

CARTA PASTORAL

MONS. FERNANDO OCÁRIZ

Sobre la contemplación

16/10/2026

Opus Dei

Camino al Centenario

Presentación

Mons. Fernando Ocáriz, prelado del Opus Dei, firmó en Roma el 16 de octubre de 2026 esta carta pastoral sobre la contemplación. Como preparación para el centenario de la Obra, la carta invita a profundizar, entre octubre de 2026 y octubre de 2027, en la llamada a ser contemplativos en medio del mundo.

Sus trece apartados recorren la oración de Jesús y la experiencia de san Josemaría, la búsqueda de Dios en la vida ordinaria, los medios para crecer en la contemplación y sus frutos en la caridad y el apostolado.

CARTA PASTORAL
SOBRE LA CONTEMPLACIÓN

Mons. Fernando Ocáriz

Prelado del Opus Dei

Roma, 16-X-2026

www.opusdei.org

Copyright © 2026 Prelatura Sanctæ Crucis et Operis Dei

Prohibida toda divulgación pública, total o parcial, sin autorización expresa del titular del copyright

Pro manuscripto

Edición digital: Oficina de Comunicación del Opus Dei, 17-X-2026

Índice

Presentación

Carta sobre la contemplación

- El constante diálogo de Jesús con el Padre
- La contemplación en la vida de san Josemaría
- En un mundo acelerado
- «¡Tu rostro buscaré, Señor!»
- Ver a Dios en todo
- Mirar al cielo con los pies en el suelo
- El tiempo es breve
- La contemplación es un don de Dios
- Bienaventurados los limpios de corazón
- Ver a Dios en los demás
- Como hijos queridos
- Con sed de almas

Carta sobre la contemplación

Queridísimos: ¡que Jesús me guarde a mis hijas y a mis hijos!

1. En el mensaje de marzo pasado os proponía profundizar, entre octubre de este año y del próximo, como preparación para el centenario de la Obra, en la llamada a «ser contemplativos en medio del mundo, con la que nuestro Padre condensaba muchos elementos del espíritu del Opus Dei»[1].

Nuestra peculiar vocación nos lleva a desear vivir la contemplación en medio de nuestras circunstancias ordinarias. El Opus Dei no es un camino para cumplir ciertos deberes religiosos: eso es mucho, pero, al mismo tiempo, es poco. Nuestro espíritu apunta mucho más lejos: nos lleva a ver y amar el mundo desde el amor de Dios, a participar de su mirada. Se trata de una invitación ambiciosa, para la que no contamos solamente con nuestras fuerzas, sino, sobre todo, con la ayuda de Dios. Por eso, mientras preparamos el centenario de la Obra con un deseo grande de vivir a fondo nuestra vocación, podemos preguntarnos: ¿me considero llamado a la contemplación? ¿Sé que, a pesar de mis defectos y dificultades, Dios quiere hacerme contemplativo en medio del mundo? ¿Soy consciente de que Dios me llama a encontrarlo en cada paso, en cada suceso, en cada momento?

2. Para comprender qué es la contemplación, la tradición teológica de la Iglesia nos ofrece una definición clásica, de santo Tomás de Aquino: la contemplación es *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, una mirada simple e intuitiva de la verdad que procede del amor[2]. No se trata de un esfuerzo puramente intelectual ni de una especulación abstracta. La contemplación es una mirada llena de afecto, un ver que nace del amor. Benedicto XVI lo explicaba así: «El programa del cristiano —el programa del buen Samaritano, el programa de Jesús— es un "corazón que ve". Este corazón ve dónde se necesita amor y actúa en

consecuencia»[3]. Cuando el corazón está lleno del amor de Dios, la inteligencia y la afectividad se unifican en un acto sencillo de visión. Se mira aquello que se ama, y esa mirada transforma progresivamente al que contempla.

El constante diálogo de Jesús con el Padre

3. Jesucristo es para nosotros mucho más que un modelo a imitar: él es nuestra vida; él quiere vivir su vida en la nuestra. Durante su paso por la tierra, el Señor quiso dejar constancia de su continua conversación con su Padre en medio de circunstancias y lugares muy variados. Lo vemos orar, por ejemplo, durante su bautismo en el Jordán (cfr. *Lc* 3,21); buscar lugares solitarios para estar en silencio con él (cfr. *Mc* 1,35; *Lc* 5,16; 9,18); lo vemos dirigirse a un monte apartado (cfr. *Mt* 14,23; *Mc* 6,46; *Lc* 6,12; 9,28-29). Y en su pasión, lo vemos también dialogar con el Padre, desde la agonía del huerto de los olivos (cfr. *Mt* 26,36-44) hasta la cruz (cfr. *Lc* 23,34.46).

