



# CATEQUESIS



## MIÉRCOLÉS DÉ CÉNIZA Y CUARÉSIMA

PREPARÓ: LEONARDO RIOJA VALLEJO



- A partir de los 14 años abstenerse de comer carne.
- A partir de los 18 hasta los 60 años ayuno.

La Conferencia Episcopal Mexicana, a dispuesto que se puede suplir la abstinencia tradicional de carne, excepción hecha del Miércoles de Ceniza y del Viernes Santo:

1. Por la abstinencia de aquellos alimentos que para cada uno sean de especial agrado, o por la materia, o por el modo de su confección.
2. Por una obra especial de caridad.
3. Por una obra especial de Piedad.
4. Por otro sacrificio voluntario más significativo.

## ORACIÓN FINAL

---

Concédenos, Señor, emprender este tiempo el combate cristiano con santos ayunos, para que en el momento de combatir contra las tentaciones, seamos fortalecidos con los auxilios de la penitencia.

Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos.

**Amén.**

### ¿QUÉ ES LA CONVERSIÓN?

---

Conversión: es la reconciliación con Dios, apartándonos del mal para reestablecer la amistad con el creador.

Incluye dejar el pecado, hacer penitencia, tomando la actitud concreta del arrepentimiento.



# CATEQUESIS

## MIÉRCOLÉS DE CENIZA Y CUARÉSIMA

### ¿QUÉ ES EL MIÉRCOLES DE CENIZA?

---

**E**l “Miércoles de Ceniza” es el principio de la Cuaresma, un día especial penitencial, en el que manifestamos nuestro deseo personal de **CONVERSIÓN** a Dios.

#### Un ojo a la historia.

Durante una buena parte de la historia de la Iglesia, el Sacramento de la Reconciliación se rodeó de una serie de ritos y ceremonias que lo hacían impresionantemente definitiva para el camino de la vida del penitente.

El sacramento de la Reconciliación solamente se recibía una vez en la vida si se había cometido una falta grave y pública.

El pecador arrepentido confesaba su pecado en secreto al Obispo y era admitido al grupo de penitentes.

Estos eran recibidos públicamente el Miércoles de Ceniza en la comunidad en donde se les imponía un vestido especial llamado sayal hecho de un material áspero que lastimaba la piel, después se le imponía alguna penitencia pública y se le echaba de la Iglesia para indicar que el Pecado nos saca de la comunión con el resto de la comunidad.

Durante la Cuaresma hacían penitencia mientras los demás Cristianos oraban intensamente por ellos, y por fin eran aceptados a la reconciliación plena por el Obispo, ya fuera el jueves Santo, el viernes Santo o antes de la Vigilia Pascual del sábado Santo para poder

#### Comulgar en la Pascua.

En Las Galias, hoy Francia, se comenzó a usar también la ceniza como signo de penitencia y después se extendió a toda la Iglesia Romana en el año 1901 por recomendación del Papa Urbano II.

Lo que en un principio era solamente para los que hacían penitencia pública, se generalizó para todos los cristianos, que así nos reconocemos como una Iglesia pecadora necesitada del perdón de Dios.

## Y EN LA ACTUALIDAD

---

Al acercarnos a los templos a que nos impongan la ceniza, expresamos con humildad y sinceridad de corazón, que deseamos convertirnos y creer de verdad en el Evangelio; al recibirla reconocemos nuestros pecados y nuestra pequeñez, pero también el poder salvífico del Señor que nos invita a participar de su vida nueva Resucitado.

La ceniza empleada este día proviene de las palmas y ramos que fueron bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior.

### LAS FÓRMULAS QUE SE UTILIZAN EN LA IMPOSICIÓN DE LA CENIZA SON:

- **Recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás.**  
Subraya lo temporal y frágil de lo que nos rodea, incluso de nuestra propia vida.
- **Arrepiéntete y cree en el Evangelio.**  
Nos invita a centrar nuestra atención en el Señor Jesús, su vida, muerte y resurrección.

## ¿QUÉ ES LA CUARESMA?

---

La Cuaresma es el tiempo litúrgico en el que la Iglesia nos invita a la **CONVERSIÓN** personal, preparándonos para la fiesta más grande del año: el Domingo de Resurrección, escuchando la Palabra de Dios, haciendo oración y ayuno, viviendo en armonía con nuestros hermanos y dando testimonio cristiano con nuestras vidas.

La Cuaresma dura 40 días porque este es un número simbólico que expresa plenitud y preparación al mismo tiempo.

Cuarenta es un número que indica madurez de vida; el antiguo Pueblo de Dios peregrinó durante 40 años antes de entrar a la tierra prometida; Moisés y Elías se prepararon durante 40 días por medio del ayuno y la oración antes de encontrarse con Dios y el Señor Jesús antes de iniciar su misión tuvo un periodo de 40 días de preparación.

### ¿En qué consiste el ayuno?

En hacer una sola comida al día, aunque se puede comer algo menos de lo acostumbrado de lo que comemos por la mañana y por la noche. No se debe comer nada entre los alimentos principales, salvo caso de enfermedad.



# CATEQUESIS

## MIÉRCOLÉS DÉ CÉNIZA Y CUARÉSMA

# ORANDO, NOS ENCONTRAMOS

PASTORAL DE ADULTOS Y FAMILIA



5569120134



[pastorfamiliar\\_direccion@arquidiocesismexico.org](mailto:pastorfamiliar_direccion@arquidiocesismexico.org)



[pastorfamilia\\_secretaria@arquidiocesismexico.org](mailto:pastorfamilia_secretaria@arquidiocesismexico.org)



[www.adultosyfamiliaapm.org](http://www.adultosyfamiliaapm.org)

 Pastoral Familiar Arquidiócesis de México

 @pastfamCdMx

 Pastoral Familiar D.F.