

Ash
Wednesday

Miércoles de Ceniza



Meaning of Ashes

Significado de Las Cenizas

- ▶ Associated with dust, symbolizing both sin and human frailty. (Asociado con el polvo, que simboliza tanto el pecado como la fragilidad humana.)
- ▶ To signify the sadness of the man overwhelmed by misfortune (cf. 2 Sam 13,19) (Para significar la tristeza del hombre abrumado por la desgracia (cf.2 Sam 13,19)
- ▶ To signify the man who is afflicted by mourning and thus expresses his nothingness (cf. Jer 6,26). (Para significar el hombre afligido por el duelo y así expresa su nada (cf. Jer 6,26).)



Ashes, Why?

La Ceniza, ¿Por qué?

In ancient times... (En tiempos antiguos...)

- ▶ Man without God was like dust. That man without God, when he dies, turns to dust and does not rise to eternal life (cf. Job 42, 6). (El hombre sin Dios era como polvo. Ese hombre sin Dios, cuando muere, se convierte en polvo y no resucita a la vida eterna (cf. Job 42, 6).)
- ▶ The people put on a sackcloth that was an ordinary, ugly and annoying dress, and on their heads, they put ashes to show that they were sorry for their sins and would do penance for them (cf. Est 4, 1) (El pueblo se puso un cilicio que era un vestido ordinario, feo y molesto, y en la cabeza se puso ceniza para mostrar que se arrepintió de sus pecados y haría penitencia por ellos (cf. Est 4, 1))
- ▶ The repentant sinner is asking God and his fellow men for forgiveness and they make constant prayer. The whole Church prayed with and for them so that during Lent they could change to a better life. (El pecador arrepentido está pidiendo perdón a Dios y a sus semejantes y hacen oración constante. Toda la Iglesia oró con y por ellos para que durante la Cuaresma pudieran cambiar a una vida mejor.)



Ashes, Why?

La Ceniza, ¿Por qué?

"Repent and believe in the Gospel" (Cf. Mk 1, 15) or else:
"Remember that dust you are and to dust you must return" (Gen 3,19);
("Arrepentíos y creed en el Evangelio" (Cf. Mc 1, 15) o bien:
"Recuerda que polvo eres y al polvo debes volver" (Gén 3,19);

- ▶ **Ash is a symbol of conversion; not simple acts of mortification.** (La ceniza es un símbolo de conversión; no simples actos de mortificación.)
- ▶ **Ash is a symbol of our human fragility and limitation.** (La ceniza es un símbolo de nuestra fragilidad y limitación humanas).
- ▶ **The reception of the ash is personal & voluntary...the personal movement of conversion that takes place under the grace and mercy of God.** (La recepción de la ceniza es personal y voluntaria... el movimiento personal de conversión que tiene lugar bajo la gracia y misericordia de Dios.



Fasting

El Ayuno

- ▶ Pope Clement XIII in 1759 said that "penance also demands that we satisfy divine justice with fasting, almsgiving and prayer and other works of the spiritual." The purpose of our fast is to not become physically weak or lose weight but to create a hunger, a spiritual void that only Christ can fill; in fasting from the heart, we express our love of God and acknowledge our sinfulness. Though unworthy, we pray our sacrifices will be acceptable to the one who suffered and gave his life blood for us.
- ▶ El Papa Clemente XIII en 1759 dijo que "la penitencia también exige que satisfagamos la justicia divina con el ayuno, la limosna, la oración y otras obras espirituales". El propósito de nuestro ayuno es no debilitarnos físicamente ni perder peso, sino crear hambre, un vacío espiritual que solo Cristo puede llenar; al ayunar de corazón, expresamos nuestro amor por Dios y reconocemos nuestra pecaminosidad. Aunque indignos, oramos por que nuestros sacrificios sean aceptables para el que sufrió y dio su vida por nosotros.



