

Del Espíritu y de las Costumbres, Roma, 1990

Tabla de contenidos

- [1 Prólogo](#)
- [2 El espíritu del Opus Dei](#)
 - [2.1 El espíritu del Opus Dei en general](#)
 - [2.2 Catolicidad](#)
 - [2.3 Algunas virtudes](#)
 - [2.4 El apostolado](#)
 - [2.5 El espíritu de familia](#)
- [3 Costumbres](#)
- [4 Apéndice \(comentarios de Alvaro del Portillo\)](#)
- [5 Índice analítico-alfabético](#)

Prólogo

Al dar a la imprenta esta nueva edición del volumen De spiritu et de piis servandis consuetudinibus, me parece necesario haceros unas consideraciones, al hilo de cuanto oímos comentar a nuestro santo Fundador en momentos de mucha alegría, y de no poca inquietud en su alma, pero sin que perdiera jamás la paz sobrenatural y humana. Se había dado, en 1950, un paso fundamental en la historia jurídica de la Obra, pero aún quedaba un largo camino que recorrer, hasta llegar a la solución que se acomodara perfectamente a la naturaleza del Opus Dei. Su alegría era muy grande, insisto, porque en el Codex aprobado entonces ya se perfilaban con más fuerza el carácter secular, los fines y el futuro régimen de la Obra, y se daba un reconocimiento explícito a nuestro espíritu, a las Normas y Costumbres, que había deseado incluir en esos Estatutos. Para referirse, pues, a estos aspectos que os acabo de mencionar, nuestro amadísimo Fundador escribió en 1950:

- 1. sólo si se estudia, también nuestro Codex iuris particularis —que está plenamente imbuido de aquel espíritu sobrenatural que el Señor quiso para el Opus Dei—, se puede alcanzar una visión plena y clara de la Obra, que Dios suscitó el 2 de octubre de 1928, en servicio de su Iglesia Santa y de todas las almas;*
- 2. en ese Código nuestro quedan plenamente definidos la naturaleza, los fines y el régimen del Opus Dei, así como el espíritu y los modos específicos de nuestro apostolado;*
- 3. también ahí se establece cuál es la sólida formación que hemos de recibir durante toda la vida, para que, participando plenamente de los afanes de nuestra época, podamos ser instrumentos de Dios en medio del mundo;*
- 4. quise, sin embargo, desde el primer momento, redactar por separado estos capítulos sobre nuestro espíritu y nuestra vida de almas dedicadas al servicio de Dios, en el ejercicio del propio quehacer temporal; y lo hice, para resaltar con más fuerza algunos rasgos fundamentales, y ofreceros así materia sobre la que podáis meditar asiduamente;*
- 5. he querido sobre todo que en vuestra mente y en vuestro corazón quede grabado firmísimamente algo que de ningún modo puede considerarse meramente externo, sino que, por el contrario, constituye como el quicio y fundamento esencial de nuestra vocación: que debemos tener en todo alma verdaderamente sacerdotal y mentalidad plenamente laical, de manera que podamos comprender y cultivar en nuestra vida la libertad personal de que gozamos, tanto en el ámbito eclesial como en los asuntos temporales, sabiéndonos a la vez ciudadanos de las dos ciudades: la divina y la terrena.*

A estas palabras de nuestro queridísimo Padre, deseo añadir algo que nos repitió en muchas ocasiones: los modos de ejercitar las virtudes, las prácticas de piedad y las costumbres cristianas que se recogen en este texto, pertenecen al precioso patrimonio tradicional de la Iglesia Santa; son modos de avanzar en la vida espiritual y devociones que muchísimos fieles corrientes han cultivado en el curso de los tiempos y siguen cultivando ahora. Naturalmente, cuanto se señala aquí vale igualmente para los fieles de la Prelatura y, congrua congruis referendo, para los socios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz.

*De acuerdo con una praxis seguida por nuestro Fundador en algunos pocos documentos relativos a la formación de sus hijos, he dispuesto que esta edición del libro *De spiritu presente*, junto a la versión original latina, una traducción al castellano, para facilitar la transmisión de su contenido a aquellos fieles de la Prelatura que no posean un conocimiento suficiente de la lengua oficial de la Iglesia. Al leer este texto, en muchas ocasiones, reconoceréis expresiones que nuestro Padre empleó desde los comienzos de la Obra; en otros casos se han seguido los modos de decir que utilizaba con más insistencia en los últimos años, y que se acomodaban perfectamente a la solución jurídica definitiva que Nuestro Señor quería para el Opus Dei.*

Se recogen también, en un Apéndice, comentarios a algunos puntos de este documento —sin que constituyan propiamente una glosa, ni tengan un carácter exhaustivo—, que proceden de indicaciones prácticas señaladas por nuestro queridísimo Fundador, para ayudar a sus hijos a recorrer con fidelidad el camino que Dios le hizo ver el 2 de octubre de 1928.

Ruego a la Santísima Virgen María, Madre de Dios y Madre nuestra, que todos los fieles de la Prelatura y los socios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz vivamos perseverantemente de acuerdo con este espíritu, que nuestro queridísimo Padre —con el ejemplo de su respuesta heroica a las mociones de la gracia divina, y con sus palabras y sus escritos— nos ha dejado como esculpido. De este modo, será siempre eficaz nuestro servicio a la Iglesia Santa, al Romano Pontífice y a todas las almas, y se conservará seguro el camino del Opus Dei.

Os bendice en el Señor vuestro Padre

Alvaro, Roma, 9 de abril de 1990.

El espíritu del Opus Dei

El espíritu del Opus Dei en general

1. El espíritu y la praxis ascética propia del Opus Dei tienen caracteres específicos, perfectamente determinados, para alcanzar su fin. Este espíritu y esta ascética difieren completamente del espíritu y de las formas de la vida consagrada.
2. El espíritu del Opus Dei y su condición jurídica, plenamente seculares, se manifiestan en la vida de los fieles de la Prelatura: los sacerdotes se comportan en todo como los demás clérigos seculares, y los seglares —del mismo modo que sus iguales, los demás conciudadanos laicos— se atienen a las normas de su propio estado, condición y profesión en la sociedad. Por eso, en los Centros del Opus Dei no hay nada que no responda a esa realidad secular.
3. La vocación divina es idéntica y única en todos los fieles, sacerdotes y laicos, de la Prelatura, sin que se den clases diversas en el Opus Dei: el sacerdocio ministerial de los clérigos y el sacerdocio común de los laicos se unen íntimamente, y mutuamente se requieren y complementan, para llevar a cabo, en unidad de vocación y de régimen, el fin que la Prelatura se propone. El sacerdocio ministerial tiene en la Prelatura, como en toda la Iglesia, una capital importancia: bajo el régimen del Prelado, el presbiterio —con su ministerio sacerdotal— vivifica e informa todo el Opus Dei. También por esta razón todos los fieles honran el sacerdocio ministerial con una completa y rendida veneración.

4. Todos los fieles del Opus Dei, sin excepción, se esfuerzan para que su vida esté llena de un mismo espíritu ascético y apostólico, verdaderamente sacerdotal (cfr. *I Petr.*, II, 5, 9); y todos se empeñan en ser una sola cosa, *consummati in unum* (cfr. *Io.*, XVII, 23), de manera que, conservando íntegra la mentalidad laical, se fomenten en todos las sólidas y auténticas virtudes sacerdotales, y se cultive plenamente una santidad sacerdotal, hasta el punto de que los fieles Numerarios y Agregados laicos de la Prelatura puedan considerarse en cierta manera como en disposición hacia el Sacerdocio. En efecto, los Numerarios y Agregados laicos se encuentran verdaderamente preparados para llegar con libertad al sacerdocio si, después de comprobar debidamente que dan muestra de vocación sacerdotal, son invitados por el Prelado a recibir las Ordenes sagradas.

5. El espíritu del Opus Dei presenta un doble aspecto, el ascético y el apostólico, que se corresponden plenamente, y están intrínseca y armónicamente unidos y compenetrados con el carácter secular del Opus Dei, de tal manera que nuestro espíritu peculiar siempre impulsa y lleva necesariamente consigo una sólida y, a la vez, sencilla unidad de vida, ascética, apostólica, social y profesional [\[1\]](#).

6. Es necesario que a esta sólida unidad de vida corresponda una sincera magnanimidad, continuamente renovada, presente siempre y manifiesta a los demás. Por esta virtud, cada uno debe ofrecerse —él mismo con todo lo suyo— como holocausto personal: "con sencillez de corazón he ofrecido con alegría cuanto soy y poseo" (*I Par.*, XXIX, 17), de tal manera que el miembro del Opus Dei, signado por una especial vocación, se convierte en un fiel servidor de Jesucristo en medio del mundo (cfr. *II Tim.*, II, 3).

7. El sentido, humilde y sincero, de la filiación divina en Cristo Jesús es el fundamento sólido sobre el que se apoyan todas las tareas en el Opus Dei, y la raíz fecunda que las vivifica. El don de piedad, útil para todo (cfr. *I Tim.*, IV, 8), por el que dulcemente se cree en la caridad paterna que Dios tiene con nosotros (cfr. *I Io.*, IV, 16), hace que sintamos a Cristo Señor, Dios y Hombre, como a nuestro hermano primogénito, lleno de inefable bondad, y une a todos los miembros del Opus Dei con una verdadera y fraternal piedad. El profundo sentido de la paternidad divina, de la filiación adoptiva y de la fraternidad en Cristo, que se esfuerzan por adquirir todos los fieles de la Prelatura, produce como frutos naturales, en el Opus Dei, el amor a la contemplación y el espíritu de oración (cfr. *Zac.*, XII, 10), el hambre y la sed de vida interior, la confianza filial en la paternal Providencia de Dios y una entrega serena y alegre a la divina Voluntad.

8. En el Opus Dei, este renovado sentido de la filiación divina en Cristo Jesús se convierte necesariamente —y se traduce en la práctica— en un deseo ardiente y sincero, tierno y profundo a la vez, de imitar a Dios como hijos suyos queridísimos (cfr. *Eph.*, V, 1) y de ordenar la propia vida plenamente y por entero a la santidad (cfr. *Rom.*, VIII, 29), precisamente en el mundo y en la profesión propia de cada uno, a semejanza de Jesucristo, Unigénito del Padre y Primogénito entre muchos hermanos, que es camino y modelo en todo.

9. La piedad que se fomenta en el Opus Dei debe ser —siempre y en todas las circunstancias— sencilla, sobria y firme: además, doctrinal, perfectamente asimilada y renovada mediante el estudio continuo y práctico de la religión; una piedad que hace venerar con alegría espiritual la S. Liturgia —saboreada con delicadeza—, sabiéndola unir armónicamente con otras manifestaciones de sólido contenido, que de la Liturgia se derivan, o la ponen en práctica o la complementan; y que se alimenta además con el ejercicio personal de la meditación y de la contemplación, con los exámenes de conciencia, con las mortificaciones y con otras prácticas semejantes [\[2\]](#).

10. De la plena magnanimidad y de la profunda unidad de vida —totalmente dedicada a Dios Padre por Cristo Señor, unida con el don de piedad, permanentemente vivida en unión con los demás por la comunión fraterna—, nacen la necesidad y como el instinto sobrenatural de purificar todas las acciones, de elevarlas al orden de la gracia, de santificarlas y de convertirlas en ocasión de unión personal con Dios, para cumplir su Voluntad, y en instrumento de apostolado. Por esto se recomienda vivamente a los fieles del Opus Dei un serio empeño por practicar las virtudes morales, una esmerada educación humana, un trato delicado y noble en la convivencia familiar y social, la máxima diligencia en el cumplimiento de la propia tarea profesional, porque "todas las cosas son vuestras, y vosotros de Cristo" (*I Cor.*, III, 23; cfr. *Phil.*, III, 8).

11. El genuino espíritu del Opus Dei, que se fomenta en sus fieles, es sobrenatural, sincero y profundo, sencillo, perfectamente asimilado y hecho como connatural, para que informe todas las acciones, las purifique y, sin deformarlas, las transforme en verdadera materia de santificación y de apostolado: "vosotros sois de Cristo" y, a ejemplo de Cristo y con Cristo, de Dios (cfr. *Phil.*, III, 8).

12. Por tanto, el carácter peculiar de la espiritualidad del Opus Dei se centra en que cada uno debe santificar su propia profesión u oficio, su trabajo ordinario; en santificarse precisamente en esa propia tarea profesional; y en santificar a los demás, a través de esa tarea [\[3\]](#).

13. Para vencer los ataques de la triple concupiscencia, especialmente de la soberbia de la vida, que podría ser alimentada por la doctrina mal digerida, por la condición social y por los cargos que se ocupen, los fieles del Opus Dei deben cultivar intensamente un ascetismo lleno de fortaleza. Este ascetismo se apoya en la humildad —que todos manifiestan desde el primer instante del día, con la frente en el suelo, diciendo *serviam*—; en la vida espiritual y en el apostolado; en la obediencia; en la propia abnegación y en las mortificaciones frecuentes, también corporales [\[4\]](#).

14. Todo esto se cultiva no sólo como medio de purificación, sino además como camino de verdadero y sólido progreso espiritual, según aquel dicho tan experimentado y comprobado: "en tanto avanzarás en cuanto te hagas violencia a ti mismo". Se cuidan también estos medios como auténtica manifestación y ejercicio de un amor efectivo y práctico a Cristo, que "me amó y se entregó a sí mismo por mí" (*Gal.*, II, 20); y, finalmente, como preparación para todo apostolado y para su perfecta ejecución: "completo en mi carne lo que falta de los padecimientos de Cristo por su cuerpo, que es la Iglesia" (*Col.*, I, 24).

15. Este espíritu de lucha ascética se completa con otros rasgos: una tierna devoción y entrega a la Santísima Virgen María; un piadoso e íntegro amor a la Santa Madre Iglesia y a todo lo que de algún modo le concierne; una sincera veneración, un sólido amor y una docilidad total al Romano Pontífice; una estrecha comunión de la Jerarquía de la Prelatura con los demás órganos jerárquicos de la Iglesia; un convencido y constante sentido de humildad externa e interior, no sólo individual sino también colectiva; una sencillez llena de naturalidad; un comportamiento delicado y noble; y, finalmente, la manifestación de una alegría constante y serena [\[5\]](#).

16. Los fieles han de llevar su vida de apóstoles, fundamentados en la oración y en la mortificación, mostrándose alegres y felices, de modo que su ascetismo sea verdaderamente un ascetismo sonriente: por tanto, deben fomentar de modo especial la alegría santa, que procede de la generosidad en la entrega total al servicio de la Iglesia.

17. El centro y la raíz de la vida espiritual de los fieles del Opus Dei es el Santo Sacrificio de la Misa, que es la renovación incruenta de la Pasión y Muerte de Jesucristo, y memorial de su infinito amor salvífico hacia todos los hombres.

18. El cumplimiento fiel de las Normas de la Prelatura hará brotar en todos sus miembros el genuino espíritu del Opus Dei, y grabará profundamente en ellos nuestro peculiar aire de familia.

Catolicidad

19. El Opus Dei está completamente dedicado al servicio de la Iglesia, por la que los fieles de la Prelatura — con una entrega plena, perpetua y definitiva al servicio de Cristo Señor— estarán siempre dispuestos a gastar enteramente su honra, su hacienda y hasta su propia vida (cfr. *Luc.*, XIV, 26); y nunca se servirán de la Iglesia. Sea, por tanto, distintivo y honra de la Prelatura el sincero y profundo afecto de comunión con todos los demás órganos de la Jerarquía de la Iglesia [\[6\]](#).

20. Nuestro corazón, que ha sido hecho para querer, debe amar sobre todo a Cristo, a María —Madre suya y nuestra— y al Romano Pontífice. Este amor nos llevará al sacrificio, a la pureza y a la abnegación, que traen siempre como fruto la alegría con la paz.

21. Cuando hablamos de la Iglesia Romana no podemos entender otra que la Iglesia Una, Santa, Apostólica, Católica, Universal, Ecuménica [\[7\]](#).

22. Pertenece enteramente a la Iglesia: por tanto, nada más grato ni más gozoso para nosotros que servirla.

23. Sea nuestra suprema ambición vivir como los primeros cristianos, sin discriminación alguna de sangre, de nación o de lengua.

24. Este hondo espíritu católico —que nos debe caracterizar— nos lleva a no envidiar, ni criticar, las obras que realizan los demás por la gloria de Dios y por la salvación de las almas, alegrándonos con el Apóstol de que también otros hablen y trabajen en nombre de Cristo.

25. Hemos sido llamados para recorrer todos los senderos del mundo y abrir los caminos divinos de la tierra; por eso deseamos sinceramente y de todo corazón convivir con todos los hombres.

26. "Sé varón fuerte y pelea las batallas del Señor" (*I Reg.*, XVIII, 17): mientras luchamos así esta guerra del Señor —una hermosísima guerra de caridad—, esparcimos la semilla del amor, de la misericordia, de la fraternidad, de la paz y de la alegría: para buscar la unión no sólo de todos los cristianos, sino más aún: la de todos los hombres.

27. Nuestra Prelatura siente —vive— profundamente la catolicidad y la fomenta con todas sus fuerzas; por eso, sus fieles nunca colaborarán en actividades que se opongan al espíritu de la Iglesia Santa.

Algunas virtudes

28. La fe sobrenatural, viva y operativa, nos proporciona la fuerza del Cielo que nos hace superar todos los obstáculos, de manera que también nosotros podemos decir con el Apóstol: "todo lo puedo en Aquél que me conforta" (*Phil.*, IV, 13).

29. No tengamos miedo a nada ni a nadie. "El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré? El Señor es quien protege mi vida, ¿qué me hará temblar? Si los enemigos se levantan contra mí, no temerá mi corazón" (*Ps.*, XXVI, 1, 3).

30. El amor a las almas, por Dios, nos lleva a querer a todos; a manifestarles la máxima caridad, comprendiendo los motivos por los que actúan y sin juzgar a nadie, porque quien juzga es el Señor (cfr. *I Cor.*, IV, 4); y a olvidar y perdonar cualquier ofensa que hayan podido hacernos. Nuestro amor debe ser tal que supere todos los defectos que proceden de la miseria humana. Tengamos, por tanto, una caridad inextinguible: "practicando la verdad con caridad" (*Eph.*, IV, 15).

31. Sea nuestra obediencia, en la vida espiritual y en el apostolado, como la obediencia de Cristo, que se hizo obediente "hasta la muerte, y muerte de cruz" (*Phil.*, II, 8) [\[8\]](#).

32. Los fieles del Opus Dei deben cultivar las virtudes naturales y humanas con diligencia y fortaleza, pero procuran sobrenaturalizarlas fielmente, siempre y en todo [\[9\]](#).

33. Los fieles de la Prelatura de la Santa Cruz y Opus Dei practican con especial empeño la fraternidad, el optimismo, la audacia, la santa intransigencia en las materias de fe y de moral señaladas por la Iglesia, la alegría, la sencillez, la nobleza y la sinceridad.

34. La fortaleza santa, por la que no podemos transigir en la doctrina, que no es nuestra sino de la Iglesia, debe ejercerse siempre con benevolencia, con transigencia igualmente santa hacia los que yerran: de lo contrario ni una ni otra podrían ser santas. No somos enemigos de nadie; pero no podemos conceder que el error —cuando la Iglesia lo ha definido como tal— sea algo bueno. Sin embargo, los que caen en el error merecen nuestra ayuda, nuestro cariño, nuestra comprensión y nuestro trato, para lograr sacarles de esa situación.

35. Hemos de cuidar esmeradamente tres puntos fundamentales, que proporcionan la felicidad en la tierra y el premio en el Cielo: la fidelidad —firme, virginal, alegre e indiscutida— a la fe, a la pureza y al propio camino o vocación [\[10\]](#).

36. Nuestra perseverancia ha de ser siempre plenamente voluntaria: servimos a Cristo libremente, nunca coaccionados ni jamás bajo constricción humana.

