



CARTA PASTORAL

MONS.
FERNANDO
OCÁRIZ

Sobre la
contemplació

 **pus Dei**
Camí cap al Centenari

Fernando Ocáriz

*CARTA DEL PRELAT
SOBRE LA CONTEMPLACIÓ*

16 D'OCTUBRE DE 2026

www.opusdei.org

Contingut

[Presentació](#)

[Carta sobre la contemplació](#) (núm. 1-2)

[El constant diàleg de Jesús amb el Pare](#) (núm. 3)

[La contemplació en la vida de sant Josepmaria](#) (núm. 4-5)

[En un món accelerat](#) (núm. 6-8)

«[Cercaré, Senyor, el vostre rostre!](#)» (núm. 9)

[Veure Déu en tot](#) (núm. 10)

[Mirar al cel amb els peus a terra](#) (núm. 11-12)

[El temps és breu](#) (núm. 13)

[La contemplació és un do de Déu](#) (núm. 14-16)

[Benaurats els nets de cor](#) (núm. 17-18)

[Veure Déu en els altres](#) (núm. 19)

[Com a fills estimats](#) (núm. 20-21)

[Amb set d'ànimes](#) (núm. 22-24)

Presentació

Mons. Fernando Ocáriz, prelat de l'Opus Dei, va signar a Roma el 16 d'octubre de 2026 aquesta carta pastoral sobre la contemplació. Com a preparació per al centenari de l'Obra, la carta convida a aprofundir, entre l'octubre de 2026 i l'octubre de 2027, en la crida a ser contemplatius enmig del món.

Els seus tretze apartats recorren l'oració de Jesús i l'experiència de sant Josepmaria, la cerca de Déu en la vida ordinària, els mitjans per créixer en la contemplació i els seus fruits en la caritat i l'apostolat.

[Tornar a l'índex](#)

Benvolguts: que Jesús em guardi les filles i els fills!

1. En el missatge de març passat us proposava d'aprofundir, entre octubre d'enguany i de l'any que ve, com a preparació per al centenari de l'Obra, en la crida a «ser contemplatius enmig del món, amb la qual el nostre Pare condensava molts elements de l'esperit de l'Opus Dei»^[1].

La nostra vocació peculiar ens mena a desitjar viure la contemplació enmig de les circumstàncies ordinàries. L'Opus Dei no és un camí per complir uns certs deures religiosos: això és molt, però, alhora, és poc. El nostre esperit apunta molt més lluny: ens mena a veure i estimar el món des de l'amor de Déu, a participar de la seva mirada. Es tracta d'una invitació ambiciosa, per a la qual no només comptem amb les nostres forces, sinó, sobretot, amb l'ajuda de Déu. Per això, mentre preparem el centenari de l'Obra amb un desig gran de viure a fons la nostra vocació, podem demanar-nos: em considero cridat a la contemplació? Sé que, malgrat els meus mancaments i dificultats, Déu vol fer-me contemplatiu enmig del món? Soc conscient que Déu em crida a trobar-lo en cada pas, en cada esdeveniment, a cada moment?

2. Per comprendre què és la contemplació, la tradició teològica de l'Església ens ofereix una definició clàssica, de sant Tomàs d'Aquino: la contemplació és *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, una mirada simple i intuïtiva de la veritat que procedeix de l'amor^[2]. No es tracta d'un esforç purament intel·lectual ni d'una especulació abstracta. La contemplació és una mirada plena d'afecte, un veure-hi que neix de l'amor. Benet XVI ho explicava així: «El programa del cristià —el programa del bon Samarità, el programa de Jesús— és un “cor que hi veu”. Aquest cor veu on es necessita amor i actua en conseqüència»^[3]. Quan el cor és ple de l'amor de Déu, la intel·ligència i l'afectivitat s'unifiquen en un acte senzill de visió. Es

mira allò que s'estima, i aquesta mirada transforma progressivament el qui contempla.

El constant diàleg de Jesús amb el Pare

3. Jesucrist és per a nosaltres molt més que un model a imitar: ell és la nostra vida; ell vol viure la seva vida en la nostra. Durant el seu pas per la terra, el Senyor va voler deixar constància de la seva contínua conversa amb el Pare enmig de circumstàncies i llocs molt variats. El veiem pregar, per exemple, durant el seu baptisme al Jordà (cf. *Lc* 3, 21); buscar llocs solitaris per estar en silenci amb ell (cf. *Mc* 1, 35; *Lc* 5, 16; 9, 18); el veiem dirigir-se a una muntanya apartada (cf. *Mt* 14, 23; *Mc* 6, 46; *Lc* 6, 12; 9, 28-29). I en la passió, el veiem també dialogar amb el Pare, des de l'agonia de l'hort de les oliveres (cf. *Mt* 26, 36-44) fins a la creu (cf. *Lc* 23, 34.46).

