

Para volver a nuestras raíces -a Dios, a lo mejor de nosotros mismos- y, en consecuencia, también a los demás.

Un día que no empieza con notificaciones, sino con una pregunta profunda:

¿Con qué —y con quién— estás realmente conectado?

Es una pausa. Un aviso suave que nos recuerda que algo en nosotros necesita volver a encenderse.

Empieza la Cuaresma.

Cuarenta días para revisar nuestras conexiones:

con nosotros mismos,

con los demás,

y con Dios.

Ayunar es desconectarnos de lo que nos satura, de lo que nos roba tiempo, paz y verdad. Es apagar el ruido para escuchar lo que llevamos dentro.

La **abstinencia** es aprender a decir “no” a lo que nos atrapa y no nos deja ser libres, a lo que nos aleja de quienes somos de verdad.

Y la **limosna** es volver a conectar el corazón: mirar al otro, compartir, estar presentes, descubrir que cuando damos, la vida fluye mejor.

La Cuaresma no es un peso. Es una oportunidad para reconectar. Para resetear el alma. Para volver a lo esencial. Porque solo cuando estamos conectados con

nosotros, con los demás y con Dios, la vida cobra sentido.

☐Puedes descargar en este enlace los [Materiales de Cuaresma RMI 2026](#).