

## Miercoles de ceniza

Desde el siglo II, los cristianos se preparaban para la Pascua con dos días de ayuno y penitencia; posteriormente, estas prácticas se extendieron a toda la Semana Santa. En el año 325, el Concilio de Nicea ya conocía la preparación de la Pascua durante 40 días, sobre el modelo de Jesús, que pasó 40 días en el desierto. Recordemos también los 40 años en el desierto del pueblo de Israel y los 40 días de ayuno de Moisés en el Sinaí y de Elías en el Horeb.

Al principio, la Cuaresma comenzaba seis domingos antes de la Pascua; pero como los domingos no se ayunaba, en el siglo V se procedió a separar el Jueves y el Viernes Santo del Triduo Pascual para contarlos como Cuaresma. Más tarde, se decidió anticipar la Cuaresma cuatro días, y así se llegó al actual *Miércoles de Ceniza*.

El inicio de la Cuaresma marcaba también el comienzo de la penitencia pública de los culpables de delitos graves (apostasía, asesinato, adulterio): después de la imposición de la ceniza, recorrían la ciudad vestidos con ropas penitenciales, para recordar la expulsión del Paraíso. Estos penitentes celebraban la reconciliación el Jueves Santo.

Hacia finales del año mil, la práctica de la penitencia pública disminuyó, pero se mantuvo la imposición de la ceniza a todos los fieles. En el siglo XII, surgió la costumbre de obtener las cenizas quemando los ramos de olivo bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior.

La Cuaresma es una forma de recordar y compartir los 40 días de Jesús en el desierto, tentado por Satanás. Quizá podemos pensar en los clásicos desiertos de arena y soledad, de peligros y emboscadas. Pero para nosotros, hoy en día, los desiertos más difíciles de afrontar son el cansancio y las dificultades del vivir o la aridez de nuestras vidas.

La Cuaresma nos invita a poner a Dios por delante de nosotros mismos, a recuperar el tiempo para escuchar la Palabra de Dios y para orar. Por otra parte, ayunar significa renunciar a lo que nos llena de muchas maneras, pero no sacia el corazón: la oración y la Eucaristía sacian el corazón y dan sentido a la vida, porque el amor sacia la verdadera hambre y sed de vida y felicidad. Si la oración abre el corazón a las cosas verdaderas y el ayuno nos enseña a elegir lo que realmente cuenta en la vida, entonces la caridad es su consecuencia natural.

Hay quien cree que ayunar y abstenerse de comer carne son prácticas pasadas de moda; pero quizá lo que cuesta de verdad no es renunciar a la carne, sino obedecer a la Iglesia, Madre y Maestra, que nos invita a hacerlo. Esto nos sugiere que el ayuno sigue siendo actual. Junto al ayuno físico, no podemos olvidar el ayuno del egoísmo, de la desconfianza, de las falsas seguridades, del odio, de la indiferencia...

En Cuaresma conocemos mejor a Cristo y podemos conocernos mejor a nosotros mismos —y quizá hasta el grado de aprender a perdonarnos lo que ya Dios mismo quiere perdonar y olvidar— y preparar el corazón para pedir perdón a Dios, pedir perdón a nuestros hermanos y perdonar a fondo a cuantos nos hayan hecho sufrir de alguna manera, esforzándonos por disipar de nuestra vida toda rencilla y todo rencor.

El Miércoles de Ceniza nos invita a: Reconocer nuestros errores, buscar la reconciliación con Dios, practicar el ayuno, una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada

la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo, la oración y la caridad; prepararnos interiormente para la Pascua.

No es un día de tristeza, sino de esperanza y conversión.

La ceniza no es un “adorno” sino un signo visible de un cambio interior.

Nos recuerda que la vida es pasajera y que lo más importante es vivir en gracia y amor.

#### **Actividades personales o en familia para realizar ese día:**

- Asistir a la Eucaristía y recibir la ceniza como signo de humildad y deseo de conversión.

- Momento de oración en casa: Leer el Evangelio del día (Mateo 6, 1-6.16-18).

Rezar el Salmo 51: “Misericordia, Señor, hemos pecado”.

Hacer un pequeño examen de conciencia.

- Elaborar un “compromiso cuaresmal”: Cada miembro de la familia puede escribir:

Algo que quiere mejorar.

Un sacrificio o ayuno que ofrecerá.

Una obra de caridad concreta.

Pueden colocarlo en una cajita o junto a una cruz en casa.

- Gesto de caridad: Preparar una bolsa con alimentos para donar.

Visitar o llamar a alguien enfermo o solo.

Ayudar en alguna necesidad concreta.

- Ayuno y abstinencia consciente: Explicar a los hijos el sentido del ayuno:

No es solo dejar de comer, sino aprender a compartir y dominar nuestros impulsos.

---

#### **🕯️Actividades como comunidad parroquial**

- Celebración solemne con signos visibles

Preparar bien la liturgia.

Monición explicando el significado de la ceniza.

Ambientar el templo con signos sencillos.

- Jornada de adoración o confesiones

Organizar: Horas de adoración al Santísimo.

Confesiones durante el día.

Espacio de silencio y reflexión.

- Lanzamiento de una campaña solidaria cuaresmal

Por ejemplo: Recolección de alimentos.

Campaña para ayudar a una familia necesitada.

Proyecto misionero.

- Taller o charla formativa

Tema sugerido: “¿Qué es la Cuaresma y cómo vivirla?”

“Oración, ayuno y limosna en la vida diaria”.

- Vía Crucis comunitario: Anunciar desde el Miércoles de Ceniza el cronograma de los Vía Crucis de los viernes.