

Ash Wednesday Reflection

1. Introduction: Ash Wednesday is the Church's *Yom Kippur* or the "Day of Atonement." Its very name comes from the Jewish practice of doing penance wearing "*sackcloth and ashes*." In the early Church, Christians who had committed serious sins were instructed to do public penance wearing sackcloth and ashes. Since the 11th century, receiving ashes on the first day of Lent has been a universal Christian practice. Ash Wednesday and Good Friday are days of full fast and abstinence. Fasting is prescribed to reinforce our penitential prayer during the Lenten season.

2. Church Guidelines for fasting: When fasting, a person, ages 18 to 69, 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 (warm blooded animals) are binding upon members of the Latin Catholic Church from age 14 onwards. Fish is allowed (cold blooded).

3. The prophet Joel, in the first reading, insists that we should experience a complete conversion of heart and not simply sorrow for our sins. He says "Rend your hearts and not your garments." By this we are called to an interior change of self rather than an external show of religiosity. "Blow the trumpet in Zion" makes clear that this is a public call to repentance.

4. Saint Paul, in the second reading, calls us "to be reconciled to God." This is the basic task of Lent.

5. Today's Gospel instructs us to prayer, fasting and almsgiving. This is to be done from a genuine spirit, not putting on a show, but really changing.

6. The blessing of the ashes and the significance of the day: The priest dipping his thumb into ashes, marks the forehead of each with the sign of the cross, saying the words, "*Remember that you are dust and to dust you will return*" or "*Repent and believe in the Gospel.*" This is a sign of humility and contrition. By marking the sign of the cross with ashes on the foreheads of her children, the Church:

1. Reminds us that a) we are mortal beings, b) our bodies will become dust when buried and ashes if cremated, and c) our life-span is very brief and unpredictable;
2. Warns us that we will be eternally punished if we do not repent of our sins doing penance; and
3. Gives us an invitation to acknowledge our sinful condition and to return to our loving and forgiving God with true repentance as the prodigal son did.

7. Ash Wednesday message: I invite us all to deepen our conversion to God during the period of Lent by **fasting, prayer, and almsgiving**, (CCC 1434ff). See how you and your family can put these into practice during the next six weeks. Below are some additional notes for understanding.

By fasting, we discover our personal self and see who we really are. Pruning and disciplining ourselves will be part of this job. Doing all these three things with joyful heart and mind will prepare us to rise with Jesus.

By prayer, we highlight God as being most important in our life, magnifying Him, humbling ourselves (thus realizing the distance between Him and us), and trying to come closer to the Lord and obtaining his help.

By almsgiving, we directly help the poor by sharing of our resources. Furthermore, by doing this we give ourselves to them as Jesus gave Himself to others. The Rice Bowl offering fits in here.

Benefits of fasting:

- a - It reduces the excessive accumulation of "fat" in our soul in the form of evil tendencies and evil habits (=spiritual obesity).
- b - It gives us additional moral and spiritual strength.
- c - It offers us more time to be with God in prayer.
- d - It encourages us to share our food and goods with the needy.
- e - It gives us practice in the saying "no" to ourselves. This makes it easier to say "no" to other excesses or temptations.
- f - "There is joy in the salutary fasting and abstinence of Christians who eat and drink less in order that their minds may be clearer and more receptive to receive the sacred nourishment of God's word, which the whole Church announces and meditates upon in each day's liturgy throughout Lent" (Thomas Merton).

Reflexión del miércoles de ceniza

1. Introducción: El Miércoles de Ceniza es el Yom Kippur de la Iglesia o el "Día de la Expiación". Su nombre proviene de la práctica judía de hacer penitencia usando "cilicio y cenizas". En la iglesia primitiva, los cristianos que habían cometido pecados graves fueron instruidos hacer penitencia pública usando cilicio y cenizas. Desde el siglo XI, recibir cenizas el primer día de Cuaresma ha sido una práctica cristiana universal. El miércoles de ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia. El ayuno se prescribe para reforzar nuestra oración penitencial durante la temporada de Cuaresma.