37. Seamos sinceros con Dios, con nosotros mismos y con quienes hacen cabeza, para poder lograr más fácilmente nuestra perseverancia.
38. Los fieles del Opus Dei han de poner el máximo empeño en cuidar también las cosas pequeñas con espíritu sobrenatural, precisamente porque la esencia de nuestra vocación está en santificar el trabajo ordinario. No siempre se presentan sucesos grandes en la vida de las personas; en cambio, sí abundan las cosas pequeñas, en las que puede demostrarse constantemente el amor a Jesucristo.
39. Para fortalecer el espíritu propio del Opus Dei se fomenta la penitencia y la mortificación corporal, que debe buscarse, sobre todo, en las cosas pequeñas y ordinarias y en el fiel cumplimiento del trabajo de cada día, constante y ordenado. Sin embargo, todas las penitencias privadas han de someterse a la autoridad y prudencia del Director, que puede y debe moderarlas, después de ponderar todas las circunstancias en la presencia del Señor.
40. En el ejercicio de las virtudes y en la práctica del apostolado, huyamos de manifestaciones externas ruidosas o llamativas. Actuemos en todo con sinceridad y con natural prudencia, recordando frecuentemente la admirable fecundidad de los treinta años de vida oculta de Nuestro Salvador Jesucristo.
41. Todos los fieles de la Prelatura deben amar y fomentar la humildad no sólo personal, sino también colectiva; por tanto, nunca han de buscar la gloria del Opus Dei; es más, deben tener profundamente grabado en el alma y en las intenciones que la mayor gloria del Opus Dei es vivir sin gloria humana.
42. Para alcanzar de modo más eficaz su fin propio, el Opus Dei, como tal, desea trabajar y servir a la Iglesia y a las almas con humildad: por eso no participa como institución en actos o reuniones colectivas, ni tiene un nombre o apelativo común por el que se denomine a los fieles; tampoco éstos asisten colectivamente a manifestaciones públicas de culto, como son las procesiones, ni a otro tipo de reuniones [\[11\]](#).
43. Por esta humildad colectiva, propia de nuestro espíritu, cualesquiera de las actuaciones que llevan a cabo los fieles del Opus Dei jamás se atribuyen a la Prelatura: las buenas obras que realice cada uno han de atribuirse únicamente a la gracia y a la ayuda de Dios. También por esta razón de humildad, el Opus Dei —aparte del Boletín de la Prelatura, *Romana*— no puede editar periódicos ni publicaciones de ningún tipo en nombre de la Obra.
44. Además, esta humildad colectiva empujará a los fieles a conducirse, siempre, sin ostentación en su vida de entrega a Dios; esta naturalidad resulta muy conveniente para la deseada fecundidad apostólica [\[12\]](#).
45. Por tanto —y así se ha vivido desde los comienzos—, no se permite a los fieles del Opus Dei, clérigos o laicos, llevar insignias particulares que les distingan de sus iguales, es decir, de los otros sacerdotes seculares y de los demás fieles católicos, sus conciudadanos [\[13\]](#).
46. Amemos al máximo la virtud de la pobreza que, sin embargo, no se ha de manifestar en el porte externo, pues cada uno se acomodará a la posición social que ocupe en el mundo.
47. La Prelatura debe ser bien conocida, puesto que todas las labores apostólicas de sus fieles se llevan a cabo siempre dentro del ámbito de las leyes civiles; y del mismo modo, con idéntica responsabilidad y reciedumbre, se evita absolutamente el secreto o la clandestinidad, sin olvidar nunca que, en todo momento y en cualquier trabajo, debemos buscar la humildad y la más intensa y fecunda eficacia apostólica: ¡que sólo Dios se luzca! [\[14\]](#).

El apostolado

48. El celo que nos abrasa sólo ha de tener esta ambición: llevar como de la mano a todos con Pedro hacia Jesús por María.
49. Somos para la muchedumbre. No existe ningún alma a la que no queramos amar y ayudar, haciéndonos todo para todos (cfr. *I Cor.*, IX, 22). No podemos vivir indiferentes ante las preocupaciones y necesidades de los demás, porque nuestra solicitud se extiende a todas las almas: llevando una vida corriente y normal,

unidos con Cristo en Dios (cfr. *Col.*, III, 3), debemos estar dentro de la muchedumbre de la sociedad humana, como la levadura mezclada en la masa, para fermentarla toda (cfr. *Mat.*, XIII, 33) [\[15\]](#).

50. Podemos y debemos buscar la colaboración de todos los hombres. Para eso, basta nuestro afán sincero, habitual, de convivir con todos: este deseo surge como una necesidad del espíritu apostólico que Dios nos pide.

Si no cultivásemos la convivencia con todos, también con los que están alejados de Cristo, y no los comprendiéramos con la máxima caridad, no podríamos hacerles partícipes del más inmenso beneficio: llevar a cada uno al conocimiento y a la amistad de Cristo [\[16\]](#).

51. Por otra parte, recuerden los fieles de la Prelatura que la eficacia apostólica se apoya sobre todo en los medios sobrenaturales; en consecuencia, practiquen y fomenten constante y generosamente la oración y la penitencia [\[17\]](#).

52. Demos más importancia al ejemplo que a las palabras: con el ejemplo edifica Dios o destruye el enemigo [\[18\]](#).

53. Los fieles llevan a cabo la labor apostólica sin ruido, individualmente o con la acción de pocas personas; en principio, no han de organizarse de modo habitual reuniones generales multitudinarias de fieles del Opus Dei y de Cooperadores, en la medida que esas reuniones se oponen al espíritu de humildad colectiva que hemos de practicar [\[19\]](#).

54. El Opus Dei realiza su misión de servicio a la Iglesia y a las almas a través de sus fieles, que se abren en abanico, trabajando cada uno en su propio ambiente, de acuerdo con su cultura y con su capacidad [\[20\]](#).

55. Los fieles de la Prelatura, para hacer más eficaz su apostolado, han de esforzarse por dar ejemplo de perfección cristiana y humana en el ejercicio de su propio trabajo profesional y en el propio ámbito familiar, cultural y social; ejercen su apostolado personal sobre todo entre sus parientes, colegas y compañeros, principalmente mediante la amistad y la confianza [\[21\]](#).

56. Como los fieles laicos del Opus Dei son ciudadanos corrientes que, del mismo modo que sus iguales, ejercen su profesión civil en lugares privados o públicos, realizan su labor apostólica en los ambientes donde conviven con los demás: por tanto, ocupan —cada uno siguiendo su propia vocación profesional— desde las tareas que se consideran más humildes a todas las demás que puedan ser asumidas por cualquier fiel cristiano, sin excluir imprudentemente las que comportan funciones directivas [\[22\]](#).

57. Para realizar este apostolado, es necesario que los fieles seculares del Opus Dei destaquen por su prestigio profesional; y que se preocupen constantemente de adquirir la formación científica o técnica que exige su propio trabajo [\[23\]](#).

58. Por tanto, los fieles, como ciudadanos corrientes que son, cumplen todos sus deberes y exigen todos sus derechos. Por lo que se refiere a la actuación profesional y a las doctrinas sociales, políticas, etc., cada fiel de la Prelatura, siempre en coherencia con la fe y la moral cristianas, tiene la misma plena libertad que los demás ciudadanos católicos. Las autoridades de la Prelatura deben abstenerse totalmente de intervenir —incluso de dar consejos— en estas materias. En consecuencia, esa libertad plena sólo podrá quedar limitada por las normas que, en alguna diócesis o circunscripción, tal vez el Obispo o la Conferencia Episcopal den para todos los católicos. También, por esta razón —la absoluta libertad de que gozan los miembros del Opus Dei en su trabajo u ocupación—, la Prelatura no hace suyas las labores profesionales, sociales, políticas, económicas, etc., de ninguno de sus fieles [\[24\]](#).

59. Otro medio específico de nuestro apostolado es la amistad y el trato constante con los colegas, sin que se constituyan para esto especiales asociaciones de acción religiosa externa.

60. Cuando algún fiel de la Prelatura, a petición del Ordinario del lugar y de acuerdo con la disciplina de la Prelatura, preste directamente su ayuda en trabajos diocesanos, los realizará según la voluntad y la mente de

ese Ordinario, y solamente a él dará cuenta de esa tarea [\[25\]](#).

61. Todos y cada uno de los fieles sienten el deber de empeñarse con todas sus fuerzas y de colaborar, para que los demás miembros lleven a cabo y desarrollen con ejemplaridad sus iniciativas apostólicas. De aquí la obligación —que a todos afecta— de advertir a los Directores del Opus Dei sobre cualquier punto que, en el método o en el modo de actuar de los fieles de la Prelatura, pudiera ocasionar algún perjuicio a la actividad y a la eficacia apostólica y espiritual de la Obra. Igualmente todos, teniendo presentes las normas de la caridad y de la prudencia, deben ejercitar la corrección fraterna, cuando sea el caso, para apartar a otros miembros de hábitos contrarios al espíritu del Opus Dei.

El espíritu de familia

62. Todos nosotros somos amigos —"os he llamado amigos" (*Io.*, XV, 15)—; es más, somos hijos del mismo Padre y, por tanto, inseparablemente, hermanos en Cristo y de Cristo.

63. Todos los fieles del Opus Dei forman una familia de vínculos sobrenaturales. Por eso, cuando tres o más fieles Numerarios viven juntos, se dice que *viven en familia*. Los fieles que no hacen vida en familia deben estar adscritos a algún Centro, del que dependen para el ejercicio de su propio encargo apostólico [\[26\]](#).

64. El Opus Dei ciertamente es familia y, a la vez, milicia. Familia unida por un cariño alegre y amable; milicia, aptísima para la lucha espiritual, gracias a su austera disciplina [\[27\]](#).

65. El Opus Dei tiene el modo y el estilo de vida de una familia cristiana.

66. El espíritu del Opus Dei ha de caracterizarse por el cultivo esmerado de la inteligencia y de la preparación cultural, y por la extremada caridad y delicadeza en el trato entre sus fieles [\[28\]](#).

67. Del mismo modo que una familia natural se caracteriza por la sencillez y la llaneza que une y compenetra a todos sus miembros, así también, con el espíritu del Opus Dei, esta sencillez ha de presidir siempre, y en todo, la vida en familia. Con el fin de asegurar mejor este espíritu, se prohíbe usar títulos honoríficos para designar los cargos de dirección. Por esta misma causa, internamente, al Prelado se le llama "Padre"; y los documentos se redactan en estilo familiar [\[29\]](#).

68. Los ancianos y los enfermos son nuestros principales tesoros [\[30\]](#).

69. "En esto conocerán todos que sois mis discípulos: si os amáis entre vosotros" (*Io.*, XIII, 35). Esta caridad nos obliga a ayudar y a aconsejar a los demás fieles, siempre dentro de los límites de la corrección fraterna.

70. Se ha de recordar a los Supernumerarios casados que el matrimonio es un sacramento, y sacramento grande (cfr. *Eph.*, V, 32). Por tanto, aunque la virginidad o el celibato por el Reino de los Cielos sean considerados de mayor dignidad espiritual, los Supernumerarios no sólo deben santificar su amor humano limpio, sino que han de santificarse en ese estado, porque les incumbe el peculiar deber de luchar para alcanzar la santidad en la vida doméstica, por la vocación que, como miembros del Opus Dei, han recibido de Dios [\[31\]](#).

Costumbres

71. En honor y alabanza de la Trinidad Beatísima, durante el triduo precedente a la fiesta de la Santísima Trinidad, se cantará o se rezará el Trisagio Angélico en todas las sedes de los Centros [\[32\]](#).

72. Como manifestación explícita de adhesión a las verdades reveladas, y para pedir que el Señor nos aumente la fe, el tercer domingo de cada mes se rezará o se cantará, en todas las sedes de los Centros, el Símbolo Atanasiano o *Quicumque*, antes o después de la meditación de la mañana. Además, ese día, se hace la meditación de la mañana o la de la tarde con ese texto.

73. Con el fin de implorar luces divinas y gracia abundante para los que tienen encargos de gobierno o los que están recibiendo la formación inicial, y para que todos los fieles de la Prelatura mantengan siempre muy viva la piedad eucarística, y también como manifestación de espíritu de reparación, en los oratorios del Padre, del Consejo General, de la Asesoría Central, de las Comisiones y Asesorías Regionales, así como de las Delegaciones y de los Centros de Estudios, permanecerán encendidas continuamente, ante el sagrario, dos lámparas, de materia aprobada por las leyes litúrgicas.

74. Durante la noche del primer jueves de cada mes, en que se tiene exposición solemne del Santísimo Sacramento, todos hacen —cada uno según un turno— un rato de adoración hasta la reserva del Santísimo [\[33\]](#).

75. Siempre se celebrará con especial devoción y solemnidad la fiesta del Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo; y en los oratorios de la Prelatura del Opus Dei se tendrá bendición eucarística, también en los siete días siguientes [\[34\]](#).

76. En nuestros oratorios, después de la Santa Misa en la que han recibido la Sagrada Eucaristía, todos darán gracias durante diez minutos, de modo privado; terminado este tiempo, cantarán o recitarán el *Trium puerorum*, con el Salmo 150 y las oraciones litúrgicas correspondientes [\[35\]](#).

77. En todos los Centros del Opus Dei donde los jueves se haga la oración de la mañana ante el Santísimo Sacramento expuesto —aunque sea a través de la puerta de cristal del sagrario—, los que se hallan presentes recitarán o preferiblemente cantarán el himno *Adoro Te devote*. Las demás personas de nuestra Familia procurarán rezar este himno individualmente, en cualquier momento del día. Todos, además, meditarán este himno en la oración de la mañana o en la de la tarde [\[36\]](#).

78. Todos los años, los fieles de la Prelatura renovarán la consagración del Opus Dei al Espíritu Santo, el domingo de Pentecostés; al Sacratísimo Corazón de Jesús, en la solemnidad de Jesucristo, Rey del universo; y al Corazón Dulcísimo de María, en la solemnidad de la Asunción de la Bienaventurada Virgen María; además, en la fiesta de la Sagrada Familia, consagrarán las familias de sangre de todos los fieles de la Prelatura a la Sagrada Familia de Nazaret [\[37\]](#).

79. En las sedes de los Centros en los que se realiza labor apostólica con jóvenes, todos los años se celebrarán triduos, a los que se invitarán a las familias de los miembros del Opus Dei, con el fin de que adquieran un mayor conocimiento de la doctrina de la Iglesia Santa, y se dispongan más fácilmente para conmemorar con profunda devoción la fiesta de la Navidad del Señor o para celebrar mejor la fiesta de la Pascua [\[38\]](#).

80. Donde tres o más fieles del Opus Dei hacen vida en familia, se coloca una cruz de color negro y sin imagen del Crucificado, en un lugar conveniente y digno. Esta cruz, en los días 3 de mayo y 14 de septiembre, desde las vísperas, se adorna con una guirnalda de flores, en honor y en memoria de la Invención y de la Exaltación de la Santa Cruz [\[39\]](#).

81. En todas las sedes de los Centros, hágase el comentario del Evangelio cada día, para leerlo en la forma acostumbrada [\[40\]](#).

82. Todos deben tener, en un lugar principal y visible de la propia habitación, una imagen de Nuestra Señora, a la que no dejen de saludar, al menos con la mirada, al entrar y salir.

83. En las sedes de los Centros de mujeres de la Prelatura, preside el oratorio una imagen digna de la Santísima Virgen María.

84. Al comenzar la labor apostólica en una nueva Región, en la sede de la Asesoría Regional se coloca una imagen de la Virgen, que haya sido enviada desde ese país a Roma y bendecida por el Padre en la Sede Central.

85. Todos los fieles de la Prelatura han de llevar el escapulario del Carmen, debidamente impuesto [\[41\]](#).

86. Las reuniones en familia de los fieles varones se concluyen con la jaculatoria: *Sancta Maria, Spes nostra, Sedes Sapientiae, ora pro nobis*; y las de las mujeres de la Prelatura con: *Sancta Maria, Spes nostra, Ancilla Domini, ora pro nobis* [42].
87. Cada día, antes de acostarse, los fieles del Opus Dei rezan devotamente —de rodillas y, si es posible, con los brazos en cruz—, tres Avemarías, llamadas de la Pureza.
88. También procuran rezar varias veces cada día la oración *Memorare*, aplicándola por el fiel del Opus Dei o de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz que más lo necesite [43].
89. La mortificación que todos hacen los sábados, en honor de la Bienaventurada Virgen María, consiste en omitir la merienda o, donde no sea costumbre merendar, una comida equivalente. De igual modo se procede los miércoles y viernes de Cuaresma [44].
90. En las sedes de todos los Centros donde se realiza la obra de San Rafael, hágase cada sábado una colecta para adornar con flores la imagen de Nuestra Señora [45].
91. Además de estas colectas de los sábados, debe hacerse otra —que en parte se destina para los pobres de la Santísima Virgen María— el día 19 de cada mes. Hay que explicar, a los jóvenes, que se han elegido estos días en honor de la Bienaventurada Virgen María y de San José, de modo que entiendan mejor el motivo de esas colectas y el fin de este apostolado.
92. Como muestra de nuestro amor a la Virgen Santísima, todos los fieles de la Prelatura hacen cada año, en el mes de mayo, una romería a un Santuario o lugar donde se venere una imagen de la Santísima Virgen María [46].
93. Todos los fieles del Opus Dei vivirán individualmente una novena en honor de la Inmaculada Concepción de la Santísima Virgen María, poniendo mayor diligencia en la oración, en el cumplimiento de los deberes profesionales y en las pequeñas mortificaciones voluntarias, haciendo todo con amor filial a la Santísima Virgen, Madre de Dios y de la Iglesia, y Madre nuestra; y si voluntariamente lo desean, recitando además la fórmula u oración que cada uno elija [47].
94. Las llaves de todos los sagrarios de los Centros de la Prelatura, han de tener una cadena, de la que cuelga una medalla de San José, con la inscripción: *Ite ad Ioseph*.
95. En la solemnidad de San José, todos los fieles renuevan su incorporación al Opus Dei. Además, se les recomienda que, como devoción personal, se acostumbren a renovar frecuentemente su entrega [48].
96. En cada Centro, los Directores recordarán a los fieles el día en que comienzan los siete domingos que preceden a la fiesta de San José, para que cada uno fomente personalmente —a lo largo de esos domingos— su devoción al glorioso Patriarca, mediante alguna práctica especial de piedad.
97. La víspera de la solemnidad de San José, nuestro Padre y Señor, en todos los Centros del Opus Dei se hace la ceremonia de petición de vocaciones, según el modo indicado en el *Caeremoniale* [49].
98. Además de las fiestas del Señor, de la Santísima Virgen María y de San José, se celebran con especial devoción las fiestas de la Santa Cruz; las de los Santos Arcángeles y Apóstoles, Patronos de las labores de la Prelatura; las de los demás Apóstoles y Evangelistas; el 2 de octubre, festividad de los Ángeles Custodios, el 14 de febrero y el 28 de noviembre. Estas tres últimas fechas y la de San José son también días de acción de gracias, por su relieve en la historia de la Obra y por ser la fecha en la que se ejecutó canónicamente la Bula *Ut sit*, de erección de la Prelatura [50].
99. Los días 2 de octubre, 14 de febrero y 28 de noviembre, se recitará o, donde sea posible, se cantará el *Te Deum*, durante la exposición solemne del Santísimo Sacramento, que suele celebrarse esos días en nuestros oratorios [51].

