

# LETTRE PASTORALE

## MGR FERNANDO OCÁRIZ

## Sur la contemplation

**16/10/2026**

Opus Dei

En route vers le centenaire

## Présentation

Mgr Fernando Ocáriz, prélat de l'Opus Dei, a signé à Rome, le 16 octobre 2026, cette lettre pastorale sur la contemplation. En préparation du centenaire de l'Œuvre, cette lettre invite à approfondir, entre octobre 2026 et octobre 2027, l'appel à être contemplatifs au cœur du monde.

Ses treize points abordent la prière de Jésus et l'expérience de saint Josémaria, la recherche de Dieu dans la vie ordinaire, les moyens de progresser dans la contemplation et les fruits de celle-ci dans la charité et l'apostolat.

# LETTRE PASTORALE

SUR LA CONTEMPLATION

Mgr Fernando Ocáriz

Prélat de l'Opus Dei

Rome, le 16 octobre 2026

Copyright © 2026 Prélature Sanctæ Crucis et Operis Dei

Toute diffusion publique, totale ou partielle, est interdite sans l'autorisation expresse du titulaire du droit d'auteur

(*Pro manuscripto)*

www.opusdei.org

**TABLE DES MATIÈRES**

Lettre sur la contemplation
Le dialogue constant de Jésus avec le Père
La contemplation dans la vie de saint Josémaria
Dans un monde où tout va très vite
« Je chercherai ton visage, Seigneur ! »
Voir Dieu en toute chose
Regarder vers le ciel, tout en gardant les pieds sur terre
Le temps est limité
La contemplation est un don de Dieu
Bienheureux les cœurs purs
Voir Dieu chez les autres
Comme des enfants bien-aimés
Avoir soif des âmes

Mes très chers enfants, que Jésus vous garde !

**1.** Dans mon message du mois de mars dernier, je vous proposais de préparer le centenaire de l'Œuvre, à partir du mois d'octobre de cette année jusqu'à celui de l'année prochaine, en approfondissant l'appel à « être *contemplatifs au milieu du monde*, idée par laquelle notre Père résumait de nombreux éléments de l'esprit de l'Opus Dei[1] ».

Notre vocation particulière nous conduit à vouloir vivre la contemplation au milieu de nos circonstances quotidiennes. L'Opus Dei n'est pas un chemin destiné à accomplir des devoirs religieux : c'est déjà beaucoup, mais en même temps, c'est peu. Notre esprit vise bien plus loin : il nous conduit à voir et à aimer le monde à travers l'amour de Dieu, à partager son regard. Il s'agit d'une invitation ambitieuse, pour laquelle nous ne comptons pas seulement sur nos propres forces, mais surtout sur l'aide de Dieu. C'est pourquoi, alors que nous préparons le centenaire de l'Œuvre avec un grand désir de vivre pleinement notre vocation, nous pouvons nous demander : est-ce que je me considère comme appelé à la contemplation ? Est-ce que je sais que, malgré mes défauts et mes difficultés, Dieu veut faire de moi un contemplatif au milieu du monde ? Suis-je conscient que Dieu m'appelle à le rencontrer partout, dans chaque événement, à chaque instant ?

**2.** Pour comprendre ce qu'est la contemplation, la tradition théologique de l'Église nous offre une définition classique, tirée de saint Thomas d'Aquin : la contemplation est *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, un regard simple et intuitif de la vérité qui procède de l'amour[2]. Il ne s'agit ni d'un effort purement intellectuel ni d'une spéculation abstraite. La contemplation est un regard qui vient du cœur, une façon de voir qui naît de l'amour. Benoît XVI l'expliquait ainsi : « Le programme du chrétien – le programme du bon Samaritain, le programme de Jésus – est "un cœur qui voit". Ce cœur voit où l'amour est nécessaire et il agit en conséquence[3] ». Lorsque le cœur est rempli de l'amour de Dieu, l'intelligence et les sentiments s'unissent dans un simple acte de vision. On regarde ce que l'on aime, et ce regard transforme progressivement celui qui contemple.

*Retour à la table des matières*

## *Le dialogue constant de Jésus avec le Père*

**3.** Jésus-Christ est pour nous bien plus qu'un modèle à imiter : il est notre vie ; il veut vivre sa vie dans la nôtre. Au cours de son passage sur terre, le Seigneur a voulu

[1] Message, 19 mars 2026.

[2] Cf. saint Thomas d'Aquin, *Somme théologique,* II-II, q. 180, a. 3.

[3] Benoît XVI, *Deus caritas est*, nº 31.

témoigner de sa conversation permanente avec son Père, dans des circonstances et des lieux très variés. Nous le voyons prier, par exemple, lors de son baptême au Jourdain (cf. Lc 3, 21) ; chercher des lieux isolés pour être en silence avec lui (cf. Mc 1, 35 ; Lc 5, 16 ; 9, 18) ; nous le voyons se rendre sur une montagne à l'écart (cf. Mt 14, 23 ; Mc 6, 46 ; Lc 6, 12 ; 9, 28-29). Et lors de sa Passion, nous le voyons encore dialoguer avec le Père, depuis l'agonie au jardin des Oliviers (cf. Mt 26, 36-44) jusqu'à la croix (cf. Lc 23, 34.46).