Fasting

El Ayuno

- ▶ Joel (2:12-14): “Yet even now — oracle of the Lord — return to me with your whole heart, with fasting, weeping and mourning. Rend your hearts, not your garments, and return to the Lord, your God.” It is not our clothes but our hearts we need to rend in reflecting our sorrow. Our fast is not for man but for God.
- ▶ Joel (2: 12-14): “Sin embargo, incluso ahora, oráculo del Señor, vuélvete a mí con todo tu corazón, con ayuno, llanto y lamento. Rasguen sus corazones, no sus vestiduras, y vuélvase al Señor, su Dios ”. No es nuestra ropa, sino nuestro corazón lo que necesitamos desgarrar para reflejar nuestro dolor. Nuestro ayuno no es p or el hombre sino por Dios

(From: *Fasting and abstinence: More than laws of the Church*, D.D. Emmons, *Simply Catholic*,
<https://simplycatholic.com/fasting-and-abstinence-more-than-laws-of-the-church/>)



Fasting

El Ayuno

- ▶ Fasting means impoverishing the soul, refusing its subsistence by abstaining from food.
- ▶ (Ayunar significa empobrecer el alma, negar su subsistencia absteniéndose de comer.)
- ▶ Fasting is an act of expressing and demonstrating sorrow for sin, it is an external expression of inner sorrow and pain for sin.
- ▶ (El ayuno es un acto de expresión y demostración de dolor por el pecado, es una expresión externa de dolor interno y dolor por el pecado.)



Fasting

El Ayuno

- ▶ This shall be an everlasting statute for you: on the tenth day of the seventh month every one of you, whether a native or a resident alien, shall humble yourselves* and shall do no work. For on this day atonement is made for you to make you clean; of all your sins you will be cleansed before the LORD. It shall be a sabbath of complete rest for you, on which you must humble yourselves—an everlasting statute. (Leviticus 16:29-31)
- ▶ Este será un estatuto perpetuo para vosotros: el día diez del mes séptimo, cada uno de vosotros, nativo o extranjero, se humillará * y no trabajará; porque en este día se hará expiación para limpiarte; de todos tus pecados serás limpiado delante del SEÑOR. Será un día de reposo para vosotros, en el que debéis humillaros, estatuto perpetuo. (Levítico 16: 29-31)



Fasting

El Ayuno

Preparation for fasting (Preparación para el ayuno)

- **Internal preparation for fasting: Being led by the Holy Spirit of God is the proper preparation for fasting.** (Preparación interna para el ayuno: Ser guiado por el Espíritu Santo de Dios es la preparación adecuada para el ayuno.)

"And JESUS, filled with the Holy Spirit, returned from the Jordan, and was led by the Spirit into the desert for forty days, and the devil put him to the test. He did not eat anything during those days, so afterwards he was hungry." (Luke 4: 1-2)

"Y JESÚS, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán, y fue llevado por el Espíritu al desierto durante cuarenta días, y el diablo lo puso a prueba. No comió nada durante esos días, así que después fue hambriento." (Lucas 4: 1-2)



Fasting

El Ayuno

Preparation for fasting (Preparación para el ayuno)

- ▶ "When you fast do not make a sad face, like the hypocrites,... (Mt 6:16-18) ("Cuando ayunes no pongas cara de tristeza, como los hipócritas,... (Mt 6, 16-18))
- ▶ We fast on Ash Wednesday and Good Friday. (Ayunamos el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.)
- ▶ Abstinence from meat on each of the Fridays of Lent. (Abstinencia de carne en cada uno de los viernes de Cuaresma.)



Fasting

El Ayuno

- ▶ For members of the Latin Catholic Church, the norms on fasting are obligatory from age 14 until age 59. When fasting, a person is permitted to eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal. The norms concerning abstinence from meat are binding upon members of the Latin Catholic Church from age 14 onwards. (<https://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year-and-calendar/lent/catholic-information-on-lenten-fast-and-abstinence>)
- ▶ Para los miembros de la Iglesia Católica Latina, las normas sobre el ayuno son obligatorias desde los 14 hasta los 59 años. Al ayunar, una persona puede comer una comida completa, así como dos comidas más pequeñas que juntas no equivalen a una comida completa. Las normas relativas a la abstinencia de carne son vinculantes para los miembros de la Iglesia Católica Latina desde los 14 años en adelante. (<https://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year-and-calendar/lent/catholic-information-on-lenten-fast-and-abstinence>)



Am I Excused from fasting and abstinence? ¿Estoy excusado del ayuno y la abstinencia?

