

# Meditar con san Josemaría sobre la Transfiguración del Señor

Medita con palabras de san Josemaría la escena de la Transfiguración del Señor:  
"Señor nuestro, aquí nos tienes dispuestos a escuchar cuanto quieras decirnos. Háblanos; estamos atentos a tu voz. Que tu conversación, cayendo en nuestra alma, inflame nuestra voluntad".

# Evangelio de San Mateo

Seis días después, Jesús se llevó con él a Pedro, a Santiago y a Juan su hermano, y los condujo a un monte alto, a ellos solos. Y se transfiguró ante ellos, de modo que su rostro se puso resplandeciente como el sol, y sus vestidos blancos como la luz. En esto, se les aparecieron Moisés y Elías hablando con él. Pedro, tomando la palabra, le dijo a Jesús:

-Señor, qué bien estamos aquí; si quieres haré aquí tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías. Todavía estaba hablando, cuando una nube de luz los cubrió y una voz desde la nube dijo:

-Este es mi Hijo, el Amado, en quien me he complacido: escuchadle.

Los discípulos al oírlo cayeron de bruces llenos de temor. Entonces se acercó Jesús y los tocó y les dijo:

-Levantaos y no tengáis miedo.

Al alzar sus ojos no vieron a nadie. Sólo a Jesús. Mientras bajaban del monte, Jesús les ordenó:

-No contéis a nadie la visión hasta que el Hijo del Hombre haya resucitado de entre los muertos.

*Mt 17, 1-9*

---

## **Contempla la Transfiguración del Señor con san Josemaría**

Y se transfiguró ante ellos, de modo que su rostro se puso resplandeciente como el sol, y sus vestidos blancos como la luz (Mt 17,2). ¡Jesús: verte, hablarte! ¡Permanecer así, contemplándote, abismado en la inmensidad de tu hermosura y no cesar nunca, nunca, en esa contemplación! ¡Oh, Cristo,

quién te viera! ¡Quién te viera para quedar herido de amor a Ti!

Y una voz desde la nube dijo: Este es mi Hijo, el Amado, en quien me complazco; escuchadle (Mt 17, 5). Señor nuestro, aquí nos tienes dispuestos a escuchar cuanto quieras decirnos. Háblanos; estamos atentos a tu voz. Que tu conversación, cayendo en nuestra alma, inflame nuestra voluntad para que se lance fervorosamente a obedecerte.

“Vultum tuum, Domine, requiram” (Ps. 26, 8), buscaré, Señor, tu rostro. Me ilusiona cerrar los ojos, y pensar que llegará el momento, cuando Dios quiera, en que podré verle, no como en un espejo, y bajo imágenes oscuras... sino cara a cara (I Cor. 13, 12). Sí, mi corazón está sediento de Dios, del Dios vivo: ¿cuándo vendré y veré la faz de Dios? (Ps. 41,3)

Santo Rosario, Apéndice, 4º misterio  
de Luz

Nunca compartiré la opinión — aunque la respeto— de los que separan la oración de la vida activa, como si fueran incompatibles.

Los hijos de Dios hemos de ser contemplativos: personas que, en medio del fragor de la muchedumbre, sabemos encontrar el silencio del alma en coloquio permanente con el Señor: y mirarle como se mira a un Padre, como se mira a un Amigo, al que se quiere con locura.

Nuestra condición de hijos de Dios nos llevará —insisto— a tener espíritu contemplativo en medio de todas las actividades humanas —luz, sal y levadura, por la oración, por la mortificación, por la cultura religiosa y profesional—, haciendo realidad este programa: cuanto más dentro

del mundo estemos, tanto más hemos de ser de Dios.

### *Forja, 738 y 740*

Persuadíos de que no resulta difícil convertir el trabajo en un diálogo de oración. Nada más ofrecérselo y poner manos a la obra, Dios ya escucha, ya alienta. ¡Alcanzamos el estilo de las almas contemplativas, en medio de la labor cotidiana! Porque nos invade la certeza de que Él nos mira, de paso que nos pide un vencimiento nuevo: ese pequeño sacrificio, esa sonrisa ante la persona inoportuna, ese comenzar por el quehacer menos agradable pero más urgente, ese cuidar los detalles de orden, con perseverancia en el cumplimiento del deber cuando tan fácil sería abandonarlo, ese no dejar para mañana lo que hemos de terminar hoy: ¡Todo por darle gusto a Él, a Nuestro Padre Dios! Y quizá sobre tu mesa, o en un lugar discreto

que no llame la atención, pero que a ti te sirva como despertador del espíritu contemplativo, colocas el crucifijo, que ya es para tu alma y para tu mente el manual donde aprendes las lecciones de servicio.

Si te decides —sin rarezas, sin abandonar el mundo, en medio de tus ocupaciones habituales— a entrar por estos caminos de contemplación, enseguida te sentirás amigo del Maestro, con el divino encargo de abrir los senderos divinos de la tierra a la humanidad entera.

Sí, con esa labor tuya contribuirás a que se extienda el reinado de Cristo en todos los continentes. Y se sucederán, una tras otra, las horas de trabajo ofrecidas por las lejanas naciones que nacen a la fe, por los pueblos de oriente impedidos bárbaramente de profesar con libertad sus creencias, por los países de antigua tradición cristiana donde parece que se ha oscurecido la luz

del Evangelio y las almas se debaten en las sombras de la ignorancia... Entonces, ¡qué valor adquiere esa hora de trabajo!, ese continuar con el mismo empeño un rato más, unos minutos más, hasta rematar la tarea. Conviertes, de un modo práctico y sencillo, la contemplación en apostolado, como una necesidad imperiosa del corazón, que late al unísono con el dulcísimo y misericordioso Corazón de Jesús, Señor Nuestro.

*Amigos de Dios, 67*

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-hn/article/la-transfiguracion-del-senor-rezar-con-san-josemaria/> (11/02/2026)