Cependant, au-delà des références précises aux moments et aux formes que prend la prière de Jésus[4], nous savons qu'en réalité toute sa vie est un dialogue ininterrompu, une conversation faite aussi d'actions et de regards, de travail et de repos. La prière de Jésus « traverse toute sa vie, comme un canal secret qui irrigue l'existence, les relations, les gestes et qui le guide, avec une fermeté progressive, vers le don total de soi, selon le projet d'amour de Dieu le Père[5] ».

Saint Josémaria s'arrêtait tout particulièrement à la contemplation du Christ durant les trente années de sa vie cachée. La vie de Jésus, de Marie et de Joseph est contemplative et, en même temps, si normale, sans rien d'extraordinaire. « En grandissant et en vivant comme l'un d'entre nous, Jésus, nous disait-il, nous révèle que l'existence humaine, nos occupations courantes et ordinaires, ont un sens divin. (…) Années obscures, mais, pour nous, claires comme la lumière du soleil. Ou mieux, splendeur qui illumine nos journées et leur donne leur véritable dimension[6] ».

*Retour à la table des matières*

## *La contemplation dans la vie de saint Josémaria*

**4.** « Contemplatif itinérant » : c'est ainsi que le décret sur ses vertus héroïques définissait saint Josémaria. « Les traits les plus caractéristiques de sa personnalité, soulignait le document, se trouvent non seulement dans ses dons extraordinaires d'homme d'action, mais aussi dans sa vie de prière et dans son expérience habituelle de la vie unitive qui a fait de lui un contemplatif itinérant[7] ». C'est précisément à cela que nous sommes appelés, nous, ses filles et ses fils de l'Opus Dei, ainsi que toutes les personnes qui s'approchent de l'Œuvre : nous sommes appelés à être des *contemplatifs itinérants*, à vivre en dialogue avec Dieu au milieu des rues de nos villes et de l'agitation

[4] Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, nº 2598-2616.
[5] Benoît XVI, Audience, 30 novembre 2011.
[6] *Quand le Christ passe*, nº 14.
[7] Décret sur les vertus héroïques du serviteur de Dieu Josémaria Escriva de Balaguer, 9 avril 1990.

de notre vie ; à être toujours avec Dieu là où nous sommes : dans notre foyer, sur notre lieu de travail, dans notre milieu.

« Jésus, que mes distractions soient des distractions à l'envers : au lieu de me souvenir du monde lorsque je suis avec toi, que je me souvienne de toi en vaquant aux affaires du monde[8] », demandait saint Josémaria. Notre fondateur cherchait à découvrir Dieu derrière tout ce qui arrivait, il s'efforçait de déchiffrer sa présence au milieu de ce qui semblait le plus « profane » ; il voulait découvrir de la poésie – « des alexandrins[9] » – dans les actions apparemment insignifiantes ou banales.

**5.** Saint Josémaria a vu une confirmation divine de cet appel dans les profondes expériences de prière qu'il a vécues au milieu de l'agitation du monde : en lisant le journal, en voyageant en tramway, en ressentant le rythme d'une grande ville ; des situations, somme toute, banales dans notre vie.

« Je tiens à noter, car c'est quelque chose d'étrange, que Jésus me plonge souvent dans la prière lorsque je lis la presse[10] », écrit-il un jour. Quelques jours plus tard, il note de nouveau : « Samedi dernier, je suis allé au *Retiro* (…) et j'ai essayé de lire un journal. La prière venait avec une telle fougue que, malgré moi, je devais interrompre ma lecture : et alors, combien d'actes d'Amour et d'abandon Jésus a-t-il mis dans mon cœur et sur mes lèvres[11] ! ». Il laisse également trace de sa prière au milieu de ses déambulations quotidiennes : « C'est (…) en prenant le tramway, puis en marchant dans les rues de Madrid, que j'ai vécu ma prière la plus intense, en contemplant cette merveilleuse réalité : Dieu est mon Père[12] ». C'est la date que j'ai choisie, 95e anniversaire de cette expérience, pour vous envoyer cette lettre[13].

Il lui est arrivé quelque chose de similaire, dans les années cinquante, lors de sa première visite à Londres, l'une des grandes capitales multiculturelles du monde : « Face à ce panorama, j'ai été déconcerté et je me suis senti incapable, impuissant : Josémaria, ici, tu ne peux rien faire. Je voyais juste : seul, je n'obtiendrais aucun résultat ; sans l'aide de Dieu, je ne réussirais même pas à soulever un fétu de paille (…). Soudain, au milieu d'une rue où allaient et venaient des gens venus de tous les coins

---

[8] *Forge*, nº 1014.

