

LETTERA PASTORALE

MONS. FERNANDO OCÁRIZ

Sulla contemplazione

16/10/2026

Opus Dei

Verso il Centenario

Mons. Fernando Ocáriz

LETTERA DEL PRELATO | SULLA CONTEMPLAZIONE

MONS. FERNANDO OCÁRIZ

www.opusdei.org

Contents

— Lettera del prelato | Sulla contemplazione

Lettera del prelato | Sulla contemplazione

Carissimi, Gesù protegga le mie figlie e i miei figli!

1 Nel messaggio dello scorso marzo vi proponevo di approfondire, tra l'ottobre di quest'anno e quello del prossimo, la chiamata a «essere contemplativi in mezzo al mondo, nella quale nostro Padre compendiava molti elementi dello spirito dell'Opus Dei»[1].

La nostra vocazione specifica ci invita a voler vivere la contemplazione nelle circostanze ordinarie della nostra esistenza. L'Opus Dei non è un cammino rivolto al compimento di alcuni doveri religiosi, il che è molto ma al contempo è poco. Il nostro spirito punta ben oltre: ci propone di vedere e amare il mondo dalla prospettiva dell'amore di Dio, di condividere la sua visione. È un invito ambizioso, per il quale non contiamo solo sulle nostre forze ma, soprattutto, sull'aiuto divino. Pertanto, mentre prepariamo il centenario dell'Opera, con un grande desiderio di vivere fino in fondo la nostra vocazione, possiamo domandarci: mi ritengo chiamato alla contemplazione? So che, nonostante i miei difetti e le mie difficoltà, Dio vuole rendermi contemplativo in mezzo al mondo? Sono consapevole che Dio vuole che lo incontri a ogni passo, in ogni evento, ogni momento?

2 Per comprendere che cosa sia la contemplazione, la tradizione teologica della Chiesa ci offre una definizione classica, di san Tommaso d'Aquino: la contemplazione è *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*[2], la semplice intuizione della verità che trae origine dall'amore. Non è puro sforzo intellettuale o speculazione astratta. La contemplazione è uno sguardo pieno di affetto, un vedere che nasce dall'amore. Benedetto XVI lo spiegava così: «Il programma del cristiano – il programma del buon Samaritano, il programma di Gesù – è "un cuore che vede". Questo cuore vede dove c'è bisogno di amore e agisce in modo conseguente»[3]. Quando il cuore è colmo dell'amore di Dio, l'intelligenza e l'affettività si fondono in un unico semplice atto. Si guarda a ciò che si ama e tale sguardo trasforma progressivamente chi contempla.

Il dialogo ininterrotto di Gesù con il Padre

3 Per noi Gesù è molto di più di un modello da imitare: è la nostra vita; vuole vivere la sua vita nella nostra. Mentre era quaggiù, il Signore volle dare testimonianza del suo incessante colloquio con il Padre, nelle più diverse situazioni. Lo vediamo, per esempio, pregare al momento del battesimo nel Giordano (cfr. Lc 3, 21); cercare luoghi appartati per intrattenersi silenziosamente con lui (cfr. Mc 1, 35; Lc 5, 16 e 9, 18); lo vediamo salire su un monte isolato (cfr. Mt 14, 23; Mc 6, 46; Lc 6, 12 e 9, 28-29). Anche nella passione, lo vediamo dialogare

con il Padre, dall'agonia nell'orto degli ulivi (cfr. Mt 26, 36-44) fino alla croce (cfr. Lc 23, 34.46).

Tuttavia, al di là dei riferimenti concreti ai momenti e alle modalità della preghiera di Gesù[4], sappiamo che in realtà la sua vita intera è stata un dialogo ininterrotto, un colloquio fatto anche di atti e di sguardi, di lavoro e di riposo. La preghiera di Gesù «attraversa tutta la sua vita, come un canale segreto che irriga l'esistenza, le relazioni, i gesti e che lo guida, con progressiva fermezza, al dono totale di sé, secondo il progetto di amore di Dio Padre»[5].

San Josemaría si concentrava specialmente sulla contemplazione di Cristo nei trent'anni della vita nascosta. La vita che conducono Gesù, Maria e Giuseppe è al tempo stesso contemplativa e assolutamente normale. «Gesù, che cresce e vive come uno di noi – diceva – ci rivela che l'esistenza umana, con le sue situazioni più semplici e più comuni, ha un senso divino [...]. Anni oscuri, ma per noi luminosi come la luce del sole. Sono, anzi, lo splendore che illumina i nostri giorni, che dà ad essi il loro autentico significato»[6].

