

**CARTA
PASTORAL**

MONS.
FERNANDO
OCÁRIZ

**Sobre a
contemplação**

16/10/2026

Opus Dei

A caminho do Centenário

CARTA PASTORAL SOBRE A CONTEMPLAÇÃO

Mons. Fernando Ocáriz
Prelado do Opus Dei
Roma, 16 de outubro de 2026

www.opusdei.pt

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei

Proibida a divulgação pública, total ou parcial, sem autorização expressa do
titular do copyright

ÍNDICE

Carta sobre a contemplação (n. 1-2)

O diálogo constante de Jesus com o Pai (n. 3)

A contemplação na vida de São Josemaria (n. 4-5)

Num mundo acelerado (n. 6-8)

«Procurarei o teu rosto, Senhor!» (n. 9)

Ver Deus em tudo (n. 10)

Olhar para o Céu com os pés bem assentes na terra (n. 11-12)

O tempo é breve (n. 13)

A contemplação é um dom de Deus (n. 14-16)

Bem-aventurados os puros de coração (n. 17-18)

Ver Deus nos outros (n. 19)

Como filhos queridos (n. 20-21)

Com sede de almas (n. 22-24)

Queridíssimos: que Jesus me guarde as minhas filhas e os meus filhos!

1. Na mensagem do passado mês de março, propunha-vos, como preparação para o centenário da Obra, aprofundar, entre outubro deste ano e outubro do próximo, o chamamento a «sermos contemplativos no meio do mundo, com o qual o nosso Padre condensava muitos elementos do espírito do Opus Dei»^[1].

A nossa peculiar vocação leva-nos a desejar viver a contemplação no meio das nossas circunstâncias correntes. O Opus Dei não é um caminho para cumprir determinados deveres religiosos: isso é muito, mas, ao mesmo tempo, é pouco. O nosso espírito aponta para muito mais longe: leva-nos a ver e a amar o mundo a partir do amor de Deus, a participar do seu olhar. Trata-se de um convite ambicioso, para o qual não contamos apenas com as nossas forças, mas, sobretudo, com a ajuda de Deus. Por isso, enquanto preparamos o centenário da Obra com um grande desejo de viver plenamente a nossa vocação, podemos perguntar-nos: considero-me chamado à contemplação? Sei que, apesar dos meus defeitos e dificuldades, Deus me quer contemplativo no meio do mundo? Tenho consciência de que Deus me chama a encontrá-Lo em cada passo, em cada acontecimento, em cada momento?

2. Para compreender o que é a contemplação, a tradição teológica da Igreja oferece-nos uma definição clássica de São Tomás de Aquino: a contemplação é *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, um olhar simples e intuitivo da verdade que procede do amor^[2]. Não se trata de um esforço puramente intelectual nem de uma especulação abstrata. A contemplação é um olhar cheio de afeto, um ver que nasce do amor. Bento

XVI explicava-o 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, a inteligência e a afetividade unificam-se num ato simples de visão. Olha-se para aquilo que se ama, e esse olhar transforma progressivamente aquele que contempla.

O diálogo constante de Jesus com o Pai

3. Jesus é para nós muito mais do que um modelo a imitar: Ele é a nossa vida; Ele quer viver a sua vida na nossa. Durante a sua passagem pela Terra, o Senhor quis deixar testemunho da sua contínua conversa com o Pai, em circunstâncias e lugares muito variados. Vemo-Lo rezar, por exemplo, durante o seu batismo no Jordão (cf. Lc 3, 21); procurar lugares solitários para estar a sós com Ele, em silêncio (cf. Mc 1, 35; Lc 5, 16; 9, 18); vemo-Lo dirigir-Se a um monte afastado (cf. Mt 14, 23; Mc 6, 46; Lc 6, 12; 9, 28-29). E, durante a sua Paixão, vemo-Lo também dialogar com o Pai, desde a agonia no Jardim das Oliveiras (cf. Mt 26, 36-44) até à cruz (cf. Lc 23, 34.46).