Sin embargo, más allá de referencias concretas a los momentos y las formas que toma la oración de Jesús[4], sabemos que en realidad toda su vida es un diálogo ininterrumpido, una conversación hecha también de acciones y miradas, de trabajo y descanso. La oración de Jesús «atraviesa toda su vida, como un canal secreto que riega la existencia, las relaciones, los gestos, y que lo guía, con progresiva firmeza, a la donación total de sí, según el proyecto de amor de Dios Padre»[5].

San Josemaría se fijaba especialmente en la contemplación de Cristo durante los treinta años de su vida oculta. Esa vida de Jesús, María y José es contemplativa y, a la vez, tan normal, sin nada extraordinario. «Jesús, creciendo y viviendo como uno de nosotros —decía san Josemaría—, nos revela que la existencia humana, el quehacer corriente y ordinario, tiene un sentido divino. [...] Años de sombra, pero para

nosotros claros como la luz del sol. Mejor, resplandor que ilumina nuestros días y les da una auténtica proyección»[6].

La contemplación en la vida de san Josemaría

4. «Contemplativo itinerante»: así definía a san Josemaría el Decreto sobre sus virtudes heroicas. «Los rasgos más característicos de su figura», señalaba el documento, «no solo se encuentran en sus dotes extraordinarias de hombre de acción, sino también en su vida de oración y en esa asidua experiencia unitiva que hizo de él un contemplativo itinerante»[7]. A eso mismo estamos llamados sus hijas e hijos en el Opus Dei, así como todas las personas que se acercan a la Obra: a ser *contemplativos itinerantes*, a vivir en diálogo con Dios en medio de los caminos de nuestras ciudades y de la agitación de nuestra vida; a estar siempre con Dios allí donde estemos: en nuestras casas, en nuestros trabajos, en nuestros ambientes.

«Jesús, que mis distracciones sean distracciones al revés: en lugar de acordarme del mundo, cuando trate Contigo, que me acuerde de Ti, al tratar las cosas del mundo»[8], rezaba san Josemaría. Nuestro fundador buscaba descubrir a Dios detrás de todo lo que sucedía, trataba de desentrañar su presencia en medio de lo que aparentemente era más «profano»; quería descubrir poesía —«endecasílabos»[9]— en las acciones que podrían parecer intrascendentes o banales.

5. San Josemaría vio una confirmación divina de esta llamada en las profundas experiencias de oración que vivió en medio de la agitación del mundo: leyendo el periódico, viajando en un tranvía, experimentando el movimiento de una gran ciudad; situaciones, en fin, equivalentes a tantas otras de nuestra vida.

«Quiero anotar, porque es algo raro, que Jesús suele darme oración cuando leo la prensa»[10], escribió en una ocasión. A los pocos días anotaba aún algo similar: «El sábado último me fui al Retiro [...] y traté de leer un periódico. La oración venía con tal ímpetu que, contra mi voluntad, tenía que dejar la lectura: y entonces ¡cuántos actos de Amor y

abandono puso Jesús en mi corazón y en mis labios!»[11]. También dejó constancia de su oración en medio del tráfico cotidiano: «La oración más subida la tuve [...] yendo en un tranvía y, a continuación, vagando por las calles de Madrid, contemplando esa maravillosa realidad: Dios es mi Padre»[12]. Precisamente en la fecha en que os mando esta carta, se cumplen 95 años de esa experiencia[13].

Ya entrada la segunda mitad del siglo XX le sucedió algo similar, durante su primera visita a la ciudad de Londres, una de las grandes capitales multiculturales del mundo: «Al considerar ese panorama me desconcerté y me sentí incapaz, impotente: Josemaría, aquí no puedes hacer nada. Estaba en lo justo: yo solo no lograría ningún resultado; sin Dios, no alcanzaría a levantar ni una paja del suelo [...]. De pronto, en medio de una calle por la que iban y venían gentes de todas las partes del mundo, dentro de mí, en el fondo de mi corazón, sentí la eficacia del brazo de Dios: tú no puedes nada, pero Yo lo puedo todo»[14].

Ese es el camino al que nos invita el Espíritu Santo a través de san Josemaría: caminar por la vida con la seguridad y la fuerza de ser hijos amados de Dios, viviendo y compartiendo todo con él; o, por decirlo con esa palabra del Maestro que dejó un recuerdo indeleble en su discípulo amado, *permaneciendo* en él[15].