No obstant això, més enllà de referències concretes als moments i les formes que pren l'oració de Jesús^[4], sabem que en realitat tota la seva vida és un diàleg ininterromput, una conversa feta també d'accions i mirades, de treball i descans. L'oració de Jesús «travessa tota la seva vida, com un canal secret que rega l'existència, les relacions, els gestos, i que el mena, amb progressiva fermesa, a la donació total de si, segons el projecte d'amor de Déu Pare»^[5].

Sant Josepmaria es fixava especialment en la contemplació de Crist durant els trenta anys de la seva vida oculta. Aquesta vida de Jesús, Maria i Josep és contemplativa i, alhora, tan normal, sense res extraordinari. «Jesús, creixent i vivint com un de nosaltres —deia sant Josepmaria—, ens revela que l'existència humana, els quefers corrents i ordinaris, tenen un sentit diví. (...) Anys d'ombra, però per

a nosaltres, tan clars com la llum del sol. Més ben dit: resplendor que il·lumina els nostres dies i els dona una autèntica projecció»^[6].

La contemplació en la vida de sant Josepmaria

4. «Contemplatiu itinerant»: així definia a sant Josepmaria el Decret sobre les seves virtuts heroiques. «Els trets més característics de la seva figura», assenyalava el document, «no sols es troben en els seus dots extraordinaris d'home d'acció, sinó també en la seva vida d'oració i en aquesta assídua experiència unitiva que en va fer un contemplatiu itinerant»^[7]. A això mateix som cridats les seves filles i els seus fills en l'Opus Dei, així com totes les persones que s'acosten a l'Obra: a ser contemplatius itinerants, a viure en diàleg amb Déu enmig dels camins de les nostres ciutats i de l'agitació de la nostra vida; a estar sempre amb Déu allí on siguem: a casa, a la feina, en el nostre ambient.

«Jesús: que les meves distraccions siguin distraccions a l'inrevés: en comptes de recordar-me del món, quan tracti amb Tu, que em recordi de Tu, quan tracti les coses del món»^[8], resava sant Josepmaria. El nostre fundador buscava descobrir Déu darrere de cada esdeveniment, mirava de desentranyar-ne la presència enmig del que aparentment era més «profà»; volia descobrir poesia —«hendecasíl·labs»^[9]— en les accions que podrien semblar intranscendents o banals.

5. Sant Josepmaria va veure una confirmació divina d'aquesta crida en les profundes experiències d'oració que va viure enmig de l'agitació del món: llegint el diari, viatjant en un tramvia, experimentant el moviment d'una gran ciutat; situacions, en fi, equivalents a tantes altres de la nostra vida.

«Vull anotar, perquè és una mica estrany, que Jesús sol donar-me oració quan llegeixo la premsa»^[10], va escriure en una ocasió. Als pocs dies encara anotava una cosa similar: «El dissabte últim me'n

vaig anar al *Retiro* (...) i vaig tractar de llegir un diari. L'oració venia amb tal ímpetu que, contra la meva voluntat, havia de deixar la lectura: i llavors quants actes d'Amor i abandó em va posar Jesús al cor i als llavis!»^[11]. També va deixar constància de la seva pregària enmig del trànsit quotidià: «L'oració més pujada la vaig tenir (...) anant en un tramvia i, a continuació, vagant pels carrers de Madrid, contemplant aquesta meravellosa realitat: Déu és el meu Pare»^[12]. Precisament en la data en què us envio aquesta carta, es compleixen 95 anys d'aquesta experiència^[13].

Ja entrada la segona meitat del segle XX li va passar una cosa semblant, durant la primera visita a la ciutat de Londres, una de les grans capitals multiculturals del món: «En considerar aquest panorama em vaig desconcertar i em vaig sentir incapaç, impotent: Josepmaria, aquí no hi pots fer res. Justa la fusta!: jo sol no aconseguiria cap resultat; sense Déu, no arribaria a aixecar ni una palla de terra (...). De sobte, enmig d'un carrer per on anava i venia gent d'arreu del món, dins meu, en el fons del cor, vaig sentir l'eficàcia del braç de Déu: tu no pots res, però Jo ho puc tot»^[14].

Aquest és el camí al qual ens convida l'Esperit Sant a través de sant Josepmaria: caminar per la vida amb la seguretat i la força de ser fills estimats de Déu, vivint i compartint-ho tot amb ell; o, per dir-ho amb aquesta paraula del Mestre que va deixar un record indeleble en el seu deixeble estimat, *romanent* en ell^[15].

