

HERDABREV

MSGR FERNANDO OCÁRIZ

Om kontemplationen

16/10 2026

Opus Dei

På väg mot 100-årsjubileet

HERDABREV
OM KONTEMPLATIONEN

Mons. Fernando Ocáriz
Prelat för Opus Dei
Rom, den 16 oktober 2026

www.opusdei.org

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei
All offentlig spridning, helt eller delvis, utan uttryckligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren är förbjuden

Pro manuscripto

Digital utgåva: Opus Deis kommunikationkontor, 16 oktober 2026

Inledning

Mons. Fernando Ocáriz, prelat i Opus Dei, undertecknade i Rom den 16 oktober 2026 detta herdabrev om kontemplation. Som en del av förberedelserna inför Verkets hundraårsjubileum uppmanar brevet till att, mellan oktober 2026 och oktober 2027, fördjupa sig i kallelsen att vara kontemplativa mitt i världen.

De tretton avsnitten behandlar Jesu bön och den helige Josemarías erfarenhet, sökandet efter Gud i det vardagliga livet, sätten att växa i kontemplation samt dess frukter i kärlek och apostolat.

Innehåll

Brev om kontemplationen

Jesu ständiga dialog med Fadern

Kontemplationen i den helige Josemarías liv

I en uppjagad värld

«Ditt ansikte söker jag, Herre!»

Att se Gud i allt

Blicken mot himlen med fötterna på marken

Tiden krymper

Kontemplationen är en Guds gåva

Saliga de renhjärtade

Att se Gud i andra människor

Som älskade barn

Med törst efter själar

Brev om kontemplationen

Mina kära: Må Jesus bevara mina döttrar och söner!

1. I meddelandet från mars föreslog jag att ni – mellan oktober detta år och nästa år, som förberedelse inför Verkets hundraårsjubileum – skulle fördjupa er i kallelsen att »vara kontemplativa mitt i världen, ett begrepp i vilket Fader sammanfattade många element av Opus Deis anda«[1].

Vår specifika kallelse leder oss till att vilja vara kontemplativa i de omständigheter som är vårt vanliga liv. Opus Dei handlar inte om att fullgöra vissa religiösa plikter: det är en stor uppgift, samtidigt som den är liten. Vår anda är mycket mer långtgående: den leder oss till att se och älska världen utifrån Guds kärlek, till att ta del av hans blick. Det är en ambitiös inbjudan, för vilken vi inte enbart förlitar oss på våra egna krafter, utan framför allt på Guds hjälp. Medan vi förbereder Verkets hundraårsjubileum, med en stark önskan att leva vår kallelse på djupet, kan vi därför fråga oss: anser jag mig vara kallad till kontemplation? Vet jag att Gud, trots mina brister och svårigheter, vill göra mig till en kontemplativ person mitt i världen? Är jag medveten om att Gud kallar mig att finna honom i varje steg, i varje händelse, i varje ögonblick?

2. För att förstå vad kontemplation är erbjuder kyrkans teologiska tradition oss den helige Thomas av Aquino klassiska definition: kontemplationen är *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, en enkel och intuitiv blick på sanningen som utgår från kärleken[2]. Det handlar inte om en rent intellektuell ansträngning eller om ett abstrakt resonemang. Kontemplationen är en blick fylld av tillgivenhet, ett seende som föds ur kärleken. Benedikt XVI förklarade det på följande sätt: »Den kristnes program – den barmhärtige samaritens program, Jesu program – är det ”seende hjärtat”. Detta hjärta ser var kärlek behövs och handlar därefter«[3]. När hjärtat är fyllt av Guds kärlek förenas intellektet och känslolivet i en enkel blick. Man betraktar den man älskar, och denna blick förvandlar gradvis den som kontemplerar.

Jesu ständiga dialog med Fadern

3. Jesus Kristus är för oss mycket mer än ett föredöme att efterlikna: han är vårt liv; han vill leva sitt liv i vårt. Under sin tid på jorden ville Herren visa att han ständigt samtalade med sin Fader, under vitt skilda omständigheter och på vitt skilda platser. Exempelvis ser vi honom be under sitt dop i Jordan (jfr Luk 3:21); söka ensliga platser för att vara med honom i tystnad (jfr Mark 1:35; Luk 5:16; 9:18) och bege sig till ett avsides berg (jfr Matt 14:23; Mark 6:46; Luk 6:12; 9:28-29). Och under sitt lidande ser vi honom också samtala med Fadern, från dödsångesten i Getsemane (jfr Matt 26:36-44) till korset (jfr Luk 23:34.46).