En un mundo acelerado

6. Los análisis del mundo contemporáneo reconocen en nuestra sociedad una tendencia al activismo, a empeñar la vida únicamente en el trabajo: los esfuerzos de mucha gente parecen dirigidos casi exclusivamente a aumentar la productividad, para adquirir bienestar a través de la acumulación de recursos materiales, experiencias, prestigio social... A esto se suman también los efectos, en casi todos los ámbitos, de la constante presencia de tecnologías que, cuando no son utilizadas con sabiduría, pueden aislar, entorpecer el contacto con los demás, incluso dificultar nuestra apertura para escuchar a Dios y a los otros. De hecho, se habla de una auténtica crisis del recogimiento y de la atención, que es un bien tan necesario para la vida interior y para el amor a los

demás. La capacidad de atención está fragmentada por muchos intereses que luchan entre sí por hacerse con ella. Como señaló hace poco León XIV, «las nuevas tecnologías se han convertido en un entorno artificial en el que nuestras opciones fundamentales se ponen a prueba»[16].

7. Ante esta situación, gran parte del mundo de hoy está buscando modos de dar respiro a las personas, ofreciendo a la vida un sentido que vaya más allá de la actividad febril. Esto puede explicar, al menos en parte, el interés por lo «espiritual» que se observa en algunos países desde hace ya algunas décadas: se multiplican ofertas que, a pesar de todo, resultan parciales en muchos casos, porque generalmente se quedan cortas en comparación con la plenitud de vida sobrenatural y humana que nos ofrece Jesucristo.

Mientras algunas propuestas no van más allá de las frágiles seguridades de lo material, o del bienestar en términos mundanos, «al mismo tiempo vemos muchos signos que nos indican un despertar del sentido religioso, un redescubrimiento de la importancia de Dios para la vida del hombre, una exigencia de espiritualidad, de superar una visión puramente horizontal, material, de la vida humana»[17]. Todos habremos percibido a nuestro alrededor esa sed espiritual, que ansía descubrir la contemplación, la compañía y la paz de Dios.

8. San Josemaría invitaba a todos los cristianos a «ser almas de oración», almas contemplativas en medio del mundo, con unas palabras que sirven para cualquier época, también en medio de la secularización actual y del creciente desarrollo tecnológico: «Yo, mientras me quede aliento, no cesaré de predicar la necesidad primordial de ser alma de oración ¡siempre!, en cualquier ocasión y en las circunstancias más dispares, porque Dios no nos abandona nunca [...]. Con esta búsqueda del Señor, toda nuestra jornada se convierte en una sola íntima y confiada conversación. Lo he afirmado y lo he escrito tantas veces, pero no me importa repetirlo, porque nuestro Señor nos hace ver —con su ejemplo— que ese es el comportamiento certero: oración constante, de la mañana a la noche y de la noche a la mañana»[18]. En realidad, vivimos

unas circunstancias muy favorables —el mundo nos lo está reclamando— para transmitir esa visión.

El año pasado, durante la homilía de la Misa con ocasión de la memoria litúrgica de san Josemaría, consideraba que nuestra «sed de infinito se manifiesta de muchos modos, aunque no todas las maneras de saciarla dejan el corazón satisfecho. Quizá tenemos experiencia de haber perdido el tiempo aspirando a una felicidad construida solamente sobre los bienes materiales, el éxito o la comodidad. Sabemos, en cambio, que solo Dios da sentido a todas las realidades y colma los deseos de nuestro corazón»[19]. Ante esa sed de espiritualidad, ante ese deseo de Dios que late en el fondo del corazón de todas las personas, también de las que parecen más alejadas de la Iglesia, se hace especialmente necesario el anuncio de la invitación de Dios a ser contemplativos en medio del mundo.

«¡Tu rostro buscaré, Señor!»

9. El dinamismo más íntimo del amor consiste en la búsqueda del amado. Quien ama no se contenta con conocer de manera superficial, con saber algunas cosas sobre el amado: anhela contemplar su rostro, estar en su presencia, escuchar su voz. La genuina oración cristiana está marcada por aquel gemido filial del salmista: *Vultum tuum, Domine, requiram* (*Sal* 27 [26],8), ¡tu rostro buscaré, Señor!

