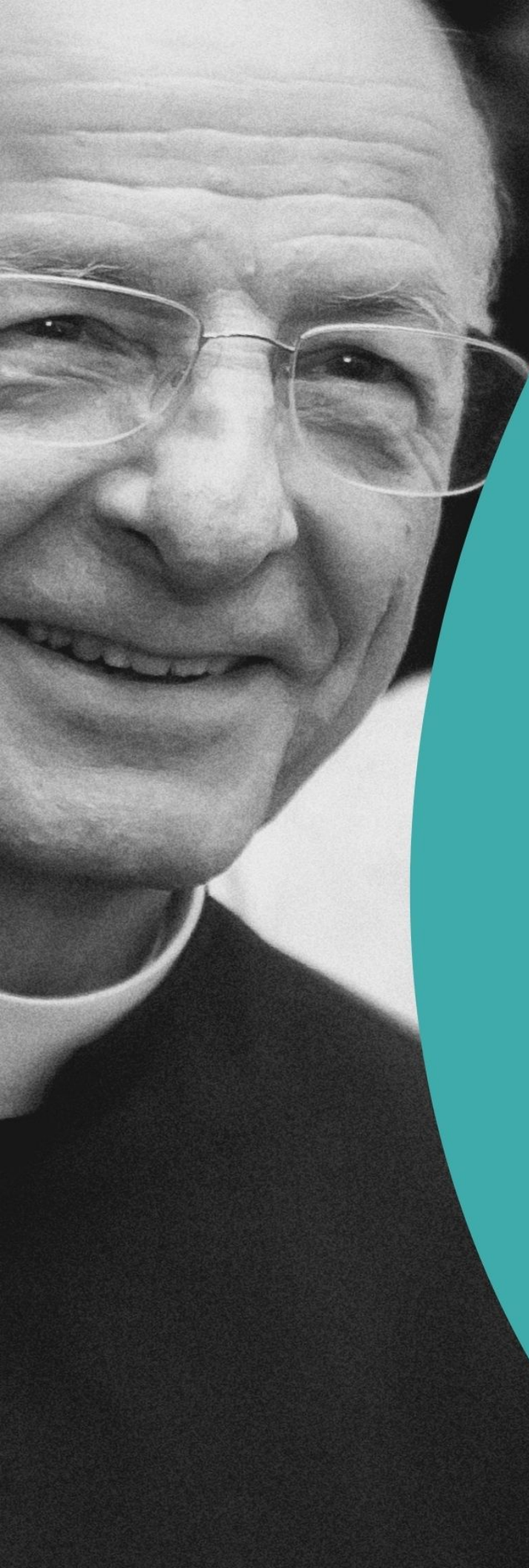


CARTA PASTORAL

MONS. FERNANDO OCÁRIZ

Sobre a contemplação

16/10/2026

Opus Dei

A caminho do Centenário

Apresentação

Mons. Fernando Ocáriz, prelado do Opus Dei, assinou em Roma, em 16 de outubro de 2026, esta carta pastoral sobre a contemplação. Como preparação para o centenário da Obra, a carta convida a aprofundar, entre outubro de 2026 e outubro de 2027, o chamado a sermos contemplativos no meio do mundo.

Ao longo de seus treze breves capítulos, a carta aborda a oração de Jesus e a experiência de São Josemaria, a busca de Deus na vida cotidiana, os meios para crescer na contemplação e seus frutos na caridade e no apostolado.

CARTA PASTORAL

SOBRE A CONTEMPLAÇÃO

Mons. Fernando Ocáriz

Prelado do Opus Dei

Roma, 16/10/2026

www.opusdei.org

Direitos autorais © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei

Qualquer divulgação pública, total ou parcialmente, sem a permissão expressa do detentor dos direitos autorais é proibida

Pro manuscripto

Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pelo Escritório de Informação do Opus Dei, 16/10/2026

ÍNDICE

Apresentação
Carta sobre a Contemplação (nn. 1-2)
Diálogo constante de Jesus com o Pai (n. 3)
Contemplação na Vida de São Josemaria (nn. 4-5)
Em um mundo acelerado (nn. 6-8)
"Buscarei, Senhor, o teu rosto!" (n. 9)
Ver a Deus em tudo (n. 10)
Olhar para o céu com os pés no chão (nn. 11-12)
O tempo é breve (n. 13)
A contemplação é um dom de Deus (nn. 14-16)
Bem-aventurados os puros de coração (nn. 17-18)
Ver a Deus nos outros (n. 19)
Como filhos amados (nn. 20-21)
Com sede de almas (nn. 22-24)

Queridíssimos, que Jesus guarde minhas filhas e meus filhos!

1. Na mensagem de março passado, propus que aprofundássemos, entre outubro deste ano e do próximo, em preparação para o centenário da Obra, o chamado a "ser contemplativos no meio do mundo, com o qual nosso Padre condensava muitos elementos do espírito do Opus Dei"[1].