En un món accelerat

6. Les anàlisis del món contemporani reconeixen en la nostra societat una tendència a l'activisme, a esmerçar la vida únicament en el treball: els esforços de molta gent semblen adreçats gairebé exclusivament a augmentar la productivitat, per adquirir benestar a través de l'acumulació de recursos materials, experiències, prestigi social... A això se sumen també els efectes, en gairebé tots els àmbits,

de la presència constant de tecnologies que, quan no són utilitzades amb saviesa, poden aïllar, entorpir el contacte amb els altres, fins i tot dificultar la nostra obertura per escoltar Déu i els altres. De fet, es parla d'una autèntica crisi del recolliment i de l'atenció, que és un bé tan necessari per a la vida interior i per a l'amor als altres. La capacitat d'atenció està fragmentada per molts interessos que lluiten entre si per apropiars'en. Com va assenyalar fa poc Lleó XIV, «les noves tecnologies s'han convertit en un entorn artificial en el qual les nostres opcions fonamentals es posen a prova»^[16].

7. Davant aquesta situació, gran part del món d'avui cerca maneres de donar respir a les persones, oferint a la vida un sentit que vagi més enllà de l'activitat febril. Això pot explicar, almenys en part, l'interès per les qüestions «espirituals» que s'observa en alguns països des de fa ja algunes dècades: es multipliquen ofertes que, malgrat tot, resulten parcials en molts casos, perquè generalment fan curt en comparació amb la plenitud de vida sobrenatural i humana que ens ofereix Jesucrist.

Mentre algunes propostes no van més enllà de les fràgils seguretats de l'àmbit material, o del benestar en termes mundans, «al mateix temps veiem molts signes que ens indiquen un despertar del sentit religiós, un redescobriment de la importància de Déu per a la vida de l'home, una exigència d'espiritualitat, de superar una visió purament horitzontal, material, de la vida humana»^[17]. Tots haurem percebut al nostre voltant aquesta set espiritual, que anhela descobrir la contemplació, la companyia i la pau de Déu.

8. Sant Josepmaria convidava tots els cristians a «ser ànimes d'oració», ànimes contemplatives enmig del món, amb unes paraules que serveixen per a qualsevol època, també enmig de la secularització actual i del creixent desenvolupament tecnològic: «Jo, mentre em resti una mica d'alè, no pararé de predicar la necessitat primordial d'ésser ànima d'oració, sempre!, en qualsevol ocasió i en les circumstàncies més dispars, perquè Déu no ens abandona mai

(...). Amb aquesta recerca del Senyor, tota la nostra jornada es converteix en una conversa sola, íntima i confiada. Ho he afirmat i escrit tantes vegades, i no em fa res de repetir-ho, perquè Nostre Senyor ens fa veure —amb el seu exemple— que aquest és el comportament encertat: oració constant, del matí a la nit i de la nit al matí»^[18]. En realitat, vivim unes circumstàncies molt favorables —el món ens ho reclama— per transmetre aquesta visió.

L'any passat, durant l'homilia de la Missa en ocasió de la memòria litúrgica de sant Josepmaria, considerava que la nostra «set d'infinit es manifesta de moltes maneres, encara que no totes les formes de sadollar-la deixen el cor satisfet. Potser tenim experiència d'haver perdut el temps aspirant a una felicitat construïda solament sobre els béns materials, l'èxit o la comoditat. Sabem, en canvi, que només Déu dona sentit a totes les realitats i satisfà els desitjos del nostre cor»^[19]. Davant d'aquesta set d'espiritualitat, davant d'aquest desig de Déu que batega en el fons del cor de totes les persones, també de les que semblen més allunyades de l'Església, es fa especialment necessari l'anunci de la invitació de Déu a ser contemplatius enmig del món.

«Cercaré, Senyor, el vostre rostre!»

9. El dinamisme més íntim de l'amor consisteix en la cerca de l'estimat. Qui estima no s'acontenta amb conèixer de manera superficial, amb saber algunes coses sobre l'amat: anhela contemplar-ne el rostre, trobar-se en la seva presència, escoltar-ne la veu. La genuïna pregària cristiana està marcada per aquell gemec filial del salmista: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Sal 27 [26],8), Cercaré, Senyor, el vostre rostre!