No entanto, para além das referências concretas aos momentos e às formas que a oração de Jesus assume^[4], sabemos que, na realidade, toda a sua vida é um diálogo ininterrupto, uma conversa feita 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 detinha-se especialmente na contemplação de Cristo durante os trinta anos da sua vida oculta. A vida de Jesus, Maria e José é contemplativa e, ao mesmo tempo, tão normal, sem nada de extraordinário.

«Crescendo e vivendo como um de nós – dizia São Josemaria –, Jesus revela-nos que a existência humana, a vida do dia a dia, tem um sentido divino. (...) Anos de sombra, mas, para nós, claros como a luz do Sol; melhor, resplendor que ilumina os nossos dias e lhes dá autêntica projeção»^[6].

A contemplação na vida de São Josemaria

4. «Contemplativo itinerante»: assim era definido São Josemaria no Decreto sobre as suas virtudes heroicas. «Os traços mais característicos da sua figura», assinalava o documento, «não se encontram apenas nos seus dons extraordinários de homem de ação, mas também na sua vida de oração e nessa assídua experiência unitiva que fez dele um contemplativo itinerante»^[7]. É precisamente a isso que somos chamados, como filhas e filhos seus no Opus Dei, bem como todas as pessoas que se aproximam da Obra: a sermos *contemplativos itinerantes*, a viver em diálogo com Deus no meio das ruas das nossas cidades e da agitação da nossa vida; a estarmos sempre com Deus, onde quer que nos encontremos: nas nossas casas, nos nossos trabalhos, nos nossos ambientes.

«Jesus, que as minhas distrações sejam distrações ao contrário: em vez de me lembrar do mundo, quando falo contigo, que me lembre de Ti, ao tratar das coisas do mundo»^[8], rezava São Josemaria. O nosso fundador procurava descobrir Deus por detrás de tudo o que acontecia, tentava desvendar a sua presença no meio daquilo que, aparentemente, era mais «profano»; queria descobrir poesia – «decassílabos»^[9] – nas ações que poderiam parecer intrascendentes ou banais.

5. São Josemaria viu uma confirmação divina deste chamamento nas profundas experiências de oração que viveu no meio da agitação do mundo:

ao ler o jornal, ao viajar num elétrico, ao experimentar o movimento de uma grande cidade; situações, enfim, equivalentes a tantas outras da nossa vida.

«Quero anotar, porque é algo estranho, que Jesus costuma dar-me oração quando leio o jornal»^[10], escreveu numa ocasião. Poucos dias depois, anotava algo semelhante: «No sábado passado fui ao Retiro (...) e procurei ler um jornal. A oração surgia com tal ímpeto que, contra a minha vontade, tinha de interromper a leitura: e então, quantos atos de Amor e de abandono Jesus colocou no meu coração e nos meus lábios!»^[11]. Também deixou constância da sua oração no meio do trânsito quotidiano: «A oração mais elevada tive-a (...) quando ia num elétrico e, em seguida, vagueando pelas ruas de Madrid, contemplando esta maravilhosa realidade: Deus é meu Pai»^[12]. Precisamente na data em que vos envio esta carta, completam-se 95 anos dessa experiência^[13].

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 contemplar aquele panorama, fiquei desconcertado e senti-me incapaz, impotente: Josemaria, aqui não podes fazer nada. Tinha razão: sozinho, não conseguiria qualquer resultado; sem Deus, não conseguiria sequer levantar uma palha do chão (...). De repente, no meio de uma rua por onde circulavam pessoas vindas de todas as partes do mundo, senti dentro de mim, no fundo do meu coração, a eficácia do braço de Deus: tu não podes nada, mas Eu posso tudo»^[14].

Este é o caminho que o Espírito Santo nos convida a percorrer através de São Josemaria: avançar pela vida com a segurança e a força de sermos filhos amados de Deus, vivendo e partilhando com Ele tudo; ou, para o dizer com aquela palavra do Mestre que deixou uma recordação indelével no seu discípulo amado, *permanecendo* n'Ele^[15].