Nuestro Padre vivió y enseñó esta apasionada búsqueda del rostro de Cristo en medio de la vida ordinaria. En una de sus homilías, con la fuerza que proporciona lo vivido, exponía cómo quien ama a Dios experimenta una necesidad irreprimible de buscarlo continuamente: «Primero una jaculatoria, y luego otra, y otra... hasta que parece insuficiente ese fervor, porque las palabras resultan pobres...: y se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio. Vivimos entonces como cautivos, como prisioneros. Mientras realizamos con la mayor perfección posible, dentro de nuestras equivocaciones y limitaciones, las tareas propias de nuestra condición y de nuestro oficio, el alma ansía escaparse. Se va hacia Dios, como el

hierro atraído por la fuerza del imán. Se comienza a amar a Jesús, de forma más eficaz, con un dulce sobresalto»[20].

El alma que busca el rostro del Señor en la vida ordinaria descubre precisamente ahí un lugar privilegiado para ese encuentro. La contemplación no está reservada a unos pocos iniciados, ni es una meta solo para quienes se retiran del mundo. El deseo de ver a Dios se encarna en el centro de las actividades cotidianas. Nos encontramos con el Señor en la mesa de trabajo, en el cuidado de la familia, en las relaciones sociales y en el descanso. El amor nos lleva a descubrir la mirada de Cristo que nos contempla y nos invita a responderle con la nuestra.

Ver a Dios en todo

10. Esta mirada enamorada transforma profundamente la comprensión de la realidad. Empezamos a ver motivos de agradecimiento y de alabanza donde antes veíamos solo problemas; empezamos a adivinar las atenciones constantes de Dios donde antes nos creíamos abandonados a nuestra suerte; empezamos a conversar con él donde antes solo alimentábamos nuestro monólogo interior. «Dondequiera que estemos, en medio del rumor de la calle y de los afanes humanos —en la fábrica, en la universidad, en el campo, en la oficina o en el hogar—, nos encontraremos en sencilla contemplación filial, en un constante diálogo con Dios. Porque todo —personas, cosas, tareas— nos ofrece la ocasión y el tema de una continua conversación con el Señor»[21].

La fe nos abre los ojos para percibir la presencia siempre activa de Dios aquí y ahora: descubrimos así el valor inestimable de cada instante y de cada situación, sabiendo que en todo momento somos objeto del amor infinito del Padre; reconocemos la solicitud de su Providencia en los acontecimientos pequeños y grandes de cada jornada. Las alegrías, las dificultades, los éxitos y las contradicciones se convierten en «materia prima» y en lugar para la conversación con el Señor. Nada es neutro;

nada carece de valor sobrenatural si se realiza por amor y con ganas de servir, de ser un apoyo para los demás.

Mirar al cielo con los pies en el suelo

11. Existe el riesgo de confundir la vida espiritual con una evasión sentimental de los deberes cotidianos, o con un refugio en ideales abstractos. Por el contrario, la auténtica contemplación cristiana hunde sus raíces en la Encarnación. Dios no nos pide que miremos a las nubes en un ensueño ineficaz, sino que alcemos los ojos al cielo precisamente a través de lo que vivimos, lo que tenemos entre manos; también a través de los imprevistos y los reveses de cada día, que son una de las marcas constantes de la vida ordinaria.

Además de los necesarios tiempos de recogimiento dedicados a la oración, también el trabajo bien hecho y la atención a la familia, el compromiso ciudadano y las relaciones de amistad son para nosotros lugar de contemplación. En la homilía *Amar al mundo apasionadamente*, san Josemaría lo expresaba con gran fuerza: «No hay otro camino, hijos míos: o sabemos encontrar en nuestra vida ordinaria al Señor, o no lo encontraremos nunca. Por eso puedo deciros que necesita nuestra época devolver a la materia y a las situaciones que parecen más vulgares su noble y original sentido, ponerlas al servicio del Reino de Dios, espiritualizarlas, haciendo de ellas medio y ocasión de nuestro encuentro continuo con Jesucristo»[22].

En definitiva, la contemplación no nos desentiende de nuestras responsabilidades terrenas; por el contrario, nos lleva a vivirlas con esfuerzo y con cariño, porque las vemos y las amamos con Dios, y desde Dios. Por eso, precisamente, nos hablaba nuestro Padre de «vivir cada instante con vibración de eternidad»[23].

