

opusdei.org

# Harul de a privi împreună cu Dumnezeu. Virtuțile contemplării.

Foarte umani, foarte divini (09):  
Câteva virtuți care ne pregătesc  
să fim suflete contemplative în  
viața obișnuită.

11.02.2026

## **A privi realitatea cu atenție și iubire**

A privi realitatea cu atenție și iubire:  
în această descriere se întâlnesc

numeroși gânditori, oameni de știință sau artiști care au cultivat arta contemplației. A descoperi bogăția de adevăr și de frumusețe care se află dincolo de ceea ce există, chiar și acolo unde nu ne-am fi așteptat; a ne desprinde de dorința de a controla totul pentru a ne bucura de ceea ce avem în față, mai ales de lucrurile mici. De ce, dacă este vorba pur și simplu de *a privi* într-un anumit fel, ni se pare uneori atât de dificil? Învățarea acestui mod de a privi ne entuziasmează în mod deosebit, pentru că știm că, dacă întreaga creație merită contemplația oamenilor, cu atât mai mult o merită Creatorul ei, în a cărei frumusețe infinită se reflectă toate minunile cunoscute.

Am fost creați de Dumnezeu pentru contemplație; aceasta va fi desăvârșită în viața viitoare, când Îl vom vedea pe Creator față către față și, în El, vom înțelege cu limpezime și

ne vom bucura de toate lucrurile. Totuși, așa cum amintea sfântul Josemaría, suntem chemați deja de acum, în fiecare clipă și în fiecare zi, „să-L vedem pe Dumnezeu în toate lucrurile pământului: în persoane, în evenimente, în ceea ce este mare și în ceea ce pare mic, în ceea ce ne place și în ceea ce este dureros”[1]. Dorim să transformăm totul în laudă, mulțumire, reparare și cerere. Nu îl privim pe Dumnezeu în ciuda agitației zilnice, ci tocmai prin intermediul ei, folosind-o ca pe o trambulină pentru a ne avânta spre cer.

Atunci se va naște în noi ceea ce sfântul Toma de Aquino definea drept „o intuiție simplă a adevărului care izvorăște din iubire”[2]. Este un mod de a privi realitatea care nu depinde de nivelul de instruire sau de ocupație: este la îndemâna tuturor, în orice moment, pentru că se naște din iubirea primită de la

Dumnezeu, care pătrunde privirea noastră. Toți sfinții, atât de diferiți între ei — erudiți sau mai simpli, dedicați unor îndatoriri foarte variate — au văzut crescând în viața lor această apropiere de Creator. De aceea, poate că primul lucru pe care trebuie să ni-l amintim este ceea ce spune Catehismul Bisericii Catolice: contemplația este un dar<sup>[3]</sup>. Nu este ceva ce putem obține doar prin forța voinței, prin planificări sau strategii. În fața darurilor lui Dumnezeu, înainte de toate, suntem chemați să ne deschidem, să ne pregătim să le primim, iar aceasta presupune cultivarea unor virtuți care pregătesc terenul.

## **Curajul de a deschide ușa**

„Iată, stau la ușă și bat — ne spune Domnul —; dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el, iar el cu Mine” (Ap 3,20). În capela Keble College din

cadrul Universității din Oxford se află un tablou intitulat *Lumina lumii*, care reprezintă această scenă din Apocalipsă. Isus apare îmbrăcat ca un rege, purtând un felinar care aduce lumină în casă, în timp ce bate cu delicatețe la ușă. Pe pământ se văd buruienile crescute, semn că ușa a rămas închisă mult timp.

Domnul, pentru a ne dăruia o viață contemplativă, ne cere să deschidem zilnic ușa inimii noastre, asemenea scenei din acel tablou din secolul al XIX-lea. Reacția lui Adam și a Evei, primii noștri părinți, după pierderea inocenței, a fost tocmai opusă: s-au ascuns și au încercat să închidă ușa pentru a evita privirea lui Dumnezeu... Iar noi, toți urmașii lor, păstrăm ceva din această tendință. Este, poate, o teamă neîntemeiată față de ceea ce ne-ar putea cere Dumnezeu, frica de a ne simți dependenți, nesiguranța de a pierde controlul fragil asupra propriei vieți.

Sau poate preferăm pur și simplu o inerție comodă, care ne ține departe de viața spirituală, din cauza efortului pe care îl presupune deschiderea față de acest dar.

