



# SCRISOARE PASTORALĂ

MONS.  
FERNANDO  
OCÁRIZ

Despre  
contemplație

Opus Dei

Drumul spre centenar

# **SCRISOARE PASTORALĂ**

DESPRE CONTEMPLAȚIE

Mons. Fernando Ocáriz

Prelat al Opus Dei

Roma, 16-X-2026

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei

Este interzisă orice divulgare publică, totală sau parțială, fără  
autorizația expresă a titularului dreptului de autor

Pro manuscripto

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)

## **CUPRINS**

[Scrisoare despre contemplație \(nn. 1-2\)](#)

[Dialogul neîntrerupt al lui Isus cu Tatăl \(nr. 3\)](#)

[Contemplația în viața sfântului Josemaría \(nn. 4-5\)](#)

[Într-o lume accelerată \(nn. 6-8\)](#)

[«Eu caut, Doamne, fața Ta!» \(nr. 9\)](#)

[A-L vedea pe Dumnezeu în toate \(nr. 10\)](#)

[A privi spre cer cu picioarele pe pământ \(nn. 11-12\)](#)

[Timpul este scurt \(nr. 13\)](#)

[Contemplația este un dar al lui Dumnezeu \(nn. 14-16\)](#)

[Fericiți cei curați cu inima \(nn. 17-18\)](#)

[A-L vedea pe Dumnezeu în ceilalți \(nr. 19\)](#)

[Ca niște fii iubiți \(nn. 20-21\)](#)

[Cu sete de suflete \(nn. 22-24\)](#)

Preaiubiților: Isus să mi le păzească pe ficele mele și pe fiii mei!

1. În mesajul din martie trecut vă propuneam să aprofundați, între octombrie anul acesta și octombrie anul viitor, ca pregătire pentru centenarul Lucrării, chemarea de a «fi contemplativi în mijlocul lumii, prin care Părintele nostru concentra multe elemente ale spiritului Opus Dei»<sup>1</sup>.

Vocația noastră specifică ne face să dorim să trăim contemplația în mijlocul împrejurărilor noastre obișnuite. Opus Dei nu este un drum pentru a împlini anumite îndatoriri religioase: acest lucru este mult, dar, în același timp, este puțin. Spiritul nostru țintește mult mai departe: ne face să vedem și să iubim lumea pornind de la iubirea lui Dumnezeu, să luăm parte la privirea Lui. Este vorba despre o invitație ambițioasă, pentru care nu contăm numai pe puterile noastre, ci, mai ales, pe ajutorul lui Dumnezeu. De aceea, în timp ce pregătim centenarul Lucrării cu o mare dorință de a ne trăi până la capăt vocația, ne putem întreba: mă consider chemat la contemplație? Știu oare că, în pofida defectelor și a greutăților mele, Dumnezeu vrea să mă facă contemplativ în mijlocul lumii? Sunt conștient că Dumnezeu mă cheamă să-L întâlnesc la fiecare pas, în fiecare întâmplare, în fiecare clipă?

2. Pentru a înțelege ce este contemplația, tradiția teologică a Bisericii ne oferă o definiție clasică, a sfântului Toma de Aquino: contemplația este *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, o privire simplă și intuitivă asupra adevărului, care porcede din iubire<sup>2</sup>. Nu este vorba despre un efort pur intelectual, nici despre o speculație abstractă. Contemplația este o privire plină de afecțiune, o vedere care se naște din iubire. Benedict al XVI-lea explica astfel: «Programul creștinului – programul bunului samaritean, programul lui Isus – este „o inimă care vede”. Această inimă vede unde este nevoie de iubire și acționează în consecință»<sup>3</sup>. Când inima este plină de iubirea lui Dumnezeu, inteligența și afectivitatea se unifică într-un act simplu de vedere.

---

<sup>1</sup> Mesaj, 19-03-2026.

<sup>2</sup> Cf. sf. Toma de Aquino, *Summa theologiae*, II-II, q. 180, a. 3.

<sup>3</sup> Benedict al XVI-lea, *Deus caritas est*, nr. 31.

Privim ceea ce iubim, iar această privire îl transformă treptat pe cel care contemplă.

### *Înapoi la cuprins*

#### *Dialogul neîntrerupt al lui Isus cu Tatăl*

3. Isus Cristos este pentru noi mult mai mult decât un model de imitat: El este viața noastră; El vrea să trăiască viața Lui în a noastră. În trecerea Sa pe pământ, Domnul a vrut să lase mărturie despre conversația Sa neîntreruptă cu Tatăl Său în mijlocul unor împrejurări și locuri foarte variate. Îl vedem rugându-Se, de pildă, la botezul Său în Iordan (cf. Lc 3,21); căutând locuri singuratic ca să stea în tăcere cu El (cf. Mc 1,35; Lc 5,16; 9,18); Îl vedem urcând pe un munte retras (cf. Mt 14,23; Mc 6,46; Lc 6,12; 9,28-29). Iar în pătimirea Sa, Îl vedem de asemenea vorbind cu Tatăl, de la agonia din grădina măslinilor (cf. Mt 26,36-44) până pe cruce (cf. Lc 23,34.46).