- ▶ Those that are excused from fast and abstinence outside the age limits include the **physically** or **mentally ill** including individuals suffering from **chronic illnesses** such as **diabetes**. Also excluded are **pregnant** or **nursing women**.
- ▶ Aquellos que están exentos del ayuno y la abstinencia fuera de los límites de edad incluyen a los enfermos físicos o mentales, incluidas las personas que padecen enfermedades crónicas como la diabetes.

<https://www.usccb.org/resources/Fasting-Lent-Info.pdf>



Forty Days

Cuarenta Dias

- ▶ The number 40 has ecclesial significance: Moses spent 40 days on Mt. Sinai before receiving the 10 Commandments; Jesus spent 40 days in prayer and fasting prior to beginning his ministry. So, too, we spend 40 days preparing. (El número 40 tiene un significado eclesial: Moisés pasó 40 días en el monte. Sinaí antes de recibir los Diez Mandamientos; Jesús pasó 40 días en oración y ayuno antes de comenzar su ministerio. También pasamos 40 días preparándonos.)
- ▶ Lent's 40 days include Ash Wednesday to Holy Thursday (the Lenten fast continues until Holy Saturday), not including Sundays. (Los 40 días de Cuaresma incluyen del Miércoles de Ceniza al Jueves Santo (el ayuno de Cuaresma continúa hasta el Sábado Santo), sin incluir los domingos.)



The Three Lenten Disciplines

Las Tres Disciplinas Cuaresmales

SUMMARY (RESUMEN)

- ▶ **PRAYER** – Our daily conversation with the Lord. (ORACIÓN - Nuestra conversación diaria con el Señor.)
- ▶ **FASTING** – We fast from behaviors which detract from our relationship with God. (AYUNO - Ayunamos de comportamientos que restan valor a nuestra relación con Dios.)
- ▶ **ALMSGIVING** - Sharing our resources with others; ensuring the basic needs of human dignity. (DAR LAMINAS: compartir nuestros recursos con otros; asegurar las necesidades básicas de la dignidad humana.)



Journal Activity

Actividad del diario

- Read the Lenten Reflection on Fasting by Rev. Daniel Mertz located at: (Lea la Reflexión de Cuaresma sobre el ayuno del Rev. Daniel Mertz que se encuentra en:) <https://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year-and-calendar/lent/catholic-reflection-on-lenten-fast>

Ask yourself the following questions and write your answers in your journal: (Luego, hágase las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en su diario)

- What act of fasting will I undertake during Lent? (¿Qué ayuno realizaré durante la Cuaresma?)
- What act of prayer will I undertake during Lent? (¿Qué acto de oración emprenderé durante la Cuaresma?)
- What act of almsgiving will I undertake during Lent? (¿Qué acto de limosna realizaré durante la Cuaresma?)



Closing Prayer

Oración Final

- ▶ Almighty and Everlasting God, you have given the human race Jesus Christ our Savior as a model of humility. He fulfilled Your Will by becoming Man and giving His life on the Cross. Help us to bear witness to You by following His example of suffering and make us worthy to share in His Resurrection. We ask this through our Lord Jesus Christ, Your Son. Amen
- ▶ Dios Todopoderoso y Eterno, le has dado a la raza humana Jesucristo nuestro Salvador como modelo de humildad. Cumplió Tu Voluntad al convertirse en Hombre y dar Su vida en la Cruz. Ayúdanos a darte testimonio de ti siguiendo su ejemplo de sufrimiento y haznos dignos de participar en su resurrección. Te lo pedimos por nuestro Señor Jesucristo, Tu Hijo. Amén

