

# **Trabajar bien, trabajar por amor (III): Trabajo y contemplación (I)**

Ser contemplativos es disfrutar de la mirada de Dios. Por eso, quien se sabe acompañado por Él a lo largo del día, ve con otros ojos las ocupaciones en que se empeña. Texto editorial sobre el trabajo.

13/10/2009

**Quisiera que hoy, en nuestra  
meditación, nos persuadiésemos**

**definitivamente de la necesidad de disponernos a ser almas contemplativas, en medio de la calle, del trabajo, con una conversación continua con nuestro Dios, que no debe decaer a lo largo del día. Si pretendemos seguir lealmente los pasos del Maestro, ése es el único camino[1].**

Para quienes estamos llamados por Dios a santificarnos en medio del mundo, convertir el trabajo en oración y tener alma contemplativa, *es el único camino*, porque **o sabemos encontrar en nuestra vida ordinaria al Señor, o no lo encontraremos nunca[2].**

Conviene que meditemos despacio esta enseñanza capital de San Josemaría. En este texto consideraremos qué es la contemplación; en otras ocasiones nos detendremos en ahondar en la

vida contemplativa en el trabajo y en las actividades de la vida ordinaria.

## **COMO EN NAZARET, COMO LOS PRIMEROS CRISTIANOS**

El descubrimiento de Dios en lo ordinario de cada día, da al propio quehacer su valor último y su plenitud de sentido. La vida oculta de Jesús en Nazaret, los **años intensos de trabajo y de oración, en los que Jesucristo llevó una vida corriente —como la nuestra, si queremos—, divina y humana a la vez**[3], muestran que la tarea profesional, la atención a la familia y las relaciones sociales no son obstáculo para *orar siempre*[4], sino ocasión y medio para una vida intensa de trato con Dios, hasta que llega un momento en el que es imposible establecer una diferencia entre trabajo y contemplación.

Por esta senda de la contemplación en la vida ordinaria, siguiendo las

huellas del Maestro, discurrió la vida de los primeros cristianos: «cuando pasea, conversa, descansa, trabaja o lee, el creyente ora»[5], escribía un autor del siglo II. Años más tarde San Gregorio Magno atestigua, como un ideal hecho realidad en numerosos fieles, que «la gracia de la contemplación no se da sí a los grandes y no a los pequeños; sino que muchos grandes la reciben, y también muchos pequeños; y tanto entre los que viven retirados como entre las personas casadas. Luego, si no hay estado alguno entre los fieles que quede excluido de la gracia de la contemplación, el que guarda interiormente el corazón puede ser ilustrado con esa gracia»[6].

El Magisterio de la Iglesia, sobre todo a partir del Concilio Vaticano II, ha recordado muchas veces esta doctrina, tan importante para quienes tenemos la misión de llevar a Cristo a todas partes y transformar

el mundo con el espíritu cristiano. «Las actividades diarias se presentan como un precioso medio de unión con Cristo, pudiendo convertirse en materia de santificación, terreno de ejercicio de las virtudes, diálogo de amor que se realiza en las obras. El espíritu de oración transforma el trabajo y así resulta posible estar en contemplación de Dios, aun permaneciendo en las ocupaciones más variadas»[7].

## **LA CONTEMPLACIÓN DE LOS HIJOS DE DIOS**

Enseña el Catecismo que «la contemplación de Dios en su gloria celestial es llamada por la Iglesia "visión beatífica"»[8]. De esa contemplación plena de Dios, propia del Cielo, podemos tener un cierto anticipo en esta tierra, una incoación imperfecta[9] que, aunque sea de orden diverso a la visión, es ya una verdadera contemplación de Dios, así

como la gracia, siendo de distinto orden que la gloria, es, no obstante, una verdadera participación en la naturaleza divina. *Ahora vemos como en un espejo, oscuramente; entonces veremos cara a cara. Ahora conozco de modo imperfecto, entonces conoceré como soy conocido*[10], escribe San Pablo.

