

## Lavoro e contemplazione (2)

Seconda parte del testo su come stare con Dio – fino ad arrivare alla “contemplazione” – mentre si lavora o si svolge un’altra attività.

20/01/2011

**Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti**

**servizi. Allora si fece avanti e disse: “Signore, non t’importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti”. Ma il Signore le rispose: “Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c’è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta [1].**

Molte volte in passato si è preso spunto dalle figure di Maria e di Marta per rappresentare la *vita contemplativa* e la *vita attiva*, come due tipi di vita e come se la prima fosse più perfetta, seconda le parole del Signore: **Maria ha scelto la parte migliore.**

In generale si sono riferiti questi termini alla vocazione religiosa, intendendo per vita contemplativa, a grandi linee, quella di coloro che si allontanano materialmente dal mondo per dedicarsi alla preghiera, e

per vita attiva quella di chi svolge compiti quali l'insegnamento della dottrina cristiana, l'assistenza ai malati e altre opere di misericordia.

Con questa accezione dei termini, si è affermato da secoli che è possibile essere contemplativi *nell'azione*. Il senso classico di questa espressione fa sì che non sia possibile la contemplazione nelle attività professionali, familiari e sociali, proprie della vita dei fedeli comuni; si riferisce invece alle attività apostoliche e di misericordia all'interno della vocazione religiosa.

San Josemaría ha insegnato ad andare a fondo nelle parole del Signore a Marta, facendo vedere che non c'è nessuna opposizione tra la contemplazione e lo svolgimento più perfetto possibile del lavoro professionale e dei doveri comuni di un cristiano.

Si è già considerato in un testo precedente che cosa sia la contemplazione cristiana: questa preghiera semplice di tante anime che, amando molto ed essendo docili allo Spirito Santo, cercano in tutto l'identificazione con Cristo e sono condotte dal Paraclito a penetrare nella profondità della vita intima di Dio, delle sue opere e dei suoi disegni, con una sapienza che dilata sempre più il loro cuore e la loro conoscenza. Una preghiera in cui ***le parole vengono meno, la lingua non riesce ad esprimersi; anche l'intelletto si acquieta. Non si ragiona, si guarda! 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*** [2].

Ora conviene soffermarsi a considerare tre modi in cui può darsi la contemplazione: nei momenti

dedicati esclusivamente alla preghiera; mentre si lavora o si svolge una qualsiasi attività che non richieda tutta l’attenzione della mente; e, infine, nel lavoro stesso, anche quando richiede una concentrazione esclusiva. Queste tre modalità costituiscono nel loro insieme la vita contemplativa, facendo della vita ordinaria un vivere nello stesso tempo in Cielo e sulla terra, come diceva san Josemaría.

## NELLA PREGHIERA E IN TUTTE LE PRATICHE DI PIETÀ

Innanzi tutto la contemplazione si deve chiedere a Dio e cercare in tutti gli atti della vita di pietà cristiana che possono costellare la nostra giornata, soprattutto nei tempi dedicati in modo esclusivo alla preghiera mentale.

**Et in meditatione mea exardescit ignis – e, nella mia meditazione, si**

*accende il fuoco. – Per questo vai all’orazione: per fare di te stesso un falò, un fuoco vivo, che dia calore e luce [3].* I tempi di preghiera ben fatta sono la *caldia* che porta il suo calore ai diversi momenti della giornata.

Dal raccoglimento quando preghiamo; dal rapporto con il Signore cercato con desiderio in questi momenti, a volte per mezzo della meditazione di qualche testo che aiuti a centrare la testa e il cuore in Dio; dall’impegno per allontanare le distrazioni; dall’umiltà di cominciare e ricominciare, senza contare sulle proprie forze, bensì sulla grazia di Dio; in una parola, dalla fedeltà quotidiana ai tempi di preghiera dipende che si trasformi in realtà, oltre questi momenti, l’ideale di essere contemplativi in mezzo al mondo.

San Josemaría ci ha insegnato a cercare la contemplazione nei tempi dedicati alla preghiera mentale: contemplare la Vita del Signore, guardarlo nell'Eucaristia, frequentare le Tre Persone divine per mezzo dell'Umanità Santissima di Gesù Cristo, arrivare a Gesù attraverso Maria ... È necessario non accontentarsi di ripetere preghiere vocali nell'orazione mentale, benché forse si debba farlo per molto tempo, ma considerarle come una porta che apre alla contemplazione.

