

## ¿QUÉ ES LA CUARESMA?

### Miércoles de Ceniza: el inicio de la cuaresma

#### ¿Cuál es el simbolismo de la ceniza?

#### Propósitos para cuaresma

#### Examen de conciencia para niños

### **Miércoles de Ceniza: el inicio de la cuaresma**

La imposición de las cenizas nos recuerda que nuestra vida en la tierra es pasajera y que nuestra vida definitiva se encuentra en el Cielo.

La Cuaresma comienza con el Miércoles de Ceniza y es un tiempo de oración, penitencia y ayuno. Cuarenta días que la Iglesia marca para la conversión del corazón.

Las palabras que se usan para la imposición de cenizas, son:

- “Concédenos, Señor, el perdón y haznos pasar del pecado a la gracia y de la muerte a la vida”
- “Recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás”
- “Arrepiéntete y cree en el Evangelio”.

### **Origen de la costumbre**

Antiguamente los judíos acostumbraban cubrirse de ceniza cuando hacían algún sacrificio como signo de su deseo de conversión de su mala vida a una vida con Dios.

En los primeros siglos de la Iglesia, las personas que querían recibir el Sacramento de la Reconciliación el Jueves Santo, se ponían ceniza en la cabeza y se presentaban ante la comunidad vestidos con un "hábito penitencial". Esto representaba su voluntad de convertirse.

En el año 384 d.C., la Cuaresma adquirió un sentido penitencial para todos los cristianos y desde el siglo XI, la Iglesia acostumbra poner las cenizas al iniciar los 40 días de penitencia y conversión.

Las cenizas que se utilizan se obtienen quemando las palmas usadas el Domingo de Ramos de año anterior. Esto nos recuerda que lo que fue signo de gloria pronto se reduce a nada.

También, fue usado el período de Cuaresma para preparar a los que iban a recibir el Bautismo la noche de Pascua, imitando a Cristo con sus 40 días de ayuno.

La imposición de ceniza es una costumbre que nos recuerda que algún día vamos a morir y que nuestro cuerpo se va a convertir en polvo.

Nos enseña que todo lo material que tengamos aquí se acaba. En cambio, todo el bien que tengamos en nuestra alma nos lo vamos a llevar a la eternidad. Al final de nuestra

vida, sólo nos llevaremos aquello que hayamos hecho por Dios y por nuestros hermanos los hombres.

Cuando el sacerdote nos pone la ceniza, debemos tener una actitud de querer mejorar, de querer tener amistad con Dios. La ceniza se impone a los niños y a los adultos.

### ¿Cuál es el simbolismo de la ceniza?

1) Tomar conciencia de que es un ser débil y necesita de vez en cuando hacer un stop en su vida diaria encaminada- se quiera o no se quiera- hacia el encuentro con el Señor en la Pascua a través de la muerte.

2) Quien más quien menos es consciente de sus defectos y de su condición de que no es coherente con en su conducta. Esto le conduce a mejorarse y a darle una nueva orientación a su existencia, siendo alegre para él mismo, para los otros y según el criterio de su propia fe.

3) Esta debilidad encuentra su recuperación en el hontanar de donde mana el agua limpia y la fuerza que Dios concede a todo aquel o aquella que acuden a él mediante la plegaria más frecuente en estos cuarenta días de marcha hacia la glorificación de Dios y del propio ser humano, mediante el ayuno y abstinencia el miércoles de ceniza y viernes santo, y la abstinencia todos los viernes de cuaresma. Lo hacen quienes tengan de 14 a 59 años.

Cuando se vive este tiempo especial bajo la óptica de lo religioso- en cualquier religión- entonces este símbolo de la ceniza recobra todo el esplendor que aparece en las primeras páginas de la Biblia: "Dios formó al hombre con el polvo de la tierra. Eso es lo que significa el nombre de "Adán".

Y se le recuerda al hombre- sumido en mil negocios estresado por el trabajo: "hasta que vuelvas a la tierra, pues de ella fuiste hecho".

Todo este proceso está permeado por dolor, el sufrimiento, la alegría y el gozo, el luto y el arrepentimiento.

Todo ser humano siente la necesidad de profundizar en los interrogantes de su existencia y en los motivos de por qué actúa de una u otra forma. Toda persona- alguna vez en su vida- recuerda frases como éstas: "La vida no es más que una muerte lenta"( San Agustín).

