



Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

“POR EL TRIUNFO DEL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA”

Antecedentes

Desde las apariciones del Ángel y sobre todo en las apariciones de la Virgen, los pastorcitos de Fátima entendieron que debían orar mucho y ofrecer sacrificios de reparación, lo cual hicieron constantemente.

En la segunda aparición Lucía le preguntó al Ángel: “¿Cómo nos hemos de mortificar?” El Ángel le contestó: “De todo lo que podáis, ofreced un sacrificio, en acto de reparación por los pecados con que Él (Dios) es ofendido, y de súplica por la conversión de los pecadores”.

En la tercera aparición, la Virgen les dijo: ‘Sacrifíquense por los pecadores y cuando hagan algún sacrificio digan: **Oh Jesús, es por tu amor, por la conversión de los pecadores y en desagravio por los pecados cometidos contra el Inmaculado Corazón de María**’. Los pastorcitos pasaban horas orando postrados en tierra, y se abstendían de comer y hasta de beber agua.

Los orígenes de esta práctica se encuentran en el Antiguo Testamento, en el libro del Éxodo, cuando Moisés se prepara para recibir las tablas de la Ley en el monte Sinaí, y en el libro de Elías, cuando el profeta se prepara para encontrar a Dios en el monte Horeb, ambos ayunaron cuarenta días y cuarenta noches.

Preparación espiritual para el ayuno

Se invita a los fieles a realizar el ayuno de 40 días a pan y agua en la cuaresma, del 22 de febrero al 2 de abril de 2023, de la siguiente manera:

- ❖ Asistir diariamente a la Santa Misa y comulgar en estado de gracia, si es posible acudir al sacramento de la confesión semanalmente (se les enviará el examen de conciencia general).
- ❖ Alimentar la fe con la Palabra de Dios, leyendo y meditando al menos 15 minutos cada día. Apagando la televisión, redes sociales, teléfono y en general el ruido del mundo.
- ❖ Meditación de las Horas de la Pasión.
- ❖ Renunciar a todos los placeres. Solo comer pan para sobrevivir y cuidar la salud tomando agua.
- ❖ Aclamar a Dios. Rezar el Santo Rosario, la Coronilla de la Divina Misericordia, la oración a San Miguel Arcángel y de ser posible postrados, rezar Coronilla de intercesión.
- ❖ Rezar diariamente las Oraciones para ofrecer el Ayuno.



Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

Iniciar todos los días encomendado a Dios nuestro ayuno y toda nuestra vida, las dificultades e inconvenientes que pueda surgir en ello, hacerlo ofrenda y pedir la ayuda del Espíritu Santo.

Invocación 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 concédenos que sintamos rectamente con el mismo Espíritu y gocemos siempre de su Divino Consuelo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Oraciones para el ayuno

Opción 1

Padre amoroso, hoy he decidido ayunar. Recuerdo que tus profetas ayunaban, que Jesús Nuestro Señor ayunó, y que también lo hicieron sus discípulos. La Santísima Virgen también ayuno y ahora me invita a que yo lo haga. Padre Eterno, te ofrezco este día de ayuno. Que a través de él pueda yo estar más cerca tuyo, me muestre tus caminos y abra mis ojos para que reconozca tus muchos dones. Que mi corazón rebose de amor hacia Ti y hacia mi prójimo. Señor, que este ayuno me haga crecer en comprensión hacia el hambriento, el que esta desposeído, el pobre. Haz que vea mis posesiones como dones del peregrinar que deben ser compartidos. Dame también la gracia de la humildad y la fuerza para hacer tu Voluntad.

Señor, que este ayuno me limpie de los malos hábitos, calme mis pasiones, y aumente en mí tus virtudes. Y tú, Madre mía, obtén para mí la gracia de ayunar con alegría, que mi corazón pueda cantar contigo un canto de acción de gracias.

Pongo en tus manos mi decisión de ayunar con firmeza. Enséname, a través del ayuno, a ser más como tu Hijo Jesucristo, por medio del Espíritu Santo. Amén.

Opción 2

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 fortalezca nuestro espíritu aumentemos en humildad y rechacemos el pecado; uniéndonos a la Santa Cruz de Jesucristo Nuestro Salvador.

Pido el Espíritu Santo nos dé la fuerza necesaria para no fallar y a Santa María Virgen, nos dé la gracia de ayunar con alegría, y nos acompañe durante este día en el que ofrecemos nuestro sacrificio al Padre en desagravio a los Sagrados Corazones de Jesús y de María, por los Sacerdotes y Consagrados, por la paz, la familia y la libertad en mi país en reparación de nuestros pecados, la conversión de los pecadores y la salvación de las almas. Amén.

Opción 3

En el Nombre de Jesús, en tu Divina Voluntad, pido perdón por mis pecados, lávame con la Sangre de Jesús, te consagro en este ayuno mi cuerpo, mi mente, mi estómago y renuncio a todo cansancio o carga que me quiera venir a mí por este ayuno. Amén.



Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

Intenciones generales para el ayuno

- ❖ Para que rechacemos toda acción contra Dios.
- ❖ Por la conversión de los pecadores y la reparación de nuestros pecados.
- ❖ Para que en la iglesia todos busquemos la santidad y la unidad en Cristo.
- ❖ Para que respetemos la Vida, la Familia y la Dignidad Humana según Dios.
- ❖ Para que busquemos la paz, la justicia y la libertad de los pueblos.
- ❖ Por los que sufren, para que encuentren fortaleza y consuelo en Dios.
- ❖ Para que nos conceda la gracia de prepararnos para su Triduo Pascual.
- ❖ Por cada una de nuestras intenciones personales.



Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

Algunos de sus beneficios son:

Espiritualmente solo por mencionar diremos:

- ❖ La Iglesia Católica enseña que el ayuno es un acto de mortificación de la carne, para dominar los deseos físicos y pasiones, y control sobre uno mismo.
- ❖ “No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. (Mateo 4, 4). El ayuno ayuda a concentrarse en su espiritualidad y a reconocer nuestras debilidades, produciendo humildad, no enseña a reconocer nuestros pecados.
- ❖ Nos permite conocer la voluntad de Dios y obedecerla.
- ❖ “Volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llantos y con duelo.” (Joel 2, 12). Según nuestra fe, el ayuno es la oración de intercesión más poderosa donde presentamos a Dios nuestras peticiones e intenciones.
- ❖ “Esta clase de demonios, solo se les expulsa con la oración y el ayuno.” (Marcos 9, 29). Solo con ayuno y oración se logran alcanzar algunos objetivos. Los grandes Padres y Santos de la Iglesia, así como Jesús lo practicaron.

Mentalmente señalaremos que:

- ❖ Incrementa la autofagia neuronal, nuestras células se auto reciclan, se reparan a sí mismas.
- ❖ Mejorar las facultades mentales. Da mayor claridad mental.
- ❖ El ayuno aumenta los niveles de “serotonina” un mayor nivel de vigilancia y una mejora del estado de ánimo.

Físicamente:

- ❖ Al desechar el estrés y los alimentos industrializados, las personas eliminan de su vida problemas digestivos, intolerancias alimentarias, alergias, problemas metabólicos (hipertensión, colesterol, triglicéridos), desequilibrio hormonal, cansancios crónicos y fibromialgia, sobrepeso, obesidad, crisis personales, etc.
- ❖ Nuestro organismo necesita cubrir ciertos requerimientos que debemos incluir en cada comida nutrientes como: Vitaminas, Minerales, Proteínas Lípidos (o grasas), Carbohidratos.