Num mundo acelerado

6. As análises do mundo contemporâneo reconhecem na nossa sociedade uma tendência para o ativismo, a empenhar a vida exclusivamente no trabalho: os esforços de muitas pessoas parecem orientar-se quase exclusivamente para o aumento da produtividade, com o objetivo de alcançar bem-estar através da acumulação de recursos materiais, experiências, prestígio social... A isto juntam-se também os efeitos, em quase todos os âmbitos, da presença constante de tecnologias que, quando não são utilizadas com sabedoria, podem isolar, perturbar o contacto com os outros e, inclusive, dificultar a nossa disponibilidade para escutar Deus e os outros. De facto, fala-se de uma verdadeira crise do recolhimento e da atenção, um bem tão necessário para a vida interior e para o amor aos outros. A capacidade de atenção encontra-se fragmentada por múltiplos interesses que disputam entre si para a conquistar. Como observou recentemente Leão XIV, «as novas tecnologias converteram-se num ambiente artificial, onde as nossas opções fundamentais são postas à prova».^[16]

7. Perante esta situação, grande parte do mundo atual procura formas de dar algum alívio às pessoas, proporcionando à vida um sentido que vá além da atividade frenética. Isto pode explicar, pelo menos em parte, o interesse pelo «espiritual» que se observa em alguns países há já algumas décadas: multiplicam-se as propostas que, apesar de tudo, em muitos casos se revelam parciais, porque geralmente ficam aquém em comparação com a plenitude de vida sobrenatural e humana que Jesus Cristo nos dá.

Enquanto algumas propostas não vão além das frágeis seguranças do mundo material ou do bem-estar entendido em termos mundanos, «ao mesmo tempo vemos 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 e material da vida humana»^[17]. Todos nos teremos apercebido, à nossa volta, dessa sede espiritual que anseia por descobrir a contemplação, a companhia e a paz de Deus.

8. São Josemaria convidava todos os cristãos a «ser almas de oração», almas contemplativas no meio do mundo, com umas palavras que servem para qualquer época, também no contexto da secularização atual e do crescente desenvolvimento tecnológico: «Eu, enquanto tiver alento, não cessarei de pregar a necessidade primordial de sermos almas de oração – sempre! – em qualquer ocasião e nas circunstâncias mais dispare, porque Deus nunca nos abandona (...). Com esta busca do Senhor, toda a nossa jornada se converte numa única conversa, íntima e confiada. Afirmei-o e escrevi-o tantas vezes, mas não me importo de o repetir, porque Nosso Senhor faz-nos ver – com o seu exemplo – que esse é o comportamento certo: oração constante, de manhã à noite e da noite até de manhã»^[18]. Na realidade, vivemos circunstâncias muito favoráveis – o mundo no-lo está a pedir – para transmitir esta visão.

No ano passado, durante a homilia da Missa por ocasião da memória litúrgica de São Josemaria, considerei que a nossa «sede de infinito se manifesta de muitas formas, embora nem todas as maneiras de a saciar deixem o coração satisfeito. Talvez tenhamos a experiência de ter perdido tempo a aspirar a uma felicidade construída apenas sobre os bens materiais, o sucesso ou o conforto. Sabemos, porém, que só Deus dá sentido a todas as realidades e satisfaz os desejos do nosso coração»^[19]. É perante esta sede de espiritualidade, este desejo de Deus latente no fundo do coração de todas as pessoas, incluindo as que parecem mais afastadas da Igreja, que se torna

especialmente necessário anunciar o convite de Deus a sermos contemplativos no meio do mundo.

«Procurarei o teu rosto, Senhor!»

9. A dinâmica mais íntima do amor consiste na procura da pessoa amada. Quem ama não se contenta com um conhecimento superficial, nem com saber algumas coisas acerca da pessoa amada: anseia por contemplar o seu rosto, estar na sua presença, escutar a sua voz. A genuína oração cristã é marcada por aquele clamor filial do salmista: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Sl 27 [26], 8), procurarei o teu rosto, Senhor!

O nosso Padre viveu e ensinou esta procura apaixonada do rosto de Cristo no meio da vida quotidiana. Numa das suas homilias, com a força que procede da experiência vivida, explicava que quem ama a Deus sente uma necessidade irreprimível de O procurar continuamente: «Primeiro uma jaculatória, e depois outra e outra... Até que parece insuficiente esse fervor, porque as palavras se tornam pobres...: e abrem-se as portas à intimidade divina, com os olhos postos em 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 escapar-se. Vai até Deus como o ferro atraído pela força do íman. Começa-se a amar Jesus de forma mais eficaz, com um doce sobressalto»^[20].