[9] *Entretiens*, nº 116.

[10] *Notes intimes*, nº 618 (26 février 1932).

[11] *Ibid.*, nº 619 (29 février 1932).

[12] *Instruction sur l'œuvre de saint Gabriel*, nº 22, note 28.

[13] Il s'agit du 16 octobre 1931 (cf. A. Vázquez de Prada, *Le Fondateur de l'Opus Dei*, vol. I, p. 386). Revenant sur ce moment des années plus tard, il écrira : « Je contemplais, grâce à une lumière qui n'était pas la mienne, cette vérité étonnante, qui s'est allumée comme une braise dans mon âme, pour ne jamais s'éteindre » (*Lettre* 15, nº 41).

du monde, en mon for intérieur, j'ai ressenti l'efficacité du bras de Dieu : *toi, tu ne peux rien, mais moi, je peux tout*[14] ».

C'est là le chemin auquel nous invite le Saint-Esprit par l'intermédiaire de saint Josémaria : parcourir la vie avec l'assurance qui nous remplit de force d'être des enfants bien-aimés de Dieu, en vivant et en partageant tout avec lui ; ou, pour reprendre cette parole du Maître qui a laissé un souvenir indélébile chez son disciple bien-aimé, *en demeurant* en lui[15].

*Retour à la table des matières*

## *Dans un monde où tout va très vite*

**6.** Les analyses du monde contemporain reconnaissent dans notre société une tendance à l'activisme, au fait de consacrer sa vie uniquement au travail : nombreux sont ceux qui ne semblent viser que l'augmentation de la productivité, en quête de bien-être par l'accumulation de ressources matérielles, d'expériences, de marques de prestige social… À cela s'ajoutent également, dans presque tous les domaines, les effets de la présence constante de technologies qui, lorsqu'elles ne sont pas utilisées avec sagesse, peuvent isoler, entraver le contact avec les autres, voire rendre plus difficile notre ouverture à l'écoute de Dieu et des autres. En effet, on parle d'une véritable crise du recueillement et de l'attention, qui est un bien si nécessaire à la vie intérieure et à l'amour des autres. La capacité d'attention est fragmentée par de nombreux centres d'intérêt qui se la disputent. Comme l'a récemment souligné Léon XIV, « les nouvelles technologies sont devenues un environnement artificiel dans lequel nos choix fondamentaux sont mis à l'épreuve[16] ».

**7.** Face à cette situation, une grande partie du monde d'aujourd'hui cherche comment procurer un peu de répit, en donnant à la vie un sens qui aille au-delà de l'activité fébrile. Cela peut expliquer, au moins en partie, l'intérêt pour le « spirituel » que l'on observe dans certains pays depuis déjà plusieurs décennies : les offres se multiplient, mais elles s'avèrent souvent partielles, car elles restent généralement en deçà de la plénitude de vie surnaturelle et humaine que nous offre Jésus-Christ.

Alors que certaines propositions ne vont pas au-delà des fragiles certitudes du matériel ou du bien-être au sens profane, « nous voyons toutefois, dans le même temps, de nombreux signes qui nous indiquent un réveil du sentiment religieux, une

---

[14] Méditation, 2 novembre 1958 (cité dans A. Vázquez de Prada, *Le Fondateur de l'Opus Dei*, vol. III, p. 351).

[15] Cf. par exemple Jn 15, 4 et suivants ; 1 Jn 2, 6 et suivants ; 4, 12 et suivants.

[16] Léon XIV, Discours, 6 juin 2026.

redécouverte de l'importance de Dieu pour la vie de l'homme, une exigence de spiritualité, de dépassement d'une vision purement horizontale, matérielle de la vie humaine[17] ». Nous avons tous perçu autour de nous cette soif spirituelle, qui aspire à découvrir la contemplation, la présence et la paix de Dieu.

**8.** Saint Josémaria invitait tous les chrétiens à « être des âmes de prière », des âmes contemplatives au cœur du monde, avec des paroles qui s'appliquent à toutes les époques, y compris au milieu de la sécularisation actuelle et du développement technologique croissant : « Quant à moi, je ne cesserai de prêcher, jusqu'à mon dernier souffle, l'absolue nécessité d'être une âme de prière, et cela toujours, en n'importe quelle occasion et dans les circonstances les plus diverses, car Dieu ne nous abandonne jamais (…). Cette recherche du Seigneur fait de toute notre journée une conversation intime et confiante. Je l'ai affirmé, je l'ai écrit bien souvent, et peu m'importe de le répéter, car notre Seigneur nous a fait savoir par son exemple que c'est le comportement le plus sûr : prier constamment, du matin au soir et du soir au matin[18] ». En réalité, nous vivons des circonstances très favorables pour transmettre cette aspiration que le monde nous réclame.