Esa contemplación de Dios *como en un espejo*, durante la vida presente, es posible gracias a las virtudes teologales: a la fe y a la esperanza vivas, informadas por la caridad. La fe, unida a la esperanza y vivificada por la caridad, «nos hace gustar de antemano el gozo y la luz de la visión beatífica, fin de nuestro caminar aquí abajo»[11].

La contemplación es un conocimiento amoroso y gozoso de Dios y de sus designios manifestados en las criaturas, en la Revelación sobrenatural, y plenamente en la

Vida, Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo nuestro Señor. «Ciencia de amor»[12], la llama San Juan de la Cruz. La contemplación es un claro conocimiento de la verdad, alcanzado no por un proceso de razonamiento sino por una intensa caridad[13].

La oración mental es un diálogo con Dios. **Me has escrito: "orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?" — ¿De qué? De El, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerte: "¡tratarse!"**[14]. En la vida espiritual, este trato con Dios tiende a simplificarse conforme aumenta el amor filial, lleno de confianza. Sucede entonces que, con frecuencia, ya no son necesarias las palabras

para orar, ni las exteriores ni las interiores. **Sobran las palabras, porque la lengua no logra expresarse; ya el entendimiento se aquieta. No se discurre, ¡se mira!** [15].

Esto es la contemplación, un modo de orar activo pero sin palabras, intenso y sereno, profundo y sencillo. Un don que Dios concede a quienes le buscan con sinceridad, ponen toda el alma en el cumplimiento de su Voluntad, con obras, y tratan de moverse en su presencia. **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**[16]. Esto puede suceder, como enseña San Josemaría, no sólo en los ratos dedicados expresamente a la oración, sino también **mientras realizamos con la mayor**

**perfección posible, dentro de nuestras equivocaciones y limitaciones, las tareas propias de nuestra condición y de nuestro oficio[17].**

## **BAJO LA ACCIÓN DEL ESPÍRITU SANTO**

El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo inhabitan en el alma en gracia[18]: somos templos de Dios[19]. Se quedan cortas las palabras para expresar la riqueza del misterio de la Vida de la Santísima Trinidad en nosotros: el Padre que eternamente engendra al Hijo, y que con el Hijo espira al Espíritu Santo, vínculo de Amor subsistente. Por la gracia de Dios, tomamos parte en esa Vida como hijos. El Paráclito nos une al Hijo que ha asumido la naturaleza humana para hacernos partícipes de la naturaleza divina: *al llegar la plenitud de los tiempos, envió Dios a su Hijo, nacido de mujer (...) a fin de*

*que recibiésemos la adopción de hijos. Y, puesto que sois hijos, Dios envió a nuestros corazones el Espíritu de su Hijo, que clama: «¡Abbá, Padre!»*[20]. Y en esta unión con el Hijo no estamos solos sino que formamos un cuerpo, el Cuerpo místico de Cristo, al que todos los hombres están llamados a incorporarse como miembros vivos y a ser, como los apóstoles, instrumentos para atraer a otros, participando en el sacerdocio de Cristo[21].

La vida contemplativa es la vida propia de los hijos de Dios, vida de intimidad con las Personas Divinas y desbordante de afán apostólico. El Paráclito infunde en nosotros la caridad que nos permite alcanzar un conocimiento de Dios que sin la caridad es imposible, pues *el que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor*[22]. Quien más le ama mejor le conoce, ya que ese amor —la caridad sobrenatural— es una participación

en la infinita caridad que es el Espíritu Santo[23], *que todo lo escruta, hasta las profundidades de Dios. Pues ¿quién sabe lo que hay en el hombre, sino el espíritu del hombre que está en él? Así también, las cosas de Dios nadie las ha conocido sino el Espíritu de Dios*[24].