El nostre Pare va viure i va ensenyar aquesta apassionada cerca del rostre de Crist enmig de la vida ordinària. En una de les seves homilies, amb la força que proporciona l'experiència, exposava que

qui estima Déu experimenta una necessitat irreprimible de cercar-lo contínuament: «Primer una jaculatòria, i després una altra, i una altra... fins que aquest fervor sembla insuficient, perquè les paraules resulten pobres...: i es fa pas a la intimitat divina, en un esguard posat en Déu sense descans i sense cansar-se. Aleshores vivim talment com captius, com presoners. Mentre duem a terme amb la major perfecció possible, dins de les nostres equivocacions i limitacions, les tasques pròpies de la nostra condició i del nostre ofici, l'ànima té ànsia d'escapar-se. Se'n va cap a Déu, com el ferro atret per la força de l'imant. Es comença a estimar Jesús, d'una forma més eficaç, amb un dolç sobresalt»^[20].

L'ànima que busca el rostre del Senyor en la vida ordinària descobreix precisament aquí un lloc privilegiat per a aquesta trobada. La contemplació no està reservada a uns pocs iniciats, ni és una meta només per als qui es retiren del món. El desig de veure Déu s'encarna en el centre de les activitats quotidianes. Ens trobem amb el Senyor a la taula de treball, en la cura de la família, en les relacions socials i en el descans. L'amor ens mena a descobrir l'esguard de Crist que ens contempla i ens convida a respondre-li amb la nostra mirada.

Veure Déu en tot

10. Aquesta mirada enamorada transforma profundament la comprensió de la realitat. Comencem a veure motius d'agraïment i de lloança on abans només hi vèiem problemes; comencem a endevinar les atencions constants de Déu on abans ens crèiem abandonats a la nostra sort; comencem a enraonar-hi on abans només alimentàvem el nostre monòleg interior. «En qualsevol lloc que siguem, enmig del rumor del carrer i dels afanys humans —a la fàbrica, a la universitat, al camp, a l'oficina o a la llar—, ens trobarem en contemplació filial senzilla, en un diàleg constant amb Déu.

Perquè tot —persones, coses, tasques— ens ofereix l'ocasió i el tema d'una conversa contínua amb el Senyor»^[21].

La fe ens obre els ulls per percebre la presència sempre activa de Déu aquí i ara: descobrim així el valor inestimable de cada instant i de cada situació, sabent que en tot moment som objecte de l'amor infinit del Pare; reconeixem la sol·licitud de la seva Providència en els esdeveniments petits i grans de cada jornada. Les alegries, les dificultats, els èxits i les contradiccions esdevenen «matèria primera» i lloc per a la conversa amb el Senyor. Res no és neutre; res no manca de valor sobrenatural si es realitza per amor i amb ganes de servir, de ser un suport per als altres.

Mirar al cel amb els peus a terra

11. Existeix el risc de confondre la vida espiritual amb una evasió sentimental dels deures quotidians, o amb un refugi en ideals abstractes. Per contra, l'autèntica contemplació cristiana enfonsa les arrels en l'Encarnació. Déu no ens demana que mirem als núvols en un somni ineficaç, sinó que alcem els ulls al cel precisament a través del que vivim, d'allò que tenim entre mans; també a través dels imprevistos i els revessos de cada dia, que són una de les marques constants de la vida ordinària.

A més de les estones de recolliment dedicades a l'oració, també la feina ben feta i l'atenció a la família, el compromís ciutadà i les relacions d'amistat són per a nosaltres lloc de contemplació. En l'homilia *Estimar el món apassionadament*, sant Josepmaria ho expressava amb gran força: «No hi ha cap altre camí, fills meus: o bé sabem trobar el Senyor en la nostra vida ordinària, o bé no el trobarem mai. Per això us puc dir que la nostra època necessita restituir, a la matèria i a les situacions que semblen més vulgars, el seu sentit noble i original, posar-les al servei del regne de Déu,

espiritualitzar-les i fer-ne un mitjà i una ocasió del nostre encontre continu amb Jesucrist»^[22].

En definitiva, la contemplació no ens desentén de les nostres responsabilitats terrenals; per contra, ens mena a viure-les amb esforç i amb afecte, perquè les veiem i les estimem amb Déu, i des de Déu. Per això, precisament, ens parlava el nostre Pare de «viure cada instant amb una vibració d'eternitat»^[23].

12. L'ànima que ha tastat la dolçor de la presència divina experimenta una santa tensió: d'una banda, el desig de la unió plena amb Déu en el cel; de l'altra, la consciència de la missió que el Senyor li ha encomanat en el món. Sant Josepmaria descrivia aquest estat interior, en el qual l'oració discursiva es transforma en una contemplació més serena i profunda: «Les paraules resulten pobres...: i es fa pas a la intimitat divina, en un esguard posat en Déu sense descans i sense cansar-se... Ja no es raona, s'esguarda! I l'ànima es posa a cantar un altre cop amb un càntic nou, perquè se sap també esguardada amorosament per Déu, tothora»^[24].