La contemplazione nella vita di san Josemaría

4 Il decreto sulle virtù eroiche definiva san Josemaría «un contemplativo itinerante». «I tratti salienti della sua figura non si trovano però soltanto nelle straordinarie doti dell'uomo d'azione, bensì nella sua vita di preghiera e in quell'assidua esperienza unitiva che fece di lui un contemplativo itinerante»[7]. A tanto siamo chiamati anche noi, figlie e figli suoi nell'Opus Dei, e tutti coloro che si avvicinano all'Opera: *essere contemplativi itineranti*, vivere in dialogo con Dio per le strade delle nostre città e nella nostra vita concitata, stare sempre con Dio ovunque siamo: in casa, al lavoro, nei nostri ambienti.

Così pregava san Josemaría: «Gesù: che le mie distrazioni siano distrazioni alla rovescia: invece di ricordarmi del mondo quando mi intrattengo con Te, che io mi ricordi di Te quando mi occupo delle cose del mondo»[8]. Il nostro fondatore cercava di scoprire Dio dietro ogni evento, di riconoscere la sua presenza in ciò che sembrava più «profano», voleva trovare la poesia (i versi «endecasillabi»[9]) delle azioni che potevano sembrare più ordinarie o banali.

5 San Josemaría trovò conferma di questa chiamata nelle profonde esperienze di orazione che visse nell'agitazione del mondo: mentre leggeva un giornale, andava in tram, nell'animazione di una grande città, in definitiva, in situazioni simili a tante altre della nostra esistenza.

In una certa occasione scrisse: «Voglio annotare, perché è una cosa insolita, che Gesù vuole darmi orazione quando leggo i giornali»[10]. Pochi giorni dopo, segnalava una cosa analoga: «Sabato scorso andai al parco del Retiro [...] e cercai di leggere un giornale. L'orazione fluiva così impetuosa che per forza dovetti smettere. A quel punto, quanti atti di Amore e di abbandono mi mise Gesù nel cuore e sulle labbra!»[11]. Scrisse anche della sua preghiera in mezzo al traffico quotidiano: «L'orazione più elevata l'ebbi [...] mentre andavo in tram e poi, mentre vagavo per le strade di Madrid, contemplando la meravigliosa realtà che Dio è mio Padre»[12]. Proprio oggi, quando vi invio questa lettera, ricorre il 95° anniversario di quella esperienza[13].

All’inizio della seconda metà del secolo scorso, gli successe qualcosa del genere nel corso della sua prima visita a Londra, una delle capitali del multiculturalismo globale: «Considerando quel panorama, rimasi turbato e mi sentii incapace, impotente: Josemaría, qui non puoi fare nulla. Avevo ragione: da solo non avrei ottenuto alcun risultato; senza Dio non sarei riuscito a sollevare da terra nemmeno una pagliuzza […]. All’improvviso, in quella strada, in mezzo all’andirivieni di persone di ogni parte del mondo, sentii dentro di me, nel profondo del cuore, l’efficacia del braccio di Dio: tu non puoi nulla, ma Io posso tutto»[14].

È il cammino che lo Spirito Santo ci propone per mezzo di san Josemaría: percorrere l’esistenza con la sicurezza e la forza di chi è figlio prediletto di Dio, vivendo e condividendo ogni cosa con lui o, per usare l’espressione del Maestro che lasciò un ricordo indelebile nel discepolo amato, *rimanendo* in lui[15].

In un mondo accelerato

6 Le analisi del mondo contemporaneo riconoscono nella nostra società una tendenza all’attivismo, a dedicare la vita soltanto al lavoro. Molte persone sembrano impegnate quasi esclusivamente ad aumentare la produttività, ad acquisire benessere accumulando beni materiali, esperienze, prestigio sociale… A ciò si assommano, quasi in tutti i settori, anche gli effetti della costante presenza di tecnologie che, se non vengono utilizzate saggiamente, possono isolare, ostacolare le relazioni con le persone e persino frenare la nostra apertura all’ascolto di Dio e degli altri. In effetti, si parla di un’autentica crisi del raccoglimento e dell’attenzione, beni così necessari per la vita interiore e per l’amore del prossimo. La capacità di prestare attenzione è frammentata da molti interessi in lotta per impadronirsene. Come ha recentemente affermato Leone XIV, «le nuove tecnologie sono divenute un ambiente artificiale in cui le nostre opzioni fondamentali sono messe alla prova»[16].