1 Meddelande, 19/03 2026.
2 Cfr. Tomás av Aquino, Suma teológica, II-II, q. 180, a. 3.
3 Benedikt XVI, Deus caritas est, n. 31.

Men bortom de konkreta hänvisningarna till de stunder och former som Jesu bön tar[4] vet vi att hela hans liv var en oavbruten dialog, ett samtal som också bestod av handlingar och blickar, av arbete och vila. Jesu bön »genomkorsar hela hans liv som en hemlig kanal som bevattnar tillvaron, relationerna, handlingarna, och som med en tilltagande beslutsamhet leder honom till den totala självutgivelsen, enligt Gud Faders kärleksplan«[5].

Den helige Josemaría lade särskild vikt vid att betrakta Kristus under de trettio år som utgjorde den dolda delen av hans liv. Jesus, Maria och Josef levde ett liv som på samma gång var kontemplativt och alldeles vanligt, utan extraordinära inslag. »Genom att växa upp och leva som en av oss«, sade den helige Josemaría, »avslöjar Jesus att allt som är alldagligt och vanligt i en människas liv har en gudomlig innebörd. (...) Det är år av skugga, som för oss är klara som solljuset. Eller bättre uttryckt: de är det sken som lyser upp våra dagar och ger dem dess verkliga mening.«[6]

Kontemplationen i den helige Josemarías liv

4. »En kringresande kontemplativ man« – så definieras den helige Josemaría i dekretet om hans heroiska dygder. »De framstående dragen i hans personlighet«, framhöll dokumentet, »[finner vi] inte bara i hans utomordentliga gåvor som en handlingens man, utan ännu mer i hans böneliv och i hans ständiga erfarenhet av att vara förenad med Gud; detta gjorde honom till en kringresande kontemplativ man.«[7]. Till just detta är vi, hans döttrar och söner i Opus Dei, kallade, liksom alla de människor som kommer i kontakt med Verket: att vara kringresande kontemplativa, att leva i dialog med Gud mitt i stadens brus och i hektiska tillvaro; att alltid vara med Gud var vi än befinner oss – hemma, på jobbet och i alla våra sammanhang.

»Jesus, gör så att min tankspriddhet får motsatt verkan: gör så att jag i stället för att tänka på världen när jag talar med dig, tänker på dig när jag ägnar mig åt jordiska ting.«[8], bad den helige Josemaría. Vår grundare sökte upptäcka Gud bakom allt som skedde; han strävade efter att urskilja Guds närvaro i det som till synes var mest »profant«; han ville upptäcka poesi – »episk dikt«[9] – i handlingar som var till synes obetydliga och banala.

5. Den helige Josemaría såg en gudomlig bekräftelse på sin kallelse i de djupa böneerfarenheter han gjorde mitt i världens larm: när han läste tidningen, åkte spårvagn och upplevde storstadens puls – situationer som i allt väsentligt liknar dem vi så ofta upplever i våra egna liv.

»Det är värt att notera, eftersom det är något som sticker ut, att Jesus brukar låta bönen komma till mig när jag läser tidningen«[10], skrev han vid ett tillfälle. Några dagar senare noterar han något liknande: »I lördags gick jag till parken (...) och försökte läsa en tidning. Bönen kom med sådan kraft att jag mot min vilja var tvungen att lägga ifrån mig läsningen – och då, vilka akter av kärlek och hängivelse Jesus lade i mitt hjärta och på mina läppar!«[11]. Den helige Josemaría vittnade också om sin bön mitt i stadstrafiken: »Den mest upphöjda bön jag någonsin erfarit (...) kom när jag åkte spårvagn och därefter strövade längs Madrids gator och betraktade denna underbara verklighet: Gud är min Fader«[12]. Just på det datum då jag sänder er detta brev fyller denna erfarenhet 95 år[13].

I början av 1900-talets andra hälft inträffade något liknande. Det var under hans första besök i London, en av världens stora multikulturella huvudstäder: »Med tanke på denna verklighet blev jag

4 Jfr Katolska kyrkans katekes, nr. 2598-2616.
5 Benedikt XVI, Audiens, 30/11 2011.
6 När Kristus går förbi, nr. 14.
7 Dekret om det heroiska utövandet av dygderna hos Guds Tjänare Josemaría Escrivá de Balaguer, 9/4 1990.
8 Smedjan, nr. 1014.
9 Samtal, nr. 116.
10 Andliga anteckningar, nr. 618 (26/2 1932).
11 Ibid., nr. 619 (29/2 1932).
12 Instrucción sobre la obra de san Gabriel, nr. 22, not 28.
13 Det handlar precis om den 16 oktober 1931 (cfr. A. Vázquez de Prada, El Fundador del Opus Dei, vol. I, p. 389). När han flera år senare återkom till detta ögonblick skrev han: »Jag betraktade den häpnadsväckande sanningen med ett ljus som inte var mitt eget, och den förblev tänd som en glöd i min själ, för att aldrig slockna.« (Brev 15, n. 41).