Ese Amor, con mayúscula, instaaura en la vida del alma una estrecha familiaridad con las Personas Divinas, y un entendimiento de Dios más agudo, más rápido, certero y espontáneo, en profunda sintonía con el Corazón de Cristo[25].

También en el plano humano quienes se aman se comprenden con más facilidad, y por eso San Josemaría recurre a esa experiencia para transmitir de algún modo lo que es la contemplación de Dios; por ejemplo, decía que en su tierra a veces se decía: ¡mira cómo le contempla!; y explicaba cómo ese modo de decir se refería a una madre

que tenía a su hijo en brazos, a un novio que miraba a su novia, a la mujer que velaba al marido. Pues así debemos contemplar al Señor.

Pero toda realidad humana, por hermosa que sea, se queda en una sombra de la contemplación que Dios concede a las almas fieles. Si ya la caridad sobrenatural supera en altura, en calidad y en fuerza cualquier amor simplemente humano, ¿qué decir de los Dones del Espíritu Santo, que nos permiten dejarnos llevar dócilmente por Él? Con el crecimiento de estos Dones — Sabiduría, Entendimiento, Consejo, Fortaleza, Ciencia, Piedad y Temor filial— crece la *connaturalidad* o la familiaridad con Dios y se despliega todo el colorido de la vida contemplativa.

En especial, por el Don de Sabiduría —el primero y mayor de los Dones del Espíritu Santo[26]— se nos otorga

no sólo conocer y asentir a las verdades reveladas acerca de Dios y de las criaturas, como es propio de la fe, sino *saborear* esas verdades, conocerlas con «un cierto sabor de Dios»[27]. La Sabiduría —*sapientia*— es una *sapida scientia*: un ciencia que se gusta. Gracias a este Don no sólo se cree en el Amor de Dios, sino que se *sabe* de un modo nuevo[28]. Es un saber al que sólo se llega con santidad: y hay almas oscuras, ignoradas, profundamente humildes, sacrificadas, santas, con un sentido sobrenatural maravilloso: ***Yo te glorifico, Padre, Señor del Cielo y de la tierra, porque has tenido encubiertas estas cosas a los sabios y prudentes, y las has revelado a los pequeñuelos***[29]. Con el Don de Sabiduría la vida contemplativa se adentra en las *profundidades de Dios*[30]. En este sentido San Josemaría nos invita a meditar **un texto de San Pablo, en el que se nos propone todo un**

**programa de vida contemplativa — conocimiento y amor, oración y vida— (...): *que Cristo habite por la fe en vuestros corazones; y que arraigados y cimentados en la caridad, podáis comprender con todos los santos, cuál sea la anchura y la grandeza, la altura y la profundidad del misterio; y conocer también aquel amor de Cristo, que sobrepuja todo conocimiento, para que os llenéis de toda la plenitud de Dios (Ef 3,17-19)[31].***

Hemos de implorar al Espíritu Santo el Don de Sabiduría junto con los demás Dones, su séquito inseparable. Son los regalos del Amor divino, las joyas que el Paráclito entrega a quienes quieren amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas.

**POR LA SENDA DE LA  
CONTEMPLACIÓN**

Cuanto mayor es la caridad, más intensa es la familiaridad con Dios en la que surge la contemplación. Hasta la caridad más débil, como la de quien se limita a no pecar gravemente pero no busca cumplir en todo la Voluntad de Dios, establece una cierta conformidad con la Voluntad divina. Sin embargo, un amor que no busca amar más, que no tiene el fervor de la piedad, se parece más a la cortesía formal de un extraño que al afecto de un hijo. Quien se conformara con eso en su relación con Dios, no pasaría de un conocimiento de las verdades reveladas insípido y pasajero, *porque quien se contenta con oír la palabra, sin ponerla en práctica, es semejante a un hombre que contempla la figura de su rostro en su espejo: se mira, se va, e inmediatamente se olvida de cómo era*[32].