Totuși, dincolo de referirile concrete la momentele și la formele pe care le ia rugăciunea lui Isus, știm că în realitate întreaga Lui viață este un dialog neîntrerupt, o conversație făcută și din fapte și priviri, din muncă și odihnă<sup>4</sup>. Rugăciunea lui Isus «străbate întreaga Lui viață, ca un canal tainic care udă existența, relațiile, gesturile, și care Îl călăuzește, cu o fermitate tot mai mare, spre dăruirea totală de Sine, după planul de iubire al lui Dumnezeu Tatăl»<sup>5</sup>.

Sfântul Josemaría se oprea în mod deosebit asupra contemplației lui Cristos în cei treizeci de ani ai vieții Sale ascunse. Acea viață a lui Isus, a Mariei și a lui Iosif este contemplativă și, în același timp, atât de obișnuită, fără nimic extraordinar. «Isus, crescând și trăind ca unul dintre noi – spunea sfântul Josemaría –, ne revelează că existența umană, activitățile cotidiene, obișnuite, au un sens divin. (...) Ani de umbră, dar pentru noi limpezi ca lumina soarelui. Ba

---

<sup>4</sup> Cf. *Catehismul Bisericii Catolice*, nn. 2598-2616.

<sup>5</sup> Benedict al XVI-lea, Audiență, 30-11-2011.

mai mult, o strălucire care ne luminează zilele și le dă o proiecție autentică»<sup>6</sup>.

### [Înapoi la cuprins](#)

#### *Contemplația în viața sfântului Josemaría*

4. «Contemplativ itinerant»: astfel îl definea pe sfântul Josemaría Decretul despre virtuțile sale eroice. «Trăsăturile cele mai caracteristice ale figurii sale – arăta documentul – nu se găsesc numai în darurile sale extraordinare de om al acțiunii, ci și în viața sa de rugăciune și în acea asiduă experiență unitivă care a făcut din el un contemplativ itinerant»<sup>7</sup>. La aceasta suntem chemați și noi, ficele și fiii săi din Opus Dei, precum și toate persoanele care se apropie de Lucrare: să fim *contemplativi itineranți*, să trăim în dialog cu Dumnezeu în mijlocul drumurilor orașelor noastre și al agitației vieții noastre; să fim mereu cu Dumnezeu acolo unde ne aflăm: în casele noastre, la lucrul nostru, în mediile noastre.

«Isuse, fie ca distracțiile mele să fie distracții inverse: în loc să-mi amintesc de lume când Îți vorbesc, să-mi amintesc de Tine când mă ocup de treburile din lume»<sup>8</sup>, se ruga sfântul Josemaría. Fondatorul nostru căuta să-L descopere pe Dumnezeu în spatele a tot ce se întâmpla, încerca să-I deslușească prezența în mijlocul a ceea ce părea mai «profan»; voia să descopere poezie – «endecasilabi»<sup>9</sup> – în acțiunile care ar putea părea lipsite de însemnătate sau banale.

5. Sfântul Josemaría a văzut o confirmare divină a acestei chemări în experiențele profunde de rugăciune pe care le-a trăit în mijlocul agitației lumii: citind ziarul, călătorind cu tramvaiul, simțind mișcarea unui mare oraș; situații, în fond, asemănătoare cu atâtea altele din viața noastră.

---

<sup>6</sup> *E Cristos care trece*, nr. 14.

<sup>7</sup> Decret despre virtuțile eroice ale slujitorului lui Dumnezeu Josemaría Escrivá de Balaguer, 9-04-1990.

<sup>8</sup> *Forja*, nr. 1014.

<sup>9</sup> *Convorbiri*, nr. 116.

«Vreau să notez, pentru că este ceva neobișnuit, că Isus îmi dă de obicei rugăciune când citesc presa»<sup>10</sup>, a scris cu o anumită ocazie. După câteva zile nota ceva asemănător: «Sâmbăta trecută am mers la Retiro (...) și am încercat să citesc un ziar. Rugăciunea venea cu atâta avânt încât, împotriva voinței mele, trebuia să las lectura: și atunci, câte acte de Iubire și de abandonare a pus Isus în inima mea și pe buzele mele!»<sup>11</sup>. A lăsat mărturie și despre rugăciunea sa în mijlocul traficului zilnic: «Cea mai înaltă rugăciune am avut-o (...) mergând cu tramvaiul și, apoi, rătăcind pe străzile Madridului, contemplând acea realitate minunată: Dumnezeu este Tatăl meu»<sup>12</sup>. Tocmai la data la care vă trimit această scrisoare se împlinesc 95 de ani de la acea experiență<sup>13</sup>.

Deja în a doua jumătate a secolului al XX-lea i s-a întâmplat ceva asemănător, în timpul primei sale vizite în orașul Londra, una dintre marile capitale multiculturale ale lumii: «Privind acea panoramă m-am tulburat și m-am simțit incapabil, neputincios: Josemaría, aici nu poți face nimic. Aveam dreptate: eu singur nu aș fi obținut niciun rezultat; fără Dumnezeu, nu aș fi izbutit să ridic nici un pai de pe jos (...). Deodată, în mijlocul unei străzi pe care veneau și plecau oameni din toate părțile lumii, înăuntrul meu, în adâncul inimii mele, am simțit eficacitatea brațului lui Dumnezeu: tu nu poți nimic, dar Eu pot totul»<sup>14</sup>.

