

Resurrection Catholic Parish
300 1st Avenue, Clanton, Alabama, 35045
A Parish in the Diocese of Birmingham

GUÍA DE CUARESMA

QUIÉNES?

Los católicos de 18 a 59 años ayunan y se abstienen durante la Cuaresma.

Los católicos de 14 años en adelante se abstienen durante la Cuaresma.

Factores como la mala salud y el embarazo pueden eximir la obligación.

CUÁNDO?

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza, 18 de marzo de 2026.

La Cuaresma termina el Jueves Santo, 2 de abril de 2026.

QUÉ?

Prácticas de piedad individuales y comunitarias.

Mayor espíritu de limosna.

Obras adicionales de caridad.

El ayuno, la abstinencia y la confesión son obligatorios.

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia.

Todos los viernes intermedios son días de abstinencia.

CÓMO?

AYUNO: Una comida regular, más dos comidas más pequeñas.

Las dos comidas más pequeñas juntas no pueden equivaler a una comida regular.

ABSTINENCIA: “Abstenerse de darse un gusto”

Nos abstenemos de comer carne.

Resurrection Catholic Parish
300 1st Avenue, Clanton, Alabama, 35045
A Parish in the Diocese of Birmingham

POR QUÉ?

Cómo podemos “Amar al Prójimo” si no tenemos ganas? Cómo podemos perdonar si no podemos soltar? Cómo podemos “seguir adelante” si estamos encadenados al pasado?

Nuestra práctica de renunciar a algo durante la Cuaresma es una forma de acostumbrarnos a decir “No” a los impulsos y tentaciones que encontramos a diario. Practicar esa disciplina no solo nos ayuda a tener más control sobre nuestras vidas, sino que, lo que es más importante, y precisamente por eso, nos volvemos más capaces de “Amar al Prójimo”; nos volvemos lo suficientemente fuertes para perdonar; Y somos más libres para vivir nuestras vidas libres de cualquier cosa que nos aleje de Cristo.

Dicen que se necesitan 6 semanas para integrar una virtud o romper un hábito. Esa es aproximadamente la duración de la Cuaresma (Experimenta la genialidad de nuestra fe).

PRÁCTICAS SUGERIDAS

- Asistir a la Adoración Eucarística
- Ir a la Confesión.
- Rezar oraciones de Acción de Gracias
- Empezar un diario de oración.
- Rezar oraciones de intercesión diariamente.
- Leer el Catecismo diariamente.
- Leer un libro de un santo.
- Medita lentamente en el Salmo 22.
- Asistir a Misa entre semana.
- Leer la Biblia diariamente.
- Rezar el Rosario diariamente.
- Rezar la Coronilla de la Divina Misericordia
- Rezar el Vía Crucis
- Donar a la iglesia o a una organización benéfica
- Hacer voluntariado en algún lugar
- Realizar una Hora Santa regularmente.

Dile algo amable a alguien diferente cada día.

Hacer una mini peregrinación a Hanceville o Cullman.

Practicar las Obras de Misericordia que se encuentran en Mateo 25:31-46.

Aprender una nueva oración para memorizar y recitar todos los días.

Escribir tu propia oración para memorizar. y recitar todos los días

Resurrection Catholic Parish
300 1st Avenue, Clanton, Alabama, 35045
A Parish in the Diocese of Birmingham