlevingen die zich van God hebben afgekeerd, maar ontdekt in elke situatie een kans om het licht van het Evangelie te brengen. Haar blik op de wereld is een blik van hoop en van diep medeleven met hen die de weg kwijt zijn, in het besef dat zij ondanks alles misschien wel beter zijn dan wij zelf zijn (vgl. Mt 21,31).

23. De heilige Jozefmaria vatte de eenheid tussen

[40] Heilige Jozefmaria. *De Smidse*, nr. 856.

contemplatie en apostolaat als volgt samen: “Het geestelijk leven betekent [een] groeiende vereniging met Christus door het Brood en door het Woord. En de inzet voor het apostolaat is de exacte, adequate en noodzakelijke uiting van [dit] geestelijk leven.”[41] Zo begrijpen we dat het gebedsleven, wanneer het authentiek is, niet vervaagt in het egoïsme van geestelijke gemakzucht: het is een vuur dat brandt, dat verteert, dat aanzet tot het apostolaat. Voor de christen is het apostolaat geen bijzaak, een bezigheid voor de vrije momenten; het is de levensnoodzaak om aan anderen de waarheid en de liefde door te geven die de eigen ziel vervullen.

“We doen geen apostolaat, we zijn apostelen!”, heb ik jullie jaren geleden geschreven.[42] In dezelfde geest zouden we kunnen zeggen dat we geen

contemplatie beoefenen: we *zijn* contemplatief. De contemplatie is niet iets wat we af en toe doen, naast al het andere: het is een manier van zijn en van naar het leven kijken, in God en vanuit God, die alles wat we doen, wat we beleven en wat we voelen, doordringt. Daarom zijn contemplatie, werk, verbondenheid met elkaar en apostolaat verschillende aspecten van één en hetzelfde christelijke leven. Door God te aanschouwen in het gebed, ontdekken we Hem in ons werk, hebben we Hem lief in onze medemensen en verkondigen we Hem met vreugde aan de hele wereld.

---

[41] Heilige Jozefmaria. *Christus komt langs*, nr. 122.

[42] Fernando Ocáriz. Pastorale brief, 14-2-2017, nr. 9.

* * *

24. Ter afsluiting van deze brief wil ik mijn blik richten op de allerheiligste Maagd Maria, lerares in contemplatie in het dagelijks leven. In het huis van Nazareth, bezig met de eenvoudigste huishoudelijke taken, aanschouwde Maria haar Zoon. "Maria leefde met haar blik gericht op Christus en ze koesterde elk woord van Hem: 'Maria bewaarde dit alles in haar hart en dacht erover na' (Lc 2,19; vgl. 2,51). De herinneringen aan Jezus, in haar hart geprent, waren altijd met haar en ze riepen de verschillende momenten van haar leven aan de zijde van haar Zoon in haar op. In zekere zin vormden die herinneringen de 'rozenkrans' die zij onafgebroken heeft gebeden gedurende haar leven op aarde."[43]

Laten we onze Moeder vragen ons te helpen deze weg naar het eeuwfeest af te leggen, met de ogen van onze geest en ons hart gericht op Jezus, en ernaar te streven om, mét onze persoonlijke zwakheid, getrouwe getuigen te zijn van de liefde van Christus midden in de wereld.

Met al mijn genegenheid zegen ik jullie,

jullie Vader



Rome, 16 oktober 2026

[43] Heilige Johannes Paulus II, *Rosarium Virginis Mariae*, nr. 11.

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei Elke vorm van openbare verspreiding, geheel of gedeeltelijk, is verboden zonder uitdrukkelijke toestemming van de eigenaar van het auteursrecht *Pro manuscripto.*