bestört och kände mig oduglig, hjälplös: Josemaría, här kan du ingenting uträtta. Och det stämde: ensam skulle jag inte komma någonvart; utan Gud förmår jag ju inte ens lyfta ett halmstrå från marken (…). Plötsligt, mitt på en gata där folk från hela världen strömmade fram och tillbaka, kände jag inom mig, i mitt hjärtas djup, kraften i Guds arm: du kan ingenting, men jag kan allt«[14].

Detta är den väg som den helige Ande inbjuder oss till genom den helige Josemaría: att vandra genom livet med den trygghet och den kraft som det innebär att vara Guds älskade barn, att leva och dela allt med honom; eller, för att använda Mästarens ord som lämnade ett outplånligt minne hos hans älskade lärjunge, att *bli kvar* i honom[15].

I en uppjagad värld

6. Analyser av samtiden identifierar en tendens i vårt samhälle till aktivism, att pantsätta livet i utbyte mot ett oavbrutet arbete: mångas ansträngningar tycks vara nästan uteslutande inriktade på att öka produktiviteten, på att uppnå välstånd genom anhopning av materiella resurser, upplevelser, social prestige … Till detta fogas också effekterna, på nästan alla områden, av teknikens ständiga närvaro, som när den inte används med vishet kan leda till isolering, hindra kontakten med andra och till och med göra det svårare för oss att lyssna på Gud och på vår nästa. Det är faktiskt tal om en verklig kris för inre samling och uppmärksamhet, vilka är helt nödvändiga förutsättningar för det inre livet och för kärleken till nästan. Uppmärksamhetsförmågan är splittrad av många intressen som sinsemellan kämpar om att bemäktiga sig den. Som Leo XIV nyligen påpekade: »de nya teknologierna har blivit en artificiell miljö där våra grundläggande val sätts på prov«[16].

7. Inför denna situation söker en stor del av dagens värld sätt att ge människor andrum, och vill tillföra livet en mening som sträcker sig bortom febril aktivitet. Detta kan förklara, åtminstone delvis, det intresse för det »andliga« som observerats i en del länder de senaste årtiondena: utbudet mångfaldigas men visar sig ändå i många fall vara otillräckligt, eftersom det i allmänhet inte når upp till den fullhet av övernaturligt och mänskligt liv som Jesus Kristus erbjuder.

Medan vissa förslag inte sträcker sig bortom tingens bräckliga trygghet, eller världsligt välbefinnande, »ser vi samtidigt många tecken som pekar på en nyväckt religiös känsla, en återupptäckt av Guds betydelse i människans liv, ett krav på andlighet, på att övervinna en rent horisontell, materiell syn på det mänskliga livet«[17]. Förmodligen har vi alla förnummit denna andliga törst i vår omgivning, denna längtan efter att upptäcka kontemplationen och få del av Guds sällskap och frid.

8. Den helige Josemaría inbjöd alla kristna att »bli bönens människor«, kontemplativa människor mitt i världen, med ord som har bäring i alla tider, även nu i den pågående sekulariseringen och den växande teknologiska utvecklingen: »Så länge jag lever kommer jag inte att upphöra att förkunna att det är absolut nödvändigt att vara en bönens människa, alltid!, vid alla tillfällen och under de mest skiftande omständigheter, för Gud överger oss aldrig (…) Om vi söker Herren på det sättet, blir hela vår dag ett enda förtroligt och förtröstansfullt samtal. Jag har sagt och skrivit det många gånger, men jag har ingenting emot att upprepa det, för vår Herre får oss att inse – genom sitt exempel – att detta är det säkraste sättet att handla: ständig bön, från morgon till kväll och från kväll till morgon.«[18]. I själva verket är tiderna mycket gynnsamma för att förmedla denna syn: världen ropar efter den!

Förra året, under predikan vid mässan på den helige Josemarías minnesdag, sade jag att vår »törst efter det oändliga visar sig på många sätt, även om inte alla sätt att försöka släcka den lyckas tillfredsställa hjärtat. Kanske har vi själva erfarenhet av att ha slösat bort tid i jakten på en lycka som enbart bygger på materiella ting, framgång eller bekvämlighet. Men vi vet att det bara är Gud som kan ge allt mening och som kan fylla vårt hjärtas djupaste längtan«[19]. Inför denna andliga

14 Betraktelse, 2/11 1958 (citerat i A. Vázquez de Prada, El Fundador del Opus Dei, vol. III, p. 344).
15 Jfr till exempel Joh 15:4; 1 Joh 2:6; 4:12.
16 Leo XIV, Tal, 6/6 2026.
17 Benedikt XVI, Audiens, 11/5 2011.
18 Guds vänner, nr. 247.
19 Predikan, 26/6 2025.

törst, inför denna längtan efter Gud som gömmer sig i djupet av varje människas hjärta (även hos dem som verkar mest avlägsna från Kyrkan) blir förkunnelsen om att Guds inbjuder oss att vara kontemplativa mitt i världen särskilt nödvändig.