7 Stando così le cose, gran parte del mondo d’oggi sta cercando soluzioni per concedere un respiro alle persone, dando alla vita un senso che vada oltre l’attivismo frenetico. Ciò spiega, almeno in parte, l’interesse per la sfera «spirituale» che già da vari decenni si osserva in alcuni Paesi: si moltiplicano offerte che, purtroppo, spesso sono solo parziali, perché decisamente limitate a paragone della pienezza di vita soprannaturale e umana che Cristo ci offre.

Se alcune proposte non superano le fragili certezze materiali o del benessere mondano, «vediamo, però, allo stesso tempo, molti segni che ci indicano un risveglio del senso religioso, una riscoperta dell’importanza di Dio per la vita dell’uomo, un’esigenza di spiritualità, di superare una visione puramente orizzontale, materiale della vita umana»[17]. Tutti avremo percepito attorno a noi una sete spirituale che anela a scoprire la contemplazione, la compagnia e la pace di Dio.

8 San Josemaría invitava tutti i cristiani a essere «anime di orazione», anime contemplative in mezzo al mondo, con parole valide per ogni epoca e anche nel clima attuale di secolarizzazione e di crescente sviluppo tecnologico: «Finché ne avrò la forza, non cesserò di predicare la necessità primaria di essere anime d'orazione: sempre, in qualunque occasione e nelle circostanze più diverse, perché Dio non ci abbandona mai […]. Cercando il Signore in questo modo, la

nostra giornata si trasforma tutta intera in un'intima e fiduciosa conversazione. È quanto ho affermato e scritto tante volte, non mi importa di ripeterlo, perché il Signore ci fa vedere, con il suo esempio, che questa è la condotta da seguire: orazione costante, dalla mattina alla sera, dalla sera alla mattina»[18]. In effetti, viviamo in circostanze estremamente favorevoli per poter trasmettere questa visione, dal momento che è quello che il mondo ci sta chiedendo con forza.

L'anno scorso, nell'omelia della Messa della memoria liturgica di san Josemaría, consideravo che «questa sete di infinito si può manifestare in molti modi, sebbene non tutti riescano a saziarla e a lasciare il cuore appagato. Forse anche noi abbiamo esperienza di aver perso tempo aspirando a una felicità costruita soltanto sui beni materiali, sul successo o sulla comodità. Sappiamo, invece, che solo Dio dà un senso a tutte le realtà e solo Lui può colmare i desideri del nostro cuore»[19]. L'annuncio dell'invito divino a essere contemplativi in mezzo al mondo diventa particolarmente necessario proprio davanti a questa sete di spiritualità, al desiderio di Dio che si cela nel profondo del cuore di ogni persona, anche di chi sembra più distante dalla Chiesa.

Il tuo volto, Signore, io cerco

9 Il più intimo dinamismo dell'amore consiste nella ricerca dell'amato. Chi ama non si accontenta di una conoscenza superficiale, di sapere qualcosa dell'amato: anela a contemplarne il volto, stare alla sua presenza, ascoltarne la voce. L'autentica preghiera cristiana riecheggia l'anelito filiale del salmista: «Vultum tuum, Domine, requiram (Sal 27 [26],8), Il tuo volto, Signore, io cerco».

Nostro Padre visse e insegnò questa appassionata ricerca del volto di Cristo nelle circostanze della vita ordinaria. In un'omelia affermava, con la forza che proviene dal vissuto, che chi ama Dio sente un'insopprimibile necessità di cercarlo senza sosta: «Dapprima una giaculatoria, poi un'altra, e un'altra ancora… finché questo fervore appare insufficiente, perché le parole sono povere… e allora subentra l'intimità divina, lo sguardo fisso in Dio, senza soste e senza mai stancarsi. Si vive allora come in cattività, come prigionieri. Mentre svolgiamo con la massima perfezione possibile, pur con i nostri errori e con i nostri limiti, i compiti propri della nostra condizione e del nostro lavoro, l'anima vorrebbe fuggire. Ci si volge a Dio, come il ferro attirato dalla forza della calamita. Si comincia ad amare Gesù in un modo più efficace, con un dolce palpito»[20].