„Se repetă, într-un anumit fel, scena din Betleem, în fiecare zi. Este posibil ca — nu cu buzele, ci prin faptele noastre — să fi spus: *non est locus in diversorio*, nu este loc pentru Tine în inima mea. O, Doamne, iartă-mă!”[4]. Dincolo de alte obstacole care ni se pot părea mai urgente — lipsa timpului, uscăciunea sufletească, împrăștierea sau sentimentul propriei nevrednicii — această suspiciune ciudată față de Dumnezeu este adesea buruiana care trebuie smulsă pentru a deschide ușa inimii și a putea împărtăși privirea Creatorului.

## Umilința și desprinderea care ne fac ușori

„Rugăciunea contemplativă (...) nu poate fi primită decât în umilință și sărăcie[5]”. Aceasta presupune, mai întâi, sarcina dificilă de a accepta cu seninătate adevărul despre noi înșine și despre ceilalți. Nu ne putem dispune să primim darul de a privi lucrurile așa cum le privește Dumnezeu dacă ne punem mereu măști, dacă le inventăm pentru ceilalți sau dacă acoperim realitatea cu propriile noastre fantezii, oricât de atrăgătoare ar părea. Limbajul lui Isus este întotdeauna simplu și profund: El vede lucrurile așa cum sunt, mereu cu milostivire, în timp ce noi adesea complicăm lucrurile, rămânem la suprafață sau judecăm cu mândrie ceea ce ne înconjoară.

„Dacă ai fi cunoscut darul lui Dumnezeu și cine este Cel care îți spune: «Dă-Mi să beau»” (In 4,10), îi

spune Isus samaritencei. Iar într-un alt moment îl întreabă pe apostolul Filip: „De atâta timp sunt cu voi și încă nu M-ai cunoscut?” (In 14,9). Umilința ne conduce, de asemenea, la recunoașterea faptului că Îl cunoaștem puțin pe Domnul și felul Său de a domni în lume. „După cincizeci de ani, sunt ca un copil care bâlbâie: încep și reîncep”[6], spunea sfântul Josemaría în rugăciunea sa, cu puțin timp înainte de a merge la cer. Evitând tendința de a vrea să stăpânim totul cu lumina slabă a propriului nostru criteriu, Dumnezeu ne va putea revela ceea ce ascunde celor înțelepți și pricepuți (cf. Mt 11,25).

Pe de altă parte, pentru a fi contemplativi trebuie să folosim bunurile pământești astfel încât ele să ne ajute să ne alipim de cele veșnice, și nu invers. O inimă neatașată de bunurile materiale este mai receptivă la cele spirituale, mai

ușoară pentru a se înălța spre Dumnezeu, mai deschisă darurilor harului. Isus, Creatorul și Domnul lumii, a trăit desprins de toate într-un sat simplu. A îndurat frigul iarna și căldura vara, a avut puține bunuri și le-a îngrijit cu atenție. În fond, este vorba de a nu pune în lucrurile pământești dorința pe care doar Dumnezeu o merită.

Totuși, dacă sărăcia facilitează contemplația, și inversul este adevărat, deoarece cele două se susțin reciproc. „Când contemplăm — explică papa Francisc — descoperim în ceilalți și în natură ceva mult mai mare decât utilitatea lor (...) Cerul, pământul, marea, fiecare creatură posedă această capacitate iconică, această capacitate mistică de a ne conduce înapoi la Creator și la comuniunea cu creația (...) Cel care contemplă în acest fel simte uimire nu doar pentru ceea ce vede, ci și pentru că se simte parte

integrantă a acestei frumuseți și se simte chemat să o păzească[7]”. În fața logicii de a aduna totul pentru sine, putem cultiva uimirea și grija: aceasta este logica lui Dumnezeu, care își contemplă creația cu iubire.

## **A căuta acea binecuvântată singurătate pentru rugăciune**

Adâncurile mării ascund numeroase minunății care nu se văd de pe țărm: corali, plante, pești de forme și culori variate; scoici, perle, chiar comori sau piese arheologice de mare valoare. Pentru a ajunge la ele, scafandrii poartă un brâu cu plăci de plumb. Departe de a fi un impediment, acesta le oferă greutatea necesară sub apă pentru a contracara tendința corpului de a pluti și de a reveni la suprafață. În mod asemănător, avem nevoie cu toții de o greutate lăuntrică pentru a ne scufunda în marea contemplației

lui Dumnezeu, departe de suprafață și de distrageri.

Pentru ca sufletul să ajungă să contemple natura invizibilă a lui Dumnezeu, sfântul Grigorie cel Mare afirma că prima treaptă este să învețe să se adune în sine[8].

Evangheliile Îl arată frecvent pe Isus rugându-Se în locuri liniștite și retrase. Dacă Fiul lui Dumnezeu simțea această nevoie de a fi singur cu Tatăl Său, cu atât mai mult avem nevoie și noi. Va trebui să pierdem teama pe care poate ne-o provoacă tăcerea și să căutăm „binecuvântată singurătate, atât de necesară pentru a menține mersul vieții interioare”[9].