2. Pautas de la Iglesia para el ayuno: cuando se ayuna, a una persona de 18 a 69 años de edad, se le permite comer una comida completa, así como dos comidas más pequeñas que juntas no son iguales a una comida completa. Las normas relativas a la abstinencia de la carne son requeridos para los miembros de la Iglesia Católica Latina desde los 14 años en adelante.

3. El profeta Joel, en la primera lectura, insiste en que debemos experimentar una conversión completa del corazón y no simplemente mostrar pena por nuestros pecados. Él dice: "Rasguen sus corazones y no sus vestiduras". Por esto estamos llamados a un cambio interior de nosotros mismos más que a una muestra externa de religiosidad. "Tocad trompeta en Sion" deja en claro que este es un llamado público al arrepentimiento.

4. San Pablo, en la segunda lectura, nos llama a "estar reconciliados con Dios". Esta es la tarea básica de la Cuaresma.

5. El Evangelio de hoy nos instruye a la oración, el ayuno y la limosna. Esto se debe hacer desde un espíritu genuino, no dando espectáculo, sino realmente cambiando nuestra vida.

6. La bendición de las cenizas y el significado del día: El sacerdote mojando el pulgar en cenizas, marca la frente de cada uno con la señal de la cruz, diciendo las palabras: "Recuerda que eres polvo y al polvo volverás. "o" Arrepentirse y creer en el Evangelio ". Esto es un signo de humildad y contrición.

Al marcar la señal de la cruz con cenizas en la frente de sus hijos, la Iglesia:

1. Nos recuerda que a) somos seres mortales, b) nuestros cuerpos se convertirán en polvo cuando estén enterrados o cenizas si es cremado, y c) nuestra vida útil es muy breve e impredecible;
2. Nos advierte que seremos castigados eternamente si no nos arrepentimos de nuestros pecados haciendo penitencia; y
3. Nos da una invitación a reconocer nuestra condición pecaminosa y volver a nuestro Dios con verdadero arrepentimiento como lo hizo el hijo pródigo.

6. Mensaje del Miércoles de Ceniza: Invito a todos a profundizar nuestra conversión a Dios durante el período de Cuaresma mediante el ayuno, la oración y la limosna (CCC 1434ff). Vea cómo usted y su familia pueden poner esto en práctica durante las próximas seis semanas. A continuación hay algunas notas adicionales.

Al ayunar, descubrimos nuestro ser personal y vemos quiénes somos en realidad. Auto-disciplina será parte de este trabajo. Hacer todas estas tres cosas con corazón y mente alegres nos preparará para ser levantarnos con Jesús al cielo.

Mediante la oración, destacamos a Dios como el ser más importante en nuestra vida, magnificándolo, humillándonos (al darse cuenta de la distancia entre Él y nosotros) y tratando de acercarnos más al Señor.

Al dar limosnas, ayudamos directamente a los pobres y necesitados, compartiendo nuestros recursos. Además, servimos a los demás y nos entregamos a ellos como Jesús se dio a los demás. Rice Bowl aquí.

Beneficios del ayuno:

- a - Reduce la acumulación excesiva de malos hábitos y pecados (= obesidad espiritual).
- b - Nos da fortaleza moral y espiritual adicional.
- c - Nos ofrece más tiempo para estar con Dios en oración.
- d - Nos alienta a compartir nuestros alimentos y productos con los necesitados.
- e - Nos da práctica al decir "no" a nosotros mismos. Esto hace que sea más fácil decir "no" a otros excesos o tentaciones.
- f - "Hay alegría en el saludable ayuno y la abstinencia de los cristianos que comen y beben" menos para que sus mentes sean más claras y receptivas para recibir el sagrado alimento de la palabra de Dios, que toda la Iglesia anuncia y medita en la liturgia de cada día a lo largo de la Cuaresma "(Thomas Merton).