L'anima che cerca il volto del Signore nella vita ordinaria scopre proprio in essa un luogo privilegiato dove trovarlo. La contemplazione non è riservata a pochi iniziati e non è un obiettivo solo per chi si ritira dal mondo. Il desiderio di vedere Dio si incarna nel cuore delle attività quotidiane. Incontriamo il Signore al nostro tavolo di lavoro, nella cura della famiglia, nelle relazioni sociali e nel riposo. L'amore ci fa scoprire lo sguardo con il quale Cristo ci contempla e ci invita a ricambiarlo.

Vedere Dio in ogni cosa

10 Questo sguardo innamorato trasforma profondamente la comprensione della realtà. Cominciamo a trovare motivi di ringraziamento e di lode dove prima vedevamo solo problemi. Iniziamo a cogliere le continue attenzioni che Dio ha per noi, quando prima ci sembrava di essere abbandonati alla nostra sorte. Cominciamo a dialogare con lui, mentre prima alimentavamo soltanto il

monologo interiore. «Dovunque saremo, in mezzo al rumore della strada, concentrati nei nostri impegni, in fabbrica, all'università, in mezzo ai campi, in ufficio o a casa, ci ritroveremo immersi in una contemplazione semplice e filiale, in continuo dialogo con Dio. Infatti, persone, cose e impegni, tutto diventa occasione e tema di un colloquio ininterrotto con il Signore»[21].

La fede ci spalanca gli occhi sulla presenza sempre attiva di Dio, qui e ora: scopriamo così il valore inestimabile di ogni istante e ogni circostanza, sapendo che in ogni momento siamo oggetto dell'amore infinito del Padre; riconosciamo la sua premurosa Provvidenza negli eventi piccoli e grandi di ogni giornata. Le gioie, le difficoltà, i successi e le contrarietà diventano la «materia prima» e il luogo del colloquio con il Signore. Non ci sono realtà neutre, nulla è privo di valore soprannaturale quando lo si fa per amore e con la voglia di servire, di aiutare gli altri.

Con gli occhi rivolti al cielo e i piedi piantati per terra

11 C'è il rischio di confondere la vita spirituale con un'evasione sentimentale dal dovere quotidiano, con un rifugiarsi in ideali astratti. Invece, le radici dell'autentica contemplazione cristiana si trovano nell'Incarnazione. Dio non ci chiede di contemplare le nuvole fantasticando vanamente ma di alzare gli occhi al cielo proprio mediante il nostro vissuto, ciò che ci passa per le mani, e anche mediante gli imprevisti e i contrattempi di ogni giorno, che sono una caratteristica abituale della vita ordinaria.

Oltre ai necessari tempi di raccoglimento dedicati alla preghiera, anche il lavoro ben fatto e la cura della famiglia, l'impegno civico e i rapporti di amicizia sono per noi momenti di contemplazione. Nell'omelia *Amare il mondo appassionatamente*, san Josemaría lo affermava con grande forza: «Non vi è altra strada, figli miei: o sappiamo trovare il Signore nella nostra vita ordinaria, o non lo troveremo mai. Per questo vi posso dire che la nostra epoca ha bisogno di restituire alla materia e alle situazioni che sembrano più comuni, il loro nobile senso originario, metterle al servizio del Regno di Dio, spiritualizzarle, facendone mezzo e occasione del nostro incontro continuo con Gesù Cristo»[22].

Insomma, la contemplazione non ci distrae dalle nostre responsabilità terrene, anzi, ce le fa assolvere con impegno e con amore perché le vediamo e le amiamo insieme a Dio, a partire da Dio. Proprio per questo nostro Padre ci parlava di «vivere ogni istante con una vibrazione d'eternità»[23].

12 L'anima che ha gustato la dolcezza della presenza divina sperimenta una santa tensione: da un lato il desiderio dell'unione piena con Dio nel cielo, dall'altro la consapevolezza della missione che il Signore le ha affidato nel mondo. San Josemaría descriveva questa condizione interiore nella quale l'orazione discorsiva si trasforma in una contemplazione più serena e profonda: «Le parole sono povere… e allora subentra l'intimità divina, lo sguardo fisso in Dio, senza soste e senza mai stancarsi […]. Non si discorre, si ammira. E l'anima erompe ancora una volta in un cantico nuovo, perché si sente e si sa ricambiata dallo sguardo amoroso di Dio, in ogni istante della giornata»[24].

Questa contemplazione non solo non ci sottrae al tempo presente ma ci avvicina di più. In virtù della grazia di Dio, sperimentiamo il felice paradosso di stare «contemporaneamente in cielo e sulla terra». Teniamo i piedi saldamente piantati

per terra, facendoci carico delle fatiche e delle speranze dei nostri contemporanei, mentre il cuore e la mente rimangono ancorati al «flusso d'amore del mistero del Dio Uno e Trino»[25].