100. El último día del año, antes de la Misa de medianoche o durante la exposición del Santísimo Sacramento, en las sedes de todos los Centros se ha de recitar o, si es posible, cantar el *Te Deum*, con los acostumbrados versículos y oraciones de acción de gracias. Si no es posible tener este acto el 31 de diciembre, puede celebrarse el 1 de enero [\[52\]](#).
101. En las sedes de todos los Centros, en el despacho del Director o de la Directora, se ha de colocar una representación —un cuadro o una escultura— del Ángel Custodio de la Obra, con la inscripción: *Deus meus misit Angelum suum* [\[53\]](#).
102. Al entrar y al salir de las sedes de los Centros de la Prelatura, los fieles invocan, oral o al menos mentalmente, al Ángel Custodio del Centro, con confianza y devoción. Al comenzar las diversas actividades o labores apostólicas, se encomiendan con fervor a los Patronos correspondientes —el Arcángel y el Apóstol— de esas labores o trabajos [\[54\]](#).
103. De acuerdo con la continua tradición de la Iglesia de acudir a la intercesión de los Santos, los fieles del Opus Dei y los socios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz encomiendan: a la intercesión de San Pío X, las relaciones de nuestra Obra con la Santa Sede; a la intercesión de San Juan Bautista María Vianney, las relaciones con los Revmos. Ordinarios de los lugares; a la intercesión de Santo Tomás Moro, todo lo referente a las relaciones con las autoridades no eclesiásticas, cualesquiera que sean; a la intercesión de San Nicolás de Bari, todo lo relativo a los medios económicos necesarios para ejercer el apostolado de nuestra Prelatura; y, finalmente, a la intercesión de Santa Catalina de Siena, que amó con obras y de verdad a la Iglesia de Dios y al Romano Pontífice, el apostolado para la recta formación de la opinión pública, que los fieles del Opus Dei quieren ejercer, en todo el mundo, con verdad y caridad [\[55\]](#).
104. En los días 28 de marzo y 25 de junio, y en la fiesta de San Juan Bautista María Vianney, cada uno procurará intensificar su petición por la santidad de todos los sacerdotes, de modo especial por los que forman el presbiterio de la Prelatura y por los socios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz. La víspera de esos días, el Director del Centro lo recordará o hará que se recuerde a todos.
105. En las sedes de todos los Centros póngase una imagen de San Nicolás de Bari, en lugar conveniente y digno, con la siguiente inscripción: *Sancte Nicolaë, curam domus age*.
106. En el mes de enero, de acuerdo con la Costumbre que se inició en los comienzos del Opus Dei de recitar a diario las palabras del Señor en la Última Cena *ut omnes unum sint*, todos los fieles de la Prelatura rezarán por la unidad de la Iglesia, intensificando de modo especial este ruego durante el octavario de petición señalado por la Iglesia para este fin: es decir, para que todos los cristianos lleguen a ser un solo rebaño bajo un único Pastor, que es el Romano Pontífice, Vicario de Cristo.
107. Además de las oraciones por el Sumo Pontífice y por el Ordinario de cada Iglesia local, que se incluyen en el Santo Sacrificio Eucarístico y en las *Preces* del Opus Dei cotidianas, ninguno dejará de encomendar sus intenciones al Señor, a diario y de modo especial [\[56\]](#).
108. También rezarán cada día alguna oración y ofrecerán a Dios alguna mortificación por el Padre. Si en el examen de la noche advirtieran que las han omitido, rezarán por el Prelado antes de acostarse una breve oración vocal.
109. Todos los años, el Padre envía al Vicario de cada Región un ramo de olivo, bendecido el Domingo de Ramos, como símbolo de la paz de Cristo y de la alegría llena de paz, que desea para todos los fieles de la Prelatura [\[57\]](#).
110. La costumbre de escribir cartas al Padre, con la frecuencia oportuna, surgió espontáneamente desde el comienzo del Opus Dei, como manifestación clara del buen espíritu de los fieles de la Prelatura.
111. Por la noche, el Padre —antes de acostarse— recitará postrado el salmo *Miserere*; si no le fuera posible, encargará a uno de sus hijos que lo haga en su nombre.
112. Para fomentar el sentido de la presencia de Dios, los fieles del Opus Dei se saludan o despiden con la expresión: *Pax*; a la que se responde: *In aeternum*.

113. Antes de salir de viaje, los fieles del Opus Dei piden la bendición del Padre o —si no es posible— del sacerdote, que la imparte con la fórmula acostumbrada [\[58\]](#).
114. También antes de que el Padre salga de viaje desde la sede de un Centro, donde haya permanecido mucho o poco tiempo, el Director del Centro le pide su bendición para todos los que se encuentran allí.
115. Tengan todos en su habitación agua bendita, con la que rociarán la cama, antes de acostarse, y con los dedos mojados se signarán también con la señal de la Cruz.
116. Cada martes, después de invocar al Ángel Custodio para que les acompañe en la oración, los fieles del Opus Dei besan el Rosario —como manifestación de amor a la Santísima Virgen—, y recitan en latín el Salmo II, que comienza *Quare fremuerunt...*: sobre este texto se detendrán en la meditación de la tarde [\[59\]](#).
117. Cada día, desde el primer instante de la mañana, todos hacen el ofrecimiento a Dios de sus obras y de su vida, con la frente en el suelo, mientras dicen: *serviam* [\[60\]](#).
118. Como manifestación del amor a la pobreza, cada año, en la fiesta de San Francisco de Asís, todos los fieles —juntos en la sede de cada Centro, o individualmente— considerarán en su meditación la santa virtud de la pobreza: pedirán a Dios que les ilumine, y examinarán de modo especial su vida, para utilizar los bienes temporales con un desprendimiento interno cada día mayor.
119. Se prohíbe cualquier tipo de regalo —aun del género más pequeño— entre los fieles del Opus Dei.
120. Para adquirir mejor el espíritu de pobreza, los Numerarios y los Agregados entregan, cada mes, una nota de ingresos y gastos al Director local, a no ser que éste juzgue oportuna otra cosa.
121. El estrecho vínculo de fraternidad que une a todos los miembros, por ser de carácter espiritual, no tiene ninguna manifestación externa en la vida social [\[61\]](#).
122. Cada semana, todos los fieles Numerarios y Agregados del Opus Dei hablan familiar y confiadamente con el Director local, a fin de encauzar e impulsar mejor su actividad apostólica. La misma norma vale para los Supernumerarios, con la periodicidad establecida para ellos.
123. Para conseguir un trato más íntimo con Dios, hemos de guardar silencio durante el tiempo de la noche y durante el tiempo de trabajo de la tarde: el primero dura desde el examen de la noche hasta el final de la Misa o de la oración de la mañana; el segundo, tres horas, después del almuerzo o de la tertulia [\[62\]](#).
124. Cada uno de los fieles del Opus Dei, con conocimiento únicamente del Director, todas las semanas en día fijo, vivirá el llamado "día de guardia": es decir, en esa jornada se esforzará más por practicar con especial empeño nuestro espíritu, Normas y Costumbres; procurará intensificar su trato habitual con Dios, dedicará más tiempo a la oración, añadirá alguna mortificación especial y pedirá intensamente al Señor por sus hermanos, para que les conceda un mayor amor y cuidado en su modo de practicar el espíritu del Opus Dei [\[63\]](#).
125. Para mortificar y someter el cuerpo, los Numerarios y los Agregados del Opus Dei, de acuerdo con quien dirige su alma, practicarán fielmente la piadosa costumbre de llevar cada día, al menos por dos horas, un pequeño cilicio; además, una vez a la semana, usarán las disciplinas y dormirán en el suelo, siempre que no haya peligro para la salud [\[64\]](#).

Apéndice (comentarios de Alvaro del Portillo)

1. ↑ Resulta evidente —por esa característica fundamental de la ascética del Opus Dei que es la unidad de vida— que, para la eficacia del apostolado, hemos de contar siempre con la santidad personal. Así, los miembros de la Prelatura, al darse a los demás en las tareas de formación y en las apostólicas, no deben

olvidar que lo más importante siempre para ellos mismos y para la Obra es su vida interior; que todo el trabajo profesional externo o de formación —con mayor razón el de los Directores— debe fundamentarse en una sólida vida de piedad, en el fiel cumplimiento de las Normas y de las Costumbres.

Por eso, decía nuestro Padre a sus hijos Directores, en 1967: ***Os ruego encarecidamente, que recordéis siempre a vuestros hermanos que nuestra vida toda y nuestra vocación son contemplativas. En esa contemplación continua, deben distinguirse perfectamente ciertos tiempos determinados, cada día, dedicados a la oración, al trabajo, al descanso, a la comida, al sueño.*** Y precisaba también que ***tanto los sacerdotes como los laicos procurarán no retrasar el tiempo de la oración mental: si alguna vez prevén que van a andar escasos de tiempo, es mejor adelantarla y hacerla en cualquier lugar: si es necesario, en la calle, en el tren, en el autobús, etc. Sólo así, hijos míos, sostendréis encendida !a llamada divina del espíritu del Opus Dei, y sabréis encender el mismo deseo sobrenatural de amar y servir a Dios, en muchas almas de todos los ambientes.***

Las Normas y Costumbres del plan de vida por sí mismas no obligan a los fieles de la Prelatura bajo pena de pecado, ni siquiera venial. Además, se adaptan a las circunstancias peculiares de cada uno, con la misma facilidad que ***el guante se acomoda a la mano***: al cumplirlas, pueden presentarse situaciones particulares, no previstas en ningún documento; el espíritu de libertad santa, que se practica siempre en la Obra, lleva a cumplir fielmente las indicaciones generales, del modo más conveniente en cada caso, sin detenerse en *minucias* innecesarias ni en casuísticas interminables. Así, por ejemplo, cuando se tiene una clase o charla, etc., a mediodía, no hay que interrumpirla para rezar el *Angelus* o el *Regina Coeli*: el rezo se hace inmediatamente antes o después de ese acto, dirigido por el *dignior*.

De otra parte, los Directores pueden dispensar del cumplimiento de alguna Norma de piedad por un tiempo determinado; pero se ha de entender esto como lo que es: una excepción, obligada por determinadas circunstancias extraordinarias; no es dispensa de un deber oneroso, sino más bien la incapacidad momentánea para recibir un beneficio. Cuando un médico receta una dieta a un enfermo por cierto tiempo —para reponerse, por ejemplo, de una infección—, indica también la conveniencia de volver cuanto antes a la normalidad, justamente para recuperar las fuerzas. Así, los miembros del Opus Dei necesitan de ese trato continuo con el Señor en el cumplimiento de las Normas, en el trabajo, en el descanso, etc., para que Jesucristo more de verdad en su alma, con la certeza de que esta presencia de Cristo en el hombre es la única fortaleza, la única felicidad.

2. ↑ Entre los diversos medios que aseguran el progreso y el fortalecimiento de esa piedad doctrinal, ilustrada, baste aquí una breve referencia a la lectura espiritual. El tiempo que se emplea en la lectura del Evangelio —que puede hacerse con todos los textos del Nuevo Testamento— y la lectura espiritual es, en total, un cuarto de hora. No hay inconveniente, sin embargo, en que alguna vez —si alguien por devoción lo desea— se dedique más tiempo. Muchas veces será suficiente leer sólo un versículo del Nuevo Testamento —que sirva de meditación durante el día y sea un medio de conservar la presencia de Dios—, y emplear después el tiempo restante —casi un cuarto de hora— en otra lectura espiritual; a veces convendrá, por el contrario, leer durante más tiempo el Evangelio que el libro de lectura. No quiere decirse con esto, sin embargo, que la lectura del Evangelio y la lectura espiritual hayan de hacerse siempre inmediatamente seguidas.

Además de la Sagrada Escritura y de los documentos del Magisterio de la Iglesia, todos leen —y *releen*— muchas veces los escritos de nuestro Fundador, especialmente las Cartas y documentos que redactó para la formación de sus hijos, y los editoriales y artículos doctrinales de las Publicaciones internas. De otra parte, en cada Centro hay obras de los Santos Padres, clásicos de espiritualidad y libros más recientes de bien experimentada utilidad para las almas. Quienes han hecho los estudios correspondientes, pueden leer durante una temporada libros de Teología —alternándolos con otros de carácter más directamente espiritual—, entre los incluidos en las bibliografías de los programas de los estudios institucionales. Los Directores tienen muy presente la importancia de este medio de formación, y procuran que cada alma reciba el alimento intelectual que necesite según sus circunstancias, para acrecentar continuamente su sólida piedad doctrinal.

3. ↑ El Señor quiere —y ésta ha sido una constante enseñanza de nuestro Fundador— que sus hijos del Opus Dei busquen la plenitud de la vida cristiana por la santificación de los deberes ordinarios. El trabajo profesional, por tanto, es instrumento y ocasión necesaria de santidad, condición imprescindible para la unión con Dios y para la eficacia apostólica: los fieles de la Prelatura no convierten la santidad y el apostolado en una profesión, sino que hacen de la profesión un medio de santidad y de apostolado. Lo primero y lo más importante es cumplir las Normas; pero al mismo tiempo —es decir, simultánea e inseparablemente— cada uno ha de sostenerse, valerse por sí mismo en lo económico, y ayudar a sostener la casa en donde vive o el Centro al que pertenece; y el trabajo profesional es el medio

adecuado para atender las necesidades materiales —cada vez mayores, como es lógico— de las labores apostólicas. Por esto, los miembros del Opus Dei, una vez terminados los estudios, sienten la urgente necesidad de pasar cuanto antes al pleno ejercicio de su profesión, y procuran con todas sus fuerzas hacer fructificar inmediatamente el título obtenido. En la Obra no puede haber nunca "senoritos". Sí, en cambio, "senores": con el señorío del trabajo constante, de la pobreza vivida dignamente, para mejor servir a las almas. Por eso, los miembros del Opus Dei en ningún momento necesitan ser estimulados o urgidos para trabajar. Al contrario, nuestro Padre tuvo que señalar normas con el fin de que sus hijos, sin dejar desatendida la labor, puedan tener el oportuno descanso.

Por todas estas razones, los fieles de la Prelatura han de ejercer una profesión concreta, realizada con seriedad, a tiempo completo, como un *padre de familia numerosa y pobre*, para sostenerse, pagar los impuestos que les correspondan, ayudar económicamente a las obras apostólicas, etc.: no se puede ni siquiera dar la impresión —sabemos que en la conciencia de cada uno no es nunca así— de que, en lugar de trabajar con el empeño que pone todo el mundo para sostener a su familia, se tiene esa ocupación como un juego, o como quien hace un favor, sin sentir plenamente la responsabilidad que a cada uno le compete: en una palabra, como si no fuera *operatio Dei*, trabajo de Dios. Aunque sólo hubiese la apariencia de que se desempeña el trabajo con ligereza, y la realidad afortunadamente fuese otra, se daría una falsa idea de la Obra y se deformaría a la gente joven y aun a los mayores. Para evitar estos posibles peligros, los fieles de la Prelatura consideran frecuentemente, en la oración y en los exámenes de conciencia, si su trabajo responde plenamente a las exigencias de su vocación.

Especialmente en los comienzos de la actividad profesional, después de acabar los estudios, se debe prevenir a los interesados para que estén vigilantes y sepan evitar que los éxitos profesionales —si los hay— o los fracasos puedan hacerles olvidar, aunque sea sólo momentáneamente, cuál es el verdadero fin de nuestro trabajo: la santificación personal, el servicio a la Iglesia, a las almas y a la sociedad. Quienes comienzan el ejercicio de la profesión deben tener en cuenta que, por su misma juventud o inexperiencia, fácilmente llegan a valorar de manera desproporcionada esos éxitos o fracasos, y a pensar que han alcanzado ya un puesto preeminente o que no sirven, en el campo de su actividad profesional, cuando en realidad hacen falta muchos años de trabajo constante —con éxitos y con fracasos—, para lograr la suficiente experiencia y poder dar frutos maduros.

Con el fin de comprobar que el trabajo profesional está hecho con la debida rectitud de intención, los Numerarios y los Agregados han de considerar con frecuencia si están dispuestos a cambiar inmediatamente de ocupación cuando lo exija el bien de la Obra; si saben hacer compatible el trabajo profesional con los encargos apostólicos; si llevan con alegría y con humildad las dificultades y las contradicciones que se presentan. Y, de modo especial —es un verdadero índice del sentido sobrenatural con que se realiza el trabajo profesional—, han de ponderar si las relaciones de amistad o las relaciones sociales, que nacen al desempeñar la propia profesión, son ocasión continua de apostolado y dan el fruto concreto de acercar a la Obra a los amigos y compañeros.

4. †. Esta manifestación externa de humildad y de entrega total al servicio de Dios, se expresa también al rezar las *Preces* de la Obra. Ordinariamente, al decir *Serviam!*, antes de empezar a rezarlas, se besa el suelo. Sin embargo, cuando alguno lo prefiera, bastará que, una vez puesto de rodillas, haga una inclinación muy profunda, hasta casi tocar el suelo con la cabeza.
5. †. **Ad Iesum per Mariam. Sé de María, y serás nuestro**, escribió nuestro Padre en *Camino*; y machaconamente, en tantas ocasiones, nos ha recordado que la Virgen Santísima **ha sido la gran protectora, el gran recurso nuestro desde aquel 2 de octubre de 1928, y antes**, y que debajo de su manto, sus hijos del Opus Dei **hemos crecido como crecen los niños pequeños en los brazos de su madre**". *La Obra es esencialmente mariana, y la vida entera de sus miembros está llena de detalles de amor filial a Nuestra Madre del Cielo; por eso, no podía faltar en nuestro plan de vida una práctica de piedad tan arraigada en el pueblo cristiano como es el Santo Rosario. Era tal la importancia que nuestro Padre concedía a esta Norma que señaló que si alguna vez, al llegar al examen de la noche, un fiel de la Prelatura advierte que no ha dicho la parte del Rosario del día, haga lo necesario para rezarla entonces: porque, a no ser por enfermedad o por alguna otra razón de importancia, esa parte no debe dejarse nunca.*

Nuestro Fundador quería que se rezase el Rosario del modo que sea habitual en cada país. Pero, a la vez, concretó que esta Norma consiste en la recitación y contemplación de los cinco misterios correspondientes al día, que se rezan en familia o privadamente, y en la brevísima meditación de los otros diez misterios que no se rezan vocalmente: esto no es obstáculo, naturalmente, para que cada uno —por devoción privada— rece cuando lo desee las tres partes del Rosario; o para que en algún caso, como parte de la dirección espiritual personal, se sugiera a alguien decir las tres partes del Rosario.

Para fomentar en todos la piedad eucarística, el Santo Rosario se inicia con una estación menor —en latín— y la comunión espiritual, que suelen omitirse cuando se recita inmediatamente antes o después de la exposición y bendición con el Santísimo. Al concluir, se reza por las necesidades de la Iglesia y del Estado (Padrenuestro, Avemaría y Gloria); por la persona e intenciones del Sr. Obispo de la diócesis (Padrenuestro, Avemaría y Gloria); y por las benditas ánimas del Purgatorio (Padrenuestro, Avemaría y Requiescant in pace). Algunos, con toda libertad y privadamente, anaden otra oración por las intenciones de nuestro Padre. Además, para facilitar la contemplación de cada misterio, después de enunciarlo, se hace una breve pausa —de tres o cuatro segundos—, antes de comenzar el Padrenuestro y las Avemarías correspondientes.

La contemplación de los diez misterios que no se rezan vocalmente, ayuda a obtener mucho fruto de la parte del Rosario que se recita todos los días. Se trata de decir diez jaculatorias, una por cada misterio: preferiblemente, cinco por la mañana y cinco por la tarde. Basta una brevísima consideración del misterio, que dé lugar a unas palabras con el corazón, internamente: puede ser un texto de la Sagrada Escritura, una jaculatoria ya conocida, o cualquier otra idea o afecto que venga a la mente y al corazón en aquel momento. No importa que sea siempre lo mismo: lo importante es que se haga diariamente un poco de oración, llena de piedad, sobre los misterios del Santo Rosario. Es algo que puede cumplirse en medio de la calle, en el trabajo, o en cualquier otra circunstancia. Conviene considerar, habitualmente, en el breve examen de mediodía, si se han contemplado ya por lo menos los misterios de una de las partes del Rosario; y si en alguna jornada, al llegar la noche y hacer el examen, se ve que se ha olvidado la meditación de esos misterios, se formula el propósito de cumplirlo el día siguiente, pero ese día ya no se hace.

Además, los miembros del Opus Dei se esfuerzan en difundir entre las personas que tratan esta devoción del Rosario, que tantas bendiciones atrae del Cielo, y sigue siendo arma poderosa para combatir a los enemigos de la Iglesia Santa: ut inimicos Sanctae Ecclesiae humiliare digneris: Te rogamus, audi nos! Un medio práctico y eficaz para impulsar este apostolado es dar a conocer, cada vez más, el libro de nuestro Padre, que tanto bien hace a quienes lo leen y lo meditan.