Aceasta este calea la care ne invită Duhul Sfânt prin sfântul Josemaría: să mergem prin viață cu siguranța și cu tăria de a fi fii iubiți ai lui Dumnezeu, trăind și împărtășind totul cu El; sau, ca să spunem cu acel cuvânt al Învățătorului care a lăsat o amintire de neșters în ucenicul Său iubit, *rămânând* în El<sup>15</sup>.

---

<sup>10</sup> *Însemnări intime*, nr. 618 (26-02-1932).

<sup>11</sup> *Ibid.*, nr. 619 (29-02-1932).

<sup>12</sup> *Instrucțiune despre lucrarea sfântului Gabriel*, nr. 22, nota 28.

<sup>13</sup> Este vorba în mod concret despre 16-10-1931 (cf. A. Vázquez de Prada, *Fondatorul Opus Dei*, vol. I, p. 389). Revenind asupra acestui moment ani mai târziu, avea să scrie: «Am contemplat, cu lumini care nu erau ale mele, acest adevăr uimitor, care a rămas aprins ca un jăratic în sufletul meu, ca să nu se stingă niciodată» (*Scrisoarea* 15, nr. 41).

<sup>14</sup> *Meditație*, 2-11-1958 (citată în A. Vázquez de Prada, *Fondatorul Opus Dei*, vol. III, p. 344).

<sup>15</sup> Cf. de exemplu In 15,4 ș.u.; 1In 2,6 ș.u.; 4,12 ș.u.

## *Înapoi la cuprins*

### *Într-o lume accelerată*

6. Analizele lumii contemporane recunosc în societatea noastră o tendință spre activism, spre a-ți cheltui viața numai în muncă: eforturile multor oameni par îndreptate aproape exclusiv spre creșterea productivității, pentru a dobândi bunăstare prin acumularea de resurse materiale, de experiențe, de prestigiu social... La acestea se adaugă și efectele, în aproape toate domeniile, ale prezenței constante a unor tehnologii care, atunci când nu sunt folosite cu înțelepciune, pot izola, pot îngreuna contactul cu ceilalți, ba chiar pot face mai dificilă deschiderea noastră de a-L asculta pe Dumnezeu și de a-i asculta pe ceilalți. De fapt, se vorbește despre o adevărată criză a reculegerii și a atenției, care este un bine atât de necesar pentru viața interioară și pentru iubirea față de ceilalți. Capacitatea de atenție este fragmentată de multe interese care se luptă între ele ca să pună stăpânire pe ea. După cum a arătat nu demult Leon al XIV-lea, «noile tehnologii au devenit un mediu artificial în care opțiunile noastre fundamentale sunt puse la încercare»<sup>16</sup>.

7. În fața acestei situații, o mare parte a lumii de astăzi caută moduri de a da răgaz oamenilor, oferind vieții un sens care să meargă dincolo de activitatea febrilă. Acest lucru poate explica, cel puțin în parte, interesul pentru «spiritual» care se observă în unele țări de câteva decenii încoace: se înmulțesc oferte care, cu toate acestea, se dovedesc în multe cazuri parțiale, pentru că în general rămân mici în comparație cu plinătatea de viață supranaturală și umană pe care ne-o oferă Isus Cristos.

În timp ce unele propuneri nu merg mai departe de fragilele siguranțe ale materialului sau de bunăstarea în termeni lumești, «în același timp vedem multe semne care ne arată o trezire a simțului religios, o redescoperire a importanței lui Dumnezeu pentru viața omului, o cerință de spiritualitate, de depășire a unei viziuni pur orizontale, materiale, a vieții umane»<sup>17</sup>. Toți vom fi

---

<sup>16</sup> Leon al XIV-lea, Discurs, 6-06-2026.

<sup>17</sup> Benedict al XVI-lea, Audiență, 11-05-2011.

perceput în jurul nostru acea sete spirituală, care tânjește să descopere contemplația, însoțirea și pacea lui Dumnezeu.

8. Sfântul Josemaría îi invita pe toți creștinii să fie «suflete de rugăciune», suflete contemplative în mijlocul lumii, cu niște cuvinte care sunt valabile pentru orice epocă, și în mijlocul secularizării actuale și al dezvoltării tehnologice crescânde: «Eu, cât timp îmi va rămâne suflare, nu voi înceta să predic necesitatea primordială de a fi suflet de rugăciune, mereu!, cu orice ocazie și în circumstanțele cele mai diferite, deoarece Dumnezeu nu ne abandonează niciodată (...). Cu această căutare a Domnului, întreaga noastră zi se transformă într-o unică discuție intimă și plină de încredere. Am afirmat și am scris acest lucru de atâtea ori, o repet încă o dată, pentru că Domnul nostru ne face să vedem – cu exemplul Său – că acesta este comportamentul cel sigur: rugăciune constantă, de dimineța până seara și de seara până dimineța»<sup>18</sup>. În realitate, trăim niște împrejurări foarte favorabile – lumea ne-o cere – pentru a transmite această viziune.