Anche nei rapporti umani, quando si incontra un amico, si è soliti ripetere alcune frasi di saluto per iniziare la conversazione. Il rapporto, tuttavia, non può limitarsi a questo. La conversazione deve continuare con parole più personali, finché arrivano persino ad essere superflue, perché c'è una sintonia profonda e una grande familiarità. Tanto più nel rapporto con Dio. **Cominciamo con**

*le orazioni vocali (...). 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 [4].*

## MENTRE SI LAVORA O SI SVOLGE UN'ALTRA ATTIVITÀ

La contemplazione non si limita ai momenti dedicati alla preghiera. Può esservi durante la giornata, in mezzo alle occupazioni più comuni, mentre si svolgono compiti che non richiedono tutta l'attenzione della mente e che si devono fare, oppure nelle pause tra un lavoro e l'altro.

Si può contemplare Dio, mentre si cammina per la strada, si compiono alcuni doveri familiari e sociali che sono abituali nella vita di qualunque persona, o si svolgono lavori che già si dominano con scioltezza, o

durante un intervallo di lavoro, o semplicemente in un'attesa...

Come nei momenti di preghiera le giaculatorie introducono alla contemplazione, anche in mezzo a queste altre occupazioni la ricerca della presenza di Dio conduce alla vita contemplativa, anche la più intensa, come il Signore fece sperimentare a san Josemaría. **È incomprendibile** – annota nei suoi *Appunti intimi* –: **so di qualcuno che è freddo (nonostante la sua fede, che non ammette limiti) accanto al fuoco divinissimo del Tabernacolo e poi, in mezzo alla strada, fra il rumore di automobili, tram e persone, o mentre legge un giornale, sperimenta folli rapimenti di Amore di Dio [5].**

Questa realtà è interamente un dono di Dio, che, però, può essere ricevuto solo da chi lo desidera nel suo cuore e non lo rifiuta con le opere. Lo

rifiuta chi ha i sensi infiammati, o si lascia dominare dalla curiosità, o è travolto da un tumulto di pensieri ed immaginazioni inutili che lo distrae e lo rende dissipato. In una parola, chi non sa *stare in quello che fa* [6]. La vita contemplativa richiede mortificazione interiore, rinnegare se stessi per amore di Dio, perché Lui regni nel cuore e sia il centro verso cui convergono come ultimo termine i pensieri e gli affetti dell'anima.

## CONTEMPLAZIONE “NELLE E ATTRAVERSO” LE ATTIVITÀ ORDINARIE

Così come nei momenti di preghiera non bisogna accontentarsi di ripetere giaculatorie né limitarsi alla lettura e alla meditazione, bensì bisogna cercare il dialogo con Dio fino ad arrivare, con la sua grazia, alla contemplazione, così anche nel lavoro, che deve trasformarsi in preghiera, è necessario non

accontentarsi di offrirlo all'inizio e ringraziare alla fine, o di cercare di rinnovare questa offerta varie volte, uniti al Sacrificio dell'altare. Tutto questo è molto gradito a Dio, ma un figlio di Dio deve essere audace e aspirare a qualcosa di più: svolgere il suo lavoro come Gesù a Nazaret, unito a Lui. Un lavoro nel quale, grazie all'amore soprannaturale con cui lo si porta a termine, si contempla Dio, che è Amore [7].

Insegnamento costante e caratteristico di san Josemaría è che la contemplazione è possibile non solo *mentre* si svolge un'attività, ma altresì *attraverso* le attività che il Signore vuole che compiamo, *in questi stessi compiti e attraverso di essi*, anche quando si tratta di lavori che richiedono tutta la concentrazione della mente. San Josemaría insegnava che arriva il momento in cui non si è capaci di distinguere tra contemplazione e

azione, perché finiscono con l'avere lo stesso significato nella mente e nella coscienza.

In questo senso è illuminante una spiegazione di san Tommaso: “*quando di due cose una è la ragione dell'altra, l'occupazione dell'anima in una non impedisce né diminuisce l'occupazione nell'altra...* E poiché Dio è conosciuto dai santi come la ragione di tutto ciò che fanno e sanno, la loro occupazione nel percepire le cose sensibili, o nel contemplare o nel fare qualunque altra cosa, in nulla le ostacola nella divina contemplazione e viceversa” [8]. Di conseguenza, se si vuole cercare il dono della contemplazione, il cristiano deve porre il Signore come fine di ogni suo lavoro, svolgendolo *non quasi hominibus placentes, sed Deo qui probat corda nostra*; non cercando di piacere agli uomini, ma a Dio, che prova i nostri cuori [9].

