

opusdei.org

Atunci, lumea îți vorbește. Cumpătarea.

Foarte umani, foarte divini (11):
Temperându-ne dorința
cunoașterii ni se permite să
atingem realitatea și să fim
suflete contemplative în
mijlocul lumii.

15.02.2026

Există mai multe moduri de a privi
același lucru. În fața unui mare
banchet, pregătit cu tot felul de
mâncăruri, culori, ornamente și

texturi, privirea uimită a unui fotograf nu are nimic în comun cu privirea neliniștită a unui gurmand. Sau, gândindu-ne la situații mai obișnuite, felul în care *aruncăm* o privire peste titlurile unui ziar este, de obicei, diferit de acela în care contemplăm un apus de soare. Diferențele dintre aceste moduri de a privi nu se explică doar prin circumstanțele momentului sau prin lucrurile aflate în fața ochilor noștri. Ceea ce le deosebește cu adevărat este ceva mai profund, ceva care ține de modul în care ne raportăm la lume.

Întreaga predicare a sfântului Josemaría ne îndeamnă să fim „suflete contemplative, aflate în mijlocul strădaniilor pământești”^[1]. Pentru aceasta este necesar să învățăm să privim realitatea într-un mod nou: o privire care să nu perceapă doar un singur aspect – *fragmentul util* – al ceea ce avem

înainte; o privire care să nu caute pur și simplu să-și însușească sau să posede ceea ce vede. Privirea contemplativă, într-adevăr, nu este nici egoistă, nici posesivă: este transparentă, senină, receptivă, generoasă. Iar pentru cel care dorește să trăiască cu Dumnezeu, învățarea acestui mod de a privi nu este opțională. Numai prin convertirea privirii noastre vom putea descoperi strălucirea divină în tot ceea ce ne înconjoară și vom putea întrezări adevărul profund al lucrurilor și al evenimentelor, „căci în El trăim, ne mișcăm și existăm” (Fap 17,28).

Este semnificativ faptul că, atunci când indica posibile teme pentru formarea tinerilor, fondatorul Opus Dei scria: „Mortificare exterioară – mai ales a privirii; mortificare interioară – în special a curiozității”[2]. Aceste două aspecte, strâns legate de viața contemplativă,

fac parte din virtutea cumpătării în ceea ce privește dorința de a cunoaște, una dintre cele mai puternic înrădăcinate în natura noastră. Deși, în limbajul curent, cuvântul „cumpătare” evocă adesea ideea de limită, această concepție este incompletă. Termenul latin *temperare*, de la care provine, înseamnă „a amesteca lucrurile în proporția justă”. Astfel, persoana cumpătată în dorința de a cunoaște nu se lasă absorbită de ceea ce este imediat, ci reușește mereu să meargă dincolo de aparențe. Ea dezvoltă o atitudine deschisă, atentă și tăcută, care o dispune să ajungă la inima lucrurilor. Atunci lumea începe să-i vorbească.

Privirea curioasă

Există un mod de a privi care, nefiind încă modelat de cumpătare, seamănă cu zborul unui fluture din floare în floare. Este atitudinea celui care se

oprește asupra unui lucru doar timpul minim necesar pentru a-și satisface curiozitatea și a culege ceea ce îi place. Această privire nu urmărește să se lase pătrunsă de realitate sau să o surprindă în profunzimea ei, ci mai degrabă caută plăcerea oferită de percepția sensibilă sau de un gust trecător, născut din consumul de informație nouă despre lume. Este ceea ce sfântul Ioan numește „pofta ochilor” (1In 2,16) și ceea ce sfântul Toma de Aquino va numi, câteva secole mai târziu, *curiositas*[3]. Pentru acesta din urmă, opusul *curiositas* este *studiositas*, care constă în a găsi acea măsură justă – ca expresie a cumpătării – în dorința noastră de a cunoaște. *Studiositas* nu se limitează la a impune un prag, ci urmărește să înlăture obstacolele care ne împiedică să cunoaștem în profunzime și nu cruță nici efortul, nici oboseala inerente oricărui proces autentic de învățare.

A ceda în fața *curiositas* poate părea o atitudine lipsită de importanță, care ar afecta doar periferia existenței noastre. Ce rău mi-ar putea face faptul de a merge prin lume cu ochii larg deschiși, sorbind tot ce mi se oferă? Totuși, să ascultăm cuvintele lui Isus: „Lumina trupului este ochiul; dacă ochiul tău este curat, tot trupul tău va fi plin de lumină” (Mt 6,22). Dacă ochiul luminează întregul trup, atunci privirea noastră are ecou în inimă. *Curiositas*, aproape pe nesimțite, ajunge să-și înfigă rădăcini tot mai adânci în ființa noastră. Această risipire o recunoaștem ușor în lumea rețelelor sociale sau a internetului: ne surprindem alunecând de la o pagină la alta, fără să știm exact ce căutăm. În urma acestei priviri obișnuite să rătăcească poate apărea o neliniște vagabondă a spiritului, care se manifestă prin torente de vorbărie necugetată, prin

împrăștiere sau printr-un disconfort interior.