12. El alma que ha gustado la dulzura de la presencia divina experimenta una santa tensión: por un lado, el deseo de la unión plena con Dios en el cielo; por otro, la conciencia de la misión que el Señor le ha encomendado en el mundo. San Josemaría describía este estado

interior, en el que la oración discursiva se transforma en una contemplación más serena y profunda: «Las palabras resultan pobres... Se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio... No se discurre, ¡se mira! Y el alma rompe otra vez a cantar con cantar nuevo, porque se siente y se sabe también mirada amorosamente por Dios, a todas horas»[24].

Esta contemplación no solo no nos sustrae del tiempo presente sino que nos acerca más a él. Llevados por la gracia de Dios, experimentamos esa gozosa paradoja de estar «a la vez en el cielo y en la tierra». Tenemos los pies fuertemente puestos en el suelo, asumiendo los problemas, las fatigas y las ilusiones de nuestros contemporáneos, mientras que el corazón y la mente permanecen anclados en «esa corriente de amor que es el misterio del Dios Uno y Trino»[25].

San Agustín expresaba esta doble pertenencia, al mundo y al cielo, con especial lucidez: «Tus afectos son los peldaños; tu voluntad es el camino. Amando vas subiendo; descuidándote, desciendes. Amando a Dios, estarás en el cielo, aunque te encuentres en la tierra. No se levanta el corazón, como se levanta el cuerpo: para levantar el cuerpo, hay que cambiar su lugar; para levantar tu corazón, cambia tu voluntad»[26].

El tiempo es breve

13. El carácter secular de la vocación a la Obra no nos hace perder de vista nuestro destino. Caminamos en la historia sabiendo que nuestra patria definitiva está en el cielo (cfr. *Flp* 3,20). Esta conciencia del tiempo que pasa imprime a nuestra vida una profunda urgencia de amar. San Pablo nos advierte: *Tempus breve est* (*1Co* 7,29), el tiempo es corto. No se trata de una consideración angustiosa, sino de un estímulo para aprovechar serenamente cada oportunidad que Dios nos ofrece para dar frutos de caridad.

San Josemaría meditaba con frecuencia sobre esta realidad para animarnos a una entrega generosa y alegre: «*Tempus breve est!* (*1Co* 7,29), ¡qué breve es la duración de nuestro paso por la tierra! [...]

Verdaderamente es corto nuestro tiempo para amar, para dar, para desagraviar. No es justo, por tanto, que lo malgastemos, ni que tiremos ese tesoro irresponsablemente por la ventana: no podemos desbaratar esta etapa del mundo que Dios confía a cada uno»[27].

El tiempo es el talento que el Señor ha puesto en nuestras manos, para santificarlo. Cada hora de trabajo, cada gesto de cariño, cada detalle de atención hacia los demás es una moneda de eternidad. Al considerar la meta definitiva en la gloria, comprendemos que el amor que pongamos en las cosas pequeñas o grandes de cada día es lo único que permanecerá para siempre.

La contemplación es un don de Dios

14. Conviene recordar también que la contemplación no es simple resultado de técnicas humanas ni de métodos de concentración psicológicos. La contemplación es, ante todo, don gratuito de Dios, una gracia que el Espíritu Santo otorga a los corazones humildes y dóciles. Decía santa Teresa: «Esto es cosa que lo da Dios»[28].

Por esta razón, la contemplación requiere una actitud de confianza y abandono filial en Dios. Es preciso pedir al Señor la luz necesaria para ver las cosas como él las ve. Así rezaba san Josemaría: «Señor, que yo vea con tus ojos, Cristo mío, Jesús de mi alma»; que mire al mundo, a las personas y a los acontecimientos con la claridad de tu verdad y la ternura de tu corazón. O, como suplicaba al Señor en otra ocasión, «¡Señor, que vea!, que se llene mi inteligencia de luz y penetre la palabra de Cristo en mi mente; que arraigue en mi alma su Vida, para que me transforme cara a la Gloria eterna»[29].

15. Aunque la contemplación sea un don inaccesible a las solas fuerzas humanas, requiere de nuestra parte una correspondencia activa. Sabemos bien que la gracia no anula la naturaleza, sino que la presupone y la perfecciona. Por eso, el camino hacia la vida contemplativa exige una lucha serena pero constante.

En primer lugar, es necesaria la fidelidad a la oración mental diaria. Necesitamos esos tiempos exclusivos de encuentro a solas con Dios, donde aprendemos a escuchar su voz y a conformar nuestra voluntad con la suya. En la oración mental, el alma se renueva y adquiere el tono espiritual necesario para mantener el diálogo constante con Dios —tantas veces sin palabras— durante el resto de la jornada. El Catecismo de la Iglesia lo recuerda: «No se puede orar "en todo tiempo" si no se ora, con particular dedicación, en algunos momentos: son los tiempos fuertes de la oración cristiana, en intensidad y en duración»[30].

