

---

# Miércoles de Ceniza

## COMIENZA LA CUARESMA

¡¡ Participa el PRÓXIMO MIÉRCOLES  
en la Liturgia de Inauguración de la Cuaresma !!



¡Déjate reconciliar con Dios!  
¡Redescubre el valor de la penitencia!  
¡Reordena tu vida!  
¡Dios espera un gesto de tu parte!

**"¡Convertíos y creed en el Evangelio!"**

Al recibir la Ceniza inclinaremos nuestra cabeza  
y escucharemos estas palabras del Señor.  
¡Ahora es tiempo favorable! ¡Respondamos a su llamada!  
¡Empecemos con deseo sincero  
de conversión este tiempo de gracia!  
Sin Él no podemos hacer nada.  
Es tiempo de pararse a pensar.  
Es tiempo de rectificaciones y recomenzar de nuevo.

**¡Demos un impulso nuevo a nuestra vida de fe!**

# El rito de la ceniza



**Cuarenta días antes de la fiesta de Pascua, con el rito de la bendición e imposición de la Ceniza, en la frente o cabeza de los católicos, la Iglesia inaugura el tiempo litúrgico de Cuaresma.**

La celebración de la ceniza nace en la Iglesia con motivo de la celebración pública de la penitencia en épocas pasadas, pues formaba parte del rito que daba inicio al camino de conversión y penitencia de los fieles que iban a ser perdonados de sus pecados la mañana del jueves santo. Con el tiempo, el gesto de la imposición de la ceniza se extendió a todos los fieles cristianos.

**El uso de la ceniza tiene un doble significado en la Biblia:**

**1) Signo de la débil y frágil condición humana.**

■ En diversas ocasiones la Sagrada Escritura se refiere a la situación precaria del hombre simbolizada por la ceniza.

■ En la primera página de la Biblia se nos cuenta que "Dios modeló al hombre del polvo del suelo" (Gén 2, 7). Eso es lo que significa el nombre de "Adán". Dios le recordará que volverá al polvo de la tierra, "porque de ella fuiste sacado" (Gén 3,19).

■ Abrahán se reconoce nada comparado con el Creador, pero capaz por el espíritu de dirigirse a Él: "Me he atrevido a hablar a mi Señor, yo que soy polvo y ceniza" (Gén 18, 27).

■ "Humildad" viene de *humus*: "tierra". "Los hombres son todos polvo y ceniza" (Eclo 17,32).

*Este significado de la ceniza viene recogido en una de las dos fórmulas que la liturgia de la Iglesia emplea en el momento de imponer la ceniza, cuando dice "Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás".*

**2) Signo externo de la persona que se arrepiente de sus pecados.**

■ Es signo de aquel que se arrepiente de su obrar malo y quiere cambiar, decidiendo emprender un camino nuevo hacia el Señor.

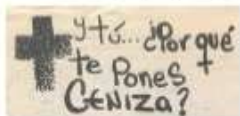
■ Cuando, por medio de la predicación del profeta Jonás, el rey de Nínive y sus habitantes cambian de conducta y se convierten a Dios, éste "se cubre con sayal y se sienta sobre el polvo" (Jonás, 3, 5-9).



*Este segundo significado de la ceniza viene expresado en una de las dos fórmulas que la liturgia de la Iglesia emplea en el momento de imponer la ceniza, cuando dice "Convertíos y creed en el Evangelio" (Mc 1, 15).*

# El rito de la ceniza

Las cenizas que se utilizan se obtienen quemando las palmas o ramos usados en la procesión litúrgica del Domingo de Ramos de año anterior. Esto nos recuerda que lo que fue signo de gloria humana pronto se reduce a nada. Para llegar a la Vida y a la Resurrección hay que pasar por la Cruz y el Viernes Santo.



La ceniza en la cabeza no es un rito mágico o de superstición, no es para que te dé buena suerte. ¿De qué serviría manchar nuestra frente de negro si no estamos dispuestos a dejar que Dios cambie nuestro corazón?