Nossa vocação específica nos leva a desejar viver a contemplação em meio às nossas circunstâncias comuns. O Opus Dei não é um caminho para cumprir certos deveres religiosos: isso é muito, mas, ao mesmo tempo, é pouco. Nosso espírito aponta muito além: ele nos leva a ver e amar o mundo a partir do amor de Deus, a participar do seu olhar. É um convite ambicioso, para o qual contamos não apenas com as nossas forças, mas, acima de tudo, com a ajuda de Deus. Portanto, ao nos prepararmos para o centenário da Obra com um grande desejo de viver nossa vocação a fundo, podemos nos perguntar: considero-me chamado à contemplação? Sei que, apesar dos meus defeitos e dificuldades, Deus quer me fazer contemplativo no meio do mundo? Estou ciente de que Deus me chama a encontrá-lo a cada passo, em cada acontecimento, em cada momento?

2. Para entender o que é contemplação, a tradição teológica da Igreja nos oferece uma definição clássica, de São Tomás de Aquino: contemplação é *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, um olhar simples e intuitivo para a verdade que procede do amor[2]. Não é um esforço puramente intelectual ou uma especulação abstrata. Contemplação é um olhar cheio de afeto, uma visão que nasce do amor. Bento XVI explicou assim: "O programa do cristão — o programa do bom Samaritano, o programa de Jesus — é 'um coração

que vê'. Este coração vê onde há necessidade de amor, e atua em consequência"[3]. Quando o coração está cheio do amor de Deus, inteligência e afetividade se unem em um simples ato de visão. A pessoa olha para o que ama, e esse olhar transforma progressivamente quem contempla.

Voltar ao Índice

Diálogo constante de Jesus com o Pai

3. Jesus Cristo é muito mais do que um modelo a ser imitado por nós: é a nossa vida; quer viver a sua vida na nossa. Durante sua passagem na terra, o Senhor quis deixar registrada sua conversa contínua com seu Pai em circunstâncias e lugares muito variados. Vemos Jesus orando, por exemplo, durante seu batismo no Jordão (cf. Lc 3,21); procurando lugares solitários para ficar em silêncio com o Pai (cf. Mc 1,35; Lc 5,16; 9,18); dirigindo-se a um monte afastado (cf. Mt 14,23; Mc 6,46; Lc 6,12; 9,28-29). E em sua paixão, também O vemos dialogar com o Pai, desde a agonia no Horto das Oliveiras (cf. Mt 26,36-44) até a cruz (cf. Lc 23,34.46).

No entanto, além das referências concretas aos momentos e formas que a oração de Jesus assume[4], sabemos que, na realidade, toda a sua vida é um diálogo ininterrupto, uma conversa composta também de ações e olhares, de trabalho e descanso. A oração de Jesus "atravessa toda a sua vida, como um canal secreto que irriga a existência, as relações e os gestos, e que O guia, com firmeza progressiva, rumo ao dom total de Si mesmo, segundo o desígnio de amor de Deus Pai"[5].

São Josemaria deu atenção especial à contemplação de Cristo durante os trinta anos de sua vida oculta. Essa vida de Jesus, Maria e José é contemplativa e, ao mesmo tempo, tão normal, sem nada extraordinário. "Jesus, crescendo e vivendo como um de nós", disse São Josemaria, "nos revela que a existência humana, a vida comum e de cada dia, tem um sentido divino. (...) Anos de sombra, mas, para nós, claros como a luz do Sol. Mais: resplendor que ilumina os nossos dias e que lhes dá uma autêntica projeção"[6].

Voltar ao Índice

Contemplação na Vida de São Josemaria

4. "Contemplativo itinerante": é assim que o Decreto sobre suas virtudes heroicas definiu São Josemaria. "Os traços mais característicos da sua figura", dizia o documento, "não se encontram apenas nos seus dotes extraordinários de homem de ação, mas também na sua vida de oração e numa assídua experiência unitiva que fez dele um contemplativo itinerante"[7]. É para isso mesmo que nós, suas filhas e filhos no Opus Dei, fomos chamados, assim como todas as pessoas que se aproximam da Obra: a sermos *contemplativos itinerantes*, a vivermos em diálogo com Deus em meio às ruas das nossas cidades e à agitação das nossas vidas; a estarmos sempre com Deus onde quer que estejamos: em nossas casas, em nossos trabalhos, em nossos ambientes.

"Jesus, que as minhas distrações sejam distrações ao contrário: em vez de me lembrar do mundo quando tratar Contigo, que me lembre de Ti ao tratar das coisas do mundo"[8], assim rezava São Josemaria. Nosso fundador buscava descobrir Deus por trás de tudo o que

estava acontecendo, tentava desvendar sua presença em meio ao que aparentemente era mais "profano"; ele queria descobrir poesia – "decassílabos"[9] – nas ações que pudessem parecer intranscendentes ou banais.