En segundo lugar, necesitamos cultivar la conciencia de la presencia de Dios a lo largo del día. Además de pedir al Señor el don de la oración continua, hay algunos medios humanos que la preparan y la hacen posible durante el día: la búsqueda activa de momentos de silencio, la fortaleza para permanecer en una misma actividad, la perseverancia en un trabajo constante, la humildad para escuchar, el contacto con la naturaleza, la apertura a la amistad sincera, entre tantos otros caminos. Como el Señor nos invita a considerar en el Evangelio, está en nuestras manos preparar el terreno de nuestro corazón para acoger con fruto la gracia que Dios está ofreciéndonos siempre (cfr. *Mt* 13,1-23). León XIV nos invitaba hace poco a «promover una verdadera higiene de la atención: ritmos que incluyan silencio, estudio reflexivo, lectura, análisis ponderado; sin estos elementos, la libertad interior puede verse comprometida»[31]; y, con ella, nuestra capacidad de orar.

16. San Josemaría nos prevenía contra la ilusión de quien espera llegar pasivamente a la madurez espiritual. El paso del tiempo por sí solo no perfecciona al hombre: «Los años no dan ni la sabiduría ni la santidad»[32]. Lo que da la sabiduría y la santidad es la correspondencia humilde y perseverante a la gracia de Dios. Es preciso luchar cada día, en las cosas pequeñas, sin cansarse, sabiendo que la santidad no consiste en no tener defectos, sino en volver a empezar siempre con humildad, sabiéndonos llevados por Dios. Esta lucha diaria no es —no debe ser— tensión rígida, sino el esfuerzo amoroso y confiado del hijo que quiere

dejarse encontrar por su Padre Dios, y que sabe que le agrada también cuando, a pesar de su buena voluntad, tropieza o se equivoca.

Bienaventurados los limpios de corazón

17. La bienaventuranza evangélica señala una condición indispensable para la contemplación: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (*Mt* 5,8). La limpieza de corazón no se reduce exclusivamente a la virtud de la castidad, aunque la incluya necesariamente. La pureza de corazón significa la libertad interior del alma de toda atadura desordenada al amor propio, a las riquezas, al éxito personal o a las propias opiniones. Tener el corazón limpio es tenerlo despejado y libre para amar a Dios y a los demás. Quien está lleno de sí mismo, de sus propios juicios y egoísmos, no puede ver a Dios, porque su visión espiritual está empañada.

Se comprende también así la especial importancia que tienen, para la libertad de nuestro corazón, las virtudes de la castidad y de la pobreza. Es una común experiencia espiritual la necesidad de ambas en el camino hacia la santidad. San Josemaría lo expresaba en unos apuntes de 1932, que después recogió en *Camino*: «Quítame, Jesús, esa corteza roñosa de podredumbre sensual que recubre mi corazón»[33]. También, respecto de la pobreza, nos dejó escrito: «Si eres hombre de Dios, pon en despreciar las riquezas el mismo empeño que ponen los hombres del mundo en poseerlas»[34]. En ningún caso se trata aquí de un desprecio por lo que Dios ha creado; pero sí de una llamada a ver las cosas sin ingenuidad, sabiendo que fácilmente podemos perder la libertad, si el corazón se nos apega desordenadamente a ellas. Para ser contemplativos en medio del mundo, hemos de cuidar delicadamente estos ámbitos en nuestro examen personal, también poniendo grandes remedios si fuesen grandes las dificultades.

18. Algo que facilita purificar nuestro corazón de los apegos desordenados es la mortificación y la penitencia, tanto interiores como exteriores. Por eso, san Josemaría muchas veces consideraba la mortificación como un camino para ganar «señorío sobre las cosas de la

tierra»[35]: ser verdaderamente libres, dueños de nosotros mismos, para poder dirigirnos a Dios y a los demás con agilidad a través de lo que él, gráficamente, llamó «la oración de los sentidos»[36]. En este camino de penitencia, imprescindible para purificarnos y para vivir como contemplativos, es importante no perder de vista que todo debe ser movido por el amor, porque «la mortificación no vale nada sin la caridad»[37].

Ver a Dios en los demás

19. La vida contemplativa no cierra al cristiano en un intimismo individualista. Por el contrario, la auténtica contemplación expande el corazón y abre los ojos hacia los hermanos. Quien aprende a ver a Dios en la oración, aprende también a descubrir su imagen y su presencia en las personas que lo rodean.

