Puebla, Puebla, febrero 22 de 2023

**BOLETÍN SOBRE EL MIÉRCOLES DE CENIZA Y LA CUARESMA**

Este 22 de febrero, inicia la Cuaresma con el signo de la ceniza, la cual evoca que somos mortales: “recuerda que eres polvo y al polvo has de volver”; por tanto, al recordar que vamos a morir, nos motivemos a no tardar en cambiar de vida y volver a Dios.

El uso de la ceniza en la cabeza, como signo de penitencia, tiene origen bíblico, ya el libro de Judit 9,1 narra como ella hizo penitencia vistiendo ropas incómodas y poniéndose ceniza en la cabeza. La penitencia se realiza como signo de humildad, para pedir perdón a Dios por los pecados o para suplicarle una gracia.

La ceniza se elabora quemando las palmas benditas del Domingo de Ramos del año pasado, además quemando estampas, misales y algunas vestiduras litúrgicas que ya no están en buen estado. Posteriormente la ceniza se bendice y se pone a disposición de los fieles para que acudan al templo a recibirla.

Cualquier persona que está bien dispuesta a vivir el camino cuaresmal puede recibir el signo de la ceniza, así como cualquier persona la puede imponer a los demás fieles; también puede ser lleva a los enfermos a través un algún familiar.

**AYUNO Y ABSTINENCIA**

El miércoles de Ceniza y el viernes Santo son días de ayuno y abstinencia. En cuanto a la abstinencia, es importante señalar que todos los viernes del año son días de abstinencia de carne, pero esta penitencia se puede conmutar por otros actos, como buenas obras, oración u otros actos de piedad. Están obligados a la práctica de la abstinencia los mayores de 14 años de edad. El ayuno, por su parte, se cumple al disminuir la ingesta del día. Obliga a mayores de 18 y menores de 60.

Los enfermos no están obligados a practicarla. La Iglesia propone el ayuno como una práctica de penitencia para fortalecer la voluntad, como sacrificio a Dios; también para que, al experimentar el hambre, podamos recordar el hambre del alma por Dios; pero sobre todo, para comprender el hambre del hermano pobre y ser solidarios con ellos.

**LA CUARESMA**

La cuaresma es un tiempo que consta de 40 días de penitencia y su objetivo es prepararnos para la celebración de las fiestas principales de los cristianos: La pasión, muerte y resurrección del Señor. Durante este tiempo, acompañamos a Jesús, quien estuvo en el desierto por 40 días en oración y ayuno para fortalecerse espiritualmente e iniciar su misión. Así los católicos estamos invitados a vivir el tiempo de cuaresma en un ambiente de mayor silencio y el esfuerzo por superar nuestros apegos. Se trata además de un tiempo de conversión en el que la Palabra de Dios nos llama a renunciar al pecado para vivir una nueva vida. El color litúrgico de este tiempo es el morado, que significa preparación y penitencia.

Finalmente, en estos días, la Iglesia hace un llamado a vivir la cuaresma como tiempo de oración, caridad, ayuno y abstinencia; prácticas que nos ayudan a elevar nuestro espíritu y aspirar al Reino de los Cielos.

16 de septiembre 901, Centro, CP.: 72000, Puebla, Puebla Tel.: 222-264-3000  
[prensaarquidiocesis@gmail.com](mailto:prensaarquidiocesis@gmail.com) Facebook, You Tube, Twitter, Instagram: Arquidiócesis de Puebla