«Ditt ansikte söker jag, Herre!»

9. Kärlekens innersta dynamik består i sökandet efter den älskade. Den som älskar nöjer sig inte med en ytlig kunskap, med att känna till några saker om den älskade: han längtar efter att skåda hans ansikte, att vara i hans närhet, att höra hans röst. Den äkta kristna bönen präglas av psalmistens tillitsfulla rop: Vultum tuum, Domine, requiram (TL, jungfrur, Laudes, k. resp.), ditt ansikte, Herre, söker jag!

Vår Fader levde och lärde detta passionerade sökandet efter Kristi ansikte mitt i det vardagliga livet. I en av sina predikningar framställde han, med en styrka som kommer ur levd erfarenhet, hur den som älskar Gud erfar ett oemotståndligt behov av att ständigt söka honom: »Först en bönesuck, sedan en till, och en till … tills denna iver ter sig otillräcklig, för att orden är alltför fattiga … och då öppnas vägen till innerlig förening med Gud, då vi betraktar Honom oupphörligt och oförtröttligt. Vi blir trollbundna, fängslade. Medan vi utför de uppgifter som tillhör vår ställning och vårt yrke – med största möjliga perfektion inom ramen för våra misstag och begränsningar – längtar själen efter att fly. Vi dras till Gud som järnet dras till magneten. Vi börjar älska Jesus på ett mer verksamt sätt, med en ljuvlighet som överväldigar.«[20]

Den själ som söker Herrens ansikte i det vardagliga livet upptäcker just där en plats som är särskilt lämpad för detta möte. Kontemplationen är inte förbehållen ett fåtal invigda, och inte heller ett mål enbart för dem som dragit sig undan från världen. Längtan efter att se Gud tar form i de dagliga sysslornas mitt. Vi möter Herren vid skrivbordet, i omsorgen om familjen, i de mänskliga relationerna och i vilan. Kärleken leder oss till att upptäcka Kristi blick som betraktar oss och inbjuder oss att svara honom med vår egen.

Att se Gud i allt

10. Denna förälskade blick förvandlar förståelsen av verkligheten på ett djupgående sätt. Vi börjar se skäl till tacksamhet och lovprisning där vi tidigare bara såg problem; vi börjar ana Guds ständiga omsorg där vi tidigare trodde oss vara lämnade åt vårt öde; vi börjar samtala med honom där vi tidigare bara matade vår inre monolog. »Varhelst vi befinner oss, mitt i gatans larm, mitt i vardagens bestyr – på fabriken, på universitetet, på åkern, på kontoret eller i hemmet – kan bli platsen för enkel, tillitsfull kontemplation, platsen för en ständig dialog med Gud. Ty allt – människor, ting, uppgifter – ger oss tillfälle och ämne för ett oavbrutet samtal med Herren.«[21]

Tron öppnar våra ögon för att uppfatta Guds alltid verksamma närvaro här och nu: vi upptäcker därigenom det ouppskattbara värdet i varje ögonblick och varje situation, i vetskapen om att vi i varje stund är föremål för Faderns oändliga kärlek; vi igenkänner hans försyns omsorg i dagens stora och små händelser. Glädjeämnena, svårigheterna, framgångarna och motgångarna förvandlas till «råmaterial» och till utgångspunkt för samtalet med Herren. Ingenting är neutralt; ingenting saknar övernaturligt värde om det görs av kärlek och med vilja att tjäna och stödja andra människor.

Blicken mot himlen med fötterna på marken

11. Det finns en risk att man förväxlar det andliga livet med en sentimental flykt från de dagliga plikterna, eller med en flykt till abstrakta ideal. Men den äkta kristna kontemplationen har sina rötter i Inkarnationen. Gud ber oss inte att drömmande stirra upp mot molnen, han vill att vi ska lyfta blicken mot himlen just genom det som är vårt liv, det vi har för händerna – också genom

20 Guds vänner, nr. 296.
21 Brev 6, nr. 15.

vardagens oväntade händelser och motgångar, som alltid kännetecknar det vanliga livet.

