



AYUNO DE 3 DIAS A PAN Y AGUA. DÍAS 21, 22 Y 23 DE JUNIO

Nuestra vocación a la santidad es lo que da sentido pleno a nuestras vidas, y esta santidad comienza por escuchar la Voz de Dios y seguirla por amor y con amor.

El ayuno nos ayuda en este camino porque purifica nuestro corazón y nos hace menos sordos a la Voz de Dios, nos ayuda a fortalecer la voluntad para elegir siempre el bien y permite abrirnos a la gracia de Dios.

El ayuno debe de ir acompañado de la oración, por eso los días en los que ayunamos debemos orar más, pues son días de mayor batalla espiritual.

I. INTENCIONES POR LAS QUE SE OFRECE EL AYUNO

Deseamos pedir perdón y reparar a los Sagrados Corazones de Jesús y María por:

1. Por los ultrajes, sacrilegios y blasfemias recibidas por Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar y por aquellos que lo reciben en la Sagrada Comunión con frialdad o indignamente.
2. Por las almas consagradas que se han alejado del amor de Dios y viven en las tinieblas.
3. Por cuantas veces no tenemos a Cristo como Rey de nuestros corazones, adorando a otros falsos dioses, por las faltas de respeto e impiedad en las iglesias y ante el Sagrario.
4. Por todos los bautizados que, alejados de los Mandamientos, de la Iglesia y los Sacramentos, no viven como verdaderos hijos de Dios.
5. Por todos aquellos que, sumidos en el abismo de sus miserias y pecados, desesperan y rechazan la infinita Misericordia de Dios.
6. Por el desprecio y los ataques a la vida y al sacramento del matrimonio.



7. Por los pecados de omisión, especialmente por nuestra falta de celo apostólico, tibieza e indiferencia ante el alejamiento espiritual y moral de nuestros hermanos.

8. Por las ofensas y blasfemias dirigidas contra Inmaculado Corazón de María en su Inmaculada Concepción, Virginidad perpetua y Maternidad divina. Por aquellos que la insultan en sus Sagradas imágenes e infunden en los corazones de los niños la indiferencia, el desprecio y hasta el odio hacia Ella.

II. ¿POR QUÉ AYUNAR A PAN Y AGUA?

La Biblia frecuentemente habla del pan. En el Antiguo testamento se nos narra cómo durante el éxodo del pueblo de Israel por el desierto Dios lo proveyó con el maná (cf. Ex 16). En el Evangelio podemos leer cómo Jesús multiplica el pan para la multitud. Con este milagro, Cristo prepara al pueblo para el verdadero Pan bajado del Cielo, que es Él mismo, Su Cuerpo y Su Sangre, comida y bebida verdaderas, alimento para la vida eterna.

III. ¿CÓMO REALIZAR UN AYUNO A PAN Y AGUA?

❖ Preparación espiritual

El ayuno **comienza la noche del 20 al 21 de junio a las 00:00 hrs** (comenzaría el día 21) y **termina el día 23 de junio a las 00:00 hrs** (si tenemos costumbre de irnos a dormir antes, ingeriremos el alimento a la mañana siguiente)

Pedir la gracia a Dios

Lo más importante para poder ayunar es pedir la gracia. Cada día entregaremos nuestra voluntad a Dios y le pediremos a Jesús, por intercesión de la Santísima Virgen, que nos conceda la gracia de que Él ayune en nosotros: “¡Cristo ayuna en mí!”.

A cada día le basta su afán, por eso debemos pedir la gracia de ayunar cada día y rechazaremos las tentaciones de futuro pensando en que no podremos ayunar durante 3 días seguidos.



Confesión

Se recomienda, antes de iniciar el ayuno, acudir a Sacramento de la confesión. Si por algún motivo no tuviéramos oportunidad, se puede hacer un acto de contrición profundo y confesarse a la primera oportunidad que se tenga. Es recomendable hacer un buen examen de conciencia utilizando una guía y pidiendo Luz al Espíritu Santo por medio de diferentes oraciones.

Asistir a la Santa Misa

En estos días vamos a abstenernos voluntariamente de comer alimentos, lo haremos por amor a Dios y a los demás, y nos uniremos más fuertemente a Jesús Eucaristía. Esto crea espacio en nuestro corazón en el que Dios puede actuar, obrar y hacer cosas realmente excepcionales en nuestro interior, en nuestra vida y en la de los demás.

Aquel que no pueda asistir a la Santa Misa por diferentes motivos, se sugiere poder escucharla con devoción, y realizar la Comunión Espiritual. Son días para pasar tiempo con Jesús Eucaristía en silencio y oración, dejando que el Señor hable a nuestro corazón y al mismo tiempo siendo consuelo para Él.

❖ **Recomendaciones**

Cada día se puede comer el pan y beber el agua que se necesite, con moderación entre las tres comidas principales (es recomendable beber abundante agua).

Agua

Beber agua natural, NO colorantes, Te, Café, etc.

Pan

Blanco, italiano, bolillos, Integral, de Trigo, Pita, Ezequiel, Genesis, Buscar que tengan granos y semillas nos ayudará (ajonjolí, semilla de calabaza, girasol, nuez, linaza, etc. **frutos secos “no”**).

Sacramentales

Hacer uso de agua, sal y aceite exorcizados.

¿Cómo?, se puede consumir agua exorcizada, se puede poner sal exorcizada en el agua y se puede añadir sal o aceite exorcizado en el pan.



Oraciones diarias

Además de asistir a la Santa Misa, oración principal, debemos rezar el Santo Rosario, la Coronilla a la Divina Misericordia y, si es posible, meditar en la Pasión de Cristo (utilizando el Evangelio o las Horas de la Pasión)

IV. ORACIONES PARA LOS DÍAS DE AYUNO

Oración al Espíritu Santo

Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles. Y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu y serán creadas todas las cosas. Y renovarás la faz de la tierra.

Oremos: ¡Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles con luz del Espíritu Santo!, concédenos que sintamos rectamente con el mismo Espíritu y gocemos siempre de su divino consuelo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén

Oración para ofrecer el ayuno

Dios padre Todopoderoso, vengo ante Ti a ofrecer mi ayuno, unido (a) a todos los cristianos que están ayunando en el mundo a pan y agua, como penitencia y sacrificio, para que fortalezcas nuestro espíritu, aumentemos en humildad y rechacemos el pecado; uniéndonos a la Santa Cruz de Jesucristo, Nuestro Salvador. Pido al Espíritu Santo nos de la fuerza necesaria para no fallar y a la Santísima Virgen nos de la gracia de ayunar con alegría, y nos acompañe durante este día en el que ofrecemos nuestro sacrificio al Padre en desagravio a los Corazones de Jesús y de María, por la conversión de los pecadores y la salvación de las almas. Amén