5. São Josemaria viu uma confirmação divina desse chamado nas profundas experiências de oração que viveu em meio à turbulência do mundo: lendo o jornal, andando de bonde, vivenciando o movimento de uma grande cidade; situações, em resumo, equivalentes a tantas outras da nossa vida.

"Quero anotar, porque é algo estranho, que Jesus costuma conceder-me oração quando leio a imprensa"[10], escreveu uma vez. Poucos dias depois, ele ainda anotava algo semelhante: "No sábado passado, fui ao Retiro[11]* (...) e pus-me a ler um jornal. A oração vinha com tal ímpeto que, contra a minha vontade, tinha que deixar de lado a leitura: e, então, quantos atos de Amor e abandono pôs Jesus no meu coração e nos meus lábios!"[12]. Também registrou sua oração no meio do trânsito cotidiano: "A oração mais subida, tive-a (...) indo num bonde e, a seguir, vagueando pelas ruas de Madri, contemplando essa maravilhosa realidade: Deus é meu Pai"[13]. Precisamente na data em que envio esta carta para vocês, completam-se 95 anos dessa experiência[14].

Já na segunda metade do século XX aconteceu-lhe algo semelhante, durante a sua primeira visita à cidade de Londres, uma das grandes capitais multiculturais do mundo: "Ao considerar esse panorama, fiquei desconcertado e senti-me incapaz, impotente: Josemaria, aqui não podes fazer nada. Era justamente isso: eu sozinho não alcançaria nenhum resultado; sem Deus, não conseguiria levantar nem uma

palha do chão (...). De repente, no meio de uma rua pela qual ia e vinha gente de todas as partes do mundo, dentro de mim, no fundo do meu coração, senti a eficácia do braço de Deus: tu não podes nada, mas Eu posso tudo”[15].

Esse é o caminho ao qual o Espírito Santo nos convida por meio de São Josemaria: caminhar pela vida com a certeza e a força de sermos filhos amados de Deus, vivendo e compartilhando tudo com Ele; ou, para usar as palavras do Mestre que deixaram uma memória indelével em seu discípulo amado, *permanecendo*[16] nEle.

Voltar ao Índice

Em um mundo acelerado

6. As análises do mundo contemporâneo reconhecem em nossa sociedade uma tendência ao ativismo, a dedicar a vida exclusivamente ao trabalho: os esforços de muitas pessoas parecem ser direcionados quase exclusivamente ao aumento da produtividade, à aquisição do bem-estar por meio do acúmulo de recursos materiais, experiências, prestígio social... A isso somam-se também os efeitos, em quase todas as áreas, da constante presença de tecnologias que, quando não são utilizadas com sabedoria, podem isolar, prejudicar o contato com os outros e até dificultar a nossa abertura para ouvir a Deus e aos demais. De fato, fala-se de uma verdadeira crise do recolhimento e da atenção, que é um bem tão necessário para a vida interior e para o amor ao próximo. A capacidade de atenção é fragmentada por muitos interesses que lutam entre si para alcançá-la. Como Leão XIV observou recentemente, “As novas tecnologias tornaram-se um ambiente

artificial no qual as nossas opções fundamentais são postas à prova”[17].

7. Diante dessa situação, grande parte do mundo de hoje busca maneiras de dar um alívio às pessoas, oferecendo à vida um sentido que vá além da atividade febril. Isso pode explicar, ao menos em parte, o interesse pelo “espiritual” que tem sido observado em alguns países há algumas décadas: multiplicam-se ofertas que, apesar de tudo, são parciais em muitos casos, porque geralmente ficam aquém da plenitude da vida sobrenatural e humana que Jesus Cristo nos oferece.

Enquanto algumas propostas não vão além das frágeis garantias do mundo material ou do bem-estar em termos mundanos, “vemos ao mesmo tempo muitos sinais que nos indicam um despertar do sentido religioso, uma redescoberta da importância de Deus para a vida do homem, uma exigência de espiritualidade, de superar uma visão puramente horizontal, material da vida humana”[18]. Todos nós já teremos percebido ao nosso redor aquela sede espiritual, que anseia descobrir a contemplação, a companhia e a paz de Deus.

8. São Josemaria convidou todos os cristãos a “serem almas de oração”, almas contemplativas no meio do mundo, com palavras que servem para qualquer época, mesmo em meio à secularização atual e ao crescente desenvolvimento tecnológico: “eu, enquanto me restar alento, não cessarei de pregar a necessidade primordial de sermos almas de oração sempre!, em qualquer ocasião e nas circunstâncias mais díspares, porque Deus nunca nos abandona (...). Com esta procura do Senhor, toda a nossa jornada se converte numa única conversação íntima e confiada. Já o afirmei e escrevi muitas vezes,

mas não me importo de repeti-lo, porque Nosso Senhor – com o seu exemplo – nos faz ver que esse é o comportamento acertado: oração constante, da manhã até a noite e da noite até a manhã"[19]. Na realidade, vivemos em circunstâncias muito favoráveis – o mundo exige isso de nós – para transmitir essa visão.