Förutom de nödvändiga stunderna av stillhet och bön innebär även ett väl utfört arbete, omsorg om familjen, samhällsengagemang och relationerna med våra vänner för oss tillfälle till kontemplation. I predikan *Att lidelsefullt älska världen* uttryckte den helige Josemaría detta med eftertryck »Det finns inte någon annan väg: antingen lär vi oss att finna Herren i vardagen, eller så finner vi honom aldrig. Därför kan jag säga er att vår tid behöver återge det materiella och de skenbart mest banala situationerna deras ädla och ursprungliga betydelse, vi måste åter ställa dem i Guds rikes tjänst, förandliga dem och på så sätt göra dem till medel för och tillfälle till ett ständigt möte med Jesus Kristus.«[22]

Kort sagt leder kontemplationen oss inte till att vi försummar våra jordiska plikter; tvärtom leder den oss till att leva dem med ansträngning och kärlek, eftersom vi ser dem och älskar dem med Gud och utifrån Gud. Det är just därför vår Fader talade till oss om att »leva varje ögonblick ur evighetens perspektiv«[23].

12. En själ som har smakat den gudomliga närvarons sötma erfar en helig spänning: å ena sidan längtan efter fullständig förening med Gud i himlen; å andra sidan medvetenheten om det uppdrag som Herren har anförtrott henne i världen. Den helige Josemaría beskrev detta inre tillstånd, när den diskursiva bönen förvandlas till en lugnare och djupare kontemplation: »Orden är alltför fattiga … och då öppnas vägen till intimiteten med Gud, då vi betraktar Honom oupphörligt och oförtröttligt … Man resonerar inte, man betraktar! Och själen brister åter ut i sång, en ny sång, därför att den känner och vet att den hela tiden är inför Guds kärleksfulla blick.«[24]

Denna kontemplation drar oss inte bort från nuet, utan för oss tvärtom in i det. Burna av Guds nåd erfar vi den glädjerika paradoxen att befinna oss »på samma gång i himlen och på jorden«. Våra fötter står stadigt på jorden och vi tar på oss våra medmänniskors problem, mödor och förhoppningar, medan hjärtat och sinnet förblir förankrade i »denna ström av kärlek som utgör mysteriet med den Gud som samtidigt är En och Treenig«[25].

Den helige Augustinus uttryckte detta dubbla tillhörande – till världen och till himlen – med särskild klarhet: »Dina känslor är stegen; din vilja är vägen. Älskande stiger du upp; försummar du dig, sjunker du ned. Älskar du Gud, befinner du dig i himlen, även om du är på jorden. Hjärtat lyfts inte som kroppen lyfts: för att lyfta kroppen måste man förändra dess plats; för att lyfta ditt hjärta, förändra din vilja.«[26]

Tiden krymper

13. Den sekulära karaktären i kallelsen till Opus Dei gör inte att vi förlorar det slutliga målet ur sikte. Vi rör oss genom historiens skiften i vetskap om att vårt egentliga hemland är i himlen (jfr Fil 3:20). Medvetenheten om den tid som förflyter inpräntar i vårt liv en djup insikt om att kärleken inte kan vänta. Den helige Paulus påminner oss: *Tempus breve est* (1 Kor 7:29), tiden krymper. Det är inte en ångestfylld iakttagelse, utan en uppmaning att lugnt ta tillvara varje tillfälle som Gud erbjuder oss att bära kärlekens frukt.

Den helige Josemaría mediterade ofta över denna verklighet för att uppmuntra oss till en generös och glädjefylld hängivelse: »*Tempus breve est!* (1 Kor 7:29), vår jordiska vandring är inte lång! (…) Det är verkligen inte mycket tid vi har till förfogande för att älska, för att ge, för att gottgöra. Därför har vi inte rätt att slösa bort denna skatt eller att oansvarigt kasta ut den genom fönstret. Vi får inte förstöra den etapp i världshistorien som Gud anförtror åt var och en av oss.«[27]

Tiden är den talent som Herren har lagt i våra händer för att vi skall helga den. Varje arbetstimme,

22 Samtal, nr. 114.
23 Guds vänner, nr. 239.
24 Ibíd., nr. 296 y 307.
25 Ibíd., n. 252.
26 S;t Augustínus, Utläggnig av Psaltaren, 85, 6.
27 Guds vänner, nr. 39.

varje kärleksfull gest, varje liten omtanke om våra medmänniskor är ett evighetens mynt. När vi betraktar härligheten som det slutliga målet, förstår vi att den kärlek vi lägger i de stora och små tingen i varje dag är det enda som kommer att bestå för evigt.