Aquesta contemplació no sols no ens sostreu del temps present sinó que ens hi acostava més. Portats per la gràcia de Déu, experimentem aquesta joiosa paradoxa de ser «alhora al cel i a la terra». Tenim els peus fortament posats a terra, assumint els problemes, les fatigues i les il·lusions dels nostres contemporanis, mentre que el cor i la ment romanen ancorats en «aquest corrent d'amor, que és el misteri del Déu U i Tri»^[25].

Sant Agustí expressava aquesta doble pertinença, al món i al cel, amb especial lucidesa: «Els teus afectes són els graons; la teva voluntat és el camí. Estimant vas ascendint; descurant-te, descendeixes. Estimant Déu, estaràs en el cel, encara que et trobis en la terra. No

s'alça el cor, com s'alça el cos: per alçar el cos, cal canviar-ne el lloc; per alçar el teu cor, canvia la teva voluntat»^[26].

El temps és breu

13. El caràcter secular de la vocació a l'Obra no ens fa perdre de vista el nostre destí. Caminem en la història sabent que la nostra pàtria definitiva està en el cel (cf. *Fl* 3, 20). Aquesta consciència del temps que passa imprimeix a la nostra vida una profunda urgència d'estimar. Sant Pau ens adverteix: *Tempus breve est* (1 Co 7, 29), el temps és breu. No es tracta d'una consideració angoixant, sinó d'un estímul per aprofitar serenament cada oportunitat que Déu ens ofereix per donar fruits de caritat.

Sant Josepmaria meditava sovint sobre aquesta realitat per animar-nos a un lliurament generós i alegre: «*Tempus breve est!* (1 Co 7, 29), que n'és de breu, la durada del nostre pas per la terra! (...) Veritablement, el nostre temps d'estimar, de donar, de desagreujar, és curt. No és just, doncs, que el malbaratem, ni que irresponsablement llancem aquest tresor per la finestra: no podem desbaratar aquesta etapa del món que Déu confia a cadascun de nosaltres»^[27].

El temps és el talent que el Senyor ha posat a les nostres mans, per santificar-lo. Cada hora de treball, cada gest d'afecte, cada detall d'atenció cap als altres és una moneda d'eternitat. En considerar la meta definitiva en la glòria, comprenem que l'amor que posem en les coses petites o grans de cada dia és l'única cosa que romandrà per sempre.

La contemplació és un do de Déu

14. Convé recordar també que la contemplació no és un simple resultat de tècniques humanes ni de mètodes de concentració psicològics. La contemplació és, abans de res, do gratuït de Déu, una

gràcia que l'Esperit Sant atorga als cors humils i dòcils. Deia santa Teresa: «Això és cosa que Déu dona»^[28].

Per aquesta raó, la contemplació requereix una actitud de confiança i abandó filial en Déu. Cal demanar al Senyor la llum necessària per veure les coses com ell les veu. Així resava sant Josepmaria: «Senyor, que jo vegi amb els teus ulls, Crist meu, Jesús de la meva ànima»; que miri el món, les persones i els esdeveniments amb la claredat de la teva veritat i la tendresa del teu cor. O, com suplicava al Senyor en una altra ocasió, «Senyor, que hi vegi!, que s'empleni la meva intel·ligència de llum i que la paraula de Crist penetri en la meva ment; que arrelhi en la meva ànima la seva Vida, perquè em transformi en vista a la Glòria eterna»^[29].

15. Encara que la contemplació sigui un do inaccessible a les soles forces humanes, requereix de la nostra part una correspondència activa. Sabem bé que la gràcia no anul·la la naturalesa, sinó que la pressuposa i la perfecciona. Per això, el camí cap a la vida contemplativa exigeix una lluita serena però constant.

En primer lloc, cal la fidelitat a l'oració mental diària. Necessitem aquests temps exclusius de trobada a soles amb Déu, on aprenem a escoltar la seva veu i a conformar la nostra voluntat amb la seva. En l'oració mental, l'ànima es renova i adquireix el to espiritual necessari per mantenir el diàleg constant amb Déu —tantes vegades sense paraules— durant la resta de la jornada. El Catecisme de l'Església ho recorda: «No es pot pregar “en tot temps” si hom no es decideix a pregar en moments determinats: són els temps importants de la pregària cristiana en intensitat i en durada»^[30].