6. **↑ Desde hace años** —escribía nuestro Fundador, en febrero de 1972— **vengo pidiendo a todos mis hijos un clamor constante, de súplica al Corazón Sacratísimo y Misericordioso de Jesús, a través del Corazón Dulcísimo de María, para que tenga piedad de las almas todas, y se digne acortar este tiempo de dura prueba que está atravesando la Iglesia y que pone en grave peligro la salvación eterna de tantos. Es necesario que sintamos todos —con un solo corazón, con una voluntad unánime— la urgente necesidad de reparar, de desagraviar, de pedir perdón humildemente al Señor: cada uno por las propias debilidades personales, y todos por tantas acciones delictuosas que se están cometiendo contra su Santo Nombre, contra los sacramentos, contra la doctrina de fe y contra la moral cristiana.** Ruego a cada uno de mis hijos que busque unas palabras, una jaculatoria personal de desagravio y reparación, y que la repita muchas veces al día: pidiendo al Señor el fin de toda esa mala situación o, al menos, el comienzo del fin. A pesar de nuestra flaqueza personal, y del mucho mal que algunos están causando objetivamente a la Iglesia, nuestra oración contrita, constante e intensa, acabará por rendir el Corazón Misericordioso de Jesucristo, lleno de amor.
7. **↑ Como una muestra más de catolicidad y de amor a la Iglesia Romana, las Preces de la Obra, las oraciones del Círculo Breve —o del Círculo de Estudios, en su caso— y las jaculatorias acostumbradas, las rezan en latín y con pronunciación romana, no sólo los Numerarios, sino también los Agregados y los Supernumerarios. Antes, se explica bien a quienes lo necesiten el significado de cada frase.**
Cuando estén presentes sólo personas de la Obra, también se dicen siempre en latín la estación que se reza en la visita, en la exposición del Santísimo Sacramento, y antes del rezo del Santo Rosario, la invocación *Per signum Crucis*, el *Angelus* y el *Regina Coeli*, el *Trium puerorum* y las oraciones de bendición de la mesa. La señal de la cruz, antes de la oración preparatoria de la meditación, se acompaña de la oración: *Per signum Crucis de inimicis nostris libera nos, Deus noster. In nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti. Amen.* En los demás casos, esas oraciones se dicen en el idioma del país.
8. **↑ En el Opus Dei, obediencia y espontaneidad son inseparables: cada uno es plenamente responsable de sus propias acciones, no sólo de las que realiza en uso de la completa libertad de que goza en cuestiones profesionales, sociales, etc., sino también de aquellas otras que lleva a cabo al trabajar en la labor apostólica: si no, su obediencia no sería verdadera. Por esto, los fieles de la Prelatura nunca eluden su responsabilidad personal, haciéndola recaer sobre sus Directores, o pretendiendo que los Directores asuman cuestiones que no les toca decidir: saben que corresponde a cada uno resolver con plena libertad.**

Este rasgo del espíritu de la Obra se manifiesta también en el modo de cumplir los encargos apostólicos: se procura ir dando cuenta detallada a los Directores —con objetividad, claridad y prontitud— de las diversas circunstancias que se presentan en el cumplimiento de la tarea encomendada, sin esperar —con mayor razón cuando el asunto es de cierta importancia— a que se terminen las gestiones. De este modo, el Director sabe continuamente cómo van desarrollándose los acontecimientos, y, en el momento oportuno, puede hacer las indicaciones necesarias, prever más fácilmente posibles dificultades, variar las instrucciones iniciales o incluso —si es aconsejable— desistir de una concreta labor apostólica. Por su parte, quien ha recibido ese encargo tiene la seguridad —y, por tanto, la paz y la tranquilidad— de no equivocarse, porque está obedeciendo con rectitud y con prudencia; nunca mecánicamente —como un cadáver— sino con un gran sentido de responsabilidad personal. Como es natural, al llevar adelante estas tareas, las personas de la Obra guardan el necesario silencio de oficio, como hacen los rectos ciudadanos en el ejercicio de su propio servicio profesional: informan sólo a las personas competentes.

9. [↑](#) El espíritu de la Obra concede especial importancia a aquellas virtudes humanas que facilitan la convivencia, haciendo más amable el camino que ha abierto Dios a las criaturas en la tierra. Se enumeran como ejemplo, entre miles, unos detalles prácticos de cortesía —es caridad— que solía comentar nuestro Padre: no se hace esperar a las visitas, o a las personas a las que se va a visitar, después de fijar una hora; y si hay que recibir a varias personas sucesivamente, se prepara el plan adecuado, para poder atender puntualmente a todos. A la vez, cuando se hacen o se reciben visitas, se procura ser sobrenaturales, amables, correctos sin untuosidad y, en la medida de lo posible, breves. Se causaría un dano a la Obra si, por dedicar un tiempo excesivo a las visitas, alguien pudiera luego comentar: "¡qué amable es y qué poco quehacer tiene!".
10. [↑](#) Los miembros de la Obra, en sus relaciones sociales y profesionales con personas del otro sexo, viven las normas de prudencia que dictan el sentido sobrenatural y el sentido común cristiano. Así, por ejemplo, con un compañero o compañera de otro sexo no se quedan nunca a solas —ni por razones excepcionales o urgentes— en la oficina, en la clínica, etc.; ni se visitan en sus respectivos domicilios; si han de hacer alguna gestión juntos fuera del lugar habitual de trabajo, nunca van los dos solos, sino que les acompañan también otras personas, o bien se dan cita en el lugar en el que deban hacer ese trabajo ocasional. Por esto, como principio general, los varones tienden a no tener secretarías, enfermeras, etc. Si esto no es posible, viven la grave responsabilidad de buscar a una persona católica, de buena fama y que, por su edad y situación familiar estable, reúna las condiciones exigidas por la prudencia. En algún caso, las particulares condiciones de trabajo pueden exigir, como medida excepcional, que se cambie de ocupación.
11. [↑](#) Tampoco los miembros de la Prelatura asisten nunca en grupo a manifestaciones populares de distracción, por inocentes que sean: unos fuegos artificiales, un desfile militar, o una fiesta folklórica al aire libre. Cuando, en ocasiones, una determinada persona de la Obra ha de acudir a un acto público de culto, como miembro de una corporación profesional o por ocupar un cargo civil o eclesiástico, evitará dar la impresión de que representa a la Prelatura. Por esta misma razón, de ordinario, a esas reuniones no van juntos dos o más fieles del Opus Dei, especialmente si son notoriamente conocidos como tales, y menos aún si son Directores; y, si se trata de actos religiosos, una procesión, por ejemplo, no se colocarán nunca entre los miembros de estados de perfección o de asociaciones piadosas —sería un contrasentido—, sino entre los fieles corrientes o en la corporación pública o profesional a la que pertenezcan o representen.
12. [↑](#) Nuestro Fundador escribió en 1945 que la llamada divina a la Obra **sólo afecta a la conciencia de cada uno —sin resonancias públicas ni oficiales—, porque la vocación no nos saca de nuestro sitio, de aquella condición social que tenemos en el mundo. Ni ante la Iglesia ni ante el mundo hacemos otra profesión que la que hacen nuestros iguales, los fieles cristianos, cumpliendo todos los deberes de católicos responsables y ejercitando los deberes y los derechos de los ciudadanos corrientes.** Esta característica esencial de la vocación al Opus Dei alcanza a muchos detalles, incluso pequeños, en la vida de sus miembros: por ejemplo, los fieles laicos no hacen constar en su *curriculum vitae* su pertenencia a la Obra —como tampoco los demás fieles católicos indican a qué diócesis pertenecen—, ni emplean papel con membrete de la Prelatura o del cargo interno que tengan, a excepción del Vicario Regional. Quienes lo necesitan, disponen de papel timbrado con su nombre, y con los datos personales y profesionales acostumbrados en cada lugar.
13. [↑](#) De acuerdo con este rasgo del espíritu de la Obra, los fieles de la Prelatura evitan emplear en su conversación palabras, expresiones, términos o modismos, que no sean de uso habitual entre las personas del ambiente en que se mueve cada uno: de ninguna manera se les puede distinguir por un *modo de hablar*. Como es natural, todos se proponen ser educados y correctos, prescindiendo de frases

y modos de decir afectados, tanto en su conversación, como cuando escriben; y lógicamente, no se expresa de la misma manera un seglar que un sacerdote: en las cartas de un sacerdote no pueden faltar nunca detalles que revelen su estado y condición. Sin embargo, siempre ha de aparecer en la correspondencia de todos, cuando el contexto lo exija, el sentido sobrenatural propio de un cristiano: resultaría extraño que este sentido sobrenatural no se manifestase, de modo natural, en las palabras y en los escritos de un miembro del Opus Dei.

14. ↑ Ni el Opus Dei, ni sus miembros, como tantas veces repitió nuestro Fundador, han necesitado ni necesitarán nunca de ningún secreto, ni secreteo: todas las labores confiadas a la Prelatura se realizan a plena luz, y son bien conocidas, como también los nombres de los Directores.

15. ↑ Ningún miembro de la Obra olvida que la obligación de hacer proselitismo forma parte de su vocación: ha de ser una preocupación constante, y un tema de examen diario. Por esto, nuestro Padre repetía muchas veces que, en esta materia, no se disculpa a nadie, ni siquiera a los enfermos: todos han de vivir intensamente este deseo de acercar almas al Señor. A todos, sin excepción, se ha de exigir que tengan viva esta preocupación, recordándoles cómo, en los primeros tiempos y siempre, junto con el trabajo intenso que se llevaba a cabo, nunca se abandonaba este apostolado. Por eso se inculca a cada fiel que el trabajo es un medio de hacer apostolado; y que traer almas a la Obra es asegurar la propia vocación.

Las nuevas vocaciones, desde el principio de su entrega, han de vivir de manera práctica el proselitismo, de modo que sean ellos quienes traten a sus amigos, les ayuden a tener vida interior, y de ordinario lleguen a plantearles —cuando proceda y según las directrices del Consejo local— el problema vocacional.

La labor de proselitismo es una tarea conjunta de sacerdotes y seglares, que cada uno ha de realizar del modo que se ha indicado desde el principio, para que las almas que el Señor acerca a los apostolados de la Obra —con el trato, con la amistad, con la formación que se les proporciona— sean mejores: para todas esas almas hay que desear una intensa y continua conducta cristiana. Después, algunos, por su sólida piedad, por sus miras e ilusiones sobrenaturales, estarán capacitados para recibir del Señor la llamada a una total dedicación a su servicio. Esta labor eficaz, de hacer conocer y amar a Jesucristo, que es la razón de ser del apostolado de la Prelatura, la ponen por obra los seglares en todos los ambientes en que desarrollan su actividad profesional; los sacerdotes con su labor de predicación, de dirección espiritual y, en la intimidad sacramental, con las personas que acuden a ellos o les llevan sus hermanos seglares.

Las vocaciones para la Obra son, en la mayoría de los casos, fruto del apostolado personal de sus miembros: es decir, junto a la formación que proporcionan los diferentes medios de la labor de San Rafael y de San Gabriel, debe existir siempre este trato personal, de primordial importancia en la labor de apostolado y de proselitismo. Al realizar este apostolado, los fieles de la Prelatura respetan delicadamente la libertad personal de los demás, característica capital del espíritu de la Obra. Por eso, el *compelle intrare* que requiere el proselitismo no es nunca arrastre material, ni presión o coacción de ningún tipo, sino abundancia de luz y de doctrina; el empujón espiritual de la oración y del trabajo bien acabado, en testimonio de la doctrina; el cúmulo de sacrificios; la sonrisa de los hijos de Dios, muestra de simpatía y reflejo de una honda felicidad sobrenatural y humana.

16. ↑ No hay alma que no nos interese: *Ite ergo ad exitus viarum, et quoscumque inveniatis, vocate ad nuptias* (Mat., XXII, 9). Esta preocupación de caridad tiene, pues, por objeto a todas las almas del mundo, sin excepción ninguna. Pero para que ese celo —que es caridad— sea caridad de Cristo, hay que establecer un orden. Primero, los miembros del Opus Dei, los que ya están en nuestra Familia. Ese es el primer deber de todos. Después cada uno ha de preocuparse de las personas de su familia —padres, hermanos—, para acercarlas a los apostolados de la Obra, que es acercarlas a Dios. Luego, los católicos —en primer lugar los que den esperanzas de una posible vocación—; después los que se llaman cristianos, que muchas veces no conocen a Cristo. Por último, todos los demás: todas las almas, todas, todas.

A veces, los fieles de la Prelatura tienen como compañeros de trabajo a personas con ideas doctrinalmente confusas o desviadas, o sin fe, o incluso anticatólicas. El espíritu de comprensión y de convivencia les lleva a entenderse bien con ellas —como con los demás hombres— y a una leal colaboración en el terreno profesional. Pero sería una falta de vibración apostólica limitarse simplemente a convivir: el afán apostólico empuja a acercarles a la Iglesia y a la Obra, sin miedo a hablarles de Dios, cuando sea oportuno, y sin dejarse llevar por el error de pensar que plantear estos temas enfriaría la amistad.

17. ↑ En la ascética del Opus Dei, la oración y la acción son inseparables: las intenciones de la oración se traducen, al mismo tiempo, en un profundo trabajo apostólico en los diversos ambientes. También con

este espíritu viven los fieles de la Prelatura las intenciones mensuales, que señalan en cada momento aquellos apostolados que, por su especial importancia para la labor de la Obra y de cada Región, han de ser objeto de la oración, del estudio y del trabajo de todos, incluso de los Cooperadores: y todos participan en esa tarea apostólica fijada por la intención mensual en la forma más oportuna en cada caso —concretándolo en la dirección espiritual personal—, de acuerdo con sus circunstancias específicas.

Además, como preparación para toda tarea apostólica y para su perfecta ejecución, se requiere mucha oración y una mortificación generosa, porque —como escribió nuestro Padre en *Camino*— **la acción nada vale sin la oración: la oración se avalora con el sacrificio**: el espíritu de penitencia —amor a Cristo en la Cruz— es condición de eficacia apostólica. Con la conciencia clara de que el grano de trigo tiene que morir si quiere producir fruto, cada uno procura ofrecer por el apostolado abundantes mortificaciones en el cumplimiento del trabajo y de los demás deberes de estado, en las cosas pequeñas de cada día, en los detalles de caridad, y en la penitencia corporal realizada siempre de acuerdo con las indicaciones recibidas en la dirección espiritual personal.

18. † Jamás se debe perder de vista que el buen ejemplo facilita la amistad honda y sincera, de la que surgen con naturalidad conversaciones íntimas, que arrastran sin herir, llenan de luz, y abren el alma a un conocimiento directo y profundo de Cristo y de la doctrina de la Iglesia. Un campo concreto en el que es muy necesario el buen ejemplo de los cristianos es la vida de relación social. Así, los fieles del Opus Dei —tampoco los Supernumerarios— nunca deben aceptar o hacer invitaciones en locales excesivamente mundanos —"boites", salas de fiestas, etc.—, sino en sitios que no desdigan de su condición de cristianos. Si uno fuera a alguno de esos sitios sin saber la calidad del establecimiento —eso sólo ya sería una imprudencia—, nada más entrar en el local, tendrá una sonrisa para los que le acompañan y, a la vez, la decisión de decirles: "este ambiente me molesta: vamos a otro sitio". Este espíritu obliga también a extremar, en la vida social, la prudencia y la templanza: nuestro Fundador solía aconsejar, con frase gráfica, que si los demás toman tres copas de vino, sus hijos procuran tomar una; si fuman puro, ellos no, etc. No quería decir con esto que nunca pudieran fumar puro, ni que, si en la reunión hay varias personas de la Obra, tengan que comportarse todos del mismo modo, sino que los fieles de la Prelatura deben dar un ejemplo vivo y natural de corrección y de mortificación cristiana, de sobriedad.
19. † Los miembros de la Obra encuentran, en el ámbito de su trabajo profesional y de sus relaciones familiares y sociales, un campo sin límites para su apostolado personal. Además, todos —jóvenes y mayores; Numerarios, Agregados y Supernumerarios—, desde el mismo momento de su Admisión, reciben un encargo apostólico concreto que, con mucha frecuencia, se canaliza a través de su participación personal e inmediata en la labor cristiana —de formación doctrinal—, que se hace en la Prelatura, a través de las obras de San Gabriel y de San Rafael. El Consejo local de los diversos Centros asigna a cada uno —también a los Cooperadores activos— ese encargo apostólico concreto, acomodado a sus circunstancias personales, al tiempo que lleva en la Obra, a su edad, etc., de modo que pueda realizarlo eficazmente y contribuya a su formación. Sobre el cumplimiento de este encargo, del que se habla en la charla fraterna, vid. también la nota (8). Si ese cometido, modesto o no, es parte de un apostolado organizado —una obra corporativa, por ejemplo—, se debe dar cuenta también al Director respectivo.
20. † La tarea apostólica más eficaz es la que realiza cada uno en el ejercicio de su trabajo profesional, tanto en el oficio más humilde como en la labor más destacada. Y todos los fieles de la Prelatura sienten la necesidad de *abrirse en abanico* para llegar así al mayor número posible de almas y, con el trato personal, acercarlas a Dios.
Por eso, no sería conforme con el espíritu de la Obra, ni razonable, que se reunieran muchos de sus miembros en el mismo sitio, para trabajar profesionalmente en la misma actividad. Significaría limitar las posibilidades de la labor apostólica y en alguna ocasión, quizá, incluso, poner trabas al afán de almas que tiene cada uno de ellos. Por idénticas razones, ninguna persona de la Obra ofrece un trabajo profesional a otra, si la conoce exclusivamente por ser también miembro del Opus Dei.
21. † El apostolado personal de amistad y confianza es un elemento indispensable que ha de preparar, y acompañar continuamente, la formación colectiva que se da a través de los medios tradicionales. Este trato directo con las almas da ocasión para hacerles mayor bien, y asegura la fecundidad de todo el trabajo apostólico. Cada uno procura tratar, de forma habitual, por lo menos a doce o quince personas; y, de éstas, con mayor intensidad a no menos de cinco.
La obligación de dar doctrina y de hacer proselitismo forma parte esencial de la vocación: ha de ser para todos una preocupación constante y un tema diario de examen. Para mantener vivo ese celo por

las almas, cada uno hablará siempre en la charla fraterna de su encargo apostólico concreto y muy especialmente de la labor con las personas que trata.

22. ↑ Las nuevas vocaciones han de tener, desde el principio, la preocupación de formarse bien profesionalmente. Sin una intensa preparación, es difícil que alcancen el prestigio necesario para ocupar puestos de responsabilidad en su propia profesión, que consigan suficientes medios económicos, etc. En resumen, han de vivir la urgencia de lograr una formación profesional eficaz, que les haga llegar por derecho —del mismo modo que a otros ciudadanos— a los puestos de dirección e influencia, movidos por el afán de dar testimonio de Jesucristo.

A la vez, desde el primer momento, nuestro Fundador aclaró que la labor de quienes se dedican a las tareas de dirección o de formación dentro de la Obra es para ellos su trabajo profesional: si no las realizaran con esa mentalidad, no cumplirían el fin para el que el Señor los llamó a su Obra, porque la vocación profesional es parte de la vocación divina. Por esto, quienes reciben esos encargos toman en serio el trabajo profesional apostólico, cualquiera que sea: sienten plenamente la responsabilidad que a cada uno le compete, y se esfuerzan por desempeñarlo con una dedicación no inferior a la que pone todo el mundo para sostener a su familia.

23. ↑ El trabajo profesional que llevan a cabo todos los fieles de la Prelatura es siempre un medio de santificación y de apostolado. De nada servirían los mayores éxitos profesionales, si no se buscaran en primer término estos fines sobrenaturales. Por esto, siempre se esfuerzan para que su trabajo esté bien hecho, acabado hasta el detalle; actúan en todo momento con la máxima rectitud moral, con hombría de bien, con nobleza y con lealtad; viven, sin alardes, la pobreza, que se manifiesta en la sobriedad y en el esfuerzo por conseguir los medios económicos necesarios para el desarrollo de la labor apostólica de la Obra; tratan con caridad y sentido sobrenatural a sus compañeros; y se empuñan en conseguir y mantener un sólido prestigio profesional, que les facilite este trato apostólico. De esta forma, consiguen santificarse con su trabajo y realizan —con su ejemplo y con su palabra— un apostolado eficaz, uno de cuyos frutos es la leva continua de vocaciones, que salen de los ambientes profesionales de cada uno: muchos fieles de la Prelatura pueden asegurar que el comienzo de su contacto con la Obra fue el trabajo profesional de uno de sus miembros.

