

La Cuaresma **UN CAMINO AL PIE DE LA CRUZ**



La Cuaresma dura 40 días. Comienza el Miércoles de Ceniza y termina al principio de la Misa de la Última Cena en la tarde del Jueves Santo. Los 40 días de la Cuaresma nos recuerdan la tentación de Jesús en el desierto y el rechazo del pecado.

MIÉRCOLES DE CENIZA

Las cenizas que recibimos simbolizan el polvo del cual Dios nos hizo. Mientras se aplican las cenizas a la frente de una persona, las siguientes palabras son pronunciadas: "Arrepiéntete y cree en el evangelio" o "Acuérdate de que eres polvo y al polvo has de volver".

LOS TRES PILARES DE LA CUARESMA

Oración

Ayuno

Limosna

¿SABÍAS?

Las cenizas que recibimos el Miércoles de Ceniza son a menudo palmas de las liturgias del Domingo de Ramos del año anterior que son quemadas y utilizadas como cenizas para el año siguiente.

¿QUÉ ES EL AYUNO?

Una comida completa y dos comidas más pequeñas

Días de Ayuno:

Miércoles de Ceniza y Viernes Santo

¿Quién Participa?

Es obligatorio para aquellos de 18 a 59 años (Las embarazadas o personas enfermas no están obligadas a ayunar).

BUENO Y MALOS HÁBITOS

Muchas personas eligen dejar ir un mal hábito (como el chisme o pasar mucho tiempo en las pantallas) o fortalecen uno bueno (asistiendo a misa mas a menudo o rezando a diario consistentemente).

¿QUÉ ES ABSTINENCIA?

Sin carne

Días de Abstinencia:

Miércoles de Ceniza, Viernes Santo, todos los viernes durante la Cuaresma

¿Quién Participa?

Obligatorio para aquellos mayores de 14 años.

UNA ORACIÓN DE CUARESMA

Señor Jesús,
Tu moriste en una cruz
para construir un puente entre el
cielo y la tierra.
Te levantaste de entre los muertos
para que yo
pudiera levantarme de nuevo
para vivir eternamente en tu Reino
Celestial.
Que los frutos de mi devoción
Cuaresmal
y mis actos de amor y caridad
reflejen la compasión que tienes
para toda la humanidad
y lleven a otros a seguirte
intencionalmente
en esta vida y en la próxima.
Concédeme la gracia y la sabiduría
para seguirte siempre de cerca
mientras cargo mi cruz de cada día.

AMÉN

“La Cuaresma es tiempo rico para desenmascarar éstas y otras tentaciones y dejar que nuestro corazón vuelva a latir al palpitar del Corazón de Jesús. Toda esta liturgia está impregnada con ese sentir y podríamos decir que se hace eco en tres palabras que se nos ofrecen para volver a recalentar el corazón creyente: Detente, mira y vuelve.

Papa Francisco, homilía del miércoles de ceniza, 14 de febrero de 2018.



DESAFÍO CUARESMAL: CAMINA CON JESÚS

Esta Cuaresma, únete a nosotros en un viaje de reflexión y oración persona que te cambiara la vida mientras seguimos los pasos de Cristo. Regístrese hoy visitando www.4lpi.com/LentReflections.