No ano passado, durante a homilia da Missa por ocasião da memória litúrgica de São Josemaria, considerava que a nossa "sede de infinito se manifesta de muitas formas, embora nem todas as formas de saciá-la deixem o coração satisfeito. Talvez tenhamos a experiência de termos perdido tempo aspirando a uma felicidade construída apenas sobre bens materiais, sucesso ou conforto. Sabemos, porém, que somente Deus dá sentido a todas as realidades e satisfaz os desejos de nossos corações"[20]. Diante dessa sede de espiritualidade, desse desejo de Deus que bate no fundo do coração de todas as pessoas, mesmo daquelas que parecem mais distantes da Igreja, se faz especialmente necessária a proclamação do convite de Deus para sermos contemplativos no meio do mundo.

Voltar ao Índice

"Buscarei, Senhor, o teu rosto!"

9. O dinamismo mais íntimo do amor consiste na busca pelo amado. Quem ama não se contenta em conhecer superficialmente, em saber apenas algumas coisas sobre a pessoa amada: anseia contemplar seu rosto, estar em sua presença, ouvir sua voz. A oração cristã genuína é marcada por aquele gemido filial do Salmista: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Salmo 27 [26],8), buscarei, Senhor, o teu rosto!

Nosso Padre viveu e ensinou essa busca apaixonada pelo rosto de Cristo no meio da vida cotidiana. Em uma de suas homilias, com a força que vem do que foi vivido, expunha como aqueles que amam a Deus sentem uma necessidade irreprimível de buscá-lo continuamente: "Primeiro uma jaculatória, e depois outra, e mais outra..., até que parece insuficiente esse fervor, porque as palavras se tornam pobres..., e se dá passagem à intimidade divina, num olhar para Deus sem descanso e sem cansaço. Vivemos então como cativos, como prisioneiros. Enquanto realizamos com a maior perfeição possível, dentro dos nossos erros e limitações, as tarefas próprias da nossa condição e do nosso ofício, a alma anseia por escapar-se. Vamos rumo a Deus, como o ferro atraído pela força do ímã. Começamos a amar Jesus de forma mais eficaz, com um doce sobressalto"[21].

A alma que busca o rosto do Senhor na vida cotidiana descobre justamente ali um lugar privilegiado para esse encontro. A contemplação não é reservada a alguns poucos iniciados, nem é um objetivo apenas para aqueles que se retiram do mundo. O desejo de ver a Deus se encarna no centro das atividades cotidianas. Encontramos o Senhor na mesa de trabalho, no cuidado da família, nas relações sociais e no descanso. O amor nos leva a descobrir o olhar de Cristo, que nos contempla e nos convida a responder a Ele com o nosso próprio olhar.

Voltar ao Índice

Ver a Deus em tudo

10. Esse olhar amoroso transforma profundamente a compreensão da realidade. Começamos a ver motivos de agradecimento e de louvor onde antes víamos apenas problemas; começamos a vislumbrar os cuidados constantes de Deus onde antes nos julgávamos abandonados à nossa própria sorte; começamos a conversar com Ele onde antes apenas alimentávamos nosso monólogo interior. "Onde quer que estivermos, no meio do rumor da rua e dos afãs humanos – na fábrica, na universidade, no campo, no escritório ou no lar –, estaremos sempre em simples contemplação filial, num constante diálogo com Deus. Porque tudo – pessoas, coisas, tarefas – nos oferece a ocasião e o tema de uma contínua conversa com o Senhor"[22].

A fé abre nossos olhos para perceber a presença sempre ativa de Deus aqui e agora: dessa forma descobrimos o valor inestimável de cada instante e de cada situação, sabendo que a cada momento somos objeto do amor infinito do Pai; reconhecemos a solicitude da sua Providência nos pequenos e grandes acontecimentos de cada dia. As alegrias, as dificuldades, os êxitos e as contradições se tornam "matéria-prima" e lugar para a conversa com o Senhor. Nada é neutro; nada deixa de ter valor sobrenatural se for feito por amor e com o desejo de servir, de ser um apoio para os outros.

Olhar para o céu com os pés no chão

11. Há o risco de confundir a vida espiritual com uma evasão sentimental dos deveres diários, ou com um refúgio em ideais abstratos. A contemplação cristã autêntica, no entanto, tem suas

raízes na Encarnação. Deus não nos pede que olhemos para as nuvens em um devaneio ineficaz, mas que levantemos os olhos para o céu precisamente por meio do que vivemos, do que temos em mãos; inclusive dos imprevistos e contratempos de cada dia, que são uma das marcas constantes da vida cotidiana.