Anul trecut, în timpul omiliei de la Sfânta Liturghie cu prilejul comemorării liturgice a sfântului Josemaría, consideram că «setea noastră de infinit se manifestă în multe feluri, deși nu toate modurile de a o potoli lasă inima mulțumită. Poate că avem experiența de a fi pierdut timpul aspirând la o fericire clădită numai pe bunurile materiale, pe succes sau pe comoditate. Știm, în schimb, că numai Dumnezeu dă sens tuturor realităților și împlinește dorințele inimii noastre»<sup>19</sup>. În fața acestei sete de spiritualitate, în fața acestei dorințe de Dumnezeu care bate în adâncul inimii tuturor oamenilor, și a celor care par cei mai îndepărtați de Biserică, se face deosebit de necesară vestirea invitației lui Dumnezeu de a fi contemplativi în mijlocul lumii.

[\*Înapoi la cuprins\*](#)

---

<sup>18</sup> *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 247.

<sup>19</sup> Omilie, 26-06-2025.

«*Eu caut, Doamne, fața Ta!*»

9. Dinamismul cel mai intim al iubirii constă în căutarea celui iubit. Cine iubește nu se mulțumește să cunoască în chip superficial, să știe câteva lucruri despre cel iubit: tânjește să-i contemple fața, să fie în prezența lui, să-i asculte glasul. Rugăciunea creștină autentică este marcată de acel geamăt filial al psalmistului: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Ps 27[26],8), eu caut, Doamne, fața Ta!

Părintele nostru a trăit și a învățat această căutare pasionată a feței lui Cristos în mijlocul vieții obișnuite. Într-una dintre omiliile sale, cu forța pe care o dă ceea ce a fost trăit, arăta cum cel care Îl iubește pe Dumnezeu simte o nevoie de nestăpânit de a-L căuta neîncetat: «Mai întâi o iaculatorie, apoi alta, și alta..., până când pare insuficientă această fervoare, întrucât cuvintele sunt prea sărace...: și se trece la intimitatea divină, la privirea lui Dumnezeu fără odihnă și fără a obosi. Trăim atunci ca niște captivi, ca niște prizonieri. În timp ce îndeplinim, cu cea mai mare perfecțiune posibilă, date fiind greșelile și limitările noastre, îndatoririle proprii condiției noastre și funcției noastre, sufletul aspiră să se elibereze. Se îndreaptă spre Dumnezeu, ca fierul atras de forța magnetului. Începem să Îl iubim pe Isus într-o formă mai eficientă, cu o dulce înfiorare»<sup>20</sup>.

Sufletul care caută fața Domnului în viața obișnuită descoperă tocmai acolo un loc privilegiat pentru această întâlnire. Contemplația nu este rezervată câtorva inițiați și nu este o țintă numai pentru cei care se retrag din lume. Dorința de a-L vedea pe Dumnezeu se întrupează în centrul activităților cotidiene. Îl întâlnim pe Domnul la masa de lucru, în grija față de familie, în relațiile sociale și în odihnă. Iubirea ne face să descoperim privirea lui Cristos care ne contemplă și ne invită să-I răspundem cu a noastră.

[\*Înapoi la cuprins\*](#)

---

<sup>20</sup> *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 296.

### *A-L vedea pe Dumnezeu în toate*

10. Această privire îndrăgostită transformă profund înțelegerea realității. Începem să vedem motive de mulțumire și de laudă acolo unde înainte vedeam numai probleme; începem să întrezărim grijile neîncetate ale lui Dumnezeu acolo unde înainte ne credeam lăsați în voia sortii; începem să vorbim cu El acolo unde înainte ne hrăneam doar monologul interior. «Oriunde ne-am afla, în mijlocul zgomotului străzii și al preocupărilor omenești – în fabrică, în universitate, pe câmp, la birou sau acasă –, ne vom afla într-o simplă contemplație filială, într-un dialog neîntrerupt cu Dumnezeu. Pentru că totul – persoane, lucruri, îndatoriri – ne oferă prilejul și tema unei conversații neîncetate cu Domnul»<sup>21</sup>.

Credința ne deschide ochii ca să percepem prezența mereu activă a lui Dumnezeu aici și acum: descoperim astfel valoarea neprețuită a fiecărei clipe și a fiecărei situații, știind că în fiecare moment suntem obiectul iubirii infinite a Tatălui; recunoaștem grija Providenței Sale în întâmplările mici și mari ale fiecărei zile. Bucuriile, greutățile, izbânzile și împotrivirile devin «materie primă» și loc pentru conversația cu Domnul. Nimic nu este neutru; nimic nu este lipsit de valoare supranaturală dacă se face din iubire și cu dorința de a sluji, de a fi un sprijin pentru ceilalți.

### *A privi spre cer cu picioarele pe pământ*

11. Există riscul de a confunda viața spirituală cu o evadare sentimentală din îndatoririle cotidiene sau cu o refugiere în idealuri abstracte. Dimpotrivă, contemplația creștină autentică își înfige rădăcinile în Întrupare. Dumnezeu nu ne cere să privim la nori într-o visare fără rod, ci să ne ridicăm ochii spre cer tocmai prin ceea ce trăim, prin ceea ce avem între mâini; și prin neprevăzutul și necazurile fiecărei zile, care sunt una dintre mărcile statornice ale vieții obișnuite.