În acest sens, privirea care sare din floare în floare „poate fi simptomul unei adevărate dezrădăcinări; poate însemna că persoana și-a pierdut capacitatea de a locui în sine însăși”[4]. Mai mult sau mai puțin conștienți de golul nostru interior, căutăm să fugim spre exterior, spre lumea distracției, și abandonăm, paradoxal, singurul loc în care îl putem întâlni pe Cel care ne poate potoli setea. Sfântul Augustin a exprimat această experiență astfel: „Iată, Tu erai înăuntrul meu, iar eu eram în afara mea; și acolo, în afară, Te căutam. Urât fiind, mă aruncam asupra frumuseților creaturilor Tale. Tu erai cu mine, dar eu nu eram cu Tine. Mă țineau departe de Tine acele lucruri care, dacă n-ar fi fost în Tine, n-ar fi existat”[5].

De aceea, pentru ca privirea noastră să ajungă la inima realității, este necesar să dezvoltăm, în paralel cu deschiderea ușii propriei lumi interioare, un proces senin de discernământ: să ne oprim, să gândim, să nu ne lăsăm pradă grabei. De pildă, înainte de a apăsa „play” la un videoclip sau la un episod de serial atrăgător, este bine să ne întrebăm dacă acesta este cu adevărat lucrul pe care dorim să-l facem în acel moment. Cel care știe să renunțe la ceea ce dăunează sufletului său sau pur și simplu îl împiedică să crească „își dă seama că sacrificiul este doar aparent: pentru că, trăind astfel (...) se eliberează de multe servitudini și reușește, în profunzimea inimii sale, să se bucure de întreaga dragoste a lui Dumnezeu”[6].

„Să te distrezi. — Ai nevoie să te distrezi!... deschizând mult ochii pentru ca să intre bine în ei imaginile

lucrurilor”, – scrie sfântul Josemaría, provocându-l pe cititor. Și adaugă imediat: „Închide-i de tot!: trăiește viața interioară și vei vedea, într-un colorit și relief nebănuit, minunile unei lumi mai bune, unei lumi noi: și vei fi în relație cu Dumnezeu...”[7]. Desigur, fondatorul Opus Dei nu ne îndeamnă să nu privim realitatea sau să nu ne lăsăm pătrunși de ea, de vreme ce el însuși o indică drept loc al întâlnirii cu Dumnezeu. Mai degrabă ne arată că privirea exterioară este strâns legată de lumea noastră lăuntrică și că, la rândul ei, contribuie la a-i da formă, în bine sau în rău.

Privirea *interesată*

O privire nemodelată de cumpătare se poate impregna, fără să ne dăm seama, de un interes egoist și posesiv, asemănător celui al unui animal care își caută prada. „Adu-ți aminte că este un lucru rău să ai un ochi

lacom” (Sir 31,13), avertizează Sfânta Scriptură. Asemenea privirii care zboară din floare în floare, această privire *prădătoare* nu este doar un fenomen superficial; ea dezvăluie adesea un mod de a se raporta la lume adânc înrădăcinat în persoană. Este atitudinea celui care vede totul prin prisma propriului interes și evaluează realitatea în funcție de beneficiul imediat pe care îl obține. Ca și cum inima s-ar fi fixat într-un singur unghi de observație, iar toate celelalte perspective ar fi devenit opace.

Necumpătarea este distructivă, deoarece îl face pe om parțial și insensibil la perceperea calmă a realității și a persoanelor, cu toate nuanțele lor. Aceasta se răsfrânge asupra deciziilor sale, pentru că lipsa unei cunoașteri autentice a contextului este un obstacol în calea alegerilor bune. Gurmandul, de pildă, este captivat de căutarea

plăcerilor gustului; în fața unui banchet, este incapabil să perceapă creativitatea și frumusețea care i se oferă. Va alege ceea ce este mai mare sau mai intens, dar nu va fi capabil nici să se bucure cu adevărat, nici să poarte o conversație îmbogățitoare cu ceilalți.

Această privire interesată influențează și relațiile cu ceilalți. Cel care nu a dobândit o privire liberă tinde să-i vadă pe oameni în funcție de avantajul pe care îl poate obține de la ei, de favorul pe care îl poate cere. Prima sa reacție nu este să-l privească pe celălalt în ochi și să se întrebe cum este, de ce are nevoie sau ce ar putea face pentru el; nici să perceapă unicitatea sau farmecul personalității sale. Această orbire a spiritului, această incapacitate de a vedea amprenta divină în cei din jur, nu provine dintr-o confuzie a simțurilor, ci dintr-o privire

deformată, amorțită de necumpătare.