Dal momento che la contemplazione è come un anticipo della visione beatifica, fine ultimo della nostra vita, è necessario che qualunque attività che Dio vuole che svolgiamo – come il lavoro e le occupazioni familiari e sociali, che costituiscono la Volontà sua per ciascuno – possa essere canale per la vita contemplativa. In altri termini, come ognuna di queste attività si può compiere per amore di Dio e con amore di Dio, allo stesso modo si possono trasformare in mezzo di contemplazione, che non è altro che un modo particolarmente familiare di conoscerle ed amarle.

Possiamo contemplare Dio *nelle* attività che svolgiamo per amore suo, perché questo amore è partecipazione dell’Amore infinito che è lo Spirito Santo, che *conosce bene ogni cosa, anche le profondità di Dio* [10]. Chiunque lavora per amore a Dio può rendersi conto – senza

pensare ad altro, senza distrarsi – che lo ama quando lavora, con l'amore che infonde il Paraclito nei cuori dei figli di Dio in Cristo [11].

***Riconosciamo Dio non solo nello spettacolo della natura, ma anche nell'esperienza del nostro lavoro*** [12].

Possiamo contemplare Dio anche attraverso il lavoro, perché, se è svolto per amore, sarà un lavoro compiuto con la massima perfezione di cui siamo capaci in queste circostanze, un lavoro che riflette le perfezioni divine, come quello di Cristo. Non necessariamente perché sarà riuscito bene agli occhi degli uomini, ma perché è ben fatto agli occhi di Dio. Può accadere che il lavoro sia riuscito male o che umanamente sia stato un insuccesso, e nello stesso tempo risultì ben fatto davanti a Dio, con rettitudine di intenzione, con spirito di servizio, con la pratica delle virtù: in una

parola, con perfezione umana e cristiana. Un lavoro così è mezzo di contemplazione; in questo modo si comprende che la contemplazione è possibile nei e attraverso i lavori che richiedono di porre tutte le energie della mente, come, per esempio, lo studio o l'insegnamento.

Il cristiano che lavora o compie i suoi doveri per amore a Dio, lavora in unione vitale con Cristo. Le sue opere si trasformano allora in opere di Dio, in *operatio Dei*, e perciò sono mezzo di contemplazione. Non basta, però, essere in grazia di Dio e che le opere siano moralmente buone. Devono essere informate da una carità eroica e compiute con virtù eroiche, con questo modo divino di operare che i Doni dello Spirito Santo conferiscono a chi è docile alla sua azione.

\* \* \*

La contemplazione nella vita ordinaria fa pregustare l'unione

definitiva con Dio in Cielo. Mentre porta ad operare con sempre maggior amore, accende il desiderio di vederlo non più attraverso le attività che svolgiamo, ma faccia a faccia. *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.* (...). *È un modo nuovo di camminare sulla terra, un modo soprannaturale, divino, meraviglioso. Ricordando tanti scrittori castigiani del Cinquecento, forse anche noi vorremmo assaporare l'esperienza: vivo perché non vivo, è Cristo che vive in me* (cfr. Gal 2,

**20) [13]. F. J. López Díaz [1] *Lc* 10,  
38-42.**

[2] San Josemaría, *Amici di Dio*, n.  
307.

[3] San Josemaría, *Cammino*, n. 92.

[4] San Josemaría, *Amici di Dio*, n.  
296.

[5] San Josemaría, *Appunti intimi*, n.  
673 (del 26 – III – 1932) citato in A.  
Vázquez de Prada, *Il Fondatore  
dell'Opus Dei*, vol. I, Leonardo  
International, Milano 1999, p. 436.

[6] Cfr. san Josemaría, *Cammino*, n.  
815.

[7] Cfr. 1 *Gv* 4, 8.

[8] San Tommaso d'Aquino, *Summa  
Theologiae*, Suppl., q. 82, a. 3 ad 4.

[9] 1 *Ts* 2, 4.

[10] 1 *Cor* 2, 10.

[11] *Rm* 5, 5.

[12] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 48.

[13] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 296 - 297.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/lavoro-e-  
contemplazione-2/](https://opusdei.org/it-it/article/lavoro-e-contemplazione-2/) (14/01/2026)