En segon lloc, necessitem conrear la consciència de la presència de Déu al llarg del dia. A més de demanar al Senyor el do de l'oració contínua, hi ha alguns mitjans humans que la preparen i la fan possible durant el dia: la cerca activa de moments de silenci, la fortalesa per romandre en una mateixa activitat, la perseverança en

un treball constant, la humilitat per escoltar, el contacte amb la naturalesa, l'obertura a l'amistat sincera, entre tants altres camins. Com el Senyor ens convida a considerar en l'Evangeli, és a les nostres mans preparar el terreny del nostre cor per acollir amb fruit la gràcia que Déu ens ofereix sempre (cf. *Mt* 13, 1-23). Lleó XIV ens convidava fa poc a «promoure una veritable higiene de l'atenció: ritmes que incloguin silenci, estudi reflexiu, lectura, anàlisi ponderada; sense aquests elements, la llibertat interior pot veure's compromesa»^[31]; i, amb ella, la nostra capacitat de pregar.

16. Sant Josepmaria ens prevenia contra la il·lusió de qui espera arribar passivament a la maduresa espiritual. El pas del temps per si sol no perfecciona l'home: «Els anys no donen ni la saviesa ni la santedat»^[32]. El que dona la saviesa i la santedat és la correspondència humil i perseverant a la gràcia de Déu. Cal lluitar cada dia, en les coses petites, sense cansar-se, sabent que la santedat no consisteix a no tenir defectes, sinó a tornar a començar sempre amb humilitat, sabent-nos portats per Déu. Aquesta lluita diària no és —no ha de ser— tensió rígida, sinó l'esforç amorós i confiat del fill que vol deixar-se trobar pel seu Pare Déu, i que sap que li agrada també quan, malgrat la seva bona voluntat, ensopega o s'equivoca.

Benaurats els nets de cor

17. La benaurança evangèlica assenyala una condició indispensable per a la contemplació: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (*Mt* 5, 8). La netedat de cor no es redueix exclusivament a la virtut de la castedat, encara que la inclogui necessàriament. La puresa de cor significa la llibertat interior de l'ànima de tot lligam desordenat a l'amor propi, a les riqueses, a l'èxit personal o a les pròpies opinions. Tenir el cor net és tenir-lo endreçat i lliure per estimar Déu i els altres. Qui està ple de si mateix, dels seus propis judicis i egoismes, no pot veure Déu, perquè la seva visió espiritual està entelada.

Es comprèn també així l'especial importància que tenen, per a la llibertat del nostre cor, les virtuts de la castedat i de la pobresa. És una experiència espiritual comuna la necessitat de totes dues en el camí cap a la santedat. Sant Josepmaria ho expressava en uns apunts de 1932, que després va recollir a *Camí*: «Arrenca'm, Jesús, aquesta crosta ronyosa de podridura sensual que em recobreix el cor»^[33]. També, respecte de la pobresa, ens va deixar escrit: «Si ets home de Déu, posa en el menyspreu de les riqueses el mateix afany que posen els homes del món a posseir-les»^[34]. En cap cas es tracta aquí d'un menyspreu pel que Déu ha creat; però sí d'una crida a veure les coses sense ingenuïtat, sabent que fàcilment podem perdre la llibertat, si el cor se'ns hi aferra desordenadament. Per ser contemplatius enmig del món, hem de cuidar delicadament aquests àmbits en el nostre examen personal, també posant-hi grans remeis si fossin grans les dificultats.

18. Una cosa que facilita purificar el nostre cor de les inclinacions desordenades és la mortificació i la penitència, tant interiors com exteriors. Per això, sant Josepmaria moltes vegades considerava la mortificació com un camí per guanyar «senyoria per damunt les coses de la terra»^[35]: ser veritablement lliures, amos de nosaltres mateixos, per poder dirigir-nos a Déu i als altres amb agilitat a través del que ell, gràficament, va dir-ne «l'oració dels sentits»^[36]. En aquest camí de penitència, imprescindible per purificar-nos i per viure com a contemplatius, és important no perdre de vista que tot ha de ser mogut per l'amor, perquè «la mortificació no val res sense la caritat»^[37].

Veure Déu en els altres

19. La vida contemplativa no clou el cristià en un intimisme individualista. Per contra, l'autèntica contemplació expandeix el cor i obre els ulls cap als germans. Qui aprèn a veure Déu en l'oració,

aprèn també a descobrir-ne la imatge i la presència en les persones que l'envolten.

Sant Josepmaria ens recorda que no podem separar l'amor a Déu de l'amor als altres. L'afecte als nostres, la comprensió amb el col·lega, la caritat vers el necessitat, l'amistat sincera amb els amics... tot ha d'estar transfigurat per l'amor de Déu. No hi ha un cor per estimar Déu i un altre per estimar les criatures: estimem amb el mateix cor^[38].