Além dos momentos necessários de recolhimento dedicados à oração, o trabalho bem feito e a atenção à família, o compromisso com a vida cidadã e a amizade também são para nós um lugar de contemplação. Na homilia *Amar o mundo apaixonadamente*, São Josemaria expressou isso com grande força: "Não há outro caminho, meus filhos: ou sabemos encontrar o Senhor em nossa vida de todos os dias, ou não O encontraremos nunca. Por isso, posso afirmar que nossa época precisa devolver à matéria e às situações aparentemente mais vulgares seu nobre e original sentido: pondo-as ao serviço do Reino de Deus, espiritualizando-as, fazendo delas meio e ocasião para o nosso encontro contínuo com Jesus Cristo"[23].

Em resumo, a contemplação não nos desliga das nossas responsabilidades terrenas; pelo contrário, ela nos leva a realizá-las com esforço e com carinho, porque as vemos e amamos com Deus e segundo o seu olhar. É exatamente por isso que o nosso Padre nos falou de "viver cada instante com vibração de eternidade"[24].

12. A alma que provou a doçura da presença divina experimenta uma santa tensão: por um lado, o desejo de plena união com Deus no céu; por outro, a consciência da missão que o Senhor lhe confiou no mundo. São Josemaria descrevia esse estado interior, no qual a oração discursiva se transforma em uma contemplação mais serena e profunda: "Sobram as palavras, porque a língua não consegue

expressar-se; começa a serenar-se a inteligência. Não se raciocina, fita-se! E a alma rompe outra vez a cantar com um cântico novo, porque se sente e se sabe também fitada amorosamente por Deus, em todos os momentos”[25].

Essa contemplação não apenas não nos afasta do tempo presente, mas nos aproxima mais dele. Levados pela graça de Deus, experimentamos aquele paradoxo alegre de estar “tanto no céu quanto na terra”. Nossos pés estão firmes no chão, enfrentando os problemas, as fadigas e as expectativas de nossos contemporâneos, enquanto o coração e a mente permanecem ancorados naquela “corrente de amor que é o mistério do Deus Uno e Trino”[26].

Santo Agostinho expressava esse duplo pertencimento, ao mundo e ao céu, com especial lucidez: “Os degraus são os afetos, o caminho é tua vontade. Amando sobes, negligenciando desces. Se amas a Deus, estás no céu, mesmo habitando na terra. O coração não se eleva da mesma maneira que o corpo. O corpo para se elevar muda de lugar; o coração para se elevar muda a vontade”[27].

Voltar ao Índice

O tempo é breve

13. O caráter secular da vocação à Obra não nos faz perder de vista nosso destino. Caminhamos pela história sabendo que nossa pátria definitiva está no céu (cf. Fl 3,20). Essa consciência do tempo que passa imprime em nossas vidas uma profunda urgência de amar. São Paulo nos alerta: *Tempus breve est* (1 Co 7,29), o tempo é curto. Isso não é uma consideração angustiante, mas um estímulo para

aproveitar serenamente toda oportunidade que Deus nos oferece para dar frutos da caridade.

São Josemaria frequentemente meditava sobre essa realidade para nos animar a uma entrega generosa e alegre: "*Tempus breve est!* (1 Co 7,29), como é breve a duração da nossa passagem pela terra! (...) Verdadeiramente, é curto o nosso tempo para amar, para dar, para desagravar. Não é justo, portanto, que o malbaratemos nem que atiremos irresponsavelmente esse tesouro pela janela fora. Não podemos desperdiçar esta etapa do mundo que Deus confia a cada um de nós"[28].

O tempo é o talento que o Senhor colocou em nossas mãos, para santificá-lo. Cada hora de trabalho, cada gesto de afeto, cada detalhe de atenção aos outros é uma moeda da eternidade. Ao considerarmos o objetivo final na glória, entendemos que o amor que colocamos nas coisas pequenas ou grandes de cada dia é a única coisa que permanecerá para sempre.

Voltar ao Índice

A contemplação é um dom de Deus

14. Convém recordar também que a contemplação não é simplesmente resultado de técnicas humanas ou métodos psicológicos de concentração. A contemplação é, antes de tudo, um dom gratuito de Deus, uma graça que o Espírito Santo concede aos corações humildes e dóceis. Santa Teresa dizia: "Isso é algo que Deus dá"[29].

Por isso, a contemplação requer uma atitude de confiança e abandono filial em Deus. É preciso pedir ao Senhor a luz necessária para ver as coisas como Ele as vê. Assim rezava São Josemaria: "Senhor, que eu veja com os teus olhos, meu Cristo, Jesus da minha alma"; para que eu possa olhar para o mundo, para as pessoas e para os acontecimentos com a clareza da tua verdade e a ternura do teu coração. Ou, como suplicava ao Senhor em outra ocasião, "Senhor, que eu veja!, que a minha inteligência se encha de luz e a palavra de Cristo penetre na minha mente; que arraigue em minha alma a sua Vida, para que eu me transforme, de olhos postos na Glória eterna"[30].