Pe lângă timpurile necesare de reculegere dedicate rugăciunii, și munca bine făcută și grija față de familie, angajarea cetățenească și relațiile de prietenie sunt pentru noi loc de contemplație. În

---

<sup>21</sup> *Scrisoarea 6, nr. 15.*

omilia *A iubi lumea cu pasiune*, sfântul Josemaría o exprima cu mare forță: «Nu există alt drum, copiii mei: sau știm să-L găsim pe Domnul în viața noastră obișnuită, sau nu-L vom găsi niciodată. De aceea vă pot spune că epoca noastră trebuie să restituie materiei și situațiilor care par cele mai banale sensul lor nobil și original, să le pună în slujba Împărăției Domnului, să le spiritualizeze, făcând din ele mijloc și prilej pentru întâlnirea noastră neîncetată cu Isus Cristos»<sup>22</sup>.

În definitiv, contemplația nu ne dezleagă de responsabilitățile noastre pământești; dimpotrivă, ne face să le trăim cu efort și cu dragoste, pentru că le vedem și le iubim împreună cu Dumnezeu și pornind de la Dumnezeu. Tocmai de aceea Părintele nostru ne vorbea despre «a trăi fiecare clipă cu vibrația eternității»<sup>23</sup>.

12. Sufletul care a gustat dulceața prezenței divine trăiește o sfântă tensiune: pe de o parte, dorința unirii depline cu Dumnezeu în cer; pe de altă parte, conștiința misiunii pe care Domnul i-a încredințat-o în lume. Sfântul Josemaría descria această stare interioară, în care rugăciunea discursivă se preschimbă într-o contemplație mai senină și mai profundă: «Cuvintele sunt prea sărace... Se trece la intimitatea divină, la privirea lui Dumnezeu fără odihnă și fără a obosi... Nu se mai reflectă, se privește! Și sufletul începe încă o dată să cânte, cu cântec nou, pentru că se simte și se știe, de asemenea, privit cu dragoste de Dumnezeu, în toate clipele»<sup>24</sup>.

Această contemplație nu numai că nu ne smulge din timpul prezent, ci ne apropie și mai mult de el. Purtați de harul lui Dumnezeu, trăim acel paradox plin de bucurie de a fi «în același timp în cer și pe pământ». Avem picioarele bine înfipite în pământ, asumându-ne problemele, oboselile și speranțele contemporanilor noștri, în timp ce inima și mintea rămân ancorate în «acest curent al dragostei, care este misterul lui Dumnezeu unic și întreit»<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> *Convorbiri*, nr. 114.

<sup>23</sup> *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 239.

<sup>24</sup> *Ibid.*, nn. 296 și 307.

<sup>25</sup> *Ibid.*, nr. 252.

Sfântul Augustin exprima această dublă apartenență, la lume și la cer, cu o limpezime deosebită: «Afecțiunile tale sunt treptele; voința ta este drumul. Iubind, urci; nepăsându-ți, cobori. Iubindu-L pe Dumnezeu, vei fi în cer, chiar dacă te afli pe pământ. Inima nu se înalță așa cum se înalță trupul: ca să ridici trupul, trebuie să-i schimbi locul; ca să-ți ridici inima, schimbă-ți voința»<sup>26</sup>.

### [\*Înapoi la cuprins\*](#)

#### *Timpul este scurt*

13. Caracterul secular al vocației la Lucrare nu ne face să pierdem din vedere destinul nostru. Mergem prin istorie știind că patria noastră definitivă este în cer (cf. Fil 3,20). Această conștiință a timpului care trece imprimă vieții noastre o profundă urgență de a iubi. Sfântul Paul ne avertizează: *Tempus breve est* (1Cor 7,29), timpul s-a scurtat. Nu este vorba despre o considerație chinuitoare, ci despre un imbold pentru a folosi cu seninătate fiecare prilej pe care Dumnezeu ni-l oferă ca să dăm roade de caritate.

Sfântul Josemaría medita adesea asupra acestei realități pentru a ne îndemna la o dăruire generoasă și bucuroasă: «*Tempus breve est!* (1Cor 7,29), ce scurtă este durata trecerii noastre pe pământ! (...) Într-adevăr, este scurt timpul nostru pentru a iubi, pentru a da, pentru a ispăși. Nu este corect, de aceea, să îl irosim, nici să aruncăm, iresponsabil, această comoară pe fereastră: nu putem să irosim această etapă în lume pe care Dumnezeu ne-o încredințează fiecăruia»<sup>27</sup>.

Timpul este talantul pe care Domnul l-a pus în mâinile noastre, ca să-l sfințim. Fiecare oră de muncă, fiecare gest de dragoste, fiecare detaliu de atenție față de ceilalți este o monedă de veșnicie. Privind la ținta definitivă în slavă, înțelegem că iubirea pe care o punem în lucrurile mici sau mari ale fiecărei zile este singurul lucru care va rămâne pentru totdeauna.

### [\*Înapoi la cuprins\*](#)

---

<sup>26</sup> Sf. Augustin, *Predică la Psalmul 85*, 6.

<sup>27</sup> *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 39.