24. ↑ Desde los comienzos de la Obra, nuestro Fundador ha insistido en este aspecto fundamental del espíritu que Dios le manifestó el 2 de octubre de 1928. Sirvan, como ejemplo, los siguientes textos, tomados de varias de sus *Cartas*, de los que se deducen muchas consecuencias prácticas.

Sois, hijos míos, libérrimos: gozáis —como todos los demás ciudadanos católicos, repito— de una absoluta y plena libertad en las cuestiones sociales, políticas, profesionales, dentro de los límites de la fe y de la moral y de las normas que, para todos los católicos, senale alguna vez la Jerarquía eclesiástica.

Nunca los Directores de la Obra pueden imponer un criterio político o profesional —temporal, en una palabra— a sus hermanos, porque en esas cuestiones —como en todas las otras, temporales— la Obra no tendrá nunca una opinión colectiva, si la Iglesia no la impone a todos los fieles, en virtud de su potestad.

Este espíritu nuestro impide también que pueda introducirse entre nosotros la mentalidad de los que pretenden imponer un único criterio en lo político, o un monopolio pseudoapostólico en lo espiritual. Conviene proclamarlo mil veces: el Opus Dei nunca podrá tener una doctrina corporativa propia, en las cosas temporales. Y en el apostolado, veremos siempre con alegría la labor de todos los que trabajan por Cristo.

Por tanto, la Obra nunca podrá daros consignas en lo temporal, y los Directores jamás podrán hacerse intermediarios o transmisores de consignas oficiosas si, por parte de alguno, se quisiera imponer con equivocada mentalidad clerical, un criterio único en algunos de los campos que Dios ha dejado a la libertad de opinión de los hombres, para no perder —por ejemplo— el control de determinadas actividades sociales, políticas, económicas, etc., que llevan en vano el sobrenombre de católicas. Siempre estamos por la libertad.

La unidad de la Obra tiene un fundamento exclusivamente doctrinal —la fe y la moral católicas—, espiritual y apostólico. En todos los asuntos temporales los fieles de la Prelatura son libérrimos, como los otros católicos, sus iguales: piensan y actúan según sus personales preferencias. En estas cuestiones, el Opus Dei no va, ni puede ir, compacto, ya que es cada persona de la Obra en particular quien —con la conciencia iluminada por el Magisterio *oficial y público* de la Iglesia— forma libremente sus convicciones y, en consecuencia, su modo de actuar. Es lógico que, como consecuencia de esta libertad, los miembros del Opus Dei manifiesten opciones diversas y aun opuestas: no hay dogmas en las cuestiones opinables. Dentro del *denominador común* de la doctrina de la Iglesia y del espíritu de la Obra, cada uno posee su propio *numerador* —que puede ser diversísimo— en todo lo que

Dios ha dejado a la libre opinión de los hombres.

El Opus Dei no tiene ninguna misión política o temporal que cumplir. Corporativamente, la Obra no puede —no debe— hacer una labor nacional, ni estar a las órdenes de ningún Estado, ni de nadie, nada más que a las de la Iglesia. Los fieles de la Prelatura defienden la libertad personal de todos los hombres, sin excluir a ninguno, y aseguran así la fortaleza interior necesaria y la razón suficiente para defender la propia libertad personal.

Si una persona del Opus Dei pide consejo sobre cuestiones profesionales o análogas, la única misión de los Directores consiste en:

— volver a recordarle que es absolutamente libre en esas cuestiones y que, por tanto, no tiene obligación de seguir los consejos que reciba, ni puede en justicia descargarse de su propia responsabilidad;

— llamar su atención sobre la rectitud de intención con que debe desarrollar todas sus actividades, siempre dentro de los términos de la ética cristiana;

— poner de manifiesto alguna circunstancia, si es el caso, que quizá el interesado no conozca o no haya advertido, de manera que pueda decidir con más seguridad y de un modo más prudente;

— insistirle en la necesidad de vivir siempre la caridad, la laboriosidad y la pobreza.

25. ↑ Una manifestación clara de la pobreza que hemos de vivir, y también de la mentalidad laical, es que los miembros de la Obra cobran siempre lo justo por su trabajo: nunca menos que los demás; también cuando lo realizan, por excepción, en algún organismo o tarea de tipo eclesiástico. Si los Directores lo juzgan oportuno, los Numerarios y Agregados pueden devolver como limosna o donativo parte de los honorarios, o todos; pero antes habrán recibido la retribución adecuada por su trabajo. También pueden autorizar los Directores en algún caso —o habitualmente, por ejemplo, cuando colaboran en establecimientos benéficos— que disminuyan sus honorarios, o no cobren nada, según las circunstancias del país y el modo de proceder de los colegas, para obrar siempre con justicia y con naturalidad.
26. ↑ De acuerdo con este criterio, los fieles de la Prelatura, incluso los que residen en la sede de un Centro de la Obra —son una minoría, en proporción con el total de miembros—, tienen siempre una gran libertad para el cumplimiento personal de las Normas y de las Costumbres, también porque son muy escasas las reuniones en familia en esos hogares. Con los consejos que reciban en la charla fraterna, acomodan el horario a sus necesidades personales, a sus obligaciones familiares y a sus circunstancias de trabajo. Entre las reuniones en familia a las que acuden las personas que viven en un mismo Centro, se encuentran la oración de la mañana, la Santa Misa y la acción de gracias, las *Preces*, el examen de mediodía, la visita al Santísimo, el comentario del Evangelio y el examen de la noche. Naturalmente, también las tertulias son reuniones en familia, que, como nos ha dicho muchas veces nuestro Padre, tienen, para nosotros, la misma importancia que la oración. Con esto, esos fieles del Opus Dei se limitan a cumplir un mínimo de horario y, además, sienten la alegría de vivir estas Normas de piedad *omnes pariter in eodem loco* (*Act.*, II, 1). Pero no es necesario un motivo grave para dejar de asistir a esas reuniones en familia; basta un motivo razonable: por ejemplo, que, por cualquier circunstancia, en un día determinado alguno considere que haría mejor la oración en otro sitio. En estos casos —como se trata también del horario del Centro—, lo dicen previamente al Director, como en cualquier familia se advierte al padre o a la madre que no se podrá llegar a participar en el horario de la casa.
27. ↑ Una bendita consecuencia de este espíritu de familia, es la preocupación constante de unos por otros, convencidos de que no puede resultarnos nunca indiferente cualquier cosa, por pequeña que sea, que afecte a los demás. Desde el principio dispuso nuestro Fundador que todos tuviesen la confianza, para que nadie se encuentre solo en la lucha por la santidad. Los Directores, además, cumplen el deber —un deber gustoso— de preocuparse por la salud espiritual y física de los miembros que la Obra les ha confiado.
Cuando hay caridad —que es carino humano y sobrenatural—, es muy fácil darse cuenta y atender esas necesidades de los otros; y esta preocupación sobrenatural y humana por todos se manifiesta en detalles de delicadeza, en la corrección fraterna, en obras; bien persuadidos todos de ser eslabones de una misma cadena y de que el Señor pedirá cuenta de cómo se ha ayudado a los demás a cumplir hasta el fin con su deber de luchar por la santidad. Hasta tal punto somos responsables de la santidad de los demás, que nuestro Fundador también nos ha asegurado que si se presentase el caso de una defección de la que no se supiese explicar las causas, no disculparía de pecado —y a veces, de pecado grave— a los Directores y a los demás que hubieran convivido con aquella persona.
28. ↑ La fraternidad auténtica lleva a cuidar el trato mutuo con gran delicadeza humana y sobrenatural, y a evitar hasta la menor apariencia de falta de afecto, o de singularidad, o de amistad particular, incluso en los detalles más pequeños: por ejemplo, al referirse a otra persona de la Obra, también si es por escrito,

basta hacerlo por su nombre, como en cualquier familia, anadiendo el apellido solamente cuando sea necesario; nunca se dice o se escribe —ni siquiera en broma— "mi amigo", "somos muy amigos", "viejos amigos"; ni se "envían recuerdos" para uno determinado. Con mayor motivo, se cuidan esos detalles de finura en las cartas, especialmente en las dirigidas al Padre. Hay que tener presente que existen expresiones, comentarios, bromas, que pueden resultar muy naturales en una conversación, y que, por escrito, son chocantes; más aún, si se leen en circunstancias distintas de las del momento en que se escribieron e incluso a muchos años de distancia; o si se escriben con un conocimiento insuficiente de la lengua, o en un momento de entusiasmo, o con un equivocado sentido del humor.

29. ↑ Precisamente por tratarse de algo propio del espíritu de familia, aunque muchas otras personas, con respeto y con gran cariño, se refieren al Padre utilizando también este término entrañable, los miembros del Opus Dei, al hablar o escribir a los que no lo son, usan con naturalidad otras expresiones: por ejemplo, "nuestro Prelado", "Monsenor". Y solamente emplean el término "Padre" dentro de la Obra, o cuando hablan o escriben a personas que están ya acostumbradas a utilizar esa amable expresión.

De otra parte, es lógico que quienes llevan aproximadamente el mismo tiempo en la Obra —o se tuteaban antes de pedir la Admisión— se llamen entre sí sólo por el nombre, y aun por el diminutivo familiar, si existe, sin emplear nunca el usted o el *don*, aunque uno sea sacerdote o Director Regional o Central. Un laico, mayor en la Obra por edad, o por la dignidad del cargo que ocupa, o por las dos cosas, no trata de usted a los sacerdotes, aun cuando hable con alguno al que no haya conocido antes del presbiterado, si el sacerdote es más joven; en cambio, resultaría poco natural que chicos jóvenes tuteasen a personas mayores, a no ser que hubiera un motivo de parentesco o de amistad familiar, u otro ajeno al hecho de pertenecer a la Obra. Por consiguiente, como en cualquier familia —siempre según las costumbres del país— se utiliza un tratamiento sencillo, pero más respetuoso, con los Directores Centrales o Regionales, las personas mayores en la Obra y los sacerdotes.

30. ↑ Ya se ha señalado que la enfermedad, o la vejez, no son obstáculos para tener y cumplir el encargo apostólico; quienes se encuentren en esas circunstancias —los enfermos son el tesoro de la Obra— pueden y deben rezar y ofrecer muchas cosas por una labor apostólica concreta.
31. ↑ La vocación al Opus Dei es única y la misma para los Numerarios, Agregados y Supernumerarios; varían algunas circunstancias de la entrega que Dios pide a cada uno. Así, por ejemplo, los Supernumerarios, siempre que su situación personal se lo permite, dedican a la oración mental media hora por la mañana y media hora por la tarde, como está previsto para los Numerarios y Agregados. Pero como no siempre esto es posible, su plan ha de ser más elástico: por eso, de acuerdo con sus circunstancias propias, cada uno concreta en la charla fraterna el tiempo diario que dedica a la meditación personal —no menos de media hora, repartida en lo posible entre la mañana y la tarde—, que será el necesario para mantener siempre encendido el espíritu de contemplativos en medio del mundo.
32. ↑ Todas las Costumbres que tenemos en el Opus Dei se han ido poniendo en práctica poco a poco, de acuerdo con las necesidades de la Obra, aunque el contenido de esas devociones —el espíritu que las anima— es algo que desde el primer momento ha estado muy dentro del espíritu de nuestra Madre Guapa. Así, el 2 de enero de 1959, nuestro Fundador comunicó a sus hijos que había llegado el momento de poner en práctica —de una manera oficial—, algo que llevaba muy dentro de su alma y que ya formaba parte del espíritu del Opus Dei: la devoción a la Santísima Trinidad, manifestada en las Costumbres del Trisagio Angélico y del Símbolo Atanasiano. El Trisagio Angélico puede rezarse o cantarse, dentro de la exposición, solemne o simple, y bendición con el Santísimo. Si no hay bendición, el Director del Centro indica una hora oportuna para vivir esta Costumbre en familia. El cumplimiento de estas devociones —Trisagio Angélico, Símbolo Atanasiano, Salmo II, etc.— no obliga a las personas de la Obra, ni siquiera bajo pena de pecado venial: solamente se aconseja que se hagan esos actos en los Centros, pero cada uno, en particular, es completamente libre —cuando esté aislado— de hacerlos o de no hacerlos; es de muy buen espíritu, sin embargo, vivir también estas devociones cuando, por las diversas circunstancias —será lo ordinario en el caso de los Agregados y de los Supernumerarios—, no se cumplen con los demás del Centro.
33. ↑ En los oratorios de los Centros pequeños, donde no es posible —o no es prudente, porque residen allí pocas personas— tener la vela al Santísimo Sacramento durante toda la noche anterior a los primeros viernes de mes, se hace un cuarto de hora de adoración ante el Santísimo. Para esto, se tiene exposición menor, o se abre la puerta del sagrario que oculta la puerta de cristal. En este caso, a la mañana siguiente se dedica, como de ordinario, media hora a la oración, estudiando el horario de modo que no se disminuya el tiempo de descanso señalado.

34. ↑ En la exposición de todos esos días, se canta o reza el *Adoro Te devote*, si no hay inconveniente. A lo largo de estas páginas, se han recogido ya muchos detalles de adoración y amor a Jesús Sacramentado, que nuestro Fundador inculcó —con su ejemplo y con su palabra— en todos sus hijos. Entre otras devociones eucarísticas, quiso que los fieles del Opus Dei cumplieren cada día —si es posible, a mediodía, después de la comida— la Norma de la visita al Santísimo, señalando que se recen, en forma dialogada, tres *Pater noster*, *Ave Maria* y *Gloria*, y se concluya recitando la *Comunión espiritual*, con la fórmula acostumbrada, en el idioma del país. Antes de cada *Pater noster* y de la comunión espiritual, quien dirige el rezo —como acto de fe y desagravio— dice: *Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum*; y todos responden repitiendo la misma aclamación.
35. ↑ Cuando no se hace la acción de gracias en el oratorio, con los demás del Centro, no es necesario rezar el *Trium puerorum* individualmente, aunque —naturalmente— no hay inconveniente en que se haga, por devoción.
- De otra parte, dejando a todos la máxima libertad para seguir o no esta sugerencia, nuestro Fundador aconsejaba que, después de la Santa Misa, tanto los laicos como los sacerdotes rezasen en latín o en lengua vernácula, privadamente, la oración *Sancte Michaël Archangele, defende nos...*
- Además, donde hay un número suficiente de fieles de la Prelatura, siempre se ha vivido la tradición de entonar después del Santo Sacrificio algún canto en latín, que puede corresponder a la Misa que se ha celebrado o al tiempo litúrgico: *Crux fidelis*, *Ubi Caritas*, *Pax in coelo*, *Ave Maris Stella*, *Magnificat*, *Te Ioseph*, *Oremus pro Patre*, *Rorate coeli*, *Media vita*, etc.
- Las preces litúrgicas que se rezan algunos días —Salmo II, *Trium puerorum*, Símbolo Atanasiano, etc. — pueden recitarse —preferiblemente en forma dialogada— o cantarse, aunque asistan personas que no pertenezcan a la Prelatura. Se utiliza el latín, con pronunciación romana. Sin embargo, cuando asisten personas que no son de la Obra, no hay inconveniente en decir el *Trium puerorum* en el idioma del país. No es necesario que el sacerdote dirija el rezo, aunque esté presente; puede hacerlo uno cualquiera, por ejemplo, el que ha ayudado a Misa o el que se encargue de dirigir ese día las oraciones que suelen rezarse en familia. Cuando se recitan colectivamente, antes o después de la oración de la mañana, el Salmo II, el Símbolo Atanasiano o el *Adoro Te devote*, puede ser conveniente omitir ese día el rezo del *Trium puerorum*, para no hacer demasiado largo el conjunto de esos actos de piedad.
36. ↑ En los Centros donde el sagrario tiene puerta interna de cristal, se usa con frecuencia la facultad concedida por la Santa Sede de abrir la puerta metálica, porque contribuye a aumentar la devoción al Santísimo Sacramento: concretamente, cuando los asistentes son miembros de la Obra, se pueden abrir las puertas que ocultan las de cristal, todos los jueves durante la oración de la mañana y, si se desea, también otro día de la semana. Antes de abrirlas, se quita el cubremantel y se colocan los dos candeleros pequeños sobre el altar, cerca del sagrario, y un poco adelante.
- Cuando en el tabernáculo no hay puerta de cristal, si los asistentes son fieles de la Prelatura y está presente un sacerdote, los jueves por la mañana se puede tener exposición simple, para hacer la oración ante el Santísimo Sacramento. Terminada la oración, el sacerdote procede a la reserva. En este caso, si se plantean dificultades de horario, la exposición del Santísimo puede incluirse —de modo excepcional, no habitualmente— dentro del tiempo de oración de la mañana.
- Si un jueves se celebra exposición del Santísimo Sacramento a otra hora del día, se canta o se reza el himno *Adoro Te devote* durante esa exposición, antes del *Tantum ergo*. Si se trata de la víspera del primer viernes y la bendición se dará a la mañana siguiente, se canta o se reza ese himno el jueves por la noche, inmediatamente antes de que el sacerdote se retire del altar. En este caso, si el sagrario tiene puerta de cristal, durante la oración de la mañana del jueves se abren las puertas que ocultan la de cristal, aunque el *Adoro Te devote* no se rece en ese momento. Si el sagrario no dispone de puerta de cristal, la meditación se hace como los demás días de la semana.
37. ↑ Estas consagraciones se renuevan en cada Centro, en las fiestas correspondientes, con asistencia de todos los Numerarios o Agregados adscritos. Si alguno, por cualquier circunstancia, no puede asistir a la consagración, se une con la intención a la que hagan los de su Centro. La fórmula se lee ordinariamente delante del Santísimo Sacramento expuesto —aunque no es necesario renovarla así—, una vez que el sacerdote ha rezado con todos la estación y, si es oportuno, las *Preces* de la Obra. Lee la fórmula el Director del Centro —desde el sitio que ocupe, sin acercarse al altar—, a no ser que esté presente el Vicario Regional.
- Los Supernumerarios —y, si conviene, también los Agregados y Supernumerarios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz— hacen estas consagraciones en el último Círculo que tengan antes de la fiesta.
38. ↑ Estos actos consisten en un triduo de meditaciones —o un solo día, si parece más oportuno—, en el oratorio del Centro. Si se trata del triduo de Navidad, puede terminar el día veinticuatro, con la Misa de

medianoche, o el día veintitrés. Después de la Misa, puede obsequiarse a los asistentes de acuerdo con las costumbres del país. De todos modos, aunque en algunos lugares sea tradicional en Nochebuena cenar después del Santo Sacrificio, no se sigue esa costumbre en los Centros de la Obra: basta ofrecer un pequeño agasajo —muchas veces, y será lo corriente, incluso se encargarán los parientes de llevar lo necesario y de prepararlo— y tener un rato de tertulia junto al Nacimiento, con villancicos, canciones y anécdotas, terminando a una hora prudente.

