

# **MODO DE IMPONER LA CENIZA A UN FAMILIAR O A UNO MISMO, EN LA IGLESIA O EN LA CASA.**

**1. Persígñate, pide a Dios perdón de tus pecados y reza el Yo confieso**

**2. Lee y medita un poco en silencio la siguiente lectura de la biblia:**

**Joel 2, 12-13:** “Vuelvan a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos. Desgarren su corazón y no sus vestiduras, y vuelvan al Señor, su Dios, porque Él es bondadoso y compasivo, lento para la ira y rico en fidelidad, y se arrepiente de tus amenazas”.

**3. Imposición de la ceniza:**

Toma un poco de ceniza entre los dedos y, *trazando una cruz en tu frente*, di con devoción una de estas frases:

✚ **“Conviértete y cree en el Evangelio.” (Mc 1,15)**

✚ **“Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás.” (Gn 3,19).**

Después *tómate un momento para reflexionar sobre el significado de este signo*. Puedes cerrar los ojos y hacer un breve examen de conciencia, pidiendo perdón a Dios y comprometíéndote a vivir esta Cuaresma con autenticidad.



**Santuario San Chárbel**

TRES MARÍAS - MORELIA - MÉXICO

## 4. Haz un poco de oración

**Reza el Padre Nuestro, el Ave María y Gloria.**

Reza también lo siguiente: *"Señor, hoy vengo ante Ti con un corazón arrepentido. Sé que muchas veces me he alejado de tu camino, pero hoy quiero volver a Ti con sinceridad y amor. Ayúdame a vivir esta Cuaresma como un tiempo de gracia, de conversión y de entrega. Que la ceniza que hoy marco en mi frente no sea sólo un símbolo externo, sino el reflejo de un cambio interior. Dame la fuerza para renunciar a lo que me aparta de Ti y la valentía para amarte a Ti y al prójimo. Amén."*

## 5. Conclusión

**Termina con una oración final:** "Señor, que esta Cuaresma sea un tiempo de renovación para mi vida. Que, al llegar la Pascua, mi corazón esté más cerca de Ti y de mis hermanos. Amén. "

## 6. PEQUEÑA GUÍA PARA VIVIR LA CUARESMA

Este tiempo de Cuaresma es una oportunidad para crecer en la fe y renovar nuestra relación con Dios y con los demás.

- **Oración:** Dedicar unos minutos cada día para hablar con Dios. Puedes rezar el Rosario, leer la Biblia o hacer un momento de silencio para escucharlo.
- **Ayuno:** No se trata sólo de dejar de comer algo, sino de aprender a desprenderse. Renuncia a distracciones innecesarias y dedica más tiempo a los que realmente importa.
- **Limosna y obras de caridad:** Busca cómo ayudar a los demás. Puede ser con tu tiempo, tu servicio o ayudando a quienes más lo necesitan.
- **Compromiso Personal:** ¿Cómo quieres vivir esta Cuaresma?  
*Escríbelo en un papel y colócalo en un lugar visible para recordarlo cada día.*



**Santuario San Chárbel**

TRES MARÍAS - MORELIA - MÉXICO