### Propósitos para cuaresma

- **Miércoles de Ceniza:** Asistiré con toda mi familia a la iglesia para recibir la ceniza.
- **Jueves después de Ceniza:** Leeré un pasaje del evangelio sobre la Pasión de Jesús para conocer más de Él.
- **Viernes después de Ceniza:** Haré un sacrificio en la comida por amor a Jesús.
- **Sábado después de Ceniza:** Rezaré un misterio del Rosario por todos los que están alejados de Jesús.

- **1<sup>er</sup> Domingo de Cuaresma:** Me confesaré con mucha devoción para renovar mi amistad con Jesús.
- **Lunes I semana de Cuaresma:** Cumpliré con mis responsabilidades con alegría y sin quejarme.
- **Martes I semana de Cuaresma:** Haré un acto de caridad con alguien más sin que nadie se de cuenta.
- **Miércoles I semana de Cuaresma:** Hablaré sólo cosas buenas y positivas de los demás.
- **Jueves I semana de Cuaresma:** Rezaré un Padrenuestro con toda mi familia antes de comer pidiendo por las familias que no están unidas.
- **Viernes I semana de Cuaresma:** Haré un sacrificio por amor a Jesús.
- **Sábado I semana de Cuaresma:** Rezaré un misterio del Rosario ofreciéndolo por los que están en pecado mortal.
- **II Domingo de Cuaresma:** Visitaré a Jesús durante 15 minutos en el sagrario.
- **Lunes II semana de Cuaresma:** Daré algo mío a alguien que lo necesite más que yo.
- **Martes II semana de Cuaresma:** Cumpliré con mis responsabilidades con alegría y sin quejarme.
- **Miércoles II semana de Cuaresma:** Haré un acto de caridad sin que nadie se de cuenta.
- **Jueves II semana de Cuaresma:** Leeré un pasaje del evangelio sobre la Pasión de Jesús para conocer más de Él.
- **Viernes II semana de Cuaresma:** Rezaré el Vía Crucis.
- **Sábado II semana de Cuaresma:** Rezaré un misterio del Rosario por los sacerdotes y misioneros.
- **III Domingo de Cuaresma:** Invitaré a misa a algún familiar o amigo que esté alejado de Dios.
- **Lunes III semana de Cuaresma:** Ordenaré aquella área de mi casa que tengo más descuidada.
- **Martes III semana de Cuaresma:** En la comida platicaremos de las cosas buenas que hemos recibido de Dios.
- **Miércoles III semana de Cuaresma:** Haré un acto de caridad por alguien más sin que se den cuenta.
- **Jueves III semana de Cuaresma:** Hablaré sólo cosas buenas y positivas de los demás.
- **Viernes III semana de Cuaresma:** Perdonaré de corazón a todas las personas con las que pueda estar enojada o alejada.
- **Sábado III semana de Cuaresma:** Rezaré un misterio del Rosario ofreciéndolo por todos los que aún no están bautizados.
- **IV Domingo de Cuaresma:** Comulgaré con mucha devoción.
- **Lunes IV semana de Cuaresma:** Leeré un pasaje del evangelio sobre la Pasión de Jesús para conocer más de Él.
- **Martes IV semana de Cuaresma:** Cumpliré con mis responsabilidades con alegría y sin quejarme.
- **Miércoles IV semana de Cuaresma:** Daré algo mío a alguien que lo necesite más que yo.
- **Jueves IV semana de Cuaresma:** Rezaremos en familia antes de ir a dormir pidiendo por las familias desunidas.
- **Viernes IV semana de Cuaresma:** Rezaré el Vía Crucis.