39. ↑ Cuando el Centro dispone de anteatorio, la cruz de palo se instala normalmente ahí. La cartela, que se coloca junto a la cruz de palo, se conserva como un recuerdo: hace años, se hizo necesario obtener de la autoridad eclesiástica un reconocimiento oficial de esa devoción, ante las actuaciones de quienes no entendían o interpretaban torcidamente nuestro amor a la Santa Cruz. Para ganar indulgencia parcial basta decir una jaculatoria, mientras se besa o se hace una inclinación de cabeza ante la cruz o, simplemente, se le dirige una mirada. Como es lógico, cuando alguno está acatarrado, o hay otra razón de higiene, es preferible no besar la cruz. La guirnalda de flores se quita al final de la tarde de esas fiestas.
40. ↑ Sólo en las sedes de los Centros se tiene la lectura del comentario del Evangelio, y suele hacerse al final del día, ordinariamente antes del examen de la noche. Sin embargo, no hay inconveniente en ponerlo de modo habitual a otra hora, si parece oportuno por razones de apostolado, de trabajo, etc.: lo importante es que ningún día se deje esta Costumbre. Puede leerse todo el texto del Evangelio de la Misa del día, o solamente la frase a la que se refiere el comentario. Se aconseja, sin embargo, leer únicamente la frase comentada; de este modo, puede redactarse en una octavilla todo lo necesario —la frase del Evangelio, el comentario, la celebración litúrgica y la Misa del día siguiente—, que se presenta con la antelación necesaria al Director, para que dé su aprobación. El día del Círculo Breve, que incluye el comentario del Evangelio, no es necesario repetirlo al final de la jornada.
41. ↑ Cualquier sacerdote puede hacer la imposición del escapulario. Después, no es necesario volver a imponer los nuevos escapularios que sustituyan a otros ya gastados: basta bendecirlos (cfr. Const. Ap. *Indulgentiarum doctrina.*, n. 17). Para lucrar las indulgencias concedidas, el escapulario debe llevarse noche y día, aunque no hay inconveniente en quitárselo por breve tiempo, cuando sea necesario. En vez del escapulario de tela, puede llevarse al cuello una medalla del Sagrado Corazón de Jesús y de la Santísima Virgen, que también ha de bendecirse. Como es natural, previamente se habrá hecho la ceremonia de imposición del escapulario. Cuando fallece un miembro de la Obra que lleve puesta la medalla, al amortajarlo, se sustituye por el escapulario de tela.
42. ↑ Esta Costumbre se vive en las reuniones en familia relativas a la vida de piedad y a los medios de formación (charlas, clases, etc.). Cuando por la noche se hace el examen general en familia —suelen bastar unos tres minutos—, la jaculatoria *Sancta Maria, Spes nostra, Sedes Sapientiae (Ancilla Domini)* se reza al terminar el examen, para dar fin a esta reunión en familia. En el caso de que se lea el comentario del Evangelio a última hora, se procede del mismo modo. Al mediodía, después de las *Preces* o de la visita al Santísimo, cuando se echa una ojeada a la jornada —como un principio del examen general y del particular—, para darse cuenta de cómo han ido las horas transcurridas, la jaculatoria se reza al final de este examen, después de dejar pasar no más de un minuto.
43. ↑ Si no se ha rezado el *Memorare* al llegar al examen de la noche, ya no se reza ese día.
44. ↑ Si por el régimen de comidas que se sigue en todos o en algunos Centros de la Región, no se merienda habitualmente, la Comisión Regional senala una mortificación análoga, como prescindir del postre en la cena o de alguna cosa en el desayuno. Cuando se vive con personas ajenas a la Obra —por ejemplo, en una Residencia de estudiantes—, cada uno, de acuerdo con el Director, puede hacer una mortificación distinta, con naturalidad, sin llamar la atención. Aunque la autoridad competente en el territorio haya establecido una disciplina más mitigada, en los Centros donde residen sólo fieles de la Prelatura se vive la abstinencia los viernes de Cuaresma: si coinciden con un día de precepto o con una fiesta de la Obra, puede trasladarse al día anterior, o al siguiente. No es necesario, en cambio, observar la abstinencia fuera de Cuaresma, pues ya se cumplen otras formas de penitencia: se hace oración y mortificación, junto con diversas prácticas de piedad, y se ejercita colectivamente la limosna. En los Centros donde viven también personas que no son miembros de la Prelatura, se sigue el criterio habitual entre las familias cristianas del país. El viernes después del V domingo de Cuaresma —antiguamente Viernes de Dolores, fiesta de la Virgen— no se hace mortificación corporal, ni se suprime la merienda: ese día se celebra el Santo de la Abuela, y el recuerdo de la Abuela —que tanto hizo por la Obra— es siempre un motivo de alegría. Nuestro Padre dispuso que en esa fecha no obligase, *in perpetuum*, la ley de la abstinencia, que se traslada a otro día de esa semana.

45. ↑. Parte de la colecta se emplea en comprar flores para la imagen de la Virgen, y parte para las visitas a los pobres. Naturalmente, se puede hacer esta colecta otro día de la semana, si por algún motivo especial los chicos no se reúnen para la meditación los sábados: pero la imagen de la Virgen se adorna con flores sólo los sábados, que es el día que la Iglesia dedica especialmente a honrar a María Santísima.
- Por un motivo semejante, la *Salve* o el *Regina Coeli* sólo se cantan los sábados. En los demás días dedicados a la Virgen, si parece oportuno, se puede cantar, durante la exposición del Santísimo, algún otro himno, antifona, etc., sin que llegue a constituir una costumbre.
46. ↑. Después de la primera romería de mayo, hecha al santuario de Nuestra Señora de Sonsoles, en tierras de Ávila, el 2 de mayo de 1935, nuestro Fundador escribió: ***la Señora está contenta, sin duda, del cariño nuestro, cristalizado en costumbres virilmente marianas (...) Pero, en el mes de mayo hacía falta algo más. Entonces, entreví la "Romería de Mayo", como costumbre que se ha de implantar — que se ha implantado— en la Obra.***
- La romería conserva plenamente los rasgos que han caracterizado esta devoción a lo largo de los siglos: es una visita a la Virgen, impregnada de espíritu de oración y de penitencia. Por este motivo, se ofrecen gustosamente a Santa María pequeñas mortificaciones por las necesidades de la Iglesia, por las intenciones del Padre, por la vocación de los amigos: hacer a pie el recorrido de la romería, o al menos la última parte del trayecto; aceptar con alegría las pequeñas incomodidades del camino o las inclemencias del tiempo; privarse del pequeño refrigerio o merienda, que sería normal en un paseo o excursión, etc.
- Se rezan las tres partes del Rosario: una, en el camino de ida; otra —que suelen ser los misterios correspondientes al día de la semana, con las letanías—, en el santuario o ante la imagen de Nuestra Señora; y la tercera, en el camino de regreso. La romería se hace siempre en mayo, incluso en aquellos países donde el mes dedicado a la Virgen sea otro.
47. ↑. Esta novena, *personal*, es distinta de la que puede organizarse en obras corporativas o en otras iniciativas de apostolado, en Centros donde se realiza labor externa, o en iglesias: ningún miembro de la Obra tiene obligación de asistir a una de esas novenas públicas.
48. ↑. Aunque la solemnidad de San José se traslade litúrgicamente a otro día, la renovación de la Oblación se hace siempre el 19 de marzo.
- Si en algún lugar, por calendario particular, la solemnidad de San José se traslada al domingo precedente o siguiente, o a otra fecha (cfr. *Normae universales de anno liturgico et de calendario*, n. 56 f), la celebración en familia (exposición solemne del Santísimo, no hacer mortificación corporal, etc.) se mantiene el 19. En cambio, si la *Iglesia universal* celebra otro día la solemnidad de San José —por coincidir el 19 de marzo con el Domingo de Ramos o con un Domingo de Cuaresma—, entonces también la celebración en familia será ese otro día, aunque la renovación de la incorporación se hace el 19.
49. ↑. La ceremonia de petición de vocaciones se tiene el día 18 de marzo, aunque la solemnidad de San José se traslade a otra fecha. Los Supernumerarios y los socios de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz pueden hacerla otro día, previo al 19 de marzo.
- Ordinariamente, en la lista de San José, cada miembro de la Obra incluye nombres de personas —no más de tres— con quienes tiene ya un trato de amistad y de confianza, o está en condiciones de adquirirlo pronto, o al menos las conoce de oídas. En un Centro, no se recoge dos veces el nombre de una misma persona, aunque la conozcan varios.
- Cuando los miembros de la Obra de un Centro o de un Grupo se reúnen para hacer la lista de San José, no se toma nada de comer o de beber: es una oración.
50. ↑. El Opus Dei tiene por Patronos a la Virgen Santísima, a la que como Madre de la Obra venera, y a San José, Esposo virginal de María. Los miembros de la Prelatura se encomiendan también con especial devoción al patrocinio de los Arcángeles San Miguel, San Gabriel y San Rafael, y de los Apóstoles San Pedro, San Pablo y San Juan. A estos Santos Patronos están encomendadas toda la Obra y cada una de sus actividades específicas.
51. ↑. El *Te Deum* se recita o se canta en coros alternos, como es habitual, estando todos de pie, y arrodillándose únicamente en el versículo *Te ergo quaesumus...* Si es posible, asisten todos los Numerarios y Agregados adscritos al Centro.
52. ↑. Si se reza el *Te Deum* antes de la Misa de medianoche, para no alargar excesivamente la función sagrada, es aconsejable que la meditación se haga la mañana siguiente, antes del desayuno.
53. ↑. Con esta Costumbre, nuestro Padre buscaba aumentar, en el corazón de todos sus hijos Directores, una devoción práctica, real, constante, al Ángel Custodio de la Obra, al de cada Centro y al de cada

persona. En esta representación, el Ángel tiene en las manos sólo el sello de la Obra, no la rosa, ni ningún otro motivo de decoración.

54. † Siempre se ha vivido en la Obra que quien dirige una clase o charla ponga el crucifijo en la mesa, después de besarlo, y rece al comenzar una Avemaría, seguida de la invocación a los Patronos: a San Miguel y San Pedro; a San Gabriel y San Pablo, o a San Rafael y San Juan, si la clase o charla pertenece a la obra de San Miguel, de San Gabriel o de San Rafael respectivamente. Para terminar, se recita también una Avemaría seguida de las mismas invocaciones con que se ha comenzado; y el *dignior* cierra el acto, como de costumbre, con la jaculatoria *Sancta Maria, Spes nostra, Sedes Sapientiae* (o *Ancilla Domini*).
55. † Estos Santos no son Patronos del Opus Dei, sino Santos Intercesores; tampoco constituyen propiamente modelos para los fieles de la Prelatura; la Costumbre es acudir a su intercesión, como protectores de la Obra.
Además de lo que se indica en la nota precedente, se puede también anadir una invocación a un Santo Intercesor si la clase o charla se refiere a la actividad concreta que le está encomendada.
56. † Están muy dentro del espíritu de la Obra, de fieles hijos de la Iglesia, el amor, la obediencia rendida y la unión con la Sede de Pedro: *omnes cum Petro ad Iesum per Mariam*.
Como una muestra más del carino por el Papa, al morir un Romano Pontífice, aparte de ofrecer por su alma los sufragios establecidos por nuestro Derecho, todos los miembros de la Obra procuran pedir mucho al Señor por la persona que el Espíritu Santo quiera designar como nuevo Vicario de Cristo en la tierra: rezan, practican mortificaciones y, sobre todo, ofrecen por esta intención el trabajo de cada día, un trabajo bien hecho, acabado, perfecto, con amor en las cosas pequeñas.
Mientras esté vacante la Sede Apostólica, no hay ningún inconveniente en que los sacerdotes de la Prelatura celebren —cuando lo permitan las rúbricas y siempre con entera libertad— la Santa Misa votiva *pro digredito Summo Pontifice*. Durante esos días, en el rezo de las *Preces* se suprime la petición por el Santo Padre. Cuando está vacante la sede diocesana, se procede análogamente.
Además, cada año, en el mes de noviembre, en las sedes de la Comisión Regional, de la Asesoría Regional y de las Delegaciones, se celebra una Misa por el último Romano Pontífice fallecido.
57. † Los ramos que envía el Padre proceden de un olivo plantado por nuestro Fundador en el jardín de Villa delle Rose (Castelgandolfo), en el mes de febrero de 1963. Cada ramo va atado con un cordón blanco a un sello de lacre rojo, que lleva en el anverso el sello del Prelado del Opus Dei, y en el reverso, una cruz griega, la rosa, y las palabras latinas: *Gaudium cum pace*. Esta Costumbre constituye un llamamiento a la serena alegría y a la paz —paz en los corazones, paz en las conciencias, paz en la vida— que han de poseer los hijos de Dios en el Opus Dei, y que viene asegurada por la unión de todos con el Padre: por eso, estos ramos de olivo son también un símbolo elocuente de la unidad de la Obra, que tiene como centro a nuestro Fundador y a sus sucesores.
58. † Nuestro Fundador escribió: ***Me da alegría, cada vez que uno de vosotros, como siempre lo habéis hecho, me pide la bendición al salir de viaje o, cuando esto no es posible, la pide a un hermano vuestro sacerdote. Yo compuse personalmente —hace ya tantos años— la fórmula que empleamos, anadiendo una invocación mariana a las palabras con que Tobías padre bendice a su hijo, antes de iniciar éste su viaje.*** Esta bendición suele darse en latín.
59. † El Salmo II se reza antes o después de la oración de la mañana. Si en algún Centro el sacerdote dirige la meditación un martes por la tarde, hace alusión siempre a algunos versículos o palabras del Salmo II. Si no se acude a un Centro, cada fiel de la Obra lo reza y medita por su cuenta. No es necesario tener el rosario en la mano mientras se recita el Salmo.
60. † Además, cada uno, nada más levantarse, hace un breve momento de examen, *personalísimo*, para recordar los propósitos de la noche. Sin embargo, hay que tener presente que no es obligatorio hacer siempre, en el examen de conciencia, propósitos concretos: pues, como repetidamente enseñó nuestro Padre, no se trata de cuadrricular la vida interior de los miembros de la Obra; lo importante es aumentar el amor a Dios en la lucha ascética y en la santificación de cada jornada.
61. † Si en alguna ocasión un miembro del Opus Dei tiene el deber de juzgar el trabajo profesional de otras personas de la Obra, sabe armonizar las exigencias de la justicia y de la fraternidad: sin dejarse llevar por un favoritismo, que nunca ha existido ni existirá, tampoco cae en el extremo opuesto, actuando con una rigidez que no tendría con otra persona.
Puede ocurrir también que alguien acuda a los Directores de la Prelatura —precisamente porque son Directores— pidiendo el nombre de un abogado, médico, arquitecto, etc. En estos casos, se busca una excusa amable y no se facilita ningún nombre. Con idéntica prudencia actúan los sacerdotes de la Obra: si —por motivos pastorales— deben aconsejar a una persona que se dirija a un profesional de criterio, dan —si se lo piden— los nombres de varios, no el de uno solo. Lógicamente, los demás

miembros de la Obra pueden recomendar el trabajo profesional de sus compañeros y amigos, como cualquier otro ciudadano, siempre dentro de las normas de la moral católica.

62. † La Costumbre del *tiempo de trabajo de la tarde*, además de ser un modo de preparar la oración, permite mejorar la atención en la labor concreta que se realiza; ayuda a descubrir el valor sobrenatural que el trabajo encierra para la santificación y para el apostolado; y facilita la rectitud de intención para ofrecérselo al Señor. Puede ser oportuno dedicar ese tiempo a una ocupación determinada, que constituya como el centro del trabajo, evitando la dispersión en muchas actividades sueltas; así como aumentar durante esas horas las mortificaciones pequeñas, sobre todo aquéllas que faciliten el cumplimiento intenso, fiel, acabado y amoroso del trabajo ordinario.

La forma concreta de llevar a la práctica esta Costumbre dependerá de las diversas circunstancias de cada miembro de la Obra. Puede vivirse en casa, en la oficina, en la fábrica, en la universidad, o en medio de las ocupaciones familiares. Sin embargo, en todo caso se procura vivir las primeras horas de la tarde con especial recogimiento: si no es chocante, también con el silencio exterior, tratando de evitar las conversaciones innecesarias. Y, sobre todo, se vive el silencio interior —que es oración—, por el que se busca más especialmente en esos momentos adquirir y fomentar el hábito de convertir el trabajo en instrumento de santificación, a través de las Normas de siempre: actos de amor de Dios, jaculatorias, etc.

El tiempo de trabajo de la tarde se practica en los Centros todos los días, también los domingos y días de fiesta. Ordinariamente, este rato de silencio comienza a partir de la última reunión en familia que se ha tenido después de la comida del mediodía: visita al Santísimo o tertulia.

Con el examen de conciencia, empieza el *tiempo de la noche*, en el que se procura conseguir un trato más asiduo con el Señor, sin interferencias que distraigan. En los Centros donde la tertulia de la noche es a última hora y, por tanto, inmediatamente después se hace el examen, el tiempo de la noche comienza ya a partir del momento en que se levanta la tertulia.

También en este caso —cfr. notas (31), (64), etc.—, los Agregados y los Supernumerarios concretan en la charla fraterna el modo de vivir esta Costumbre, según sus circunstancias personales, y —en el caso de los Supernumerarios— de acuerdo con sus deberes de estado.

63. † Si el número de miembros de la Obra adscritos a un Centro es menor de siete, cada uno tendrá que vivir esta Costumbre con una frecuencia mayor. En los Centros de Agregados o de Supernumerarios, cada Grupo hace su distribución con independencia.
64. † Estas mortificaciones corporales —el cilicio, las disciplinas, y dormir en el suelo o sin almohada, según los casos— se indican sólo para los Numerarios y los Agregados; pero los Agregados concretan en la dirección espiritual las que deben practicar —y el modo de cumplirlas—, porque a veces no será prudente que las vivan todas, y entonces las conmutarán por otras. En cambio, no están incluidas en el plan de los Supernumerarios, tampoco durante las Convivencias, pero todos deben practicar también alguna mortificación corporal fija y discreta: por ejemplo, rezar de rodillas unos misterios del Rosario; no apoyarse algún rato en el respaldo de la silla; si tienen sed, esperar unos minutos para beber agua. La Costumbre de dormir en el suelo una vez por semana, se cumple ordinariamente en día fijo. Es de buen espíritu variar ese día, adelantándolo, cuando, por alguna circunstancia —viaje que dure varios días, fiestas—, se prevé que, de no cambiarlo, se dejaría de vivir esa semana. Si no hay suelo de madera o de moqueta en la habitación personal del interesado, se cumple esa Costumbre simplemente dejando de usar la almohada un día por semana, o usándola ese día si habitualmente no se utiliza. Las Numerarias —excepto las Auxiliares, que hacen lo indicado en las líneas anteriores— duermen habitualmente sobre tabla; además, una vez por semana no usan la almohada o la sustituyen por un libro.

A partir de los cuarenta y cinco años, no se debe dormir en el suelo ni en tabla, ni se deja de usar la almohada.

En las Residencias, viven la Costumbre de dormir en el suelo o sin almohada solamente los miembros del Consejo local y los sacerdotes, si disponen de cuarto individual. En cambio, en los Centros de Estudio, o en otros Centros de Numerarios, y durante los Cursos anuales, se sigue esta Costumbre aunque se alojen varios en la misma habitación. Las Numerarias no duermen sobre tabla en las Residencias, ni tampoco en las Casas de retiros, pues en éstas no se instalan de ordinario tablas en los dormitorios.

En los casos, indicados anteriormente, en que no se hace alguna de estas mortificaciones —y cuando, según el prudente juicio de un médico de la Obra, no es conveniente que alguien la haga—, se le aconseja otra mortificación corporal pequeña que pueda cumplir sin perjuicio para su personal situación.

No se usa el cilicio ni las disciplinas, ni se duerme en el suelo o sin almohada los domingos ni los días

de fiesta. Si alguno quiere practicar alguna de estas mortificaciones —por el motivo que sea—, lo consulta antes al Director.