La nostra contemplació es prova en la qualitat de la nostra caritat fraterna. La delicadesa en les relacions amb els altres, el respecte vers la seva llibertat, l'esperit de servei alegre i la capacitat d'escolta són manifestacions concretes d'una vida d'oració sincera: mostren que veiem com Déu ens espera en els altres (cf. *Mt* 25, 40).

Com a fills estimats

20. El fonament del nostre esperit és la consciència joiosa de la nostra filiació divina. Som veritablement fills de Déu en Crist. D'aquesta filiació sorgeix directament la veritable fraternitat humana i cristiana. En saber-nos fills del mateix Pare, mirem els altres «com a fills estimats» de Déu. Comprenem la dignitat de cada persona, en reconèixer-la creada a imatge de Déu. Concretament, considerar el valor inestimable de cada ànima ens ha de moure a un afecte genuí. Cada persona val tota la sang de Crist. Aquesta veritat ens allibera de jutjar per les aparences o pels defectes aliens, i ens impulsa a estimar-nos sincerament, amb les obres i en la veritat.

Quan contemplem el misteri de la Redempció, comprenem millor que l'amor cap als altres no pot ser selectiu ni condicionat. La caritat exigeix superar els prejudicis, les diferències de temperament o de mentalitat, buscant sempre el que uneix i edificant ponts de comunió. En la convivència diària, marcada inevitablement per les limitacions i les flaqueeses humanes, la caritat contemplativa es

manifesta de manera eminent en la paciència, la comprensió i el perdó.

21. Qui se sap perdonat per Déu no pot guardar rancors ni ressentiments. Sant Josepmaria ens va deixar un ensenyament inoblidable sobre el perdó, nascut de la seva pròpia experiència i de la seva profunda vida d'oració: «No m'ha calgut aprendre a perdonar, perquè el Senyor m'ha ensenyat a estimar»^[39]. La comprensió, la caritat veritable, passa sempre per saber disculpar, per saber perdonar, per no guardar comptes del mal rebut. Comprendre és molt més que tolerar: és posar-se en el lloc de l'altre, disculpar les mancances i ajudar-lo amb delicadesa a superar-les.

El perdó no és feblesa, sinó la manifestació més alta de la força de l'amor cristià. En perdonar les ofenses petites o grans, el cristià reflecteix en el món el rostre misericordiós de Déu. En un món esquinçat per les divisions i els conflictes, tots els deixebles de Crist som cridats, d'una manera o d'una altra, a ser sembradors de pau i d'alegria, dissipant les tenebres de l'odi amb la llum de la fe i la força de la caritat.

Amb set d'ànimes

22. «La santedat —quan és de debò— es desborda del vas, per omplir altres cors, altres ànimes, de la seva sobreabundància»^[40]. D'aquí ve que la contemplació enmig del món generi de manera natural una intensa vibració apostòlica. No és possible percebre l'amor de Déu cap a la humanitat sense sentir el desig ardent de compartir aquest amor amb tothom.

Una ànima contemplativa mira el món amb ulls apostòlics. No es limita a lamentar les dificultats dels temps o els obstacles que interposen a vegades les societats que s'han allunyat de Déu, sinó que descobreix en cada situació una oportunitat per portar la llum de l'Evangeli. La seva mirada sobre el món és una mirada d'esperança i

de profunda compassió cap als qui caminen desorientats, conscient que malgrat tot potser són millors que ella mateixa (cf. *Mt* 21, 31).

23. Sant Josepmaria sintetitzava la unió entre contemplació i apostolat amb aquestes paraules: «La vida interior suposa un creixement en la unió amb Crist, pel Pa i la Paraula. I l'afany d'apostolat és la manifestació exacta, adequada, necessària, de la vida interior»^[41]. Comprenem així que la vida d'oració, quan és autèntica, no s'apaga en l'egoisme de la comoditat espiritual: és foc que crema, que abraça, que impulsa a l'apostolat. Per al cristià, l'apostolat no és una labor complementària, una ocupació dels moments lliures; és la necessitat vital de transmetre als altres la veritat i l'amor que omplen la pròpia ànima.

«No fem apostolat, som apòstols!», us escrivia anys enrere^[42]. En aquesta mateixa línia, podríem dir que no exercim la contemplació: *som* contemplatius. La contemplació no és una cosa que fem a estones, al costat de les altres coses: és una manera de ser i de veure la vida, en Déu i des de Déu, que informa tot el que fem, el que vivim, el que sentim. Per això, contemplació, feina, fraternitat i apostolat són dimensions d'una única vida cristiana. En contemplar Déu en l'oració, el descobrim a la feina, l'estimem en els nostres germans i l'anunciem amb goig a tothom.