Sant'Agostino descriveva con grande lucidità questa doppia appartenenza al cielo e al mondo: «I gradini sono i tuoi sentimenti, la via è la tua volontà. Amando sali, trascurando discendi. Pur stando in terra, salirai in cielo se amerai Dio. Non si solleva il cuore allo stesso modo come si solleva il corpo; il corpo, per essere sollevato, deve cambiare di posto; per elevare il cuore bisogna cambiare le scelte della volontà»[26].

Il tempo è breve

13 L'indole secolare della vocazione all'Opera non ci fa perdere di vista la nostra destinazione. Camminiamo nella storia sapendo che la nostra patria definitiva è nei cieli (cfr. Fil 3, 20). Questa consapevolezza del tempo che passa imprime alla nostra vita una profonda urgenza di amare. San Paolo ci ammonisce: «Il tempo ormai si è fatto breve» (1 Cor 7, 29). Non è una considerazione opprimente ma uno stimolo ad approfittare serenamente di ogni occasione che Dio ci offre per generare frutti di carità.

San Josemaría meditava spesso su questa realtà per stimolarci a una dedizione generosa e gioiosa: «*Tempus breve est!* (1 *Cor* 7, 29), come è breve la durata del nostro passaggio sulla terra! [...]. È davvero breve il tempo che abbiamo per amare, per dare, per riparare. Non è giusto perciò che lo sperperiamo, che gettiamo irresponsabilmente questo tesoro dalla finestra: non possiamo sprecare il momento del mondo che Dio ha affidato a ciascuno di noi»[27].

Il tempo è il talento che il Signore ci ha affidato per santificarlo. Ogni ora di lavoro, ogni gesto di affetto, ogni piccola attenzione che dedichiamo agli altri è una moneta di eternità. Considerando la meta definitiva nella gloria, comprendiamo che l'amore che poniamo nelle cose piccole o grandi di ogni giorno è la sola cosa che rimarrà per sempre.

La contemplazione è un dono di Dio

14 È opportuno poi ricordare che la contemplazione non è il semplice risultato di tecniche umane o di metodi per la concentrazione mentale. La contemplazione è anzitutto dono gratuito di Dio, una grazia che lo Spirito Santo concede ai cuori umili e docili. Santa Teresa diceva: «La contemplazione è solo un dono di Dio»[28].

Pertanto, richiede una disposizione di fiducia e di abbandono filiale in Dio. Bisogna chiedere al Signore la luce che serve per vedere le cose come le vede lui. San Josemaría pregava così: «O Signore, che io veda con i tuoi occhi, Cristo mio, Gesù della mia anima», che possa guardare il mondo, vedere le persone e gli accadimenti con la chiarezza della tua verità e la tenerezza del tuo cuore. Un'altra volta supplicava così il Signore: «Signore, che io veda! Fa' che la mia intelligenza si riempia di luce per consentire alla tua parola di penetrare nella mia mente; fa' che la tua Vita metta radici nella mia anima, per trasformarmi in vista della gloria eterna»[29].

15 Sebbene la contemplazione sia un dono a cui non si può arrivare con le sole forze umane, richiede da parte nostra una corrispondenza attiva. Sappiamo bene

che la grazia non annulla la natura ma la presuppone e la perfeziona. La strada della contemplazione richiede dunque una lotta serena ma perseverante.

Innanzitutto, occorre essere fedeli all'orazione mentale quotidiana. Abbiamo bisogno di tempi esclusivi per stare a tu per tu con Dio, nei quali imparare ad ascoltarne la voce e a uniformare la nostra volontà alla sua. Nell'orazione mentale l'anima si rigenera e acquista il tono spirituale necessario per proseguire un dialogo continuo con Dio, spesso silenzioso, per il resto della giornata. Dice il Catechismo della Chiesa: «non si può pregare "in ogni tempo" se non si prega in determinati momenti, volendolo: sono i tempi forti della preghiera cristiana, per intensità e durata»[30].

