

CUARESMA 2026 >> 40 RETOS

"Hay que decidirse.
Si nuestro afán de santidad es sincero,
si tenemos la docilidad de ponernos en las manos de Dios, todo irá bien.
Porque Él está siempre dispuesto a darnos su Gracia,
y, especialmente en este tiempo, la Gracia para una nueva conversión,
para una mejora de nuestra vida de cristianos."

San Josemaría, Es Cristo que pasa 59

CR40 CUARENTA DÍAS CUARENTA RETOS

CR40 CUARESMA

SERCRISTODIAADIA.COM

Nunca te desalientes, porque el Señor está siempre dispuesto a darte la Gracia necesaria para esa nueva conversión que necesitas, para esa ascensión en el terreno sobrenatural (San Josemaría, Forja 237)

HACEDLO TODO POR AMOR Y LIBREMENTE

San Josemaría,
Amigos de Dios, 68

CR01	MIÉ 18/02	CR02	JUE 19/02	CR03	VIE 20/02	CR04	SÁB 21/02	CR05	DOM 22/02				
	MIÉRCOLES DE CENIZA Que te impongan la ceniza y cuida la abstinencia		SONRÍE Y que tengas ilusión por arrancar sonrisas		AYUNO Y LIMOSNA No meriendes y dale dinero a alguien necesitado		DESPRÉNDETE Hoy no uses redes sociales y comparte tu tiempo offline		SIRVE Procura que tu familia disfrute y descance hoy				
CR06	LUN 23/02	CR07	MAR 24/02	CR08	MIÉ 25/02	CR09	JUE 26/02	CR10	VIE 27/02	CR11	SÁB 28/02	CR12	DOM 01/03
	SIUUU!!! Visita al Señor en el Sagrario y acompáñale		CONVERSIÓN Haz un buen examen de conciencia y confíesate		ESFUÉRZATE Algo que te cueste mucho, porque lequieres, ofréceselo a Jesús		HORAS DE CLASES Ofrece cada clase por personas por quienes quieras rezar		SANTA MISA Vívela recordando que estás en el Calvario a los pies de la Cruz		ÁNGELUS Trata la Virgen con cariño. Cúídala. Es tu Madre.		ENTRÉGATE Haz un plan que le guste a los demás
CR13	LUN 02/03	CR14	MAR 03/03	CR15	MIÉ 04/03	CR16	JUE 05/03	CR17	VIE 06/03	CR18	SÁB 07/03	CR19	DOM 08/03
	REFRÉSCATE Dúchate con agua fría y ofrécelo por Amor		HASTA EL FINAL Empieza a estudiar y acaba a la hora que te hayas propuesto		REPARA POR LOS PECADOS Desagravia y consuela al Señor por las ofensas que recibe		OFFLINE 100% SERÁS + SMART Hoy no veas el móvil en 24 horas... experimentalo.		DETRÁS DE TI VENDRÁ ALGUIEN Por donde pases, que quede bien ordenado. Piensa en los demás.		AYUNA DE PANTALLAS Sustitúyelo por planes con familia, amigas...		ACCIÓN DE GRACIAS Después de comulgar, saborea tener a Dios contigo
CR20	LUN 09/03	CR21	MAR 10/03	CR22	MIÉ 11/03	CR23	JUE 12/03	CR24	VIE 13/03	CR25	SÁB 14/03	CR26	DOM 15/03
	SÍ, SE PUEDE Contra pereza: diligencia. ¡Levántate a la primera!		ADORA A TU DIOS Búscale en el Sagrario y haz muy bien la genuflexión. Te espera.		PRESENCIA DE DIOS Descubre cómo está presente Él hoy en tu día (estudio, familia...)		VER A CRISTO EN LOS DEMÁS En tu padre, en tu madre, en tu hermano/a, en tus amigas...		AYUNA DE JUICIOS, CHISMES... Procura rezar más por todos, no hables mal de nadie...		ALÉGRATE Y AGRADECE Con Dios y los demás. Fijate en todo lo que hacen por ti		REZA POR LOS ENFERMOS Reza un misterio del Rosario por los enfermos
CR27	LUN 16/03	CR28	MAR 17/03	CR29	MIÉ 18/03	CR30	JUE 19/03 - SAN JOSÉ	CR31	VIE 20/03	CR32	SÁB 21/03	CR33	DOM 22/03
	NIÉGATE A TI MISMO Algún capricho o algo que te apetezca mucho		MEDITA EL EVANGELIO DE HOY ¿Y tú... qué parálisis tienes en tu corazón? Él quiere curarte.		CRUCIFUJO Bésalo y dale gracias por cuánto te quiere: sí, hasta la muerte.		NO TE QUEJES = NO SEAS 'CANSINA' Como San José, evita a los demás tus quejas. Reza x las vocaciones.		REGALA TU TIEMPO A LOS DEMÁS Ve a un comedor social, visita a un enfermo, a tus abuelos...		LIBÉRATE HOY De microadicciones. Acostúmbrate a decir "NO"		NO TE COMPARES, NO ENVIDES Disfruta de verdad por los éxitos y cosas de los demás
CR34	LUN 23/03	CR35	MAR 24/03	CR36	MIÉ 25/03	CR37	JUE 26/03	CR38	VIE 27/03	CR39	SÁB 28/03	CR40	DOM 29/03
	CONFESIÓN = ALEGRÍA Cuida muy bien los 5 pasos y recibe el abrazo de Dios		ORA DELANTE DEL SAGRARIO Cuéntale tus alegrías, tristezas... ¡Háblale y escúchale! Déjate mirar		SÉ PACIENTE Piensa antes de actuar. ¿Reaccionas con paciencia?		PIDE PERDÓN y PERDONA Reconcíliate con alguien con quien tengas rencor o resentimiento		VIERNES DE DOLORES Escribe en un papel cómo vivir cerca de Dios la Semana Santa		LLÉNATE DE ESPERANZA Sí, de un optimismo esperanzado. Cristo resucitará. Siempre vence.		DOMINGO DE RAMOS Participa activamente en la celebración de hoy.

Que estos días de oración, ayuno y limosna sean una fuente de fortaleza en nuestro esfuerzo diario por tomar nuestra cruz y seguir a Cristo (Papa León XIV)