## PONERME LA CENIZA QUIERE DECIR QUE ...

- Deseo entrar por el camino de una conversión sincera a Dios y del arrepentimiento de mis pecados.
- Reconociendo la bondad de mi cuerpo mortal y que esta vida terrena pasa, cuido con esmero la vida de mi alma inmortal, para ser un día merecedor de la resurrección de la carne en la vida eterna.
- Me dispongo a luchar el combate espiritual con las armas de la oración, la limosna y la caridad, el ayuno y la penitencia.

## Oración del Miércoles de Ceniza

Señor, fortalécenos con tu auxilio al empezar la Cuaresma, para que nos mantengamos en espíritu de conversión, que la austeridad penitencial de estos días nos ayude en el combate cristiano contra las fuerzas del mal.  
Por Jesucristo, nuestro Señor. R. Amén.

## Bendición de la Ceniza

Oh Dios,  
que no quieres la muerte del pecador,  
sino su arrepentimiento,  
escucha con bondad nuestras súplicas  
y dignate bendecir + esta ceniza  
que vamos a imponer sobre nuestra cabeza;  
y porque sabemos que somos polvo  
y al polvo hemos de volver,  
concédenos,  
por medio de las prácticas cuaresmales,  
el perdón de los pecados;  
así podremos alcanzar,  
a imagen de tu Hijo resucitado,  
la vida nueva de tu reino.  
Por Jesucristo, nuestro Señor. R. Amén.

- Procuero privarme de cosas, ya sean superfluas o necesarias, a fin de llenarme de Dios y ayudar a otros.
- Estoy dispuesto a tomar mi cruz de cada día para ser de verdad discípulo de Jesucristo.
- Buscaré espacios de silencio para orar sin prisas, meditar la Biblia y escuchar a Dios que me habla al corazón.



Cuaresma  
"Deja que Cristo entre en  
Tú corazón"

# Conversión y Penitencia

- La Cuaresma es camino hacia la Pascua, un tiempo de preparación espiritual para celebrar bien el acontecimiento central por el que Dios realizó la obra de la Redención de los hombres: la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor.
- Toda la Iglesia es convocada por el Señor para entrar por este camino de purificación y conversión. Todos, sacerdotes, religiosos y seglares, somos llamados por Dios a un cambio de mente y de corazón siguiendo el Evangelio.
- La Cuaresma es un tiempo propicio para dar de nosotros lo mejor. Daremos fruto y agradaremos al Señor si dedicamos un mayor tiempo a la oración, si vivimos mejor la misericordia y la caridad.



- Ayuna de la murmuración y de la crítica; prívate de tanta televisión y de compras innecesarias, de la comodidad y del tiempo perdido.
- Visita con más frecuencia a familiares o amigos enfermos, dialoga más con tu familia, convive más con la gente, comparte con los necesitados.
- Ten más paciencia con los defectos del prójimo y trata también de desterrar de ti esos pequeños o grandes vicios que te impiden querer más a Dios y a los demás.
- Acude al sacramento de la Reconciliación para obtener el perdón de los pecados y la gracia.

La Iglesia, para vivir la unidad, nos concreta mediante una norma una forma de penitencia, pero no olvides que no te puedes conformar con cumplir sólo con esta mínima práctica. Dios espera mucho más de ti.

## EL AYUNO:

¿En qué consiste? En tomar solamente una comida suave ese día.

¿Qué días? Miércoles de Ceniza y Viernes Santo.

¿Quiénes deben practicarlo? Los católicos desde los 18 a los 60 años.

## LA ABSTINENCIA:

¿En qué consiste? En no comer carne ni derivados (embutidos, caldos, etc).

¿Qué días? Miércoles de ceniza, los Viernes de Cuaresma y Viernes Santo.

¿Quiénes deben practicarla? Los católicos a partir de los 14 años.