In secondo luogo dobbiamo coltivare il senso della presenza di Dio lungo la giornata. Oltre a chiedere al Signore il dono della preghiera continua, ci sono accorgimenti che la preparano e la rendono possibile quotidianamente, come, per esempio, la ricerca attiva di momenti di silenzio, la fortezza di perseverare nella medesima attività, la costanza nel lavoro, l'umiltà di saper ascoltare, il contatto con la natura, l'apertura all'amicizia sincera. Nel Vangelo il Signore ci invita a considerare che sta a noi preparare il terreno del cuore per ricevere fruttuosamente la grazia che Dio ci offre continuamente (cfr. Mt 13, 1-23). Leone XIV ci invitava recentemente a «promuovere una vera igiene dell'attenzione: ritmi che prevedano silenzio, studio approfondito, lettura, confronto ponderato; senza questi elementi la libertà interiore può risultare compromessa»[31] e, con essa, la nostra capacità di pregare.

16 San Josemaría ci metteva in guardia contro la speranza illusoria di arrivare per inerzia alla maturità spirituale. Il trascorrere del tempo di per sé non perfeziona la persona: «Gli anni non danno né la sapienza né la santità»[32]. Le si ottiene, invece, assecondando con umiltà e perseveranza la grazia di Dio. Bisogna lottare ogni giorno nelle piccole cose senza stancarsi, convinti che la santità non consiste nel non avere difetti ma nel ricominciare sempre con umiltà, nella consapevolezza che è Dio che ci sorregge. Questa lotta quotidiana non è e non deve essere tensione inflessibile ma l'impegno amorevole e fiducioso del figlio che vuole farsi trovare da suo Padre Dio e sa di essere benvoluto anche quando, nonostante la buona volontà, incespica o commette un errore.

Beati i puri di cuore

17 La beatitudine evangelica indica una condizione indispensabile per la contemplazione: «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5, 8). La purezza di cuore non si riduce esclusivamente alla virtù della castità, anche se la include necessariamente. Purezza di cuore significa libertà interiore dell'anima da ogni legame disordinato all'amor proprio, alle ricchezze, al successo o alle opinioni personali. Avere il cuore puro significa averlo sgombro e libero per poter amare Dio e il prossimo. Chi è pieno di sé, dei propri giudizi e dei propri egoismi, non può vedere Dio, perché ha gli occhi dello spirito appannati.

Si comprende così anche la particolare importanza che rivestono, per la libertà del cuore, le virtù della castità e della povertà. È esperienza spirituale comune che entrambe siano necessarie nel cammino della santità. San Josemaría lo scriveva in una nota del 1932 che inserì successivamente in *Cammino*: «Toglimi, Gesù, quella scorza rognosa di putredine sensuale che mi ricopre il cuore»[33]. Circa la

povertà, poi, ci ha lasciato scritto: «Se sei uomo di Dio, metti nel disprezzare le ricchezze il medesimo impegno che gli uomini del mondo mettono nel possederle»[34]. Non si tratta qui di alcun disprezzo per ciò che Dio ha creato, ma senz'altro di un invito a guardare la realtà senza ingenuità, sapendo che possiamo facilmente perdere la libertà quando c'è un attaccamento disordinato del cuore alle creature. Per essere contemplativi in mezzo al mondo, dobbiamo esaminarci con cura su questi aspetti e ricorrere a rimedi energici se ci fossero grosse difficoltà.

18 La mortificazione e la penitenza, interiori ed esteriori, aiutano a purificare il nostro cuore dagli attaccamenti disordinati. San Josemaría indicava spesso la mortificazione come una strada per saper «padroneggiare le cose della terra»[35]: essere davvero liberi, padroni di noi stessi, per avere un rapporto armonioso con Dio e con gli altri mediante quella che definiva con una metafora «orazione dei sensi»[36]. In questo cammino di penitenza, imprescindibile per purificarci e vivere da contemplativi, è importante non perdere di vista che tutto dev'essere governato dall'amore, perché «la mortificazione non vale niente senza la carità»[37].

Vedere Dio negli altri

19 La vita contemplativa non rinchiude il cristiano in un intimismo individualista. Anzi, la vera contemplazione dilata il cuore e apre gli occhi sui fratelli. Chi impara a vedere Dio nell'orazione riesce anche a scoprirne il volto e la presenza nelle persone che ha intorno.

San Josemaría ci ricorda che non possiamo separare l'amore di Dio da quello del prossimo. L'affetto per i nostri cari, la comprensione nei confronti del collega, la carità verso i bisognosi, l'amicizia sincera… tutto dev'essere trasfigurato dall'amore di Dio. Non ci sono un cuore per amare Dio e uno per amare le creature: amiamo con il medesimo cuore[38].