San Josemaría nos recuerda que no podemos separar el amor a Dios del amor a los demás. El cariño a los nuestros, la comprensión con el colega, la caridad hacia el necesitado, la amistad sincera con los amigos... todo debe estar transfigurado por el amor de Dios. No hay un corazón para amar a Dios y otro para amar a las criaturas: amamos con el mismo corazón[38].

Nuestra contemplación se prueba en la calidad de nuestra caridad fraterna. La delicadeza en las relaciones con los demás, el respeto de su libertad, el espíritu de servicio alegre y la capacidad de escucha son manifestaciones concretas de una vida de oración sincera: muestran que vemos cómo Dios nos espera en los demás (cfr. *Mt* 25,40).

Como hijos queridos

20. El fundamento de nuestro espíritu es la conciencia dichosa de nuestra filiación divina. Somos verdaderamente hijos de Dios en Cristo. De esta filiación surge directamente la verdadera fraternidad humana y cristiana. Al sabernos hijos del mismo Padre, miramos a los demás «como hijos queridos» de Dios. Comprendemos la dignidad de cada

persona, al reconocerla creada a imagen de Dios. Concretamente, considerar el valor inestimable de cada alma nos debe mover a un afecto genuino. Cada persona vale toda la sangre de Cristo. Esta verdad nos libera de juzgar por las apariencias o por los defectos ajenos, y nos impulsa a querernos sinceramente, con las obras y en la verdad.

Cuando contemplamos el misterio de la Redención, comprendemos mejor que el amor hacia los demás no puede ser selectivo ni condicionado. La caridad exige superar los prejuicios, las diferencias de temperamento o de mentalidad, buscando siempre lo que une y edificando puentes de comunión. En la convivencia diaria, marcada inevitablemente por las limitaciones y las flaquezas humanas, la caridad contemplativa se manifiesta de modo eminente en la paciencia, la comprensión y el perdón.

21. Quien se sabe perdonado por Dios no puede guardar rencores ni resentimientos. San Josemaría nos dejó una enseñanza inolvidable sobre el perdón, nacida de su propia experiencia y de su profunda vida de oración: «No he necesitado aprender a perdonar, porque el Señor me ha enseñado a querer»[39]. La comprensión, la caridad verdadera, pasa siempre por saber disculpar, por saber perdonar, por no guardar cuentas del mal recibido. Comprender es mucho más que tolerar: es ponerse en el lugar del otro, disculpar sus fallos y ayudarle con delicadeza a superarlos.

El perdón no es debilidad, sino la manifestación más alta de la fuerza del amor cristiano. Al perdonar las ofensas pequeñas o grandes, el cristiano refleja en el mundo el rostro misericordioso de Dios. En un mundo desgarrado por las divisiones y los conflictos, todos los discípulos de Cristo estamos llamados, de un modo u otro, a ser sembradores de paz y

de alegría, disipando las tinieblas del odio con la luz de la fe y la fuerza de la caridad.

Con sed de almas

22. «La santidad —cuando es verdadera— se desborda del vaso, para llenar otros corazones, otras almas, de esa sobreabundancia»[40]. De ahí que la contemplación en medio del mundo genere de modo natural una intensa vibración apostólica. No es posible percibir el amor de Dios hacia la humanidad sin sentir el ardiente deseo de compartir ese amor con todos.

Un alma contemplativa mira el mundo con ojos apostólicos. No se limita a lamentar las dificultades de los tiempos o los obstáculos que interponen a veces las sociedades que se han alejado de Dios, sino que descubre en cada situación una oportunidad para llevar la luz del Evangelio. Su mirada sobre el mundo es una mirada de esperanza y de profunda compasión hacia quienes caminan desorientados, consciente de que a pesar de todo quizá son mejores que ella misma (cfr. *Mt* 21,31).

23. San Josemaría sintetizaba la unión entre contemplación y apostolado con estas palabras: «La vida interior supone crecimiento en la unión con Cristo, por el Pan y la Palabra. Y el afán de apostolado es la manifestación exacta, adecuada, necesaria, de la vida interior»[41]. Comprendemos así que la vida de oración, cuando es auténtica, no se apaga en el egoísmo de la comodidad espiritual: es fuego que quema, que abrasa, que impulsa al apostolado. Para el cristiano, el apostolado no es una labor complementaria, una ocupación de los momentos libres; es la necesidad vital de transmitir a los demás la verdad y el amor que llenan la propia alma.