L'année dernière, lors de l'homélie de la messe célébrée à l'occasion de la mémoire liturgique de saint Josémaria, je considérais que notre « soif d'infini se manifeste de bien des façons, mais toutes les façons de les apaiser laissent le cœur insatisfait. Peut-être avons-nous fait l'expérience d'avoir perdu du temps à aspirer à un bonheur construit seulement sur des biens matériels, sur le succès ou le confort. Nous savons, en revanche, que seul Dieu donne un sens aux réalités et comble les désirs de notre cœur[19] ». C'est devant cette soif de spiritualité, devant ce désir de Dieu qui bat au plus profond du cœur de chaque personne, y compris de celles qui semblent les plus éloignées de l'Église, que s'avère particulièrement nécessaire d'annoncer l'invitation de Dieu à être contemplatifs au cœur du monde.

*Retour à la table des matières*

### *« Je chercherai ton visage, Seigneur ! »*

**9.** Le ressort le plus profond de l'amour consiste à rechercher l'être aimé. Celui qui aime ne se contente pas d'une connaissance superficielle ou partielle de l'être aimé : il aspire à contempler son visage, à être en sa présence, à écouter sa voix. La véritable

[17] Benoît XVI, Audience, 11 mai 2011.
[18] *Amis de Dieu*, nº 247.
[19] Homélie, 26 juin 2025.

prière chrétienne est marquée par ce gémissement filial du psalmiste : *Vultum tuum, Domine, requiram* (Ps 27 [26], 8), je chercherai ton visage, Seigneur !

Notre Père a vécu et enseigné cette quête passionnée du visage du Christ au cœur de la vie quotidienne. Dans l'une de ses homélies, avec la force d'une expérience vécue, il expliquait comment celui qui aime Dieu éprouve un besoin irrépressible de le chercher sans cesse : « D'abord une oraison jaculatoire, puis une autre, et une autre… jusqu'à ce que cette ferveur semble insuffisante, tant les mots paraissent pauvres… : alors on donne libre cours à l'intimité divine, dans une contemplation de Dieu qui ne connaît ni repos, ni fatigue. Nous vivons alors comme des captifs, comme des prisonniers. Tandis que nous réalisons avec la plus grande perfection possible, malgré nos erreurs et nos limites, les occupations propres à notre condition et à notre métier, notre âme désire ardemment s'échapper. Elle va vers Dieu, comme le fer attiré par la force de l'aimant. L'on commence à aimer Jésus, de façon plus efficace, et à ressentir une tendre émotion[20] ».

L'âme qui cherche le visage du Seigneur dans la vie ordinaire y découvre le lieu privilégié pour cette rencontre. La contemplation n'est pas réservée à quelques initiés ni n'est un but réservé à ceux qui se retirent du monde. Le désir de voir Dieu s'incarne au cœur des activités quotidiennes. Nous rencontrons le Seigneur à notre bureau, dans le soin de notre famille, dans nos relations sociales et dans le repos. L'amour nous conduit à découvrir le regard du Christ qui nous contemple et nous invite à lui répondre par le nôtre.

*Retour à la table des matières*

## *Voir Dieu en toute chose*

**10.** Ce regard amoureux transforme profondément notre compréhension de la réalité. Nous commençons à voir des motifs de reconnaissance et de louange là où nous ne voyions auparavant que des problèmes ; nous commençons à deviner les attentions constantes de Dieu là où nous nous croyions auparavant livrés à notre sort ; nous commençons à dialoguer avec lui là où nous ne faisions auparavant que nourrir notre monologue intérieur. « Où que nous soyons, dans la rumeur de la rue et des activités humaines – à l'usine, à l'université, dans les champs, au bureau ou à la maison –, nous nous trouverons dans une simple contemplation filiale, dans un constant dialogue avec

[20] *Amis de Dieu*, nº 296.

Dieu. Parce que tout – les personnes, les affaires, les travaux – nous offre l'occasion et le sujet d'une continuelle conversation avec le Seigneur[21] ».

La foi nous ouvre les yeux pour percevoir la présence toujours active de Dieu ici et maintenant : nous découvrons ainsi la valeur inestimable de chaque instant et de chaque situation, sachant qu'à tout moment nous sommes l'objet de l'amour infini du Père ; nous reconnaissons la sollicitude de sa Providence dans les petits et grands événements de chaque journée. Les joies, les difficultés, les succès et les épreuves deviennent une « matière première » et un lieu de dialogue avec le Seigneur. Rien n'est neutre ; rien n'est dépourvu de valeur surnaturelle si cela est accompli par amour et avec le désir de servir, d'être un soutien pour les autres.

*Retour à la table des matières*

### *Regarder vers le ciel, tout en gardant les pieds sur terre*

**11.** Le risque existe de confondre la vie spirituelle avec une évasion sentimentale loin des devoirs quotidiens, ou avec un refuge dans des idéaux abstraits. Or, l'authentique contemplation chrétienne plonge ses racines dans l'Incarnation. Dieu ne nous demande pas de regarder les nuages dans une rêverie stérile, mais de lever les yeux vers le ciel justement à travers ce que nous vivons, ce que nous avons entre les mains ; mais aussi dans les imprévus et les revers de chaque jour, qui sont l'une des constantes de la vie ordinaire.