* * *

24. En concloure aquesta carta vull dirigir la mirada a la Santíssima Mare de Déu, mestra de la contemplació en la vida ordinària. A la llar de Natzaret, enmig de les tasques domèstiques més senzilles, Maria contemplava el seu Fill. «Maria viu mirant Crist i té en compte cada paraula seva: “Conservava tots aquests records i els meditava en el seu cor” (*Lc* 2, 19; cf. 2, 51). Els records de Jesús, impresos en la seva ànima, l'han acompanyada en tot moment, portant-la a recórrer amb el pensament els diferents episodis de la seva vida al costat del Fill. Han estat aquells records els que han constituït, en un cert sentit, el

“rosari” que Ella ha recitat constantment en els dies de la seva vida terrenal»^[43].

Demanem a la nostra Mare que ens ajudi a recórrer aquest camí cap al centenari amb els ulls de la ment i del cor fixos en Jesús, procurant ser, des de la nostra personal feblesa, testimonis fidels de la caritat de Crist enmig del món.

Amb tot l'afecte, us beneeix

el vostre Pare

Fernando

Roma, 16 d'octubre de 2026

^[1] *Missatge*, 19-03-2026.

^[2] Cf. Sant Tomàs d'Aquino, *Summa teològica*, II-II, q. 180, a. 3.

^[3] Benet XVI, *Deus caritas est*, núm. 31.

^[4] Cf. *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2598-2616.

^[5] Benet XVI, Audiència, 30-11-2011.

^[6] *És Crist que passa*, núm. 14.

^[7] Decret sobre les virtuts heroiques del servent de Déu Josepmaria Escrivá de Balaguer, 9-04-1990.

^[8] *Forja*, núm. 1014.

^[9] *Converses*, núm. 116.

^[10] *Apunts íntims*, núm. 618 (26-02-1932).

^[11] *Ibíd.*, núm. 619 (29-02-1932).

^[12] *Instrucció sobre l'obra de sant Gabriel*, núm. 22, nota 28.

[13] Es tracta concretament del 16-10-1931 (cf. A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, vol. I, p. 389). Tornant sobre aquest moment anys més tard, escriuria: «Vaig estar contemplant amb llums que no eren meves aquesta sorprenent veritat, que va quedar encesa com una brasa en la meva ànima, per no apagar-se mai» (*Carta 15*, núm. 41).

[14] Meditació, 2-11-1958 (citat a A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, vol. III, p. 344).

[15] Cf. per exemple *Jn* 15, 4 s; 1 *Jn* 2, 6 s; 4, 12 s.

[16] Lleó XIV, Discurs, 6-06-2026.

[17] Benet XVI, Audiència, 11-05-2011.

[18] *Amics de Déu*, núm. 247.

[19] Homilia, 26-06-2025.

[20] *Amics de Déu*, núm. 296.

[21] *Carta* 6, núm. 15.

[22] *Converses*, núm. 114.

[23] *Amics de Déu*, núm. 239.

[24] *Ibíd.*, núm. 296 i 307.

[25] *Ibíd.*, núm. 252.

[26] Sant Agustí, *Sermó sobre el Salm 85*, 6.

[27] *Amics de Déu*, núm. 39.

[28] Santa Teresa de Jesús, *Camí de Perfecció*, cap. 17, 2.

[29] *Amics de Déu*, núm. 127.

[30] *Catecisme de l'Església Catòlica*, núm. 2697.

[31] Lleó XIV, *Magnifica humanitas*, núm. 146.

[\[32\]](#) *En diàlogo con el Señor*, núm. 48.

[\[33\]](#) *Camí*, núm. 130.

[\[34\]](#) *Ibíd.*, núm. 633.

[\[35\]](#) *És Crist que passa*, núm. 37.

[\[36\]](#) *Ibíd.*, núm. 9.

[\[37\]](#) *Ibíd.*, núm. 37.

[\[38\]](#) Cf. *Ibíd.*, núm. 166.

[\[39\]](#) *Solc*, núm. 804.

[\[40\]](#) *Forja*, núm. 856.

[\[41\]](#) *És Crist que passa*, núm. 122.

[\[42\]](#) Carta pastoral, 14-02-2017, núm. 9.

[\[43\]](#) Sant Joan Pau II, *Rosarium Virginis Mariae*, núm. 11.

[Torna a l'índex](#)

Oficina de Comunicació de l'Opus Dei a Catalunya i Andorra

www.opusdei.org