15. Embora a contemplação seja um dom inacessível apenas às forças humanas, ela exige uma resposta ativa de nossa parte. Sabemos bem que a graça não anula a natureza, mas a pressupõe e a aperfeiçoa. Por essa razão, o caminho para a vida contemplativa exige uma luta serena, porém constante.

Em primeiro lugar, é necessária a fidelidade à oração mental diária. Precisamos desses momentos exclusivos de encontro a sós com Deus, onde aprendemos a ouvir sua voz e a conformar nossa vontade com a Dele. Na oração mental, a alma é renovada e adquire o tom espiritual necessário para manter o diálogo constante com Deus – tantas vezes sem palavras – durante o restante do dia. O Catecismo da Igreja nos lembra: "não se pode orar 'sempre', se não se reza em certos momentos, por decisão própria: são os tempos fortes da oração cristã, em intensidade e duração"[31].

Em segundo lugar, precisamos cultivar a consciência da presença de Deus ao longo do dia. Além de pedir ao Senhor o dom da oração

contínua, existem alguns meios humanos que a preparam e a tornam possível durante o dia: a busca ativa por momentos de silêncio, a fortaleza para permanecer numa mesma atividade, a perseverança no trabalho constante, a humildade para escutar, o contato com a natureza, a abertura à amizade sincera, entre muitos outros caminhos. Como o Senhor nos convida a considerar no Evangelho, cabe a nós preparar o solo de nossos corações para aceitar com fruto a graça que Deus sempre nos oferece (cf. Mt 13,1-23). Leão XIV nos convidou recentemente a "promover uma verdadeira higiene da atenção: ritmos que prevejam silêncio, estudo aprofundado, leitura, debate ponderado. Sem estes elementos, a liberdade interior pode ficar comprometida"[32] e, com ela, nossa capacidade de orar.

16. São Josemaria nos alertou contra a ilusão daqueles que esperam passivamente alcançar a maturidade espiritual. A passagem do tempo sozinha não aperfeiçoa o homem: "Os anos não trazem sabedoria nem santidade"[33]. O que dá sabedoria e santidade é uma correspondência humilde e perseverante à graça de Deus. É necessário lutar todos os dias, em pequenas coisas, sem cansaço, sabendo que a santidade não consiste em não ter defeitos, mas em sempre recomeçar com humildade, sabendo que somos guiados por Deus. Essa luta diária não é – não deveria ser – tensão rígida, mas o esforço amoroso e confiante do filho que quer se deixar encontrar por seu Pai Deus, e que sabe que lhe agrada mesmo quando, apesar de sua boa vontade, tropeça ou comete erros.

Voltar ao Índice

Bem-aventurados os puros de coração

17. A bem-aventurança do Evangelho aponta uma condição indispensável para a contemplação: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5,8). A pureza de coração não se reduz exclusivamente à virtude da castidade, embora necessariamente a inclua. Pureza de coração significa a liberdade interior da alma de todo apego desordenado ao amor próprio, riqueza, sucesso pessoal ou às próprias opiniões. Ter um coração limpo é tê-lo desimpedido e livre para amar a Deus e aos outros. Quem está cheio de si mesmo, de seus próprios julgamentos e egoísmo, não pode ver a Deus, porque sua visão espiritual está embaçada.

Dessa forma, também entendemos a importância especial das virtudes da castidade e da pobreza para a liberdade de nossos corações. A necessidade de ambas no caminho da santidade é uma experiência espiritual comum. São Josemaria expressava isso em algumas notas de 1932, que ele depois coletou em *Caminho*: "Tira-me, Jesus, esta crosta suja de podridão sensual que me recobre o coração"[34]. Também em relação à pobreza, ele nos escreveu: "Se és homem de Deus, põe em desprezar as riquezas o mesmo empenho que põem os homens do mundo em possuí-las"[35]. Em nenhum caso aqui se trata de desprezo pelo que Deus criou, mas sim de um chamado para ver as coisas sem ingenuidade, sabendo que podemos facilmente perder nossa liberdade se nossos corações se apegarem desordenadamente a elas. Para sermos contemplativos no meio do mundo, devemos cuidar desses âmbitos com delicadeza em nosso exame pessoal, também recorrendo a grandes remédios se as dificuldades forem grandes.

18. Algo que facilita purificar nossos corações de apegos desordenados é a mortificação e a penitência, tanto interiores quanto exteriores. Por essa razão, São Josemaria frequentemente considerava a mortificação como uma forma de conquistar "domínio sobre as coisas da terra"[36]: ser verdadeiramente livres, donos de nós mesmos, para poder dirigir-nos a Deus e aos outros com agilidade através do que ele chamava graficamente de "a oração dos sentidos"[37]. Nesse caminho de penitência, imprescindível para nos purificarmos e para vivermos como contemplativos, é importante não perder de vista o fato de que tudo deve ser movido pelo amor, porque "a mortificação nada vale sem a caridade"[38].