Índice analítico-alfabético

ABNEGACIÓN: 13; consecuencia de la caridad, 20; vid. DEDICACIÓN, MORTIFICACIÓN, PENITENCIA

ABSTINENCIA: (44)

ABUELA: celebración de su Santo, (44)

ACATÓLICOS: vid. CONVIVENCIA, ECUMENISMO

ACCIÓN:

apostólica: se lleva a cabo individualmente, sin ruido, 53; vid. APOSTOLADO profesional, política, económica, social: libertad plena, 58; el Opus Dei no hace suyas las labores profesionales de sus fieles, 43; no interviene en esas materias, 58, (24); vid. TRABAJO

ACCIÓN DE GRACIAS:

después de la Misa: 76, (35)

días de acción de gracias: 98

"ACORDAOS": 88, (43)

ACTOS:

públicos o colectivos: el Opus Dei, como institución, no participa en reuniones colectivas, 42; sus fieles no acuden nunca en grupo a manifestaciones populares de distracción o a actos religiosos, (11); no se organizan de modo habitual reuniones multitudinarias de miembros de la Obra, 53

litúrgicos: vid. EXPOSICIÓN Y BENDICIÓN CON EL

SANTÍSIMO, LITURGIA, SANTA MISA

ADMISIÓN: desde el momento de la Admisión todos reciben un encargo apostólico concreto, (19)

ADORACIÓN del Santísimo Sacramento: los jueves, 77, (36); vela de los primeros viernes de mes, 74, (33); celebración de la solemnidad del Cuerpo y Sangre de Nuestro Señor Jesucristo, 75, (34); vid. EXPOSICIÓN Y BENDICIÓN CON EL SANTÍSIMO

"ADORO Te devote": cuándo se canta o se recita este himno y se considera en la oración, 77, (34), (35), (36)

ADSCRIPCIÓN a los Centros: todos los fieles del Opus Dei están adscritos a un Centro, 63

AGUA bendita: 115

ALEGRÍA: en la entrega, 6, 7; procede de la generosidad, 16, y del amor, 20; al ver las buenas obras de los demás, 24; en el servicio a la Iglesia, 22; la esparcimos entre todas las personas, 26

ALMA sacerdotal: Prólogo, 5)

AMBICIÓN: de los fieles del Opus Dei es vivir como los primeros cristianos, 23; vid. DEDICACIÓN, SERVICIO

AMBIENTE: los fieles del Opus Dei se comportan como las demás personas de su ambiente, (13); trabajan en todos los ambientes honrados, 49, (16); y procuran dar buen ejemplo, con fortaleza, (18); apostolado en el propio ambiente, 55, 56

AMISTAD: apostolado de amistad y confianza, 55, 59; todos somos amigos; es más, somos hijos del mismo Padre, 62; vid. CONVIVENCIA, FRATERNIDAD

AMOR: a Cristo, 14, 20; a la Virgen Santísima, 15, 20, 92, 93, (41), (42), (43), (44), (45), (46); al Romano Pontífice, 15, 20, 107, (56); a todas las almas, 49, 50; nos lleva al sacrificio, a la pureza, a la abnegación, 20; produce siempre la alegría y la paz, 20; se demuestra en las cosas pequeñas, 38; cubre todos los defectos, 30

ANCIANOS: son el tesoro de la Obra, 68; también reciben un encargo apostólico concreto, (30); tratamiento a las personas de más edad, (29)ÁNGELES Custodios: su fiesta es día de acción de gracias, 98; cuándo hay que invocarlos, 102, 116; representación del Ángel Custodio de la Obra en el despacho del Director o de la Directora, 101, (53)

"ANGELUS": vid. ORACIONES VOCALES

ANIVERSARIO: vid. CONSAGRACIONES, FIESTAS

APOSTOLADO: 48-61; queremos conducir a todos con Pedro a Jesús por María, 48; se ejerce con los colegas y amigos, 55, 59; en los ambientes en que convivimos con los demás, 56; el Señor nos ha constituido para la muchedumbre, 49; abrirse en abanico, 54, (20); con las familias de los miembros del Opus Dei, 79 medios: sobrenaturales, 14, 51; económicos, 103; prestigio profesional, 57, (23) modo de realizarlo: apostolado de amistad y confianza, 55, 59, (21); tarea conjunta de sacerdotes y seglares, (15); el trabajo profesional es medio de apostolado, 12; con el ejemplo, 52, 55, (18) y con la doctrina, (16); sin ruido e individualmente, 53, 54; sin ostentación, 44; evitar todo lo que pueda ser contrario a la humildad, 40; encargo apostólico concreto, (19); apostolado de la opinión pública, 103; intención mensual, (17) ad fidem: afán de convivir con todas las personas, fruto de la caridad, 50; tratar de acercar a los no católicos a la Iglesia, (16) de otras instituciones de la Iglesia: nos alegramos con sus frutos, 24; colaboración en trabajos diocesanos, 60

APOSTOLICIDAD de la Iglesia Romana: 21

ASCÉTICA: el Opus Dei tiene una ascética propia, 1, 4, 5

ASCETISMO: para vencer los ataques de la triple concupiscencia, 13; se basa en la humildad, 13; ascetismo sonriente, 16

ASESORÍA:

Central: en su oratorio arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73

Regional: en su oratorio arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73; en la sede se coloca una imagen de la Virgen bendecida por el Padre, 84; en el mes de noviembre se celebra una Misa por el último Romano Pontífice fallecido, (56)

AUDACIA: 29, 33

AUTORIDADES civiles: se encomienda a Santo Tomás Moro todo lo referente a las relaciones con ellas, 103

BENDICIÓN:

Eucarística: con ocasión de la fiesta del Cuerpo y la Sangre de Cristo, 75; otros días, 99, 100

de viaje: 113, (58)

del Padre: 113, 114, (58)

BIENES materiales: los fieles de la Prelatura están dispuestos a gastar su hacienda al servicio de la Iglesia, 19; se encomienda a la intercesión de San Nicolás lo relativo a los medios económicos para ejercer el apostolado, 103

BOLETÍN: vid. "ROMANA"

"CAEREMONIALE": 97

CANTO: después de la Santa Misa, (35); vid. "ADORO TE DEVOTE", "REGINA COELI", "SALVE", "SÍMBOLO ATANASIANO", "TE DEUM"

CARGOS públicos: son medio de apostolado, 56; no se excluyen de la vida de los fieles de la Prelatura, 56

CARIDAD: ha de ser inextinguible, 30; hacia los demás fieles de la Prelatura, 66; lleva a ejercer la corrección fraterna, 61, 69; con los enfermos y ancianos, 68; con todas las personas, 49; deseamos convivir con todos los hombres, para acercarlos a Cristo, 30, 50

CARTAS:

en general: vid. CORRESPONDENCIA

al Padre: 110

CASTIDAD: vid. PUREZA

CATOLICIDAD: 19-27; en el Opus Dei se vive profundamente y se fomenta con todas las fuerzas, 27; no se hace diferencia alguna de sangre, nación o lengua, 23

CELO apostólico: 48, (15)

CENTROS de Estudios: en su oratorio arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73

CILICIO: lo usan los Numerarios y los Agregados, 125, (64)

CIUDADANOS: los fieles del Opus Dei son ciudadanos corrientes, Prólogo, 5), 58; vid. LEYES CIVILES, LIBERTAD, SECULARIDAD, TRABAJO

CLANDESTINIDAD: se evita absolutamente, 47, (14)

CLASES de formación: al comenzar se acude a la intercesión de los Patronos, 102, (54); se puede añadir la invocación a uno de los Intercesores, (55)

COACCIÓN: vid. LIBERTAD

"CODEX iuris particularis": su cumplimiento hace brotar en los miembros el genuino espíritu del Opus Dei, Prólogo, 18

COLECTAS: de los sábados, 90, (45); del día 19 de cada mes, 91

COMENTARIO del Evangelio: 81, (40)

COMISIÓN Regional: en su oratorio arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73; en el mes de noviembre se celebra una Misa por el último Romano Pontífice fallecido, (56)

COMUNIÓN: acción de gracias de la Comunión, 76

CONFIDENCIA: 122, (21)

CONSAGRACIONES: se renuevan cada año, 78, (37)

CONSEJO General: en su oratorio arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73

CONTEMPLACIÓN: la vocación y la vida de los miembros del Opus Dei es contemplativa, 7, 9, (1)

CONVIVENCIA: no hacemos distinción de sangre, de nación, ni de lengua, 23; amamos a todos con una caridad inextinguible, 30; no somos enemigos de nadie, 34; ayuda, benevolencia, cariño y trato con los que yerran, 34; hacernos todo para todos, 49; con una solicitud que se extiende a todas las almas, 49; podemos y debemos buscar la colaboración de todas las personas, 50; con el deseo de llevarlas al conocimiento de Cristo, 50, (16); nuestro apostolado es de amistad y confianza, 55

COOPERADORES: 53, (17), (19)

CORAZÓN Dulcísimo de María: (6); renovación de la consagración, 78

CORAZÓN Sacratísimo y Misericordioso de Jesús: (6); renovación de la consagración, 78

"CORPUS et Sanguis Christi": cómo se celebra esta fiesta, 75

CORRECCIÓN fraterna: 61, 69, (27)

CORRESPONDENCIA: sólo emplea papel con membrete de la Prelatura el Vicario Regional, (12); tono de la correspondencia, (13), (28)

COSAS pequeñas: se ha de poner el máximo empeño en su cuidado, 38; la mortificación se debe buscar sobre todo en las cosas pequeñas y ordinarias, 39

COSTUMBRES de la Obra: 71-125; cómo han ido surgiendo, (32); vid. NORMAS

CRISTIANOS, primeros: la ambición de los fieles del Opus Dei es vivir como los primeros cristianos, 23

CRUCIFIJO: se pone sobre la mesa al impartir un medio de formación, (54)

CRUZ de palo: características y días en que se adorna con flores, 80; dónde se coloca e indulgencias anejas, (39)

CUENTA de gastos: los Numerarios y los Agregados la entregan cada mes, 120

CULTO: los fieles del Opus Dei no asisten colectivamente, en grupo, a manifestaciones públicas de culto, 42, (11)

CULTURA: se cultiva con esmero, 57, 66

CUSTODIOS, Ángeles: vid. ÁNGELES

CHARLA FRATERNA: vid. CONFIDENCIA

DEBERES civiles: los fieles del Opus Dei cumplen todos sus deberes, 58

DEDICACIÓN:

del Opus Dei: al servicio de la Iglesia, 19, 22

de sus fieles: al servicio de la Iglesia, 19; es plenamente voluntaria, 36; y origina la paz y la alegría, 16

DELEGACIONES: en el oratorio del Centro arden continuamente dos lámparas ante el sagrario, 73; en el mes de noviembre se celebra una Misa por el último Romano Pontífice fallecido, (56)

DELICADEZA: extremada en el trato entre los fieles del Opus Dei, 66, (28)

DERECHOS civiles: 58

DESPRENDIMIENTO: vid. POBREZA

DEVOCIONES: a la Santísima Trinidad, 71, 72, (32); a la Santísima Eucaristía, 73-77, (33), (34), (35), (36); al Señor, haciendo participar a las familias de los fieles de la Prelatura, 79, (38); a la Virgen Santísima, 82-93, 98, 116; a San José, 91, 94-98; a los Ángeles, 98, 101, (35), (53), 102, 116; a los Santos Intercesores, 103, (55), 105

DÍA de guardia: 124, (63)

DIÓCESIS: colaboración en labores diocesanas, 60, (25)

DIRECCIÓN espiritual: se refiere sólo a la vida interior y a la tarea apostólica, 122, (24)

DIRECTOR local: con él se hace la charla fraterna, 122; no se entromete en los asuntos temporales de sus hermanos, (24); modera las mortificaciones de los fieles de la Prelatura, 39; pide al Padre la bendición para todos los del Centro, 114; en su despacho se pone una representación del Ángel Custodio de la Obra, 101, (53)

DIRECTORES:

en general: petición de gracias a Dios para ellos, 73; la labor de dirección y formación es un trabajo profesional, (22); sinceridad con los Directores, 37, 122

y vida interior: deber de cuidar su propia vida interior, (1); pueden dispensar del cumplimiento de alguna Norma de piedad, por algún tiempo, (1)

solicitud hacia sus hermanos: (27)

DISCIPLINAS: las usan los Numerarios y los Agregados, 125, (64)

DISPONIBILIDAD de los Numerarios y Agregados: (3)

DIVERSIONES: (11)

DOCTRINA católica: estudio, 9, (2); los fieles de la Prelatura actúan siempre en coherencia con la fe y la moral cristianas, 58; santa intransigencia, 33, 34

DOCUMENTOS de gobierno: se redactan en estilo familiar, 67

DOMINGO de Ramos: vid. RAMOS DE OLIVO

DOMINGOS de San José: 96

DORMIR: en el suelo, 125, (64); sobre tabla, (64)

ECUMENISMO: la Iglesia Romana es ecuménica, 21; somos para la muchedumbre, 49; convivencia con todos, 25, 50; debemos amar a todos, 30; tratar de acercar a la Iglesia a los no católicos y a los católicos no practicantes, (16); nunca colaboraremos en actividades que se opongan al espíritu de la Iglesia, 27; vid. CONVIVENCIA

EDAD: los ancianos y los enfermos son el tesoro del Opus Dei, 68

EJEMPLO: es más importante que las palabras, 52; deber de dar buen ejemplo en el trabajo y en la vida de relación social, 55, (18)

ENCARGO apostólico concreto: (19), (30)

ENFERMOS: los ancianos y los enfermos son el tesoro del Opus Dei, 68; también reciben un encargo apostólico concreto, (30)

ERRORES doctrinales: comprensión con los que caen en el error, 34; vid. DOCTRINA CATÓLICA

ESCAPULARIO del Carmen: 85, (41)

ESPECTÁCULOS: algunas normas de prudencia, (18)

ESPERANZA: no tenemos miedo a nada ni a nadie, 29

ESPÍRITU SANTO: consagración, 78, (37)

ESTACIÓN al Santísimo: vid. VISITA AL SANTÍSIMO

ESTUDIO: vid. DOCTRINA, TRABAJO

EUCARISTÍA: acción de gracias de la Comunión, 76, (35); exposición del Santísimo, 75, 99, 100; oración de la mañana, los jueves ante el Santísimo, 77, (36); himno Adoro Te devote, 77, (34), (36); primeros viernes

de mes, 74, (33); solemnidad del Cuerpo y Sangre del Señor, 75, (34); lámparas del Santísimo en algunos oratorios, 73; estación menor en el Santo Rosario, (5)

EVANGELIO: el comentario del Evangelio se vive en las sedes de los Centros todos los días, 81; cómo se hace el comentario, (40); sobre la Norma de la lectura del Evangelio, vid. LECTURA ESPIRITUAL

EXAMEN de conciencia: (60), (42)

EXPOSICIÓN y bendición con el Santísimo: 74, 75, 77, 99, 100

FALLECIMIENTO: del Romano Pontífice, (56)

FAMILIA:

espíritu de familia: 62-69; formamos una familia de vínculos sobrenaturales, 18, 63; el Opus Dei es familia y milicia, 64; extremada delicadeza en el trato, 66, (28); preocupación constante de unos por otros, (27); sencillez, 67; corrección fraterna, 61, 69; reuniones en familia, (26)

familia de los miembros: apostolado con la propia familia, 55, (16), (19); los Supernumerarios han de santificar sus deberes familiares, 70; consagración a la Sagrada Familia, 78; Triduos para las familias, 79, (38)

FE católica: fidelidad para conservarla, 35; rezo del Símbolo Atanasiano, 72; la fe nos hace superar todos los obstáculos, 28

FIDELIDAD: nos proporciona la felicidad en la tierra y el premio en el Cielo, 35; todos somos responsables de la fidelidad de los demás, (27)

FIESTAS: principales celebradas en la Prelatura, 71, 75, 98, 99

FILIACIÓN divina: fundamento del espíritu del Opus Dei, 7; frutos que produce, 8; fundamento de la fraternidad, 62

FILIACIÓN al Padre: vid. PADRE

FLORES: para adornar la imagen de la Virgen, 90, (45)

FORMACIÓN: lámparas para pedir gracia y luces divinas para quienes tienen encargos de gobierno y para quienes están recibiendo la formación inicial, 73

doctrinal: alimenta la piedad, 9; vid. DOCTRINA, ESTUDIO, LECTURA ESPIRITUAL

profesional: necesaria para el apostolado, 57, (22)

FORTALEZA: con caridad para todos los hombres, 26; fortaleza y transigencia santa, 34; surge de la fe, 28; nos lleva a no temer a nada ni a nadie, 29

FRATERNIDAD: somos hijos del mismo Padre, 62; se practica con especial empeño, 33; oración Memorare, 88; "día de guardia", 124, (63); no tiene manifestaciones externas en la vida social, 121; detalles de fraternidad, 10, (28); la fomentamos entre todos los hombres, 26; vid. FAMILIA, CONVIVENCIA

GLORIA humana: la gloria del Opus Dei es vivir sin gloria humana, 41

GOBIERNO: los documentos de gobierno se redactan en estilo familiar, 67; todos los fieles están adscritos a algún Centro, 63

GUIRNALDA de flores: el 3-V y el 14-IX adorna la cruz de palo, 80, (39)

HOGAR: vid. FAMILIA

HOLOCAUSTO: de los fieles a Dios, 6

HONOR: los fieles de la Prelatura están dispuestos a gastar su honra al servicio de la Iglesia, 19

HORARIO:

personal: libertad para cumplir el plan de vida, (1)
de los Centros: vid. REUNIONES EN FAMILIA

HUMILDAD:

personal: base de las virtudes, 13; rasgo fundamental de la lucha ascética, 15; ha de ser amada y fomentada por todos, 41; en el ejercicio de las virtudes y en el apostolado, 40
colectiva: 15, 41-45, 47, 50

IGLESIA: 19-27; amor a la Iglesia, 15; entrega total a su servicio, 16; los fieles del Opus Dei nunca se servirán de la Iglesia, 19; la unión con todos los demás órganos de la Jerarquía de la Iglesia es distintivo y honra de la Prelatura, 19; notas de la Iglesia, 21; oraciones por su unidad, 106; los fieles de la Obra nunca colaborarán en actividades que se opongan al espíritu de la Iglesia, 27; oración por la Iglesia en el Santo Rosario, (5); jaculatoria de reparación y desagravio en petición por la Iglesia, (6)

IMAGEN:

de la Virgen: en la habitación de cada uno, 82; en los oratorios de los Centros de mujeres, 83; en la sede de la Asesoría Regional, 84; se adorna con flores los sábados, 90, (45)
de San José: medalla en la llave de los sagrarios, 94
de San Nicolás: 105
del Ángel Custodio de la Obra: 101, (53)

INCORPORACIÓN a la Obra: no tiene manifestación externa, 44, 45, (12), (13); la renovación de la Oblación se hace siempre el 19 de marzo, 95, (48)

INDULGENCIAS: anejas a la cruz de palo, (39); escapulario del Carmen, (41)

INSIGNIAS: los fieles de la Prelatura no pueden llevar insignias que les distingan de sus iguales, 45

INTENCIÓN MENSUAL: (17)

INTERCESORES, Santos: 103-105, (55)

INTRANSIGENCIA santa: en las materias de fe y moral señaladas por la Iglesia, 33; debe ejercerse siempre con benevolencia, 34

JACULATORIAS: con que se concluyen las reuniones en familia, 86, (42); serviam, 13, 117; jaculatoria de reparación y desagravio en petición por la Iglesia, (6)

JERARQUÍA: amor y veneración, 15, 19; ayuda directa en trabajos diocesanos, 60, (25); vid. IGLESIA, ROMANO PONTÍFICE, OBISPOS,

OBEDIENCIA, DEDICACIÓN

JESUCRISTO: amor al Señor, 14, 20, 38; sentido de la filiación divina en Cristo, 7, 8; unidad de vida por Cristo, 10; somos de Cristo, 11; nos entregamos al servicio del Señor, 19; todos somos hermanos en Cristo, 62; imitamos su vida oculta, 40, 49 LABOR de San Rafael: 90, 91, (45)

LABORIOSIDAD: fiel cumplimiento del trabajo, constante y ordenado, 39; cuidado de las cosas pequeñas, 38; vid. TRABAJO

LAMPARA del Santísimo: en qué oratorios se ponen dos lámparas, 73

LATÍN: su uso en algunas oraciones vocales, (7), (35), (58)

LECTURA espiritual: (2)

LENGUA vernácula: su uso en algunas oraciones vocales, (7), (35)

LEYES civiles: las labores apostólicas se llevan a cabo dentro del ámbito de las leyes civiles, 47; los fieles de la Prelatura cumplen sus deberes y exigen sus derechos, 58

LIBERTAD:

en el servicio del Señor: 36

en la vida de piedad: evitar la casuística o las minucias innecesarias en el cumplimiento de las Normas y de las Costumbres, (1); asistencia a las reuniones en familia, (26)

en cuestiones temporales: 58, (24)

en el apostolado: siempre se respeta la libertad personal, (15)

LIBROS de lectura espiritual: (2)

LIMOSNAS: (25); vid. COLECTAS

LISTA de San José: 97, (49)

LITURGIA: su lugar en la piedad de los fieles del Opus Dei, 9; algunas ceremonias litúrgicas, 74, 75, 77, 99, 100

LLAVE del sagrario: 94

MAGISTERIO de la Iglesia: vid. IGLESIA

MANIFESTACIONES externas: los fieles del Opus Dei se conducen en su vida de entrega sin ostentación, 44, (12); evitar las manifestaciones ruidosas o llamativas en el apostolado y en el ejercicio de las virtudes, 40-42, 53; también en el modo de vivir la pobreza, 46; la fraternidad que une a los miembros no tiene manifestaciones en la vida social, 121, (11), (61)