Kontemplationen är en Guds gåva

14. Det är värt att komma ihåg att kontemplationen inte är ett enkelt resultat av mänskliga tekniker eller psykologiska koncentrationsmetoder. Kontemplationen är framför allt Guds fria gåva, en nåd som den Helige Ande skänker åt ödmjuka och fogliga hjärtan. Den heliga Teresa sade: «Detta är något som Gud ger».[28]

Därför kräver kontemplationen en attityd av förtroende och tillitsfull överlåtelse till Gud. Det är nödvändigt att be Herren om det ljus som behövs för att se tingen som han ser dem. Så bad den helige Josemaría: »Herre, låt mig se med dina ögon, min Kristus, mitt hjärtas Jesus«; att jag må betrakta världen, människorna och händelserna med klarhet från din sanning och ömhet från ditt hjärta. Eller, som han vid ett annat tillfälle bad till Herren: »Herre, gör så att jag kan se!, så att mitt förstånd fylls av ljus och Kristi ord tränger in i mitt sinne; må hans liv slå rot i min själ så att jag omvandlas inför den eviga härligheten.«.[29]

15. Även om kontemplationen är en gåva som är ouppnåelig för enbart mänskliga krafter, kräver den ändå ett aktivt gensvar från vårt håll. Som vi vet upphäver nåden inte naturen, utan förutsätter den och fullkomnar den. Därför kräver vägen till det kontemplativa livet en stilla kamp.

För det första är trohet mot den dagliga inre bönen nödvändig. Vi behöver dessa stunder som enkom ägnas åt att i ensamhet möta Gud, där vi lär oss att lyssna till hans röst och att anpassa vår vilja efter hans. I den inre bönen förnyas själen och förvärvar den andliga grundton som är nödvändig för att kunna upprätthålla en ständig dialogen med Gud – så ofta utan ord – under resten av dagen. Kyrkans katekes påminner oss om detta: »Man kan inte be ”hela tiden” om man inte ber medvetet vid vissa tillfällen. Dessa tillfällen är i djup och varaktighet höjdpunkter i den kristna bönen.«[30]

För det andra behöver vi odla medvetenheten om Guds närvaro under hela dagen. Utöver att be Herren om den kontinuerliga bönens gåva finns det vissa mänskliga medel som skapar förutsättningar för den och gör den möjlig under dagen: det aktiva sökandet efter ögonblick av stillhet, styrkan att hålla fast vid en och samma sysselsättning, uthållighet i ett ständigt arbete, ödmjukheten att lyssna, kontakten med naturen, öppenheten för uppriktig vänskap, för att nämna några vägar. Som Herren inbjuder oss att begrunda i Evangeliet, ligger det i våra händer att bereda vårt hjärtas mark för att få ta emot den nåd som Gud alltid erbjuder oss och även bära frukt (jfr Matt 13:1-23). Leo XIV inbjöd oss nyligen att «främja en sann uppmärksamhetens hygien: en dagsrytm som inkluderar stillhet, reflekterande studium, läsning, avvägd analys; utan dessa element kan den inre friheten äventyras»[31]; och med den, vår förmåga att be.

16. Den helige Josemaría varnade oss för villfarelsen hos den som passivt hoppas nå andlig mognad. Tidens gång i sig fullkomnar inte människan: »Åren ger varken visdom eller helighet.«[32] Det som ger visdom och helighet är att ödmjukt och ihärdigt svara på Guds nåd. Det är nödvändigt att kämpa varje dag, i småsakerna, utan att tröttna, med vetskapen om att helighet inte består i att vara utan brister, utan i att alltid börja om med ödmjukhet, med medvetenheten om att vi bärs av Gud. Denna dagliga kamp är inte – bör inte vara – en stel anspänning, utan en kärleksfull och förtroendefull ansträngning hos barnet som vill låta sig hittas av sin Fader Gud, och som vet att han gläder sig även när barnet, trots sin goda vilja, snubblar eller gör fel.

---

28 Teresa av Jesus, Camino de Perfección, kap. 17, 2.
29 Guds vänner, nr. 127.
30 Katolska kyrkans katekes, nr. 2697.
31 Leo XIV, Magnifica humanitas, nr. 146.
32 En diálogo con el Señor, nr. 48.

Saliga de renhjärtade

17. Den evangeliska saligprisningarna anger ett nödvändigt villkor för kontemplationen: Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt (Matt 5:8). Hjärtats renhet låter sig inte reduceras uteslutande till kyskhetens dygd, även om den med nödvändighet innefattar den. Hjärtats renhet innebär själens inre frihet från varje oordnad bindning till egenkärlek, rikedom, personlig framgång eller egna åsikter. Att ha ett rent hjärta är att utan något som hindrar stå fri att älska Gud och människor. Den som är uppfylld av sig själv, av sina egna antaganden och sin egenkärlek, kan inte se Gud, eftersom hans inre syn är fördunklad.

