

La Ceniza, una tradición del siglo IX

Cubrirse de ceniza para simbolizar penitencia y arrepentimiento es una tradición que viven muchas religiones. En la Iglesia católica, una cruz sobre la frente trazada con ceniza nos recuerda que nuestra casa verdadera es el Cielo.

26/02/2025

La Cuaresma, tiempo de preparación interior a la celebración de la Muerte

y Resurrección de Cristo, comienza con el miércoles de Ceniza.

Este día cae en diferentes fechas año a año, de acuerdo a la fecha móvil de Pascua. Puede acontecer entre el 4 de febrero y el 10 de marzo.

¿Por qué la Cuaresma dura 40 días?

Que la Cuaresma dure 40 días es una costumbre que se fijó en el siglo IV. Siguiendo la tradición, en los siglos VI-VII cobró gran importancia el ayuno como práctica cuaresmal.

Pero no es práctica habitual ayunar en domingo -por tratarse del día del Señor- por lo que se adelantó el inicio de la Cuaresma al miércoles.

¿Qué simboliza la imposición de la ceniza en Cuaresma?

En la imposición de la ceniza, el sacerdote traza una cruz sobre la frente de los fieles, mientras repite las palabras "Conviértete y cree en el Evangelio" o "Recuerda que polvo eres y en polvo te has de convertir", para recordarnos que nuestro lugar definitivo es el Cielo.

El uso de la ceniza para simbolizar penitencia es antiguo: los judíos, por ejemplo, acostumbraban a cubrirse de ceniza cuando hacían algún sacrificio, al igual que los ninivitas.

También en los primeros siglos de la Iglesia, las personas que querían recibir el Sacramento de la Reconciliación el Jueves Santo, se ponían ceniza en la cabeza y se presentaban ante la comunidad vestidos con un " hábito penitencial".

Esto representaba su voluntad de convertirse.

En la Iglesia católica esta tradición perdura desde el siglo IX y existe para recordarnos que, al final de nuestra vida, sólo nos llevaremos aquello que hayamos hecho por Dios y por los demás hombres.

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-es/article/la-ceniza-una-tradicion-del-siglo-ix/> (13/01/2026)