A alma que procura o rosto do Senhor na vida quotidiana descobre precisamente aí um lugar privilegiado para esse encontro. A contemplação não está reservada a uns poucos já iniciados, nem é uma meta exclusiva de quem se retira do mundo. O desejo de ver Deus concretiza-se no centro das atividades correntes. Encontramo-nos com o Senhor na mesa de trabalho, no cuidado da família, nas relações sociais e no descanso. O amor leva-nos

a descobrir o olhar de Cristo que nos contempla e nos convida a responder-
Lhe com o nosso olhar.

Ver Deus em tudo

10. Este olhar enamorado transforma profundamente a nossa compreensão da realidade. Começamos a encontrar motivos de gratidão e de louvor onde antes víamos apenas problemas; começamos a adivinhar as constantes atenções de Deus para conosco onde antes nos julgávamos abandonados à nossa sorte; começamos a conversar com Ele onde antes alimentávamos apenas o nosso monólogo interior. «Onde quer que estejamos, no meio do rumor da rua e dos projetos humanos (na fábrica, na universidade, no campo, no escritório ou em casa), encontrar-nos-emos em simples contemplação filial, num diálogo constante com Deus. Porque tudo – pessoas, coisas, tarefas – nos dá ocasião e tema de uma contínua conversa com o Senhor»^[21].

A fé abre-nos os olhos para nos apercebermos da presença sempre ativa de Deus, aqui e agora: descobrimos, assim, o valor inestimável de cada instante e de cada situação, sabendo que em todo o momento somos objeto do amor infinito do Pai; reconhecemos o cuidado da sua Providência nos acontecimentos pequenos e grandes de cada dia. As alegrias, as dificuldades, os êxitos e as contradições tornam-se «matéria-prima» e lugar para a conversa com o Senhor. Nada é neutro; nada carece de valor sobrenatural se é realizado por amor e com o desejo de servir, de ser um apoio para os outros.

Olhar para o Céu com os pés assentes na terra

11. Existe o risco de confundir a vida espiritual com uma evasão sentimental dos deveres quotidianos ou com um refúgio em ideais abstratos. Pelo contrário, a autêntica contemplação cristã mergulha as suas raízes na Encarnação. Deus não nos pede que olhemos para as nuvens, numa fantasia ineficaz, mas que levantemos os olhos para o céu precisamente através

daquilo que vivemos, daquilo que temos entre mãos; também através dos imprevistos e dos contratempos de cada dia, que são uma das marcas constantes da vida quotidiana.

Além dos necessários tempos de recolhimento dedicados à oração, também o trabalho bem feito e a atenção dada à família, o compromisso cívico e as relações de amizade são para nós lugares de contemplação. Na homilia *Amar o mundo apaixonadamente*, São Josemaria exprimia-o com grande força: «Não há outro caminho, meus filhos: ou sabemos encontrar Nosso Senhor na nossa vida corrente ou nunca O encontraremos. Por isso, posso dizer-vos que a nossa época precisa de restituir à matéria e às situações que parecem mais vulgares o seu sentido nobre e original, colocá-las ao serviço do Reino de Deus, espiritualizá-las, fazendo delas meio e ocasião do nosso encontro permanente com Jesus Cristo»^[22].

Em suma, a contemplação não nos faz desentender das nossas responsabilidades terrenas; pelo contrário, leva-nos a vivê-las com esforço e afeto, porque as vemos e amamos com Deus e a partir de Deus. Precisamente por isso, o nosso Padre falava-nos de «viver cada instante com vibração de eternidade»^[23].

12. A alma que saboreou a doçura da presença divina experimenta uma santa tensão: por um lado, o desejo da união plena com Deus no céu; por outro, a consciência da missão que o Senhor lhe confiou no mundo. São Josemaria descrevia este estado interior, em que a oração discursiva se transforma numa contemplação mais serena e profunda: «As palavras tornam-se pobres...: e abrem-se as portas à intimidade divina, com os olhos postos em Deus sem descanso e sem cansaço... Não se discorre, olha-se! E a alma rompe outra vez a cantar um cântico novo, porque se sente e sabe também olhada amorosamente por Deus a toda a hora»^[24].