Outre les moments nécessaires de recueillement consacrés à la prière, le travail bien fait et l'attention portée à la famille, l'engagement citoyen et les relations d'amitié constituent pour nous autant de lieux de contemplation. Dans l'homélie *Aimer le monde passionnément*, saint Josémaria l'exprimait avec beaucoup de force : « Il n'y a pas d'autre chemin, mes enfants : ou nous savons trouver le Seigneur dans notre vie ordinaire, ou nous ne le trouverons jamais. Voilà pourquoi je puis vous dire que notre époque a besoin qu'on restitue, à la matière et aux situations qui semblent les plus banales, leur sens noble et originel, qu'on les mette au service du Royaume de Dieu, qu'on les spiritualise, en en faisant le moyen et l'occasion de notre rencontre continuelle avec Jésus-Christ[22] ».

En définitive, la contemplation ne nous détache pas de nos responsabilités terrestres ; au contraire, elle nous conduit à nous efforcer de les assumer par amour, car nous les

[21] *Lettre* 6, nº 15.

[22] *Entretiens*, nº 114.

voyons et les aimons avec Dieu, et à partir de Dieu. C'est pour cela que notre Père nous parlait de « donner à chaque instant une vibration d'éternité[23] ».

**12.** L'âme qui a goûté à la douceur de la présence divine éprouve une sainte tension : d'un côté, le désir de l'union pleine et entière avec Dieu au ciel ; de l'autre, la conscience de la mission que le Seigneur lui a confiée dans le monde. Saint Josémaria décrivait cet état intérieur, dans lequel la prière discursive se transforme en une contemplation plus sereine et plus profonde : « les mots paraissent pauvres… : alors on donne libre cours à l'intimité divine, dans une contemplation de Dieu qui ne connaît ni repos ni fatigue. […] On ne discourt plus : on se regarde ! Et l'âme se met encore une fois à chanter un chant nouveau, parce qu'elle se sent et se sait aussi sous le regard aimant de Dieu, à tout instant[24] ».

Non seulement cette contemplation ne nous soustrait pas au temps présent, mais elle nous en rapproche davantage. Portés par la grâce de Dieu, nous faisons l'expérience du joyeux paradoxe d'être « à la fois au ciel et sur la terre ». Nous avons les pieds fermement ancrés dans le sol, assumant les problèmes, les fatigues et les espoirs de nos contemporains, tandis que notre cœur et notre esprit restent ancrés dans « ce courant d'amour qu'est le mystère du Dieu Un et Trine[25] ».

Saint Augustin exprimait cette double appartenance, au monde et au ciel, avec une lucidité particulière : « Tes sentiments sont les marches ; ta volonté est le chemin. En aimant, tu montes ; en te laissant aller, tu descends. En aimant Dieu, tu seras au ciel, même si tu te trouves sur terre. Le cœur ne s'élève pas comme s'élève le corps : pour élever le corps, il faut changer de lieu ; pour élever ton cœur, change ta volonté[26] ».

*Retour à la table des matières*

### *Le temps est limité*

**13.** Le caractère laïc de notre vocation au sein de l'Œuvre ne nous fait pas perdre de vue notre destin. Nous cheminons dans l'histoire, mais nous savons que notre patrie définitive est dans les cieux (cf. Ph 3, 20). Cette conscience du temps qui passe imprègne notre vie d'une profonde urgence d'aimer. Saint Paul nous met en garde : « *Tempus breve est* » (1 Co 7, 29), le temps est court. Il ne s'agit pas là d'une réflexion

[23] *Amis de Dieu*, n° 239.
[24] *Ibid.*, n^os 296 et 307.
[25] *Ibid.*, n° 252.
[26] Saint Augustin, *Sermon sur le Psaume 85*, 6.

angoissante, mais d'un encouragement à saisir sereinement chaque occasion que Dieu nous offre de porter des fruits de charité.

Saint Josémaria méditait souvent sur cette réalité pour nous encourager à un don de soi généreux et joyeux : « *Tempus breve est !* (1 Co 7, 29), que la durée de notre passage sur terre est brève ! (…) Il est vraiment court le temps que nous avons pour aimer, pour offrir, pour réparer. Il n'est donc pas juste de le gaspiller, ni de jeter de façon irresponsable ce trésor par la fenêtre : nous ne pouvons pas laisser passer cette étape du monde que Dieu confie à chacun[27] ».

Le temps est le don que le Seigneur a placé entre nos mains, afin que nous le sanctifiions. Chaque heure de travail, chaque geste d'affection, chaque attention portée aux autres a un poids d'éternité. En considérant le but ultime dans la gloire, nous comprenons que seul l'amour que nous mettons dans les petites ou grandes choses de chaque jour restera pour toujours.