På detta sätt förstår man också den särskilda betydelse som kyskhetens och fattigdomens dygder har för vårt hjärtas frihet. Det är en allmän andlig erfarenhet att bägge är nödvändiga på vägen mot heligheten. Den helige Josemaría gav uttryck för detta i några anteckningar från 1932, som han senare tog med i Vägen: »Jesus, ta bort den skabbiga skorpa av liderlig ruttenhet som täcker mitt hjärta.«[33] Beträffande fattigdomen lämnade han oss också följande ord: »Om du tillhör Gud så lägg ned samma energi på att förakta rikedomar, som världsliga människor lägger ned på att äga dem.«[34] I inget av fallen handlar det om ett förakt för det som Gud har skapat, utan om en uppmaning att se på tingen utan naivitet, i vetskap om att vi lätt kan förlora friheten om hjärtat fäster sig vid dem på ett oordnat sätt. För att vara kontemplativa mitt i världen måste vi omsorgsfullt vårda dessa områden i vår personliga samvetsrannsakan, och också tillgripa kraftfulla botemedel om stora svårigheter uppstår.

18. Något som underlättar reningen av vårt hjärta från oordnade bindningar är försakelse och bot, både de inre och de yttre. Därför betraktade den helige Josemaría självtukt ofta som en väg att vinna »självbehärskning gentemot jordiska ting«[35]: att vara verkligt fria, vara herrar över oss själva, för att kunna vända oss till Gud och medmänniskorna med lätthet genom det som han, med ett åskådligt uttryck, kallade »sinnenas bön«[36]. På denna botgöringsväg, som är oumbärlig för att rena oss och leva som kontemplativa, är det viktigt att inte förlora ur sikte att allt måste drivas av kärleken, eftersom »Självtukten är inte värd någonting utan kärleken till nästan«[37].

Att se Gud i andra människor

19. Det kontemplativa livet innebär inte att den kristne stänger in sig med Gud på ett individualistiskt sätt. Tvärtom utvidgar den autentiska kontemplationen hjärtat och öppnar ögonen för ens bröder och systrar. Den som lär sig att se Gud i bönen, lär sig också att upptäcka hans avbild och närvaro i människorna i sin närhet.

Den helige Josemaría påminner oss om att vi inte kan skilja kärleken till Gud från kärleken till vår nästa. Ömheten mot våra närmaste, förståelsen för kollegan, kärleken till den behövande, den uppriktiga vänskapen med vännerna … allt måste förvandlas av kärleken till Gud. Man har inte ett hjärta för att älska Gud och ett annat för att älska de skapade varelserna: vi älskar med samma hjärta[38].

Vår kontemplation kan bedömas utifrån kvaliteten på vår broderliga kärlek. Finkänsligheten i förhållandet till andra människor, respekten för andras frihet, glad tjänstvillighet och förmågan att lyssna är konkreta uttryck för ett uppriktigt böneliv: de visar att vi förstår att vi möter Gud i andra människor (jfr Matt 25:40).

---

33 Vägen, nr. 130.
34 Ibid., nr. 633.
35 När Kristus går förbi, nr. 37.
36 Ibid., nr. 9.
37 Ibid., nr. 37.
38 Jfr Ibid., nr. 166.

Som älskade barn

20. Grunden för vår anda är den glada medvetenheten om vårt gudomliga barnaskap. Vi är verkligen Guds barn i Kristus. Ur detta barnaskap uppstår direkt det sanna mänskliga och kristna broderskapet. När vi vet att vi är barn till samme Fader, ser vi på de andra som »Guds älskade barn«. Vi inser varje persons värdighet när vi erkänner att hon är skapad till Guds avbild. Att konkret betrakta det oskattbara värdet hos varje själ bör väcka en genuin kärlek i oss. Varje person är värd hela Kristi blod. Denna sanning befriar oss från att döma efter det yttre eller efter andras brister, och driver oss att älska varandra uppriktigt, med gärningar och i sanning.

När vi betraktar frälsnings mysterium förstår vi bättre att kärleken till andra människor inte kan vara selektiv eller villkorad. Kärleken kräver att vi övervinner fördomar, skillnader i temperament eller mentalitet, och alltid söker det som förenar och bygger broar av gemenskap. I det dagliga samlivet, som oundvikligen präglas av mänskliga begränsningar och svagheter, manifesterar sig den kontemplativa kärleken på ett utmärkt sätt i tålamod, förståelse och förlåtelse.