## *Contemplația este un dar al lui Dumnezeu*

14. Se cuvine să ne amintim și că contemplația nu este simplul rezultat al unor tehnici omenești, nici al unor metode psihologice de concentrare. Contemplația este, înainte de toate, dar gratuit al lui Dumnezeu, un har pe care Duhul Sfânt îl dăruiește inimilor smerite și docile. Spunea sfânta Tereza: «Acesta este un lucru pe care îl dă Dumnezeu»<sup>28</sup>.

Din acest motiv, contemplația cere o atitudine de încredere și de abandonare filială în Dumnezeu. Trebuie să-I cerem Domnului lumina necesară pentru a vedea lucrurile așa cum le vede El. Astfel se ruga sfântul Josemaría: «Doamne, să văd cu ochii Tăi, Cristosul meu, Isusul sufletului meu»; să privesc lumea, persoanele și întâmplările cu limpezimea adevărului Tău și cu gingășia inimii Tale. Sau, cum Îl implora pe Domnul cu altă ocazie: «Doamne, fă să văd! Să se umple inteligența mea de lumină și să pătrundă cuvântul lui Cristos în mintea mea; să se înrădăcineze în sufletul meu viața Sa, ca să mă transforme în fața gloriei eterne»<sup>29</sup>.

15. Deși contemplația este un dar inaccesibil numai puterilor omenești, ea cere din partea noastră un răspuns activ. Știm bine că harul nu desființează natura, ci o presupune și o desăvârșește. De aceea, drumul spre viața contemplativă cere o luptă senină, dar neîntreruptă.

În primul rând, este necesară fidelitatea față de rugăciunea mentală zilnică. Avem nevoie de acele timpuri exclusive de întâlnire singuri cu Dumnezeu, în care învățăm să-I ascultăm glasul și să ne potrivim voința cu a Lui. În rugăciunea mentală, sufletul se înnoiește și dobândește tonul spiritual necesar pentru a păstra dialogul neîntrerupt cu Dumnezeu – de atâtea ori fără cuvinte – în restul zilei. Catehismul Bisericii ne amintește: «Nu putem să ne rugăm „în orice clipă” dacă nu ne rugăm, cu o dedicare deosebită, în anumite momente: acestea sunt timpurile forte ale rugăciunii creștine, în intensitate și durată»<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Sfânta Tereza de Isus, *Calea desăvârșirii*, cap. 17, 2.

<sup>29</sup> *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 127.

<sup>30</sup> *Catehismul Bisericii Catolice*, nr. 2697.

În al doilea rând, avem nevoie să cultivăm conștiința prezenței lui Dumnezeu de-a lungul zilei. Pe lângă faptul de a-I cere Domnului darul rugăciunii neîncetate, există câteva mijloace omenești care o pregătesc și o fac cu putință în cursul zilei: căutarea activă a unor momente de tăcere, tăria de a rămâne într-o singură activitate, perseverența într-o muncă statornică, smerenia de a asculta, contactul cu natura, deschiderea față de o prietenie sinceră, printre atâtea alte căi. După cum ne invită Domnul să considerăm în Evanghelie, stă în puterea noastră să pregătim terenul inimii noastre pentru a primi cu rod harul pe care Dumnezeu ni-l oferă mereu (cf. Mt 13,1-23). Leon al XIV-lea ne invita nu demult să «promovăm o adevărată igienă a atenției: ritmuri care să cuprindă tăcere, studiu reflexiv, lectură, analiză cumpănită; fără aceste elemente, libertatea interioară poate fi compromisă»<sup>31</sup>; și, odată cu ea, capacitatea noastră de a ne ruga.

16. Sfântul Josemaría ne pune în gardă împotriva iluziei celui care speră să ajungă în chip pasiv la maturitatea spirituală. Trecerea timpului în sine nu îl desăvârșește pe om: «Anii nu dau nici înțelepciunea, nici sfințenia»<sup>32</sup>. Ceea ce dă înțelepciunea și sfințenia este răspunsul smerit și stăruitor la harul lui Dumnezeu. Trebuie să luptăm în fiecare zi, în lucrurile mici, fără să obosim, știind că sfințenia nu constă în a nu avea defecte, ci în a o lua mereu de la început cu smerenie, știindu-ne purtați de Dumnezeu. Această luptă zilnică nu este – nu trebuie să fie – o încordare rigidă, ci efortul plin de iubire și de încredere al fiului care vrea să se lase găsit de Tatăl său Dumnezeu și care știe că Îi este pe plac și atunci când, în pofida bunăvoinței sale, se poticnește sau greșește.

### [Înapoi la cuprins](#)

#### *Fericți cei curați cu inima*

17. Fericirea evanghelică arată o condiție indispensabilă pentru contemplație: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5,8). Curăția inimii nu se reduce numai la virtutea castității, deși o cuprinde în chip necesar. Curăția inimii înseamnă libertatea

<sup>31</sup> Leon al XIV-lea, *Magnifica humanitas*, nr. 146.

<sup>32</sup> *În dialog cu Domnul*, nr. 48.

interioară a sufletului față de orice legătură dezordonată de iubirea de sine, de bogății, de succesul personal sau de propriile păreri. A avea inima curată înseamnă a o avea descătușată și liberă pentru a-L iubi pe Dumnezeu și pe ceilalți. Cel care este plin de sine, de propriile judecăți și egoisme, nu Îl poate vedea pe Dumnezeu, pentru că vederea lui spirituală este întunecată.