Voltar ao Índice

Ver a Deus nos outros

19. A vida contemplativa não fecha o cristão num intimismo individualista. Pelo contrário, a contemplação autêntica expande o coração e abre os olhos para os irmãos. Quem aprende a ver Deus na oração também aprende a descobrir sua imagem e sua presença nas pessoas ao seu redor.

São Josemaria nos lembra que não podemos separar o amor a Deus do amor aos outros. O carinho pelos nossos, a compreensão com o colega, a caridade para com os necessitados, a amizade sincera com os amigos... tudo deve estar transfigurado pelo amor de Deus. Não há um coração para amar a Deus e outro para amar as criaturas: amamos com o mesmo coração[39].

Nossa contemplação é testada pela qualidade da nossa caridade fraterna. A delicadeza em nossos relacionamentos com os outros, o

respeito pela liberdade, o espírito de serviço alegre e a capacidade de escuta são manifestações concretas de uma vida de oração sincera: mostram que vemos como Deus nos espera nos outros (cf. Mt 25,40).

Voltar ao Índice

Como filhos amados

20. O fundamento do nosso espírito é a consciência feliz de nossa filiação divina. Somos verdadeiramente filhos de Deus em Cristo. Dessa filiação surge diretamente a verdadeira fraternidade humana e cristã. Ao nos sabermos filhos do mesmo Pai, olhamos para os outros "como filhos amados" de Deus. Compreendemos a dignidade de cada pessoa, ao reconhecê-la como criada à imagem de Deus. Concretamente, considerar o valor inestimável de cada alma deve nos levar a um afeto genuíno. Cada pessoa vale todo o sangue de Cristo. Essa verdade nos liberta de julgar pelas aparências ou pelos defeitos alheios e nos impele a amar-nos sinceramente, com obras e na verdade.

Quando contemplamos o mistério da Redenção, compreendemos melhor que o amor pelos outros não pode ser seletivo nem condicionado. A caridade exige superar os preconceitos, as diferenças de temperamento ou de mentalidade, buscando sempre o que une e construindo pontes de comunhão. Na convivência cotidiana, inevitavelmente marcada pelas limitações e fraquezas humanas, a caridade contemplativa se manifesta de modo eminente na paciência, na compreensão e no perdão.

21. Quem sabe que foi perdoado por Deus não pode guardar rancores nem ressentimentos. São Josemaria nos deixou um ensinamento

inesquecível sobre o perdão, fruto de sua própria experiência e de sua profunda vida de oração: "Não precisei aprender a perdoar, porque o Senhor me ensinou a amar".[40] A compreensão, a verdadeira caridade, passa sempre por saber desculpar, por saber perdoar, por não guardar rancor pelo mal recebido. Compreender é muito mais do que tolerar: é colocar-se no lugar do outro, perdoar suas falhas e ajudá-lo com delicadeza a superá-las.

O perdão não é fraqueza, mas a manifestação mais elevada da força do amor cristão. Ao perdoar as ofensas, pequenas ou grandes, o cristão reflete no mundo o rosto misericordioso de Deus.

Em um mundo dilacerado por divisões e conflitos, todos os discípulos de Cristo são chamados, de uma forma ou de outra, a serem semeadores de paz e alegria, dissipando as trevas do ódio com a luz da fé e a força da caridade.

Voltar ao Índice

Com sede de almas

22. "A santidade – quando é verdadeira – transborda do vaso, para encher outros corações, outras almas, com essa superabundância"[41]. É por isso que a contemplação no meio do mundo gera, de forma natural, uma intensa vibração apostólica. Não é possível perceber o amor de Deus pela humanidade sem sentir o desejo ardente de compartilhar esse amor com todos.

Uma alma contemplativa olha para o mundo com olhos apostólicos. Ela não se limita a lamentar as dificuldades dos tempos ou os obstáculos que, às vezes, as sociedades que se afastaram de Deus

colocam em seu caminho, mas descobre em cada situação uma oportunidade para levar a luz do Evangelho. Seu olhar sobre o mundo é um olhar de esperança e de profunda compaixão para com aqueles que caminham desorientados, consciente de que, apesar de tudo, talvez sejam melhores do que ela mesma (cf. Mt 21,31).

23. São Josemaria sintetizava a união entre contemplação e apostolado com estas palavras: "A vida interior exige crescimento na união com Cristo, pelo Pão e pela Palavra. E a preocupação de apostolado é a manifestação exata, adequada e necessária da vida interior"[42]. Compreendemos, assim, que a vida de oração, quando é autêntica, não se extingue no egoísmo do conforto espiritual: é fogo que queima, que arde, que impulsiona o apostolado. Para o cristão, o apostolado não é uma tarefa complementar, uma ocupação para os momentos livres; é a necessidade vital de transmitir aos outros a verdade e o amor que enchem a própria alma.