*Retour à la table des matières*

### *La contemplation est un don de Dieu*

**14.** Il convient également de rappeler que la contemplation n'est pas affaire de techniques humaines ni de méthodes de concentration psychologique. La contemplation est avant tout un don gratuit de Dieu, une grâce que le Saint-Esprit accorde aux cœurs humbles et dociles. Sainte Thérèse disait : « C'est une chose que Dieu donne[28]. »

C'est pourquoi la contemplation exige une attitude de confiance et d'abandon filial en Dieu. Il faut demander au Seigneur la lumière nécessaire pour voir les choses comme il les voit. Saint Josémaria priait ainsi : « Seigneur, fais que je voie avec tes yeux, ô mon Christ, Jésus de mon âme » ; que je regarde le monde, les personnes et les événements avec la clarté de ta vérité et la tendresse de ton cœur. Et il demandait aussi à Dieu : « Seigneur, fais que je voie ! que mon intelligence s'inonde de lumière et que la parole du Christ pénètre dans mon esprit ; que sa Vie s'enracine dans mon âme, afin de me transformer en vue de la gloire éternelle[29] ».

**15.** Même si la contemplation est un don inaccessible aux seules forces humaines, elle exige de notre part une réponse active. Nous savons bien que la grâce n'annule pas la

[27] *Amis de Dieu*, n° 39
[28] Sainte Thérèse d'Avila, *Chemin de Perfection*, ch. 17, 2.
[29] *Amis de Dieu*, n° 127.

nature, mais qu'elle la présuppose et la perfectionne. C'est pourquoi le chemin vers la vie contemplative exige une lutte sereine, mais constante.

Tout d'abord, la fidélité à l'oraison mentale quotidienne est nécessaire. Nous avons besoin de ces moments exclusifs de rencontre en tête-à-tête avec Dieu, où nous apprenons à écouter sa voix et à conformer notre volonté à la sienne. Dans l'oraison, l'âme se renouvelle et acquiert le tonus spirituel nécessaire pour entretenir un dialogue constant avec Dieu – souvent sans paroles – pendant le reste de la journée. Le Catéchisme de l'Église Catholique le rappelle : « On ne peut pas prier "en tout temps" si l'on ne prie pas à certains moments, en le voulant : ce sont les temps forts de la prière chrétienne, en intensité et en durée[30]. »

Deuxièmement, nous devons cultiver la conscience de la présence de Dieu tout au long de la journée. En plus de demander au Seigneur le don de la prière continuelle, certains moyens humains la préparent et la rendent possible comme la recherche active de moments de silence, la force pour rester concentré sur une même tâche, la persévérance dans le travail, l'humilité d'écouter, le contact avec la nature, l'ouverture à une amitié sincère. Ainsi que le Seigneur nous invite à le méditer dans l'Évangile, il nous appartient de préparer le terrain de notre cœur pour accueillir avec fruit la grâce que Dieu nous offre sans cesse (cf. Mt 13, 1-23). Léon XIV nous encourageait récemment à « promouvoir une véritable hygiène de l'attention : des rythmes qui prévoient le silence, l'étude approfondie, la lecture, la confrontation mesurée ; sans ces éléments, la liberté intérieure risque d'être compromise[31] » ; et, avec elle, notre capacité à prier.

**16.** Saint Josémaria nous mettait en garde contre l'illusion de ceux qui espèrent atteindre passivement la maturité spirituelle. Le temps qui passe ne suffit pas à lui seul à perfectionner l'homme : « Les années ne donnent ni la sagesse ni la sainteté[32] ». Ce qui donne la sagesse et la sainteté, c'est la réponse humble et persévérante à la grâce de Dieu. Il faut lutter chaque jour, dans les petites choses, sans se lasser, car la sainteté ne consiste pas à ne pas avoir de défauts, mais à recommencer toujours avec humilité, en nous sachant guidés par Dieu. Cette lutte quotidienne n'est pas – ne doit pas être – une tension rigide, mais l'effort aimant et confiant du fils qui veut se laisser trouver par Dieu son Père, et qui sait qu'il lui plaît aussi lorsque, malgré sa bonne volonté, il trébuche ou se trompe.

*Retour à la table des matières*

[30] *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2697.
[31] Léon XIV, *Magnifica humanitas*, n° 146
[32] *Dialogue avec le Seigneur*, n° 48.

*Bienheureux les cœurs purs*

**17.** La béatitude évangélique indique une condition indispensable à la contemplation : « *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* » (Mt 5, 8). La pureté du cœur ne se réduit pas à la vertu de chasteté, bien qu'elle l'inclue nécessairement. La pureté de cœur signifie la liberté intérieure de l'âme, libérée de tout attachement désordonné à l'amour-propre, aux richesses, à la réussite personnelle ou à ses propres opinions. Avoir le cœur pur, c'est l'avoir dégagé et libre pour aimer Dieu et les autres. Celui qui est plein de lui-même, de ses propres jugements et de son égoïsme ne peut voir Dieu, car son regard spirituel est obscurci.