Se înțelege astfel și însemnătatea deosebită pe care o au, pentru libertatea inimii noastre, virtuțile castității și ale sărăciei. Este o experiență spirituală comună nevoia amândurora pe drumul spre sfințenie. Sfântul Josemaría o exprima în niște însemnări din 1932, pe care le-a cuprins mai târziu în *Drum*: «Îndepărtează-mi, Isuse, această scoarță slinoasă de putreziciune senzuală care-mi acoperă inima»<sup>33</sup>. De asemenea, cu privire la sărăcie, ne-a lăsat scris: «Dacă ești un om al lui Dumnezeu, disprețuiește bogățiile cu aceeași îndărătnicie cu care oamenii lumii le doresc»<sup>34</sup>. În niciun caz nu este vorba aici despre un dispreț față de ceea ce Dumnezeu a creat; dar este vorba despre o chemare de a vedea lucrurile fără naivitate, știind că putem pierde ușor libertatea, dacă inima ni se atașează în chip dezordonat de ele. Pentru a fi contemplativi în mijlocul lumii, trebuie să îngrijim cu delicatețe aceste domenii în examenul nostru personal, punând și remedii mari dacă greutățile ar fi mari.

18. Ceva ce înlesnește curățirea inimii noastre de atașamentele dezordonate este mortificarea și penitența, atât interioare, cât și exterioare. De aceea, sfântul Josemaría considera de multe ori mortificarea drept un drum pentru a dobândi «stăpânire asupra lucrurilor pământești»<sup>35</sup>: să fim cu adevărat liberi, stăpâni pe noi înșine, pentru a ne putea îndrepta spre Dumnezeu și spre ceilalți cu sprinteneală, prin ceea ce el a numit, în chip plastic, «rugăciunea simțurilor»<sup>36</sup>. Pe acest drum de penitență, de neînlocuit pentru a ne curăța și pentru a trăi ca niște contemplativi, este important să nu pierdem din vedere că totul

---

<sup>33</sup> *Drum*, nr. 130.

<sup>34</sup> *Ibid.*, nr. 633.

<sup>35</sup> *E Cristos care trece*, nr. 37.

<sup>36</sup> *Ibid.*, nr. 9.

trebuie să fie mișcat de iubire, pentru că «mortificația nu are nicio valoare fără caritate»<sup>37</sup>.

### [Înapoi la cuprins](#)

#### *A-L vedea pe Dumnezeu în ceilalți*

19. Viața contemplativă nu îl închide pe creștin într-un intimism individualist. Dimpotrivă, contemplația autentică lărgeste inima și deschide ochii spre frați. Cine învață să-L vadă pe Dumnezeu în rugăciune învață de asemenea să-I descopere chipul și prezența în persoanele care îl înconjoară.

Sfântul Josemaría ne amintește că nu putem despărți iubirea față de Dumnezeu de iubirea față de ceilalți<sup>38</sup>. Dragostea față de ai noștri, înțelegerea față de coleg, caritatea față de cel în nevoie, prietenia sinceră cu prietenii... totul trebuie să fie transfigurat de iubirea lui Dumnezeu. Nu există o inimă pentru a-L iubi pe Dumnezeu și alta pentru a iubi creaturile: iubim cu aceeași inimă.

Contemplația noastră se verifică în calitatea carității noastre frățești. Delicatețea în relațiile cu ceilalți, respectul față de libertatea lor, spiritul de slujire bucuroasă și capacitatea de a asculta sunt manifestări concrete ale unei vieți de rugăciune sincere: arată că vedem cum Dumnezeu ne așteaptă în ceilalți (cf. Mt 25,40).

### [Înapoi la cuprins](#)

#### *Ca niște fii iubiți*

20. Temelia spiritului nostru este conștiința fericită a filiației noastre divine. Suntem cu adevărat fii ai lui Dumnezeu în Cristos. Din această filiație izvorăște în chip direct adevărata frăție umană și creștină. Știindu-ne fii ai aceluiași Tată, îi privim pe ceilalți «ca niște fii iubiți» ai lui Dumnezeu. Înțelegem demnitatea fiecărei persoane, recunoscând-o creată după chipul lui Dumnezeu. În concret, a cumpăni valoarea neprețuită a fiecărui suflet trebuie să

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, nr. 37.

<sup>38</sup> Cf. *ibid.*, nr. 166.

ne miște la o afecțiune autentică. Fiecare persoană valorează tot sângele lui Cristos. Acest adevăr ne eliberează de a judeca după aparențe sau după defectele altora și ne îndeamnă să ne iubim sincer, cu fapte și în adevăr.

Când contemplăm misterul Răscumpărării, înțelegem mai bine că iubirea față de ceilalți nu poate fi selectivă, nici condiționată. Caritatea cere să depășim prejudecățile, deosebirile de temperament sau de mentalitate, căutând mereu ceea ce unește și zidind punți de comuniune. În conviețuirea zilnică, marcată în chip inevitabil de limitările și de slăbiciunile omenești, caritatea contemplativă se manifestă în chip eminent în răbdare, în înțelegere și în iertare.