«No hacemos apostolado, ¡somos apóstoles!», os escribía años atrás[42]. En esa misma línea, podríamos decir que no ejercemos la contemplación: *somos* contemplativos. La contemplación no es algo que hacemos a ratos, junto a las demás cosas: es un modo de ser y de ver la vida, en Dios y desde Dios, que informa todo lo que hacemos, lo que

vivimos, lo que sentimos. Por eso, contemplación, trabajo, fraternidad y apostolado son dimensiones de una única vida cristiana. Al contemplar a Dios en la oración, lo descubrimos en el trabajo, lo amamos en nuestros hermanos y lo anunciamos con gozo a todo el mundo.

* * *

24. Al concluir esta carta quiero dirigir la mirada a la Santísima Virgen María, maestra de la contemplación en la vida ordinaria. En el hogar de Nazaret, en medio de las tareas domésticas más sencillas, María contemplaba a su Hijo. «María vive mirando a Cristo y tiene en cuenta cada una de sus palabras: "Guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón" (*Lc* 2,19; cfr. 2,51). Los recuerdos de Jesús, impresos en su alma, la han acompañado en todo momento, llevándola a recorrer con el pensamiento los distintos episodios de su vida junto al Hijo. Han sido aquellos recuerdos los que han constituido, en cierto sentido, el "rosario" que Ella ha recitado constantemente en los días de su vida terrenal»[43].

Pidamos a nuestra Madre que nos ayude a recorrer este camino hacia el centenario con los ojos de la mente y del corazón fijos en Jesús, procurando ser, desde nuestra personal debilidad, testigos fieles de la caridad de Cristo en medio del mundo.

Con todo cariño, os bendice

vuestro Padre

Fernando

Roma, 16 de octubre de 2026

Volver al índice

Notas

[1] Mensaje, 19-03-2026.

[2] Cfr. S. Tomás de Aquino, *Suma teológica*, II-II, q. 180, a. 3.

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

[4] Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, nn. 2598-2616.

[5] Benedicto XVI, Audiencia, 30-11-2011.

[6] *Es Cristo que pasa*, n. 14.

[7] Decreto sobre las virtudes heroicas del siervo de Dios Josemaría Escrivá de Balaguer, 9-04-1990.

[8] *Forja*, n. 1014.

[9] *Conversaciones*, n. 116.

[10] *Apuntes íntimos*, n. 618 (26-02-1932).

[11] *Ibíd.*, n. 619 (29-02-1932).

[12] *Instrucción sobre la obra de san Gabriel*, n. 22, nota 28.

[13] Se trata concretamente del 16-10-1931 (cfr. A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, vol. I, p. 389). Volviendo sobre este momento años más tarde, escribiría: «Estuve contemplando con luces que no eran mías esa asombrosa verdad, que quedó encendida como una brasa en mi alma, para no apagarse nunca» (Carta 15, n. 41).

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

[15] Cfr. por ejemplo Jn 15,4ss; 1Jn 2,6ss; 4,12ss.

[16] León XIV, Discurso, 6-06-2026.

[17] Benedicto XVI, Audiencia, 11-05-2011.

[18] *Amigos de Dios*, n. 247.

[19] Homilía, 26-06-2025.

[20] *Amigos de Dios*, n. 296.

[21] Carta 6, n. 15.

[22] *Conversaciones*, n. 114.

[23] *Amigos de Dios*, n. 239.

[24] *Ibíd.*, nn. 296 y 307.

[25] *Ibíd.*, n. 252.

[26] San Agustín, Sermón sobre el Salmo 85, 6.

[27] *Amigos de Dios*, n. 39.

[28] Santa Teresa de Jesús, *Camino de Perfección*, cap. 17, 2.

[29] *Amigos de Dios*, n. 127.

[30] *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2697.

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

[32] *En diálogo con el Señor*, n. 48.

[33] *Camino*, n. 130.

[34] *Ibíd.*, n. 633.

[35] *Es Cristo que pasa*, n. 37.

[36] *Ibíd.*, n. 9.

[37] *Ibíd.*, n. 37.

[38] Cfr. *Ibíd.*, n. 166.

[39] *Surco*, n. 804.

[40] *Forja*, n. 856.

[41] *Es Cristo que pasa*, n. 122.

[42] Carta pastoral, 14-02-2017, n. 9.

[43] San Juan Pablo II, *Rosarium Virginis Mariae*, n. 11.

Volver al índice