„Inimile noastre se pot atașa de comori adevărate sau false, în care pot găsi odihnă autentică sau pot amorți, devenind leneșe și insensibile”, spunea Papa Francisc, în mesajul său pentru o Zi Mondială a Tineretului. „Câtă energie există în capacitatea de a iubi și de a fi iubit! Nu permiteți ca această valoare atât de prețioasă să fie falsificată, distrusă sau diminuată. Acest lucru se întâmplă atunci când relațiile noastre sunt marcate de instrumentalizarea aproapelui în vederea propriilor scopuri egoiste”[8].

Câteva roade ale cumpătării

Cel care dobândește o privire cumpătată vede lumea cu ochi noi și descoperă minuni neașteptate. Moderația eliberează și purifică

inima, facilitează o relație senină cu persoanele și cu lucrurile și cultivă în noi un interes sincer, care nu se lasă amăgit de aparențe și nu se grăbește să formuleze judecăți superficiale. Primul efect al cumpătării este, așadar, „liniștea sufletului”, care izvorăște din ordinea interioară a omului[9]. Privirea desprinsă și curată se fixează asupra adevăratelor comori, în care poate găsi odihnă autentică. O cale de a crește în această sensibilitate este aceea de a privi lumea alături de persoane care surprind bogăția de nuanțe ale realității, precum artiștii sau poeții. Cine nu își amintește vreo conversație cu o persoană care, prin opinia sa chibzuită despre o operă de artă, ne-a descoperit noi nuanțe ale lumii?

Un alt rod al cumpătării este capacitatea de a concentra energiile asupra proiectelor pe care ni le-am propus. A nu verifica inutil telefonul

sau a nu rătăci pe internet în timpul muncii ori al studiului pot părea lucruri mărunte, fără impact real asupra vieții noastre. În realitate, aceste mici renunțări pot fi decisive pentru a ne centra și a realiza, cu toate puterile, ceea ce ne-am propus. A spune „nu” lucrurilor care risipesc mintea înseamnă, în același timp, a spune „da” la ceea ce contează cu adevărat. Acest efort dezvoltă interioritatea și, în timp, ne ajută să demascăm superficialul drept o pierdere de timp și de libertate. Viața își recapătă atunci nuanțele pe care lipsa de cumpătare le acoperă: omul este în stare să se preocupe de ceilalți, să împartă ceea ce este al său cu toți, să se dedice sarcinilor mari”[10].

Privirea desprinsă, senină și transparentă ne face mai capabili decât orice altceva să descoperim adevărata frumusețe a tot ceea ce există. A trăi cumpătarea înseamnă a

ne bucura mai mult – nu mai puțin – atât de lucrurile spirituale, cât și de cele sensibile. O relație liberă cu lumea, eliberată de căutarea anxioasă a plăcerii sau a autoafirmării, ne permite să percepem adevărul lucrurilor și al persoanelor și să descoperim frumusețea chiar și în ceea ce este delicat și discret. „S-a spus, nu fără temei, că numai cel care are o inimă curată este capabil să râdă cu adevărat. La fel de adevărat este că doar acela care contemplă lumea cu o privire curată îi percepe frumusețea”[11]. Omul cumpătat pătrunde mai adânc în adevărul realității: lumea îi vorbește despre Dumnezeu. De aceea, cel care pornește cu îndrăzneală pe acest drum va ajunge, cu timpul, să se regăsească în exclamația sfântului Josemaría: „Dumnezeul meu! Găsec har și frumusețe în tot ceea ce văd”[12].

[1] Sfântul Josemaría, *Instrucțiune pentru Opera Sfântului Mihai*, 8 dec. 1941, nr. 70.

[2] Sfântul Josemaría, *Instrucțiune pentru Opera Sfântului Rafael*, 9 ian. 1935, nr. 135.

[3] Sfântul Toma din Aquino, *Suma Teologică*, II-II, q. 167, a. 1 ad 2; a. 2 ad 1.

[4] Cf. J. Pieper, *Virtuțile fundamentale*, Rialp, Madrid 2007, p. 291.

[5] Sfântul Augustin, *Confesiuni*, X, 27, 38.

[6] Sfântul Josemaría, *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 84.

[7] Sfântul Josemaría, *Drum*, nr. 283.

[8] Papa Francisc , Mesaj 31 ian. 2015.

[9] cf. J. Pieper, *Virtuțile fundamentale*, p. 224, referindu-se la sfântul Toma din Aquino.

[10] Sfântul Josemaría, *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 84.

[11] J. Pieper, *Virtuțile fundamentale*, p. 249.

[12] Sfântul Josemaría, *Forja*, nr. 415.

Maria Schoerghuber

pdf | document generat automat din
<https://opusdei.org/ro-ro/article/foarte-umani-foarte-divini-xi-atunci-lumea-iti-vorbeste/> (13.04.2026)