21. Cine se știe iertat de Dumnezeu nu poate păstra ranchiune, nici resentimente. Sfântul Josemaría ne-a lăsat o învățătură de neuitat despre iertare, născută din propria sa experiență și din profunda sa viață de rugăciune: «nu a trebuit să învăț să iert, căci Domnul m-a învățat să iubesc»<sup>39</sup>. Înțelegerea, caritatea adevărată, trece întotdeauna prin a ști să scuzi, prin a ști să ierți, prin a nu ține socoteala răului primit. A înțelege este mult mai mult decât a tolera: înseamnă a te pune în locul celuilalt, a-i scuza greșelile și a-l ajuta cu delicatețe să le depășească.

Iertarea nu este slăbiciune, ci manifestarea cea mai înaltă a puterii iubirii creștine. Iertând jignirile mici sau mari, creștinul reflectă în lume chipul milostiv al lui Dumnezeu. Într-o lume sfâșiată de dezbinări și de conflicte, toți ucenicii lui Cristos suntem chemați, într-un fel sau altul, să fim semănători de pace și de bucurie, risipind întunericul urii cu lumina credinței și cu puterea carității.

### [Înapoi la cuprins](#)

#### *Cu sete de suflete*

22. «Sfințenia – adevărata sfințenie – se revarsă din vasul său pentru a umple alte inimi, alte suflete»<sup>40</sup>. De aceea contemplația în mijlocul lumii naște în chip firesc o intensă vibrație apostolică. Nu

---

<sup>39</sup> *Brazdă*, nr. 804.

<sup>40</sup> *Forja*, nr. 856.

este cu putință să percepi iubirea lui Dumnezeu față de omenire fără să simți dorința arzătoare de a împărtăși tuturor această iubire.

Un suflet contemplativ privește lumea cu ochi apostolici. Nu se mărginește să deplângă greutățile vremurilor sau piedicile pe care le pun uneori societățile care s-au îndepărtat de Dumnezeu, ci descoperă în fiecare situație un prilej de a duce lumina Evangheliei. Privirea sa asupra lumii este o privire de speranță și de profundă compasiune față de cei care merg dezorientați, conștient că, în pofida a toate, poate că sunt mai buni decât el însuși (cf. Mt 21,31).

23. Sfântul Josemaría sintetiza unirea dintre contemplație și apostolat cu aceste cuvinte: «Viața interioară presupune creșterea în unirea cu Cristos, prin Pâine și Cuvânt. Iar dorința de apostolat este manifestarea exactă, adecvată, necesară, a vieții interioare»<sup>41</sup>. Înțelegem astfel că viața de rugăciune, atunci când este autentică, nu se stinge în egoismul comodității spirituale: este foc care arde, care mistuie, care împinge la apostolat. Pentru creștin, apostolatul nu este o îndeletnicire complementară, o ocupație a momentelor libere; este nevoia vitală de a transmite celorlalți adevărul și iubirea care umplu propriul suflet.

«Nu facem apostolat, suntem apostoli!», vă scriam cu ani în urmă<sup>42</sup>. În aceeași linie, am putea spune că nu exercităm contemplația: *suntem* contemplativi. Contemplația nu este ceva ce facem din când în când, alături de celelalte lucruri: este un mod de a fi și de a vedea viața, în Dumnezeu și pornind de la Dumnezeu, care dă formă la tot ce facem, la ce trăim, la ce simțim. De aceea, contemplația, munca, frăția și apostolatul sunt dimensiuni ale unei singure vieți creștine. Contemplându-L pe Dumnezeu în rugăciune, Îl descoperim în muncă, Îl iubim în frații noștri și Îl vestim cu bucurie lumii întregi.

\* \* \*

---

<sup>41</sup> *E Cristos care trece*, nr. 122.

<sup>42</sup> Scrisoare pastorală, 14-02-2017, nr. 9.

24. Încheind această scrisoare, vreau să îndrept privirea spre Preasfânta Fecioară Maria, învățătoare a contemplației în viața obișnuită. În casa din Nazaret, în mijlocul celor mai simple treburi gospodărești, Maria Îl contempla pe Fiul ei. «Maria trăiește cu privirea ațintită asupra lui Cristos și prețuiește fiecare cuvânt al Lui: „Păstra toate aceste cuvinte, cumpănindu-le în inima sa” (Lc 2,19; cf. 2,51). Amintirile despre Isus, întipărite în sufletul ei, au însoțit-o în fiecare împrejurare, făcând-o să străbată cu gândul diferite momente ale vieții sale alături de Fiul. Tocmai acele amintiri au constituit, într-un fel, „Rozariul” pe care ea însăși l-a recitat în mod constant în zilele vieții sale pământești»<sup>43</sup>.

Să-i cerem Mamei noastre să ne ajute să parcurgem acest drum spre centenar cu ochii minții și ai inimii ațintiți asupra lui Isus, străduindu-ne să fim, pornind de la slăbiciunea noastră personală, martori fideli ai carității lui Cristos în mijlocul lumii.

Cu toată dragostea, vă binecuvântează

Părintele vostru

Fernando

Roma, 16 octombrie 2026

[Înapoi la cuprins](#)

---

<sup>43</sup> Sf. Ioan Paul al II-lea, *Rosarium Virginis Mariae*, nr. 11.