

## Miércoles de Ceniza

SANTO DEL DÍA

18\_02\_2026



El Miércoles de Ceniza marca, en el Rito romano, el inicio de la Cuaresma, es decir, del tiempo litúrgico “fuerte” que nos llama especialmente a la penitencia, y que se concluye en la Misa *in Coena Domini* del Jueves Santo.

**Las cenizas indican la caducidad del hombre y, por ende, su condición mortal,** consecuencia del pecado original. *Meménto, homo, quia pulvis es, et in pulverem revertéris,* es decir: «Recuerda (hombre) que eres polvo y al polvo volverás», recita la primera

fórmula litúrgica (la única en uso en la «forma extraordinaria» del Rito romano), basada en el Génesis (Gén 3, 19) y que el sacerdote declama durante el rito de la imposición de las cenizas. También puede proclamar, como alternativa, otra fórmula, introducida con la reforma litúrgica de 1969, que hace referencia a los inicios de la predicación de Jesús: «Conviértete y cree en el Evangelio» [*Paenitémini, et créдите Evangelio* (Mc 1, 15)].

**Por tradición**, las cenizas que se ponen sobre la frente de los creyentes proceden de quemar los ramos de olivo bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior. Además de estar presente en el relato que sigue al pecado original, el tema de las cenizas aparece en más ocasiones en la Sagrada Escritura como signo de la súplica que el hombre, que se reconoce criatura frágil y necesitada de gracia, dirige a Dios. Así, por ejemplo, tras la predicación de Jonás en Nínive, que llamó a la ciudad a la conversión para no ser destruida por Dios, no sólo los ciudadanos comunes proclamaron un ayuno, sino que el rey «se levantó de su trono, se despojó del manto real, se cubrió con rudo sayal y se sentó sobre el polvo». En el libro de Judith, cuando los israelitas son asediados por las tropas de Holofernes y sienten la tentación de ceder, es la heroína la que confía que el Señor llevará a su pueblo a la liberación tras haber hecho penitencia y haberse cubierto la cabeza con ceniza. Y también la reina Ester se convirtió, de manera similar, en un instrumento de salvación.

**El Miércoles de Ceniza recuerda, por tanto, la necesidad para el hombre de volver a Dios**, como exhorta la liturgia en la primera lectura («Convertíos a mí de todo corazón...», *Jl 2, 12*), y de fortalecerse en Él, renunciando a las cosas efímeras para abrirse a las eternas. El fiel está llamado a conformarse a su Señor y, en este sentido, la Cuaresma recuerda los 40 días que Jesús transcurrió en el desierto ayunando y orando y donde, desde antes del inicio de su ministerio público, fue tentado por el diablo, saliendo victorioso.

**La penitencia**, práctica que el mundo cada vez comprende menos pero que es un arma indispensable en la batalla espiritual, ayuda al cristiano a aceptar las cruces y superar las pruebas aquí, en espera de la recompensa eterna. De manera concreta, el tiempo de Cuaresma le ayuda a prepararse y a participar dignamente en los misterios de la Muerte, la Pasión y la Resurrección de Jesús. ¿Cómo ponerla en práctica? El Catecismo nos lo dice: «La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: *el ayuno, la oración, la limosna* (cf. *Tb 12,8; Mt 6,1-18*), que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás» (CIC 1434).

**El Miércoles de Ceniza los fieles deben observar la abstinencia de la carne y el ayuno**

. Como indica el Código de Derecho canónico, se pide la abstinencia de la carne o de otro alimento todos los viernes del año, excepto en los días en que se celebra una solemnidad; no obstante, se deja a las conferencias episcopales un margen de discrecionalidad para determinar las normas sobre el ayuno y la abstinencia (véanse los [cánones 1251 y 1253](#)). El ayuno, que forma parte del cuarto precepto de la Iglesia, favorece «el dominio sobre nuestros instintos, y la libertad del corazón» (CIC 2043): fortalece la voluntad, liberándola de la saciedad de las cosas efímeras, orientándola cada vez más a Dios. Por ello, es signo de vigilancia por parte del cristiano y, como enseña Jesús, de espera del Esposo.