Esta contemplação não só não nos afasta do tempo presente, como nos aproxima ainda mais dele. Conduzidos pela graça de Deus, experimentamos esse paradoxo jubiloso de estarmos «ao mesmo tempo no Céu e na terra». Temos os pés firmemente assentes no chão, assumindo os problemas, as fadigas e as aspirações dos nossos contemporâneos, enquanto o coração e a mente permanecem ancorados «nessa corrente de amor, que é o mistério de Deus Uno e Trino»^[25].

Santo Agostinho expressava esta dupla pertença, ao mundo e ao céu, com especial lucidez: «Os teus afetos são os degraus; a tua vontade é o caminho. Amando, vais subindo; descuidando-te, desces. Amando a Deus, estarás no céu, mesmo que te encontres na terra. O coração não se eleva como se eleva o corpo: para elevar o corpo, é preciso mudar-lhe o lugar; para elevar o teu coração, muda a tua vontade»^[26].

O tempo é breve

13. O carácter secular da vocação à Obra não nos faz perder de vista o nosso destino. Caminhamos na história sabendo que a nossa pátria definitiva está no céu (cf. Fl 3, 20). Esta consciência da passagem do tempo imprime à nossa vida uma profunda urgência de amar. São Paulo adverte-nos: *Tempus breve est* (1Cor 7, 29), o tempo é breve. Não se trata de uma consideração angustiante, mas de um estímulo para aproveitarmos serenamente cada oportunidade que Deus nos proporciona para dar frutos de caridade.

São Josemaria meditava frequentemente sobre esta realidade para nos animar a uma entrega generosa e alegre: «*Tempus breve est!* (1Cor 7, 29), que breve é a nossa passagem pela terra! (...) Realmente, é curto o nosso tempo para amar, para dar, para desagrar. 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»^[27].

O tempo é o talento que o Senhor pôs nas nossas mãos para o santificarmos. Cada hora de trabalho, cada gesto de afeto, cada atenção para com os outros é uma moeda de eternidade. Ao considerarmos a meta definitiva na glória, compreendemos que o amor que pomos nas coisas pequenas ou grandes de cada dia é a única coisa que permanecerá para sempre.

A contemplação é um dom de Deus

14. Convém recordar também que a contemplação não é o simples resultado de técnicas humanas nem de métodos psicológicos de concentração. A contemplação é, antes de mais, um dom gratuito de Deus, uma graça que o Espírito Santo concede aos corações humildes e dóceis. Dizia Santa Teresa: «Isto é coisa que Deus dá»^[28].

Por esta razão, a contemplação exige uma atitude de confiança e de abandono filial em Deus. É preciso pedir ao Senhor a luz necessária para vermos as coisas como Ele as vê. Assim rezava São Josemaria: «Senhor, que eu veja com os teus olhos, Cristo meu, Jesus da minha alma»; que eu olhe para o mundo, para as pessoas e para os acontecimentos com a claridade da tua verdade e a ternura do teu coração. Ou, como suplicava ao Senhor noutra ocasião: «Senhor, que eu veja! Que se encha de luz a minha inteligência e a palavra de Cristo penetre na minha mente; que a sua Vida enraíze na minha alma para me transformar com vista à Glória eterna»^[29].

15. Embora a contemplação seja um dom inacessível só com forças humanas, requer da nossa parte uma correspondência ativa. Sabemos bem que a graça não anula a natureza, mas pressupõe-na e aperfeiçoa-a. Por isso, o caminho para a vida contemplativa exige uma luta serena, mas constante.

Em primeiro lugar, é necessária a fidelidade à oração mental diária. Precisamos desses tempos exclusivos de encontro a sós com Deus, em que aprendemos a escutar a sua voz e a conformar a nossa vontade com a sua. Na oração mental, a alma renova-se e adquire a atitude espiritual necessária para manter o diálogo constante com Deus – tantas vezes sem palavras – ao longo do resto do dia. O Catecismo da Igreja Católica recorda-o: «Não se pode orar “em todo o tempo”, se não se orar em certos momentos, voluntariamente: são os tempos fortes da oração cristã, em intensidade e duração»^[30].

