



**¡LEER PARA CONOCER, CONOCER PARA AMAR!**  
**Tema: "Preparándonos para el Miércoles de Ceniza"**

El próximo miércoles 18 de febrero, será Miércoles de Ceniza, te invitamos a prepararte lo mejor posible para vivir este tiempo fuerte de la mejor manera y obtener toda su riqueza espiritual.



**1.- ¿Por qué nos imponemos la Ceniza?** Porque la imposición de la ceniza es un signo que nos recuerda que nuestra vida en la tierra es pasajera y que nuestra vida definitiva se encuentra en el Cielo.

**2.- ¿Qué es importante tener presente para recibir la Ceniza?** Es importante recibir la ceniza estando conscientes de que este signo exterioriza nuestra alma arrepentida que desea renovarse con la gracia de Dios, **que desea dejar el pecado.**



**3.- ¿No recibir la Ceniza es pecado y con ella se nos borran nuestros pecados?** El no recibir la ceniza no es un pecado en sí, pero de igual forma el recibir la ceniza no borra nuestros pecados, si hay pecado mortal, por favor ve a hacer una buena Confesión.



**4.- ¿Cómo debemos prepararnos para entrar en la Cuaresma desde el corazón?** Entrando a un silencio interior sincero: revisar el corazón, reconocer lo que enfría el amor, lo que endurece el alma, porque esos momentos de silencio ayudan a escuchar a Dios, porque la Cuaresma es un desierto que no asusta, sino que purifica y ordena nuestro corazón para presentarlo con confianza al Corazón manso y humilde de Jesús.



**5. ¿Qué reflexión podemos hacer al inicio de esta Cuaresma?** Reconocer con humildad la propia fragilidad. Mirar la verdad de uno mismo sin miedo ni dureza. Reconocer las caídas no para culparse, sino para dejarse levantar por la misericordia de Dios.



**6.- ¿Qué debemos tener presentes para iniciar la Cuaresma?** 1.- No olvidar que ese día obliga la abstinencia a partir de los 14 años (No comer carne), 2- Y el ayuno a partir de los 18 años, ambos hasta los 59 años, a reserva de algún caso especial.

**7.- ¿Cómo se puede realizar el ayuno de inicio de Cuaresma?** Se permite realizar una sólo comida fuerte al día y dos ligeras (desayuno y cena), que combinadas no equivalgan a una comida completa. Es importante no comer entre las comidas principales, aunque sí tomar líquidos como agua, café o té.



**8.- ¿Quiénes están exentas de ayuno?** Las personas enfermas, embarazadas, con trabajo físicos intensos o que por salud no puedan ayunar.

**9.- ¿Qué sentido espiritual tiene el ayuno?** El ayuno no es solo una dieta, sino un sacrificio para unirse a los sufrimientos de Jesucristo, reparar los pecados y practicar la caridad.



**10.- ¿Con qué se recomienda combinar el ayuno?** Con la oración y la limosna (caridad). Esta práctica triple, establecida por la tradición católica, busca preparar el alma y el cuerpo para la Pascua a través de la conversión, el desapego de lo material y la solidaridad con los necesitados.



**11.- ¿Se puede tener algunas otras privaciones que nos ayuden en nuestra vida espiritual?** Sí, se puede combinar con el ayuno de otras cosas que causan apegos, como el uso de redes sociales, tabaco, entretenimiento, dulces y también evitando la crítica y los juicios hacia los demás.

**Objetivo:** No caer en ideas erróneas sobre las verdades de nuestra fe y vivirla como Dios desea.