- **Sábado IV semana de Cuaresma:** Rezaré un misterio del Rosario ofreciéndolo por los que están en pecado mortal.
- **V Domingo de Cuaresma:** Visitaré a Jesús durante 15 minutos en el sagrario.
- **Lunes V semana de Cuaresma:** Haré un sacrificio en la comida por amor a Jesús.
- **Martes V semana de Cuaresma:** Cumpliré con todas mis responsabilidades con alegría y sin quejarme.
- **Miércoles V semana de Cuaresma:** Compartiré un consejo con alguien que lo necesite.
- **Jueves V semana de Cuaresma:** Rezaré un Padrenuestro por el Santo Padre.
- **Viernes V semana de Cuaresma:** Haré tres sacrificios ofreciéndolos por el arrepentimiento de los pecadores.
- **Sábado V semana de Cuaresma:** Rezaré un misterio del Rosario por el arrepentimiento de las personas que ofenden a Dios
- **Domingo de Ramos:** Participaré de los oficios del Domingo de Ramos.
- **Lunes Santo:** Escribiré una carta para cada uno de los miembros de mi familia agradeciéndoles por su amor.
- **Martes Santo:** Haré un sacrificio en la comida por amor a Jesús.
- **Miércoles Santo:** Haré un acto de caridad sin que nadie se de cuenta.
- **Jueves Santo:** Asistiré a los oficios para agradecer a Jesús que se quedó en la Eucaristía.
- **Viernes Santo:** Rezaré el Vía Crucis en una iglesia.
- **Sábado Santo:** Rezaré un Rosario para acompañar a María en su dolor.
- **Domingo de Resurrección:** ¡ALEGRÍA! Asistiré a misa para celebrar la victoria de Jesús sobre el pecado.

### **Examen de conciencia para niños**

#### **PECADOS CONTRA EL PRIMER MANDAMIENTO: Amarás a Dios sobre todas las cosas.**

1. ¿Te has confesado sin arrepentimiento o has dejado de hacer la penitencia que te dejó el sacerdote?
2. ¿Callaste algún pecado grave en tu confesión anterior?
3. ¿Has comulgado sabiendo que estás en pecado grave?
4. ¿Has hablado mal de Dios, la Virgen, el Papa o la Iglesia?
5. ¿Te has enojado y desesperado con Dios?

#### **PECADOS CONTRA EL SEGUNDO MANDAMIENTO: No jurarás el nombre de Dios en vano.**

1. ¿Has jurado hacer algo malo, como vengarte o hacerle daño a alguien?
2. ¿Has blasfemado?

#### **PECADOS CONTRA EL TERCER MANDAMIENTO: Santificarás las fiestas.**

1. ¿Has dejado de ir a misa en algún domingo o fiesta de precepto?
2. ¿Has estado distraído en misa, jugando y platicando?

**PECADOS CONTRA EL CUARTO MANDAMIENTO: Honrarás a tu padre y tu madre.**

1. ¿Has desobedecido a tus papás?
2. ¿Te has burlado de ellos?
3. ¿Les has hablado de mala manera y sin respeto?
4. ¿Les ayudas en las labores de la casa y en el cuidado de tus hermanos?

**PECADOS CONTRA EL QUINTO MANDAMIENTO: No matarás.**

1. ¿Has deseado que alguien muera o que le pasen cosas graves?
2. ¿Has hablado mal de alguien más?
3. ¿Te has negado a perdonar a alguien?
4. ¿Estás enojado con alguien?
5. ¿Te has negado a pedir perdón cuando has ofendido a alguien?
6. ¿Has sido causante de que alguien más cometa un pecado?

**PECADOS CONTRA EL SEXTO MANDAMIENTO: No cometerás actos impuros.**

1. ¿Has cometido acciones que son deshonestas y que te avergonzaría que se supieran?
2. ¿Has visto películas, videos o fotografías que no son buenas?
3. ¿Has tenido conversaciones que no son buenas con alguien más?

**PECADOS CONTRA EL SÉPTIMO MANDAMIENTO: No robarás.**

1. ¿Te has quedado con algo que no es tuyo?
2. ¿Has ayudado a que alguien más robe algo?
3. ¿Has hecho voluntariamente daño a las cosas de otras personas?
4. ¿Has hecho trampa en los juegos para ganar?
5. ¿Has copiado en tus tareas o exámenes?

**PECADOS CONTRA EL OCTAVO MANDAMIENTO: No mentirás.**

1. ¿Has dicho mentiras a tus papás?
2. ¿Has dicho mentiras a tus maestros?
3. ¿Has dicho mentiras de alguien más para perjudicarlo?
4. ¿Has hablado mal de alguien más?

**PECADOS CONTRA EL NOVENO MANDAMIENTO: No consentirás actos impuros.**

1. ¿Has consentido pensamientos impuros?
2. ¿Has imaginado que haces cosas malas contra otras personas?

**PECADOS CONTRA EL DÉCIMO MANDAMIENTO: No desearás los bienes ajenos.**

1. ¿Has intentado robarle o dañar las pertenencias de alguien más, aunque al final no lo hayas conseguido?

2. ¿Has sentido envidia por las cosas buenas que le pasan a los demás?
3. ¿Has sentido envidia por las cosas que tienen otros que tú no tienes?