

## ¿Qué ofrece el Opus Dei?

¿Cómo es la formación cristiana que recibe quien se acerca al Opus Dei? Clases, acompañamiento espiritual, retiros espirituales... en este vídeo (en inglés, con subtítulos) se explica cómo se ayuda a encontrar a Dios en la vida ordinaria.

17/01/2024

Todas las personas de cualquier raza y condición están llamadas a ser felices, a buscar a Dios en la vida

corriente, y a descubrir qué significa seguir a Cristo en el mundo de hoy.

Todo lo que hago, desde una intervención quirúrgica hasta recetar una pastilla, es una oportunidad para agradar a Dios y cumplir su voluntad.

Nadie llega al Opus Dei porque es ya perfecto; llegas al Opus Dei porque necesitas ayuda para mejorar. Siempre necesitamos que otro nos enseñe cómo hacer las cosas, y esto también ocurre con la vida espiritual.

## **Profundizar en el mensaje del Evangelio y las enseñanzas de la Iglesia**

San Josemaría describía el Opus Dei como "una gran catequesis" ya que, en efecto, se ofrecen diferentes actividades para ayudar a la gente a profundizar en el mensaje del Evangelio, y las enseñanzas de la

Iglesia católica. Son clases muy prácticas, en las que se habla sobre cómo vivir la vida cristiana.

Hay clases semanales en las que se tratan diferentes temas, como la doctrina de la Iglesia católica, el mejor aprovechamiento de los sacramentos y de la oración, o sobre la puesta en práctica de las virtudes cristianas.

El acompañamiento espiritual personal es quizá la característica más específica de la formación en el Opus Dei. Son conversaciones muy prácticas. ¿Cómo vivo esta virtud, o aquella, o este aspecto de la fe católica? Con tu director espiritual, tomas uno o dos propósitos y dices: bien, durante esta semana intentaré mejorar en esto, o empeñarme más en aquello. Y al terminar la charla, piensas: bien, esos eran los temas que quería afrontar y así es como me

empeñaré por mejorar esta semana, puedo hacerlo.

Solamente profundizando en la fe católica es posible vivirla en medio del mundo. Las clases sobre doctrina católica te ayudan a tener un sólido conocimiento de la fe y las enseñanzas morales de la Iglesia católica. Ayudan a quien lo desea a profundizar en la fe, a conocerla seriamente.

Cada mes se organiza un breve retiro espiritual, en el que cada uno reflexiona sobre su propia vida cristiana, con la ayuda de sesiones de formación y meditaciones.

Una vez al año, la gente hace un hueco en sus apretadas agendas de trabajo y dedican unos cuantos días para hacer unos ejercicios espirituales.

Cada año, cuando voy me retiro durante unos días, siento que

realmente necesito esa pausa, es decir, desconectar de otras cosas, y conectar con Dios.

Es una gran oportunidad para acercarse a Dios. Puedes participar en la Misa, recibir clases sobre Dios, hay mucho tiempo libre para rezar... Es, en definitiva, una oportunidad maravillosa para salir del ajetreo diario y volver a centrar la propia vida en Dios.

Para quien lo desea, el Opus Dei ofrece acompañamiento espiritual individual, que se adapta a las circunstancias de cada persona.

Pienso que lo mejor de la dirección espiritual es que tienes como un entrenador personal. El secreto de la formación del Opus Dei lo resumiría en una palabra: esperanza. Aprender que todos somos hijos de Dios, y eso es algo que da a cada uno una gran paz interior.

Tener a alguien con quien puedes quedar y charlar con cierta regularidad, alguien a quien le importa mi vida cristiana, es para estar muy agradecidos que pueda contar con alguien así.

Las actividades se ofrecen de manera separada para hombres y mujeres y están dirigidas a todos aquellos que desean transformar la vida corriente, las rutinas de cada día, en ocasiones para acercarse a Dios.

Es fácil quedar atrapado y perderse un poco en las complicaciones que trae la vida. Esas actividades de formación me ayudan a anclar me firmemente en la fe para ser así un instrumento eficaz en las manos de Dios.

---

[opusdei.org/es/article/actividades-formacion-catequesis-opus-dei/](https://opusdei.org/es/article/actividades-formacion-catequesis-opus-dei/)  
(28/01/2026)