È la qualità della carità fraterna a corroborare la realtà della nostra contemplazione. La delicatezza nei rapporti con gli altri, il rispetto della loro libertà, lo spirito di servizio cordiale e la capacità di ascolto dimostrano concretamente la sincerità della vita di preghiera: rendono manifesto che ci rendiamo conto che Dio ci attende nel prossimo (cfr. Mt 25, 40).

Come figli amati

20 Il fondamento del nostro spirito è la felice consapevolezza della nostra filiazione divina. Siamo davvero figli di Dio in Cristo. Da questa filiazione nasce immediatamente l'autentica fraternità umana e cristiana. Poiché sappiamo di essere figli dello stesso Padre, guardiamo agli altri «come figli amati» di Dio. Comprendiamo la dignità di ogni persona, quando riconosciamo che è creata a immagine di Dio. Di conseguenza, la considerazione del valore inestimabile di ogni anima ci deve ispirare un affetto sincero. Ogni persona vale tutto il sangue di Cristo. Questa verità ci libera dalla tentazione di giudicare gli altri in base alle apparenze o ai loro difetti e ci spinge ad amarci sinceramente, con i fatti e nella verità.

Quando contempliamo il mistero della Redenzione, comprendiamo meglio che l'amore verso gli altri non può essere né selettivo né condizionato. La carità ci

chiede di superare i pregiudizi, le differenze di temperamento o di mentalità, cercando sempre ciò che unisce e costruendo ponti di comunione. Nella convivenza quotidiana, segnata inevitabilmente dai limiti e dalle miserie umane, la carità contemplativa si palesa soprattutto nella pazienza, nella comprensione e nel perdono.

21 Chi sa che Dio lo perdona non può coltivare rancori e risentimenti. San Josemaría ci ha lasciato un insegnamento indimenticabile sul perdono, nato dalla sua esperienza personale e dalla sua profonda vita di preghiera: «Non ho avuto bisogno di imparare a perdonare, perché il Signore mi ha insegnato ad amare»[39]. La comprensione, la carità genuina, sa sempre giustificare, sa perdonare e non tener conto del male ricevuto. Comprendere è molto di più che tollerare: vuol dire mettersi al posto dell'altro, scusarne gli errori e aiutarlo con delicatezza a superarli.

Il perdono non è debolezza, ma la dimostrazione più alta della forza dell'amore cristiano. Con il perdono delle offese piccole o grandi, il cristiano rispecchia nel mondo il volto misericordioso di Dio. In un mondo lacerato da divisioni e conflitti, tutti i discepoli di Cristo sono in qualche modo chiamati a essere seminatori di pace e di gioia, dissipando le tenebre dell'odio con la luce della fede e la forza della carità.

Con sete di anime

22 «La santità – quando è vera – trabocca, per riempire altri cuori, altre anime, della sua sovrabbondanza»[40]. Ne discende che la contemplazione in mezzo al mondo generi in modo naturale un intenso fervore apostolico. Non si può percepire l'amore di Dio per l'umanità senza sentire il desiderio ardente di condividerlo con tutti.

Un'anima contemplativa guarda al mondo con occhi apostolici. Non si limita a lamentarsi dei tempi difficili o degli ostacoli frapposti talora dalle società che si sono allontanate da Dio, ma scopre in ogni situazione un'opportunità di portare la luce del Vangelo. Il suo sguardo sul mondo è di speranza e di profonda compassione per coloro che lo percorrono disorientati, perché sa che, nonostante tutto, potrebbero essere migliori di lei (cfr. Mt 21, 31).

23 San Josemaría riassumeva l'unione di contemplazione e apostolato con queste parole: «La vita interiore porta a crescere nell'unione con Cristo per mezzo del Pane e della Parola; e la sollecitudine apostolica è la manifestazione esatta, adeguata, necessaria, della vita interiore»[41]. Comprendiamo allora che la vita d'orazione, quando è autentica, non si estingue nell'egoismo della pigrizia spirituale: è fuoco che arde e divampa, che sprona all'apostolato. Per il cristiano, l'apostolato non è un secondo lavoro, un'attività del tempo libero: è la necessità vitale di trasmettere agli altri la verità e l'amore che colmano la propria anima.