MATRIMONIO: los Supernumerarios casados se santifican en ese estado, 70

MEDALLA:

de San José: 94

escapulario: (41)

MEDIOS:

para el apostolado: principalmente son sobrenaturales, 51; el ejemplo, 52, 55; la amistad, 55; el prestigio profesional, 57, (23)

económicos: se encomienda a San Nicolás lo relativo a los medios económicos necesarios para el apostolado, 103

MEDITACIÓN: los martes, 116, (59); los jueves, 77, (36); con el Símbolo Atanasiano, 72; el día de San Francisco de Asís, 118 "MEMORARE": 88, (43)

MIEDO: no tememos a nada ni a nadie, 29

MILICIA: el Opus Dei es milicia, 64

MISA, Santa: centro y raíz de la vida espiritual, 17; acción de gracias después de la Misa, 76, (35)

"MISERERE": el Padre recita este salmo, 111

MODOS de decir: (13); el Opus Dei no tiene un nombre o apelativo común por el que se denomine a sus fieles, 42; vid. TERMINOLOGÍA

MORTIFICACIÓN: necesidad para la lucha ascética y para el apostolado, 13, 14, 51, (17); manifestación de amor a Cristo, 14; en las cosas pequeñas y ordinarias, 39; en el tiempo de trabajo de la tarde, (62); "día de guardia", 124; los sábados, 89, (44); miércoles y viernes de Cuaresma, 89, (44); por el Padre, 108; durante la novena en honor de la Inmaculada, 93; mortificaciones corporales, 125, (64); vid. PENITENCIA

NACIONALISMO: los fieles del Opus Dei no hacen discriminación alguna de sangre, de nación o de lengua, 23

NATURALIDAD: en el modo de actuar y en la vida de los fieles, 2, 41, 43, (13); en el ejercicio de las virtudes y en la práctica del apostolado, 40, 42, 44-47; imitamos la vida oculta de Cristo, 40; no hay una denominación común para los fieles de la Prelatura, 42; ni se les permite llevar insignias particulares, 45

NAVIDAD: triduo para conmemorar esta fiesta, 79, (38)

NORMAS: su cumplimiento hace brotar el genuino espíritu del Opus Dei, 18; son lo primero y más importante (1); no obligan ni siquiera bajo pena de pecado venial, (1), (32); se adaptan a las circunstancias de cada uno como el guante se acomoda a la mano, (1); libertad de espíritu en su cumplimiento, (1), (32); excepcionalmente, los Directores pueden dispensar de alguna Norma por un tiempo determinado, (1)

NOVENA de la Inmaculada: 93, (47)

OBEDIENCIA: ha de ser como la de Cristo, 31; somos familia y milicia, 64; obediencia y sentido de responsabilidad, (8); dar cuenta del cumplimiento de los encargos recibidos, (8); libertad y responsabilidad en los asuntos temporales, (24); petición de consejo en algunos casos, (24); vid. IGLESIA, JERARQUÍA

OBISPOS: oración por el Obispo diocesano, 107, (5), (56); a quién se encomiendan las relaciones con los Reverendísimos Ordinarios de los lugares, 103; vid. IGLESIA, JERARQUÍA

OBRA de San Gabriel: vid. SUPERNUMERARIOS

OBRA de San Rafael: vid. LABOR DE SAN RAFAEL

OBSTÁCULOS: la fe proporciona la fuerza para superarlos, 28

OCTAVARIO por la unidad de la Iglesia: 106

OFRECIMIENTO: de obras, 13, 117, (60); de uno mismo, 6

OPINIÓN PÚBLICA: los fieles del Opus Dei quieren ejercer este apostolado en todo el mundo con verdad y caridad, 103; intercesión de Santa Catalina de Siena, 103

OPTIMISMO: 28, 29, 33

ORACIÓN: espíritu de oración, 7, 16; medio principal para el apostolado, 51; por el Romano Pontífice y por el Obispo diocesano, 107, (56); por el Padre, 108; por los sacerdotes, 104; por los fieles de la Prelatura, 88, 124; no retrasar la Norma de la oración mental, (1)

ORACIONES vocales: Preces de la Obra, (4); Santo Rosario, (5); Angelus o Regina Coeli, (1); Salve o Regina Coeli los sábados, (45); visita al Santísimo, (34); tres Avemarias de la Pureza, 87; Trisagio Angélico, 71; Símbolo Quicumque, 72; Adoro Te devote, 77; Salmo Miserere, 111; Salmo II, 116; Trium puerorum, 76; Te Deum, 99, 100, (51), (52); Acordaos, 88, (43); Novena de la Inmaculada, 93; Sancte Michaël, (35); vid. JACULATORIAS

ORATORIOS: en cuáles hay dos lámparas del Santísimo encendidas, 73; imagen de la Virgen en algunos, 83

ORDINARIO del lugar: vid. OBISPOS

PADRE: con este nombre se designa internamente al Prelado, 67, (29); oración y mortificación por el Padre, 108; el Padre envía un ramo de olivo a los Vicarios, 109, (57); reza cada noche el Salmo Miserere, 111; en su oratorio hay dos lámparas ante el sagrario, 73; cartas al Padre, 110; bendición de viaje, 113, (58); bendición del Padre cuando deja un Centro, 114; imagen de la Virgen bendecida por el Padre, 84

PADRES de los miembros: vid. FAMILIA

PASCUA: vid. TRIDUOS

PATRONOS del Opus Dei: (50); cuándo se invocan, 102, (54); sus fiestas, 98

"PAX. In aeternum": 112

PAZ: fruto del amor, 20; esparcimos la semilla de la paz entre todos los hombres, 26

PENITENCIA: medio principal de apostolado, 51; se busca en el trabajo y en las cosas ordinarias, 39; Día de guardia, 124; mortificación corporal, 125, (64); ha de ser moderada por el Director, 39

PERSEVERANCIA: vid. FIDELIDAD

PIEDAD: consecuencia del sentido de la filiación divina, 7; notas peculiares, 8-10

PLAN de vida: vid. NORMAS, COSTUMBRES

PLURALISMO: vid. LIBERTAD

POBREZA: amamos al máximo esta virtud, 46; modo de vivirla en el porte externo, 46; cada uno ha de sostenerse y ayudar al sostenimiento de los apostolados, con la responsabilidad del padre de familia numerosa y pobre, (3); los miembros de la Obra cobran siempre lo justo por su trabajo, (25); en la fiesta de San Francisco de Asís todos los fieles consideran en su oración la virtud de la pobreza, 118; los Numerarios y Agregados entregan cada mes la cuenta de gastos, 120; están prohibidos los regalos entre los miembros del Opus Dei, 119

POLÍTICA: vid. LIBERTAD

"PRECES" de la Obra: (4), (7), 107, (56)

PRELADO: vid. PADRE

PRESENCIA de Dios: se fomenta con el saludo Pax. In aeternum, 112; vid. CONTEMPLACIÓN, NORMAS, ORACIÓN

PRIMER viernes de mes: vid. VELA AL SANTÍSIMO

PRIMEROS cristianos: vid. CRISTIANOS

PROCESIONES: los fieles del Opus Dei no asisten colectivamente, 42, (11)

PROFESIÓN: vid. TRABAJO

PROSELITISMO: (15); vid. APOSTOLADO

PRUDENCIA: en el ejercicio de las virtudes y en el apostolado, 40

PUBLICACIONES: la Prelatura no puede editar periódicos ni publicaciones en nombre de la Obra, excepto el Boletín Romana, 43

PUERTA de cristal: vid. SAGRARIO

PUREZA, Santa: fruto del amor, 20; nos da la felicidad en la tierra y el premio en el Cielo, 35; lucha contra la concupiscencia, 13; tres Avemarías de la Pureza, 87; normas de prudencia sobre las relaciones profesionales y sociales con personas del otro sexo, (10)

PURIFICACIÓN: el ascetismo es medio de purificación, 14

RAMOS de olivo: el Padre los envía a los Vicarios Regionales cada año, 109, (57)

RECTITUD de intención: nace de la unidad de vida, 10, 11; jaculatoria serviam, 13, (4); entrega total al servicio de la Iglesia, 19, 22; no buscamos la gloria de la Prelatura, 41, 47; vivimos la entrega sin ostentación,

44; vid. AMOR

REGALOS: no se hacen entre los fieles del Opus Dei, 119

"REGINA Coeli": en los Centros de San Rafael se canta sólo los sábados, durante el tiempo de Pascua, (45)

RELACIONES

familiares: los Supernumerarios han de alcanzar la santidad en la vida doméstica, 70

sociales y profesionales: medio específico de apostolado, 59; los fieles del Opus Dei procuran conducirse con ejemplaridad, 55, (18); y desarrollan un trato delicado y noble en la convivencia social, 10, (9); algunas normas de prudencia, (61)

con la Jerarquía: vid. JERARQUÍA

con la autoridad civil: se encomiendan a la intercesión de Santo Tomás Moro las relaciones de la Prelatura con las autoridades civiles, 103; todas las labores apostólicas se llevan a cabo dentro del ámbito de las leyes civiles, 47; los fieles del Opus Dei cumplen todos sus deberes y exigen sus derechos, 58

con personas del otro sexo: normas de prudencia, (10)

RELIGIOSOS: el espíritu y la ascética del Opus Dei difieren del espíritu y de las formas de la vida consagrada, 1

RENOVACIÓN:

de la incorporación a la Obra: 6; se hace siempre el 19 de marzo, 95, (48)

de las consagraciones del Opus Dei y de las familias de sus miembros: 78, (37)

RESPONSABILIDAD: las actuaciones de los fieles jamás se atribuyen a la Prelatura, 43; libertad y responsabilidad personales, 58, (24); en el modo de realizar el trabajo profesional, (3); en el cumplimiento de los encargos apostólicos, (8); responsabilidad económica, (3), (22); se evita absolutamente el secreto o la clandestinidad, 47; silencio de oficio, (8)

REUNIONES: habitualmente no se hacen reuniones generales multitudinarias de fieles del Opus Dei, 53 en familia: (26); cómo se concluyen, 86, (42)

REVISTAS: vid. PUBLICACIONES

"ROMANA": es el Boletín de la Prelatura, 43

ROMANO Pontífice: veneración, amor y docilidad al Papa, 15, 20; unión con el Vicario de Cristo, 48; cada día encomendamos sus intenciones, 107; octavario de petición para que todos los cristianos lleguen a ser un solo rebaño bajo un único Pastor, 106; sufragios por los Pontífices difuntos, (56); oración durante el periodo en que está vacante la Sede Apostólica, (56)

ROMERÍA: se hace en mayo, cada año, 92, (46)

ROSARIO, Santo: modo de rezarlo, (5); antes de rezar el Salmo II se besa el Rosario, 116; vid. ROMERÍA

SACERDOCIO: de capital importancia en la Prelatura, 3; todos los fieles tienen alma sacerdotal y mentalidad laical, Prólogo, 5); todos los miembros honran el sacerdocio ministerial, 3; los Numerarios y los Agregados laicos pueden considerarse en cierta manera como en disposición al sacerdocio, 4

SACERDOTES de la Prelatura: no forman una clase diversa en el Opus Dei, 3; unidad con los laicos para alcanzar el fin que la Prelatura se propone, 3, (15); son clérigos seculares, 2; no se distinguen de los otros sacerdotes seculares, 45; días de petición por los sacerdotes, 104

SACRIFICIO: el amor nos lleva al sacrificio, 20; vid. MORTIFICACIÓN, PENITENCIA

SAGRADA FAMILIA: renovación de la consagración, 78

SAGRARIO: medalla de San José en la llave de los sagrarios, 94; puerta de cristal, 77, (36); lámparas litúrgicas, 73

SALMO: Miserere, 111; Quare fremuerunt, 116, (59); Salmo 15 y Cántico Trium puerorum, 76, (35)

SALUD: y mortificación corporal, 125, (64); los Directores tienen el deber de preocuparse de la salud espiritual y física de sus hermanos, (27)

SALUDO: a las imágenes de la Virgen, 82; al Ángel Custodio del Centro, 102; entre los fieles, 112

"SALVE Regina": se canta sólo los sábados, (45)

SAN FRANCISCO de Asís: meditación sobre la pobreza el día de su fiesta, 118

SAN GABRIEL: (50); cuándo se invoca, 102, (54); festividad, 98

SAN JOSÉ: (50); renovación de la Oblación de los fieles, 95, (48); medalla en las llaves de los sagrarios, 94; festividad, 98, (48); siete domingos de San José, 96; ceremonia de petición de vocaciones, 97, (49); colecta de los días 19 de cada mes, 91

SAN JUAN: (50); cuándo se le invoca, 102, (54); festividad, 98

SAN MIGUEL: (50); cuándo se le invoca, 102, (54); festividad, 98; oración a San Miguel, (35)

SAN NICOLÁS: imagen en la sede de los Centros, 105; asuntos que se le encomiendan, 103; cuándo se le invoca, (55)

SAN PABLO: (50); cuándo se le invoca, 102, (54); festividad, 98

SAN PEDRO: (50); cuándo se le invoca, 102, (54); festividad, 98

SAN PIÓ X: asuntos que se le encomiendan, 103; cuándo se le invoca, (55)

SAN RAFAEL: (50); cuándo se le invoca, 102, (54); festividad, 98

SANTA CATALINA de Siena: intercesora para el apostolado de la opinión pública, 103; cuándo se la invoca, (55)

SANTA Misa: vid. MISA, Santa

SANTA SEDE: las relaciones de la Obra con la Santa Sede se encomiendan a la intercesión de San Pío X, 103

SANTIDAD: deber de buscar la santidad en el mundo y en la propia profesión, 8, 12

SANTIFICACIÓN del trabajo: es la esencia de nuestra vocación, 12, 38, 39, (3), (23); realizarlo con perfección, 55, 57; vid. TRABAJO

SANTÍSIMO Sacramento: vid. EUCARISTÍA

SANTO TOMAS Moro: asuntos que se encomiendan a su intercesión, 103; cuándo se le invoca, (55)

SECRETO: en el Opus Dei se evita absolutamente, 47, (14)

SECULARIDAD: el espíritu y la condición jurídica del Opus Dei son plenamente seculares, Prólogo, 2; mentalidad laical, 4; unidad de vida y secularidad, 5; algunas consecuencias del carácter secular, 42, 45, 47, 56, 58, (12), (13); los fieles del Opus Dei no acuden en grupo a manifestaciones sociales, civiles o religiosas, (11)

SENCILLEZ: ha de practicarse con especial empeño, 15, 33; preside la vida en familia, 67

SERENIDAD: no tenemos miedo a nada ni a nadie, 29; entrega serena y alegre, 7, 15

"SERVIAM": 13, 117, (4)

SERVICIO:

a la Iglesia: es para nosotros motivo de gozo, 22; el Opus Dei está completamente dedicado a su servicio, 19; sin servirse nunca de la Iglesia, 19; vid. IGLESIA, JERARQUÍA
a los demás: vid. CONVIVENCIA
a la sociedad: 58, 49

SILENCIO de oficio: (8); vid. DIRECTOR LOCAL, DIRECTORES

"SÍMBOLO Atanasiano": cuándo se recita, 72

SINCERIDAD: medio para la perseverancia, 37; practicarla con especial empeño, 33; en todas las cosas, 40; con el Director, 122

SOBERBIA: 13; vid. HUMILDAD

SOSTENIMIENTO: vid. POBREZA, TRABAJO

SUFRAGIOS: por el Romano Pontífice, (56)

SUPERNUMERARIOS:

plan de vida: (31), (64)

vida en su hogar: han de santificarse en la vida doméstica, 70

TABERNÁCULO: vid. SAGRARIO

"TE DEUM": se canta o se reza el 2-X, el 14-II, el 28-XI y el 31-XII, 99, 100, (51), (52)

TEMPLANZA: deber de dar ejemplo en la vida de relación social, (18)

TERMINOLOGÍA: los documentos se redactan en estilo familiar, 67; internamente, al Prelado se le llama "Padre", 67, (29); vid. MODOS DE DECIR

TERTULIAS: importancia de estas reuniones en familia, (26); con las familias, en Nochebuena, (38)

TIEMPO de la noche y de trabajo de la tarde: 123, (62)

TÍTULOS honoríficos: se prohíbe usarlos para designar los cargos de dirección, 67

TRABAJO:

en general: medio de santificación y de apostolado, 8, 10, 12, 38, 39, 54, 56, (3); ha de realizarse con la máxima diligencia, 10, (3), (62); y con la mayor perfección posible, 55, 57, (23); libertad plena en su ejercicio, 58, (24); manifestaciones de rectitud de intención en el trabajo, (3); la Prelatura no hace suyas las labores profesionales de sus fieles, 58; durante la novena de la Inmaculada se pone mayor diligencia en el cumplimiento de los deberes profesionales, 93 y exigencias de la vocación: unidad de vida, 5; cuidado de las cosas pequeñas, 38; trabajar con humildad, 47, (3); obligación de dar buen ejemplo, 55; disponibilidad, (3) y apostolado: necesidad del prestigio profesional, 57, (22), (23); apostolado con los colegas, 59, (16), (20), (23)

y sostenimiento: (3)

TRANSIGENCIA: vid. CONVIVENCIA

TRATAMIENTO: 67, (29); vid. TRATO

TRATO:

en general: se recomienda vivamente a los fieles del Opus Dei un trato delicado y noble en la convivencia familiar y social, 10; deseamos convivir con todos los hombres, 25, 50

entre los miembros: se caracteriza por la extremada caridad y delicadeza, 66, (28), (29)

en el apostolado: con los que están en el error, 34, (16); con los colegas, 59

con las familias: triduos, 79, (38)

TRIDUOS: 79, (38)

TRINIDAD Santísima: triduo en honor y alabanza, 71; Símbolo Atanasiano, 72

"TRISAGIO Angélico": 71, (32)

"TRIUM puerorum": 76, (35)

UNIDAD:

en general: buscamos la unión de todos los hombres, 26; con la Jerarquía, 19

de la Iglesia: 21; petición por la unidad de la Iglesia, 106

de la Obra: vid. PADRE, FRATERNIDAD

de vida: ascética, apostólica, social y profesional, 5; frutos de la unidad de vida, 6, 10

UNIVERSALIDAD:

de la Iglesia: 21; vid. ECUMENISMO

del espíritu del Opus Dei: 23-25

VELA al Santísimo: 74; cómo se vive en los Centros pequeños, (33)

VESTIDO: los fieles de la Prelatura visten según la posición social que ocupan en el mundo, 46

VIAJE: bendición de viaje, 113, 114, (58)

VIDA:

espiritual: tiene como centro y raíz la Santa Misa, 17; surge del cumplimiento de las Normas, 18; se funda en el sentido de la filiación divina, 7, 8; unidad de vida, 5, 6, 10; imitar la vida oculta de Cristo, 40; corriente y normal, unidos con Cristo en Dios, 49; otras características, 9

en familia: 63; reuniones en familia, (26); vid. FAMILIA

doméstica: vid. SUPERNUMERARIOS

VIRGEN Santísima: (50); amor a Nuestra Señora, 15, 20, 48, (5); Costumbres y devociones marianas, 78, 82-93, 98, 116, (41), (42), (43), (44), (45), (46), (47); rezo del Santo Rosario, (5)

VIRTUDES: 28-47; huir de manifestaciones llamativas en su ejercicio, 40

humanas: 10; han de cultivarlas los fieles del Opus Dei, 32-34; algunos detalles que facilitan la convivencia, (9)

VISITA al Santísimo: (34)

VISITAS:

en general: (9), (10)

a los pobres de la Virgen: la colecta del día 19 de cada mes se dedica en parte para este fin, 91

VOCACIÓN:

para la Obra: (15); fidelidad, 35; ceremonia de petición de vocaciones, 97, (49)

llamada al sacerdocio: en la Prelatura, 4

VOLUNTAD de Dios: entrega serena y alegre, 7.

Obtenido de "http://www.opus-info.org/index.php?title=Del_Esp%C3%ADritu_y_de_las_Costumbres%2C_Roma%2C_1990"