Em segundo lugar, precisamos de cultivar a consciência da presença de Deus ao longo do dia. Além de pedirmos ao Senhor o dom da oração contínua, há alguns meios humanos que a preparam e tornam possível durante o dia: a busca ativa de momentos de silêncio, a fortaleza para permanecermos numa mesma atividade, a perseverança num trabalho constante, a humildade para escutar, o contacto com a natureza, a abertura à amizade sincera, entre tantos outros caminhos. Como o Senhor nos convida a considerar no Evangelho, está nas nossas mãos preparar o terreno do nosso coração para acolher com fruto a graça que Deus nos está a dar continuamente (cf. Mt 13, 1-23). Leão XIV convidava-nos 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»^[31]; e, com ela, a nossa capacidade de orar.

16. São Josemaria prevenia-nos contra a ilusão de quem espera alcançar passivamente a maturidade espiritual. A passagem dos anos, por si só, não aperfeiçoa o homem: «Os anos não dão sabedoria nem santidade»^[32]. O que dá a sabedoria e a santidade é a correspondência humilde e perseverante à graça de Deus. É preciso lutar cada dia, nas pequenas coisas, sem se cansar,

sabendo que a santidade não consiste em não ter defeitos, mas em voltar a começar sempre com humildade, sabendo-nos conduzidos por Deus. Esta luta diária não é – não deve ser – uma tensão rígida, mas o esforço amoroso e confiante do filho que quer deixar-se encontrar pelo seu Pai Deus e que sabe que também Lhe agrada quando, apesar da sua boa vontade, tropeça ou se engana.

Bem-aventurados os puros de coração

17. A bem-aventurança evangélica assinala 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 a inclua necessariamente. A pureza de coração significa a liberdade interior da alma em relação a qualquer apego desordenado ao amor-próprio, às riquezas, ao sucesso ou às opiniões pessoais. Ter o coração limpo é tê-lo desimpedido e livre para amar a Deus e aos outros. Quem está cheio de si, dos seus próprios juízos e egoísmos, não consegue ver Deus, porque a sua visão espiritual está toldada.

Compreende-se assim também a especial importância que as virtudes da castidade e da pobreza têm para a liberdade do nosso coração. É uma experiência espiritual comum reconhecer a necessidade de ambas no caminho para a santidade. São Josemaria exprimia-o em apontamentos de 1932, que mais tarde recolheu em *Caminho*: «Tira-me, Jesus, esta crosta suja de podridão sensual que me cobre o coração»^[33]. Também a propósito da pobreza, deixou-nos escrito: «Se és homem de Deus, põe em desprezar as riquezas o mesmo empenho que põem os homens do mundo em possuí-las»^[34]. Em caso algum se trata aqui de um desprezo pelo que Deus criou; trata-se, sim, de um apelo a olhar para as coisas sem ingenuidade, sabendo que facilmente podemos perder a liberdade se o nosso coração se apega

desordenadamente a elas. Para sermos contemplativos no meio do mundo, temos de cuidar delicadamente estes aspetos no nosso exame pessoal, recorrendo também a grandes remédios se forem grandes as dificuldades.

18. Algo que facilita a purificação do nosso coração dos apegos desordenados é a mortificação e a penitência, tanto interiores como exteriores. Por isso, São Josemaria muitas vezes considerava a mortificação como um caminho para manter-nos «livres em relação às coisas da Terra»^[35]: sermos verdadeiramente livres, senhores de nós próprios, para podermos dirigir-nos a Deus e aos outros com agilidade, através daquilo a que ele, de forma expressiva, chamou «a oração dos sentidos»^[36]. Neste caminho de penitência, indispensável para nos purificarmos e vivermos como contemplativos, é importante não perder de vista que tudo deve ser movido pelo amor, porque «sem a caridade, a mortificação nada vale»^[37].