«Non facciamo apostolato, siamo apostoli!», vi scrivevo anni fa[42]. Analogamente, potremmo dire che non ci esercitiamo nella contemplazione: siamo contemplativi. La contemplazione non è una cosa che facciamo di tanto in tanto, in aggiunta al resto: è un modo di essere e di vedere la vita, in Dio e a partire da Dio, che impronta tutto ciò che facciamo, viviamo e sentiamo. Pertanto, contemplazione, lavoro, fraternità e apostolato sono le dimensioni di un'unica

vita cristiana. Contemplando Dio nell'orazione, lo scopriamo nel lavoro, lo amiamo nei nostri fratelli e lo annunciamo con grande gioia al mondo intero.

24 Per concludere questa lettera voglio rivolgere lo sguardo alla Santissima Vergine Maria, maestra di contemplazione nella vita ordinaria. Nella casa di Nazareth, svolgendo le più umili faccende domestiche, Maria contemplava suo Figlio. «Maria vive con gli occhi su Cristo e fa tesoro di ogni sua parola: "Serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore" (*Lc* 2, 19; cfr. 2, 51). I ricordi di Gesù, impressi nel suo animo, l'hanno accompagnata in ogni circostanza, portandola a ripercorrere col pensiero i vari momenti della sua vita accanto al Figlio. Sono stati quei ricordi a costituire, in certo senso, il 'rosario' che Ella stessa ha costantemente recitato nei giorni della sua vita terrena»[43].

Chiediamo a nostra Madre di aiutarci a percorrere questo cammino verso il centenario con gli occhi della mente e del cuore fissi su Gesù, sforzandoci di essere, deboli come siamo, testimoni fedeli della carità di Cristo in mezzo al mondo.

Con grandissimo affetto, vi benedice

vostro Padre

Roma, 16 ottobre 2026

[1] Messaggio, 19-03-2026.

[2] Cfr. S. Th. II-II, q. 180, a. 3 e In III Sent., d. 35, q. I, a. 2, sol. 1.

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

[4] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, nn. 2598-2616.

[5] Benedetto XVI, Udienza, 30-11-2011.

[6] *È Gesù che passa*, n. 14.

[7] Decreto sulle virtù eroiche del Servo di Dio Josemaría Escrivá de Balaguer, 9-04-1990.

[8] *Forgia*, n. 1014.

[9] Colloqui, n. 116.

[10] *Appunti intimi*, n. 618 (26-02-1932).

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

[12] *Istruzione sull'Opera di san Gabriele*, n. 22, nota 28.

[13] Avvenne il 16-10-1931 (cfr. A. Vázquez de Prada, *Il Fondatore dell'Opus Dei*, vol. I, p 410) e ss. Ripensando a quel momento, alcuni anni dopo avrebbe scritto: «Contemplavo, con una chiarezza che non veniva da me, quella meravigliosa verità, che rimase accesa come una brace nella mia anima per non spegnersi mai più» (*Lettera* 15, n. 41).

[14] Meditazione, 2-11-1958 (citato in A. Vázquez de Prada, *Il Fondatore dell'Opus Dei*, vol. III, p. 331).

[15] Cfr. per esempio *Gv* 15, 4 e ss.; *1 Gv* 2, 6 e ss.; 4, 12 e ss.

[16] Leone XIV, Discorso, 6-06-2026.

[17] Benedetto XVI, Udienza, 11-05-2011.

[18] *Amici di Dio*, n. 247.

[19] Omelia, 26-06-2025.

[20] *Amici di Dio*, n. 296.

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

[22] *Colloqui*, n. 114.

[23] *Amici di Dio*, n. 239.

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

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

[26] Sant'Agostino, *Esposizioni sui Salmi* 85, 6.

[27] *Amici di Dio*, n. 39.

[28] S. Teresa di Gesù, *Cammino di perfezione*, cap. 17, 2.

[29] *Amici di Dio*, n. 127.

[30] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2697.

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

[32] *In dialogo con il Signore* 11, 1b.

[33] *Cammino*, n. 130.

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

[35] *È Gesù che passa*, n. 37.

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

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

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

[39] *Solco*, n. 804.

[40] *Forgia*, n. 856.

[41] *È Gesù che passa*, n. 122.

[42] Lettera pastorale, 14-02-2017, n. 9.

[43] S. Giovanni Paolo II, *Rosarium Virginis Mariae*, n. 11.

Back to Contents

Copyright © Prelatura Sanctae Crucis et Operis Dei (Vietata qualsiasi forma di divulgazione pubblica, totale o parziale, senza l'espressa autorizzazione del titolare del copyright) (Pro manuscripto)

www.opusdei.org