În secolul al XVI-lea, un cuplu de soți spanioli i-a cerut sfântului Petru de Alcántara să-i învețe cum să dialogheze cu Dumnezeu. Printre sfaturile sale, misticul castilian spunea că „dacă timpul rugăciunii

este scurt, el se consumă aproape în întregime pentru a liniști imaginația și a potoli inima; iar când aceasta a ajuns la liniște, rugăciunea se încheie tocmai atunci când ar fi fost cea mai necesară”[10]. De aceea, este bine să ne îndeplinim practicile de evlavie fără grabă, cu timp suficient, evitând să ajungem cu „simțurile treze și sufletul adormit”[11].

## **O dietă pentru a savura lucrurile obișnuite**

Tehnologia ne oferă acces rapid la o cantitate imensă de informații și o comunicare foarte rapidă. Știm bine că acest avantaj, dacă nu suntem atenți, se poate transforma într-un obstacol pentru dialogul nostru cu Dumnezeu. Dacă simțurile se obișnuiesc doar cu aceste viteze și stimulări, atunci când o altă activitate cere un ritm diferit al minții este ușor să cădem în împrăștiere. Căutăm atunci în mod

constant susțineri afective pentru a ne simți bine, fugind aproape inconștient de sobrietatea lucrurilor obișnuite. Această atitudine îi poate afecta și pe ceilalți, pentru că, așa cum explică sfânta Faustina Kowalska, „sufletele mai puțin adunate (superficiale) vor ca ceilalți să fie asemenea lor, deoarece pentru ele aceștia constituie o mustrare continuă”[12].

Pentru a ne pregăti mai bine pentru rugăciune, poate fi utilă o dietă digitală sănătoasă, asemenea celei pe care o urmează sportivii care doresc să parcurgă distanțe lungi: să știm să renunțăm, în anumite momente ale săptămânii, la dispozitivele electronice; să învățăm să contemplăm cu seninătate natura, un peisaj, o operă de artă; să citim o carte bună sau să vedem un film bun, fără a fi întrerupți de orice lucru mărunț... Toate acestea cer un anumit efort din partea facultăților

noastre, dar oferă, în schimb, răsplata de a descoperi straturi mai profunde ale realității și de a ne exercita privirea pentru a putea primi, ca dar, privirea lui Dumnezeu tot mai aproape.

Pe acest drum nu trebuie însă să ne descurajăm. Ceea ce Îi place cel mai mult lui Dumnezeu în momentele noastre de rugăciune este buna noastră voință de a-I ține companie, simpla noastră prezență alături de El, asemenea unui copil mic lângă părinții săi. Însuflețiți de această atitudine filială, vom putea avea curajul de a depăși neliniștea provocată de aparenta tăcere și singurătate a rugăciunii. Niciun mijloc pe care îl folosim în rugăciune nu poate înlocui impulsul autentic de a sta de vorbă cu Dumnezeu de la inimă la inimă, decizia liberă și discretă de a-I spune un „Te iubesc” unic, pe care nimeni altcineva nu îl poate spune în locul nostru.

---

[1] *Sfântul Josemaría, Meditație, 25 decembrie 1973.*

[2] Cf. *Sfântul Toma de Aquino, Suma teologică, II-II, q. 180, a. 3, ad 6.*

[3] *Catehismul Bisericii Catolice, nr. 2713.*

[4] *Sfântul Josemaría, citat din Salvador Bernal, Însemnări despre viața Fondatorului Opus Dei, Ed. Presă bună, Iași, 2016, p. 375.*

[5] *Catehismul Bisericii Catolice, nr. 2713.*

[6] *Sfântul Josemaría, citat din Salvador Bernal, Însemnări despre viața Fondatorului Opus Dei, Ed. Presă bună, Iași, 2016, p. 373*

[7] *Papa Francisc, Audiență generală, 16 septembrie 2020.*

[8] Sfântul Grigorie cel Mare, *Omiliile la Ezechiel*, II, 5, 9.

[9] Sfântul Josemaría, *Drum*, nr. 304.

[10] Sfântul Petru din Alcántara, *Tratat asupra rugăciunii și meditației*, XII, 6.

[11] Sfântul Josemaría, *Drum*, nr. 368.

[12] Sfânta Faustina Kowalska, *Mic jurnal*, nr. 147.

Pablo Edo

.....

pdf | document generat automat din  
<https://opusdei.org/ro-ro/article/foarte-umani-foarte-divini-ix-harul-de-a-l-privi-pe-dumnezeu/> (09.04.2026)