On comprend ainsi également l'importance particulière que revêtent, pour la liberté de notre cœur, les vertus de la chasteté et de la pauvreté. La nécessité de ces deux vertus sur le chemin de la sainteté est une expérience spirituelle commune. Saint Josémaria l'exprimait dans des notes de 1932, qu'il a ensuite reprises dans *Chemin* : « Ôte-moi, Jésus, cette gangue repoussante de pourriture sensuelle qui recouvre mon cœur[33] ». De même, au sujet de la pauvreté, il écrivait : « Si tu es homme de Dieu, méprise les richesses avec l'obstination que mettent les hommes du monde à les acquérir[34]. » Il ne s'agit en aucun cas ici d'un mépris pour ce que Dieu a créé ; mais bien d'un appel à voir les choses sans naïveté, conscients que nous pouvons facilement perdre notre liberté si notre cœur s'y attache de manière désordonnée. Pour être contemplatifs au milieu du monde, nous devons prendre grand soin de ces domaines dans notre examen personnel, en mettant également en œuvre de grands remèdes en cas de graves difficultés.

**18.** La mortification et la pénitence, tant intérieures qu'extérieures, nous aident à purifier notre cœur des attachements malsains. C'est pourquoi saint Josémaria considérait souvent la mortification comme un moyen pour « dominer les choses de la terre[35] » : pour être véritablement libres, maîtres de nous-mêmes, afin de nous tourner vers Dieu et vers les autres avec aisance, nous avons besoin de ce qu'il appelait, de manière imagée, « la prière des sens[36] ». Sur ce chemin de pénitence, indispensable pour nous purifier et vivre comme des contemplatifs, il est important de ne pas perdre de vue que tout doit être animé par l'amour, car « la mortification ne vaut rien sans la charité[37] ».

*Retour à la table des matières*

[33] *Chemin*, n° 130.
[34] *Ibid.* n° 633
[35] *Quand le Christ passe*, n° 37.
[36] *Ibid.* n° 9.
[37] *Ibid.* n° 37

### *Voir Dieu chez les autres*

**19.** La vie contemplative n'enferme pas le chrétien dans un intimisme individualiste. Au contraire, la véritable contemplation élargit le cœur et ouvre les yeux sur nos frères et sœurs. Celui qui apprend à voir Dieu dans la prière apprend aussi à découvrir son image et sa présence chez ceux qui l'entourent.

Saint Josémaria nous rappelle que nous ne pouvons pas séparer l'amour de Dieu de l'amour des autres. L'affection pour nos proches, la compréhension envers nos collègues, la charité envers les plus démunis, l'amitié sincère avec nos amis… tout doit être transfiguré par l'amour de Dieu. Il n'y a pas un cœur pour aimer Dieu et un autre pour aimer les créatures : nous aimons avec le même cœur[38].

Notre vie contemplative se mesure à la qualité de notre charité fraternelle. La délicatesse dans nos relations avec les autres, le respect de leur liberté, l'esprit de service joyeux et la capacité d'écoute sont des manifestations concrètes d'une vie de prière sincère : elles montrent que nous voyons comment Dieu nous attend dans les autres (cf. Mt 25, 40).

*Retour à la table des matières*

### *Comme des enfants bien-aimés*

**20.** Le fondement de notre esprit réside dans la conscience joyeuse de notre filiation divine. Nous sommes véritablement enfants de Dieu en Christ. C'est de cette filiation que découle directement la véritable fraternité humaine et chrétienne. Nous sachant enfants du même Père, nous considérons les autres « comme des enfants bien-aimés » de Dieu. Nous comprenons la dignité de chaque personne, qui a été créée à l'image de Dieu. Concrètement, considérer la valeur inestimable de chaque âme doit nous pousser à une affection sincère. Chaque personne vaut tout le sang du Christ. Cette vérité nous évite de juger sur les apparences ou les défauts d'autrui, et nous pousse à nous aimer sincèrement, par des actes et en vérité.

Lorsque nous considérons le mystère de la Rédemption, nous comprenons mieux que l'amour envers les autres ne peut être ni sélectif ni conditionnel. La charité exige de dépasser les préjugés, les différences de tempérament ou de mentalité, en recherchant ce qui unit et en jetant des ponts de communion. Dans la vie quotidienne avec les autres, inévitablement marquée par les limites et les faiblesses humaines, la charité

[38] Cf. *Ibid.* n° 166

contemplative se manifeste de manière éminente dans la patience, la compréhension et le pardon.