"Não fazemos apostolado, somos apóstolos!", escrevi a vocês há alguns anos[43]. Nessa mesma linha, poderíamos dizer que não exercemos a contemplação: somos contemplativos. A contemplação não é algo que fazemos de vez em quando, junto com as outras coisas: é um modo de ser e de ver a vida, em Deus e a partir de Deus, que permeia tudo o que fazemos, o que vivemos, o que sentimos. Por isso, contemplação, trabalho, fraternidade e apostolado são dimensões de uma única vida cristã. Ao contemplar Deus na oração, nós O descobrimos no trabalho, O amamos em nossos irmãos e O anunciamos com alegria ao mundo inteiro.

* * *

24. Ao concluir esta carta, quero dirigir o olhar para a Santíssima Virgem Maria, mestra da contemplação na vida cotidiana. No lar de Nazaré, em meio às tarefas domésticas mais simples, Maria contemplava seu Filho. “Maria vive com os olhos fixos em Cristo e guarda cada palavra sua: ‘Conservava todas estas coisas, ponderando-as no seu coração’ (Lc 2, 19; cf. 2, 51). As recordações de Jesus, estampadas na sua alma, acompanharam-na em cada circunstância, levando-a a percorrer novamente com o pensamento os vários momentos da sua vida junto com o Filho. Foram estas recordações que constituíram, de certo modo, o ‘rosário’ que Ela mesma recitou constantemente nos dias da sua vida terrena”[44].

Peçamos à nossa Mãe que nos ajude a percorrer este caminho rumo ao centenário com os olhos da mente e do coração fixos em Jesus, procurando ser, a partir da nossa fraqueza pessoal, testemunhas fiéis da caridade de Cristo no meio do mundo.

Com a minha bênção mais carinhosa,

O Padre,

Roma, 16 de outubro de 2026

Voltar ao Índice

Notas

[←1]
Mensagem, 19/03/2026.

[←2]

Cf. São Tomás de Aquino, *Summa Theologica*, II-II, q. 180, a. 3.

[←3]

Bento XVI, *Deus Caritas Est*, n. 31.

[←4]

Cf. *Catecismo da Igreja Católica*, nn. 2598-2616.

[←5]

Bento XVI, Audiência, 30/11/2011.

[←6]

É Cristo que passa, n. 14.

[←7]

Decreto sobre as Virtudes Heroicas do Servo de Deus Josemaria Escrivá de Balaguer, 09/04/1990.

[←8]

Forja, n. 1014.

[←9]

Entrevistas, n. 116.

[←10]

Apontamentos íntimos, n. 618 (26/02/1932).

[←11]

* NT: São Josemaria se refere ao “Parque do Retiro”, localizado no centro de Madri, com uma área de 118 hectares.

[←12]

Ibid., n. 619 (29/02/1932).

[←13]

Instrução sobre a Obra de São Gabriel, n. 22, nota 28.

[←14]

A data é precisamente 16/10/1931 (cf. A. Vázquez de Prada, *O Fundador do Opus Dei*, vol. I, p. 356). Retornando a esse momento anos depois, ele escreveria: “Estive a contemplar com luzes que não eram minhas essa verdade assombrosa, que ficou acesa como uma brasa na minha alma, para nunca mais se apagar” (*Carta* 15, n. 41).

[←15]

Meditação, 02/11/1958 (citado em A. Vázquez de Prada, *O Fundador do Opus Dei*, vol. III, p. 315).

[←16]

Cf. por exemplo Jo 15,4 e seguintes; 1 Jo 2,6 e seguintes; 4,12 e seguintes.

[←17]

Leão XIV, Discurso, 06/06/2026.

[←18]

Bento XVI, Audiência, 11/05/2011.

[←19]

Amigos de Deus, n. 247.

[←20]

Homilia, 26/06/2025.

[←21]

Amigos de Deus, n. 296.

[←22]

Carta 6, n. 15.

[←23]

Entrevistas, n. 114.

[←24]

Amigos de Deus, n. 239.

[←25]

Ibid., nn. 296 e 307.

[←26]

Ibid., n. 252.

[←27]

Santo Agostinho, *Sermão sobre o Salmo 85*, 6.

[←28]
Amigos de Deus, n. 39.

[←29]

Santa Teresa de Jesus, *Caminho da Perfeição*, cap. 17, 2.

[←30]

Amigos de Deus, n. 127.

[←31]

Catecismo da Igreja Católica, n. 2697.

[←32]

Leão XIV, *Magnifica humanitas*, n. 146.

[←33]

Em Diálogo com o Senhor, n. 48.

[←34]

Caminho, n. 130.

[←35]

Ibid., n. 633.

[←36]

É Cristo que passa, n. 37.

[←37]

Ibid., n. 9.

[←38]

Ibid., n. 37.

[←39]

Cf. *Ibid.*, n. 166.

[←40]

Sulco, n. 804.

[←41]

Forja, n. 856.

[←42]

É Cristo que passa, n. 122

[←43]

Carta Pastoral, 14/02/2017, n. 9.

[←44]

São João Paulo II, *Rosarium Virginis Mariae*, n. 11.