Muy distinto es el caso de quien desea sinceramente identificar en

todo su voluntad con la Voluntad de Dios y, con la ayuda de la gracia, pone los medios: la oración mental y vocal, la participación en los Sacramentos —la Confesión frecuente y la Eucaristía—, el trabajo y el cumplimiento fiel de los propios deberes, la búsqueda de la presencia de Dios a lo largo de día: el cuidado del plan de vida espiritual junto con una intensa formación cristiana.

El ambiente actual de la sociedad conduce a muchos a vivir volcados hacia fuera, con una permanente ansia de poseer esto o aquello, de ir de aquí para allá, de ver y mirar, de moverse, de distraerse con futilidades, quizá con el intento de olvidar su vacío interior, la pérdida del sentido trascendente de la vida humana. A quienes hemos descubierto la llamada divina a la santidad y al apostolado, nos debe suceder lo contrario. Cuanta más actividad exterior, más vida para

adentro, más recogimiento interior, buscando el diálogo con Dios presente en el alma en gracia y mortificando los afanes de *la concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la soberbia de la vida*[33]. Para contemplar a Dios es preciso limpiar el corazón. *Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios*[34].

Pidamos a Nuestra Madre Santa María que nos obtenga del Espíritu Santo el don de ser contemplativos en medio del mundo, don que sobreabundó en su vida santísima.

*Texto de: J. López.*

[1] San Josemaría, *Amigos de Dios*, n. 238.

[2] San Josemaría, *Conversaciones*, n. 114.

[3] San Josemaría, *Amigos de Dios*, n. 56.

[4] *Lc* 18, 1.

[5] Clemente de Alejandría, *Stromata*, 7, 7.

[6] San Gregorio Magno, *In Ezechielem homiliae*, 2, 5, 19.

[7] Juan Pablo II, *Discurso al Congreso «La grandeza de la vida ordinaria», en el centenario del nacimiento del Beato Josemaría*, 12-I-2002, n. 2.

[8] *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 1028.

[9] Cfr. Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, I, q. 12, a. 2, c; y II-II, q. 4, a.1; q. 180, a. 5, c.

[10] *1 Cor* 12, 12. Cfr. *2 Cor* 5, 7; *1 Jn* 3, 2.

[11] *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 163.

[12] San Juan de la Cruz, *Noche oscura*, lib. 2, cap. 18, n. 5.

[13] Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, II-II, q. 180, a. 1, c y a.3, ad 1.

[14] San Josemaría, *Camino*, n. 91.

[15] San Josemaría, *Amigos de Dios*, n. 307.

[16] San Josemaría, *Amigos de Dios*, n. 296.

[17] *Ibidem*.

[18] Cfr. *Jn* 14, 23.

[19] Cfr. *1 Cor* 3, 16; *2 Cor* 6, 16.

[20] *Gal* 4, 4-6.

[21] Cfr. *1 Cor* 12, 12-13, 27; *Ef* 2, 19-22; 4, 4.

[22] *1 Jn* 4, 9.

[23] Cfr. Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, II-II, q. 24, a. 7, c. *In Epist. ad Rom.*, c. 5, lect. 1.

[24] *1 Cor* 2, 10-11.

[25] Cfr. *Mt* 11, 27.

[26] Cfr. Juan Pablo II, *Alocución* 9-IV-1989.

[27] Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae* II-II, q. 45, a. 2, ad 1.

[28] Cfr. *Rm* 8, 5.

[29] *Mt* 11, 25.

[30] *1 Cor* 1, 10.

[31] San Josemaría, *Es Cristo que pasa*, n. 163.

[32] *St* 1, 23-24.

[33] *1 Jn* 2, 16.

[34] *Mt* 5, 8.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es/article/trabajo-  
contemplacion-y-trabajo-1/](https://opusdei.org/es/article/trabajo-contemplacion-y-trabajo-1/) (20/03/2026)