21. Den som inser att han är förlåten av Gud kan inte bära på bitterhet eller agg. Den helige Josemaría lämnade oss en oförglömlig lektion i förlåtelse, född ur hans egen erfarenhet och hans djupa böneliv: »Jag har inte behövt lära mig att förlåta, för Herren har lärt mig att älska.«[39] Förståelse, sann kärlek, innebär att alltid kunna ursäkta, förlåta, att inte älta det onda man fått lida. Att förstå är mycket mer än att tolerera: det är att sätta sig i den andres ställe, ursäkta hans brister och att med finkänslighet hjälpa honom att övervinna dem.

Förlåtelse är inte svaghet, utan det största uttrycket för den kristna kärlekens styrka. Genom att förlåta stora och små kränkningar speglar den kristne Guds barmhärtiga ansikte inför världen. I en värld söndertrasad av splittring och konflikter är alla vi Kristi lärjungar kallade, att på ett eller annat sätt så frid och glädje, och skingra hatets mörker med trons ljus och kärlekens kraft.

Med törst efter själar

22. »Heligheten — när den är äkta — flödar över, för att fylla andra hjärtan, andra själar, med sitt överflöd.«[40] Därför ger kontemplationen mitt i världen på ett naturligt sätt upphov till en intensiv apostolisk glöd. Det är inte möjligt att erfara Guds kärlek till mänskligheten utan att känna en brinnande längtan att dela denna kärlek med alla.

En kontemplativ själ betraktar världen med apostoliska ögon. Den nöjer sig inte med att beklaga sin tids problem eller de hinder som ibland sätts upp av samhällen som vänt sig bort från Gud, utan ser varje situation som en möjlighet att föra evangeliets ljus vidare. Den kontemplativa själen ser på världen med en blick av hopp och djup medkänsla med dem som gått vilse – medveten om att de när allt kommer omkring kanske är bättre än den själv (jfr Matt 21:31).

23. Den helige Josemaría sammanfattade föreningen mellan kontemplation och apostolat med dessa ord: »Det inre livet förutsätter en ständigt ökande förening med Kristus genom Brödet och Ordet. Apostolisk iver är ett exakt, lämpligt och nödvändigt uttryck för det inre livet.«[41] Vi förstår härigenom att bönelivet, när det är äkta, inte slocknar i den andliga bekvämlighetens självviskhet: det är en eld som svider, som bränner, som driver till apostolat. För den kristne är apostolatet inte ett extrajobb, en sysselsättning för lediga stunder; det är det livsnödvändiga behovet att förmedla till andra den sanning och den kärlek som fyller den egna själen.

«Vi bedriver inte apostolat – vi är apostlar!», skrev jag till er för några år sedan[42]. I samma anda skulle vi kunna säga att vi inte ägnar oss åt kontemplation: vi är kontemplativa. Kontemplationen är inte något vi gör ibland, vid sidan av allt annat: det är ett sätt att vara och att se livet, i Gud och från

39 Plogfåran, nr. 804.
40 Smedjan, nr. 856. S:t Johannes Paulus II, Rosarium Virginis Mariae, nr. 11.
41 När Kristus går förbi, nr. 122.
42 Herdabrev, 14/2 2017, n. 9.

Gud, som genomsyrar allt vi gör, allt vi upplever, allt vi känner. Därför är kontemplation, arbete, broderskap och apostolat dimensioner av ett enda kristet liv. När vi kontemplerar Gud i bönen, upptäcker vi honom i arbetet, älskar honom i våra bröder och systrar och förkunnar honom med glädje för hela världen.

* * *

24. När jag avslutar detta brev vill jag rikta blicken mot den allraheligaste Jungfru Maria, kontemplationens mästare i det vanliga livet. I hemmet i Nasaret, mitt i de enklaste hushållssysslorna, betraktade Maria sin son. »Maria lever med blicken fäst på Kristus och tar fasta på varje ord han säger: »Hon bevarade allt detta och begrundade det i sitt hjärta« (Luk 2:19; jfr 2:51). Minnena av Jesus, inpräntade i hennes själ, följde henne i varje ögonblick och ledde henne till att i tanken återvända till olika minnen av Sonen. Man skulle kunna säga att dessa minnen utgjorde hennes »rosenkrans« som hon ständigt bad på dagarna under hennes liv på jorden.«

Låt oss be vår Moder om hjälp att vandra denna väg mot hundraårsjubileet med sinnets och hjärtats ögon fästa på Jesus, och att vi – trots våra egna svagheter – må sträva efter att vara trogna vittnen om Kristi kärlek mitt i världen.

Med all kärlek välsignar er,

er Fader

Fernando

Rom, den 16 oktober 2026