**21.** Qui se sait pardonné par Dieu ne peut nourrir ni rancune ni ressentiment. Saint Josémaria nous a laissé un enseignement inoubliable sur le pardon, né de sa propre expérience et de sa profonde vie de prière : « Je n'ai pas eu besoin d'apprendre à pardonner, car le Seigneur m'a appris à aimer[39] ». La compréhension, la véritable charité, passe toujours par le fait de savoir excuser, de savoir pardonner, de ne pas tenir compte du mal subi. Comprendre, c'est bien plus que tolérer : c'est se mettre à la place de l'autre, excuser ses fautes et l'aider avec délicatesse à les surmonter.

Le pardon n'est pas une faiblesse, mais la manifestation la plus élevée de la force de l'amour chrétien. En pardonnant les offenses, petites ou grandes, le chrétien reflète dans le monde le visage miséricordieux de Dieu. Dans un monde déchiré par les divisions et les conflits, nous sommes tous, disciples du Christ, appelés, d'une manière ou d'une autre, à être des semeurs de paix et de joie, en dissipant les ténèbres de la haine par la lumière de la foi et la force de la charité.

*Retour à la table des matières*

### *Avoir soif des âmes*

**22.** « La sainteté — la véritable sainteté — déborde de son vase pour remplir d'autres cœurs, d'autres âmes de sa surabondance[40]. » C'est pourquoi la contemplation au milieu du monde engendre naturellement une intense vibration apostolique. Il n'est pas possible de percevoir l'amour de Dieu pour l'humanité sans ressentir le désir ardent de partager cet amour avec tous.

Une âme contemplative regarde le monde avec les yeux d'un apôtre. Elle ne se contente pas de déplorer les difficultés de l'époque ou les obstacles que dressent parfois les sociétés qui se sont éloignées de Dieu, mais elle découvre dans chaque situation une occasion d'apporter la lumière de l'Évangile. Son regard sur le monde est un regard d'espérance et de profonde compassion envers ceux qui avancent sans repères, conscients que, malgré tout, ils sont peut-être meilleurs qu'elle (cf. Mt 21, 31).

**23.** Saint Josémaria résumait l'union entre contemplation et apostolat par ces mots : « La vie intérieure suppose une union croissante avec le Christ, par le Pain et la Parole. Et le désir d'apostolat est la manifestation exacte, appropriée et nécessaire, de la vie

[39] *Sillon*, n° 804
[40] *Forge*, n° 856

intérieure[41] ». Nous comprenons ainsi que la vie de prière, lorsqu'elle est authentique, ne s'éteint pas dans l'égoïsme du confort spirituel : c'est un feu qui brûle, qui embrase, qui pousse à l'apostolat. Pour le chrétien, l'apostolat n'est pas une activité complémentaire, une occupation pour les moments libres ; c'est le besoin vital de transmettre aux autres la vérité et l'amour qui remplissent son âme.

« Nous ne faisons pas d'apostolat, nous sommes des apôtres ! », vous écrivais-je il y a quelques années[42]. Dans le même esprit, nous pourrions dire que nous ne pratiquons pas la contemplation : nous sommes des contemplatifs. La contemplation n'est pas quelque chose que nous faisons de temps à autre, à côté d'autres activités : c'est une manière d'être et de voir la vie, en Dieu et à partir de Dieu, qui imprègne tout ce que nous faisons, ce que nous vivons, ce que nous ressentons. C'est pourquoi la contemplation, le travail, la fraternité et l'apostolat sont les dimensions d'une seule et même vie chrétienne. En contemplant Dieu dans la prière, nous le découvrons dans le travail, nous l'aimons en nos frères et nous l'annonçons avec joie au monde entier.

* * *

**24.** Pour conclure cette lettre, je voudrais tourner mon regard vers la Très Sainte Vierge Marie, maîtresse de la contemplation dans la vie ordinaire. Dans le foyer de Nazareth, au milieu des tâches domestiques les plus simples, Marie contemplait son Fils. « Marie vit en gardant les yeux fixés sur le Christ, et chacune de ses paroles devient pour elle un trésor : "Elle retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur" (Lc 2, 19 ; cf. 2, 51). Les souvenirs de Jésus, imprimés dans son esprit, l'ont accompagnée en toute circonstance, l'amenant à parcourir à nouveau, en pensée, les différents moments de sa vie aux côtés de son Fils. Ce sont ces souvenirs qui, en un sens, ont constitué le "rosaire" qu'elle a constamment récité au long des jours de sa vie terrestre[43] ».
Demandons à notre Mère de nous aider à parcourir ce chemin vers le centenaire, les yeux de l'esprit et du cœur fixés sur Jésus, en nous efforçant d'être, malgré nos faiblesses personnelles, des témoins fidèles de la charité du Christ au cœur du monde.

C'est avec toute mon affection que je vous bénis,

Votre Père

Fernando

[41] *Quand le Christ passe*, n° 122.
[42] Lettre pastorale, 14-02-2017, n° 9.
[43] Saint Jean Paul II, *Rosarium Virginis Mariae,* n° 11.

Rome, 16 octobre 2026

*Retour à la table des matières*