Ver Deus nos outros

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

São Josemaria recorda-nos que não podemos separar o amor a Deus do amor aos outros. O carinho pelos nossos, a compreensão para com um colega, a caridade para com quem precisa, a amizade sincera com os amigos... tudo deve ser transfigurado pelo amor de Deus. Não temos um coração para amar a Deus e outro para amar as criaturas: amamos com o mesmo coração^[38].

A nossa contemplação comprova-se na qualidade da nossa caridade fraterna. A delicadeza nas relações com os outros, o respeito pela sua 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).

Como filhos queridos

20. O fundamento do nosso espírito é a consciência ditosa da nossa filiação divina. Somos verdadeiramente filhos de Deus em Cristo. Desta filiação nasce diretamente a verdadeira fraternidade humana e cristã. Sabendo-nos filhos do mesmo Pai, olhamos para os outros como «filhos queridos» de Deus. Compreendemos a dignidade de cada pessoa ao reconhecermos que foi criada à imagem de Deus. Concretamente, considerar o valor inestimável de cada alma deve levar-nos a um afeto genuíno. Cada pessoa vale todo o sangue de Cristo. Esta verdade liberta-nos de julgar pelas aparências ou pelos defeitos alheios e leva-nos a amarmos uns aos outros sinceramente, com obras e em verdade.

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

21. Quem se sabe perdoado por Deus não pode guardar rancores nem ressentimentos. São Josemaria deixou-nos um ensinamento inesquecível sobre o perdão, nascido da sua própria experiência e da sua profunda vida de oração: «Não precisei de aprender a perdoar, porque o Senhor me ensinou a amar»^[39]. A compreensão, a verdadeira caridade, passa sempre por saber desculpar, por saber perdoar, por não guardar contas do mal recebido. Compreender é muito mais do que tolerar: é colocar-se no lugar do outro, desculpar as suas falhas e ajudá-lo delicadamente a superá-las.

O perdão não é debilidade, mas a mais alta manifestação da força do amor cristão. Ao perdoar as ofensas, pequenas ou grandes, o cristão reflete no mundo o rosto misericordioso de Deus. Num mundo dilacerado por divisões e conflitos, todos os discípulos de Cristo somos chamados, de uma forma ou de outra, a ser semeadores de paz e de alegria, dissipando as trevas do ódio com a luz da fé e a força da caridade.

Com sede de almas

22. «A santidade – quando é verdadeira – transborda do recipiente para encher outros corações, outras almas, dessa superabundância»^[40]. Daí que a contemplação no meio do mundo dê origem de modo natural a uma intensa vibração apostólica. Não é possível perceber o amor de Deus pela humanidade sem sentir o desejo ardente de partilhar esse amor com todos.

Uma alma contemplativa olha para o mundo com olhos apostólicos. Não se limita a lamentar as dificuldades dos tempos ou os obstáculos que por vezes se levantam nas sociedades que se afastaram de Deus, mas descobre em cada situação uma oportunidade para levar a luz do Evangelho. O seu olhar sobre o mundo é um olhar de esperança e de profunda compaixão por aqueles que caminham desorientados, consciente de que, apesar de tudo, talvez sejam bem melhores do que ela própria (cf. Mt 21, 31).

23. São Josemaria sintetizava a união entre contemplação e apostolado nestas palavras: «A vida interior pressupõe crescimento na união com Cristo, pelo Pão e pela Palavra; e o empenho apostólico é a expressão exata, adequada, necessária, da vida interior»^[41]. Compreendemos assim que a vida de oração, quando é autêntica, não se extingue no egoísmo da comodidade espiritual: é fogo que queima, que abrasa, que impele ao apostolado. Para o cristão, o apostolado não é uma tarefa complementar, uma ocupação para os tempos livres; é a necessidade vital de transmitir aos outros a verdade e o amor que enchem a própria alma.

«Não fazemos apostolado: somos apóstolos!», escrevia-vos há alguns anos^[42]. Nessa mesma linha, poderíamos dizer que não praticamos a contemplação: *somos* contemplativos. A contemplação não é algo que fazemos de vez em quando, a par das outras coisas: é uma maneira de ser e

de ver a vida, em Deus e a partir de Deus, que informa tudo o que fazemos, vivemos e sentimos. Por isso, contemplação, trabalho, fraternidade e apostolado são dimensões de uma única vida cristã. Ao contemplar Deus na oração, descobrimo- l'O no trabalho, amamo- l'O nos nossos irmãos e anunciamo- l'O com alegria a todo o mundo.

