

¿Qué es la penitencia?

Es la actitud profunda de rechazo del pecado como ofensa a Dios.

Se trata, por tanto, de una conversión interior de la mente y el corazón hacia Dios, de quien nos apartamos al pecar. La mejor forma de realizar esa conversión interior es una buena confesión.

Los fieles cristianos cumplen así el mandato de la Iglesia de confesarse al menos una vez al año, lo que les dispone para la comunión pascual también prevista por la Iglesia.

¿Qué sentido tienen el ayuno y la abstinencia?

El ayuno y la abstinencia manifiestan ese espíritu de penitencia que, aunque ha de ser sobre todo interior, también pide alguna manifestación exterior.

Por eso la Iglesia concreta unos modos sencillos para que, siempre que resulte posible, demos testimonio de nuestras convicciones, animándonos a buscar además otras expresiones que pongan de manifiesto el espíritu de penitencia.

¿Cuándo y quienes han de observar el ayuno y la abstinencia?

Durante la Cuaresma se vive la abstinencia todos los viernes; mientras que el miércoles de ceniza y el viernes santo son días de ayuno y abstinencia. Como es lógico, siempre que no lo impida una dificultad seria.

La abstinencia se observará a partir de los 14 años y el ayuno desde la mayoría de edad hasta los 59 años.

La Cuaresma, tiempo de conversión



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



El Miércoles de Ceniza

En ese día la Iglesia marca el inicio de la Cuaresma recordándonos a los cristianos:

- que somos criaturas
- que esta vida es tan sólo una preparación
- que nuestro verdadero destino es llegar a Dios en la vida eterna.

La sugestiva ceremonia de la Ceniza eleva nuestras mentes a Dios; principio y fin de nuestra existencia. La conversión es, en efecto, un volver a Dios, valorando las realidades bajo la luz de su verdad. Una valoración que implica una conciencia de que estamos de paso sobre la tierra. Esto nos impulsa a trabajar para que el Reino de Dios se instaure dentro de nosotros y triunfe su justicia.

En el fondo del corazón

Cuando se hace algo bueno, casi instintivamente nace en nosotros el deseo de ser estimados y admirados por esta buena acción, para tener una satisfacción. Jesús nos invita a hacer estas obras sin ninguna ostentación, y a confiar únicamente en la recompensa del Padre "que ve en lo secreto".

En señal de nuestra voluntad de dejarnos reconciliar con Dios, además de las lágrimas que estarán "en lo secreto", en público realizaremos el gesto de la imposición de la ceniza en la cabeza. El celebrante pronuncia estas palabras:

Ese Miércoles la Iglesia recomienda hacer penitencia guardando el ayuno y absteniéndose de comer carne, procurando confesarse y participando en la liturgia de la imposición de la ceniza

El Señor no se cansa nunca de tener misericordia de nosotros, y quiere ofrecernos una vez más su perdón, invitándonos a volver a Él con un corazón nuevo, purificado del mal

"Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás", o repite la exhortación de Jesús: "Convertíos y creed el Evangelio". Ambas fórmulas constituyen una exhortación a la verdad de la existencia humana: somos criaturas limitadas, pecadores siempre necesitados de penitencia y conversión.

¡Cuán importante es escuchar y acoger esta exhortación en nuestro tiempo! La invitación a la conversión es un impulso a volver a los brazos de Dios, Padre tierno y misericordioso.

Que María, Madre inmaculada, sin pecado, sostenga nuestro combate espiritual contra el pecado y nos acompañe en este momento

Papa Francisco. Homilía del Miércoles de ceniza.
18 de febrero de 2015

¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma comprende cuarenta días tantos cuantos pasó Jesús en el desierto de preparación para la celebración de la Pascua. Comienza el Miércoles de Ceniza.

Es un tiempo dirigido a crecer en el espíritu de penitencia, para ello los fieles cristianos se dedican de modo especial a:

- la oración
- las obras de caridad
- cumplir con mayor fidelidad sus obligaciones
- observar el ayuno (comer menos) y la abstinencia (no comer carne) en los días indicados.
- otras maneras de manifestar la penitencia más personales. Por ejemplo:
 - Evitar algunos caprichos y comodidades
 - Ver menos TV, menor uso del móvil o la tableta
 - No retrasar fácilmente cosas que nos cuestan
 - Tratar mejor a las personas que nos cuestan más
 - No dejarnos llevar por el mal carácter
 - Evitar encerrarnos en nuestras cosas, etc