* * *

24. Ao concluir esta carta, quero dirigir o olhar à Santíssima Virgem Maria, mestra da contemplação na vida corrente. No lar de Nazaré, no meio das tarefas domésticas mais simples, Maria contemplava o 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, impressas na sua alma, acompanharam-na em cada circunstância, levando-a a percorrer novamente com o pensamento os vários momentos da sua vida junto ao Filho. Foram essas recordações que constituíram, de certo modo, o “rosário” que Ela mesma recitou constantemente nos dias da sua vida terrena».^[43]

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 fragilidade pessoal, testemunhas fiéis da caridade de Cristo no meio do mundo.

Com todo o afeto, abençoa-vos

Fernando

Roma, 16 de outubro de 2026

NOTAS

[1] *Mensagem*, 19 de março de 2026.

[2] Cf. São Tomás de Aquino, *Suma teológica*, II-II, q. 180, a. 3.

[3] Bento XVI, *Deus caritas est*, n. 31.

[4] Cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2598-2616.

[5] Bento XVI, Audiência, 30 de novembro de 2011.

[6] *Cristo que passa*, n. 14. As citações em que não se mencione o autor são de São Josemaria.

[7] Decreto sobre as virtudes heroicas do servo de Deus Josemaria Escrivá de Balaguer, 9 de abril de 1990.

[8] *Forja*, n. 1014.

[9] *Entrevistas a São Josemaria*, n. 116.

[10] *Apontamentos íntimos*, n. 618 (26/02/1932).

[11] *Ibid.*, n. 619 (29/02/1932).

[12] *Instrução sobre a obra de São Gabriel*, n. 22, nota 28.

[13] Trata-se concretamente do dia 16 de outubro de 1931 (cf. Andrés Vázquez de Prada, *O Fundador do Opus Dei*, vol. I, p. 354). Anos mais tarde, voltando a este momento, escreveria: «Estive a contemplar com luzes que não eram minhas essa assombrosa verdade, que ficou acesa como uma brasa na minha alma, para nunca mais se apagar» (*Carta 15*, n. 41).

[14] Meditação, 2 de novembro de 1958 (citado em Andrés Vázquez de Prada, *O Fundador do Opus Dei*, vol. III, p. 273).

[15] Cf. por exemplo Jo 15, 4 ss; 1Jo 2, 6 ss; 4, 12 ss.

[16] Leão XIV, Discurso, 6 de junho de 2026.

[17] Bento XVI, Audiência, 11 de maio de 2011.

[18] *Amigos de Deus*, n. 247.

[19] Homilia, 26 de junho de 2025.

[20] *Amigos de Deus*, n. 296.

[21] *Carta 6*, n. 15.

[22] *Entrevistas a São Josemaria*, n. 114.

[23] *Amigos de Deus*, n. 239.

[24] *Ibid.*, n. 296 e 307.

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

[26] Santo Agostinho, *Sermão sobre o Salmo 85*, 6.

[27] *Amigos de Deus*, n. 39.

[28] Santa Teresa de Jesus, *Caminho de Perfeição*, cap. 17, 2.

[29] *Amigos de Deus*, n. 127.

[30] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2697.

[31] Leão XIV, *Magnifica humanitas*, n. 146.

[32] *Em diálogo com o Senhor*, n. 48.

[33] *Caminho*, n. 130.

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

[35] *Cristo que passa*, n. 37.

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

[37] *Ibid.*, n. 37.

[38] Cf. *Ibid.*, n. 166.

[39] *Sulco*, n. 804.

[40] *Forja*, n. 856.

[41] *Cristo que passa*, n. 122.

[42] Carta pastoral, 14 de fevereiro de 2017, n. 9.

[43] São João Paulo II, *Rosarium Virginis Mariæ*, n. 11.

SOBRE

Gabinete de Informação do Opus Dei, 2026

www.opusdei.pt

Consulte a lista completa de ebooks gratuitos