



*Camino de fe:*  
**40 DÍAS DE AYUNO**  
**HACIA LA TIERRA PROMETIDA**





# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## ÍNDICE

<b>Oraciones Diarias</b> .....	<b>1</b>
<b>El Ayuno</b> .....	<b>2</b>
<b>Oraciones</b> .....	<b>5</b>
Oración antes de comer el alimento (pan).....	5
Oración después de consumir el alimento (pan).....	5
Oración para beber el agua.....	5
Oración de la mañana.....	6
Oración del ayuno.....	6
<b>Ángelus</b> .....	<b>9</b>
<b>Coronilla de la Divina Misericordia</b> .....	<b>10</b>
<b>Oración de la Noche</b> .....	<b>11</b>
<b>Oraciones Opcionales</b> .....	<b>12</b>
<b>¿A qué me invita Jesús hoy?</b> .....	<b>16</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>17</b>
Lectio Divina.....	18
Ayuno de Alimentos.....	20
Examen de Conciencia.....	25



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## ORACIONES DIARIAS

- 5:00 a.m Santo rosario (Hora Colombia)
- En la mañana: invocación al Espíritu Santo.
- Oración del día de ayuno.
- Santa Eucaristía o Lectura y meditación del Evangelio del día.
- A las 12:00 pm rezar el Ángelus.
- 3:00 pm rezar la Divina Misericordia
- Oración de la noche.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL



## EL AYUNO

El Ayuno, desde la vida espiritual, nos ayuda en dos áreas de nuestra vida. Por un lado, es la forma como la voluntad se entrena con la renuncia a cosas buenas, para en su momento poder rechazar las malas. Por otro lado, ejerce una acción misteriosa, que permite al alma abrirse de una manera particular a la gracia y a la presencia de Dios, es decir, el alma toma más gusto por las cosas de Dios.

Cuando nos privamos de cualquier cosa que está en relación con nuestros apetitos, especialmente con el placer (comer, beber, ver, oír, sentir), estamos acostumbrando a nuestra voluntad a recibir órdenes directamente de nosotros y no de nuestras pasiones. Nos lleva a ser dueños de nosotros mismos. De esta manera, una persona habituada a ayunar será una persona habituada a la renuncia, y tendrá sometidas sus pasiones a la voluntad, de manera que el cuerpo come, duerme, y hace lo que la voluntad le indica. Si la voluntad está orientada a Dios, buscará evitar todo lo que lo separa de Dios y orientará todas sus acciones a Él.

Por otro lado, como te decía, el Ayuno, especialmente el de la comida, nos abre de una manera misteriosa a la presencia de Dios. Parecería como si el hambre corporal se fuera convirtiendo en hambre de Dios.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL



Ahora bien, para que esto se realice, el Ayuno debe estar unido a la oración. Sin oración el Ayuno se convierte en dieta o en estoicismo, que poco o nada ayuda a la vida espiritual.

Algunas personas quieren ayunar, pero no se encuentran con fuerzas para hacerlo, debemos siempre tener en cuenta la salud de cada persona.

El Ayuno debe ser progresivo. Es decir, hay que comenzar por lo poco y poco a poco progresar en él. Empieza entonces con pequeñas renunciaciones, como negarte un café, un vaso de agua, un dulce, un postre, un programa de televisión, etc. Si podemos es bueno comenzar con una comida del día y esto irá poco a poco aumentando tu capacidad de renuncia. (abstinencia)

Inicia el Ayuno con un buen rato de oración. Te recomiendo prepararlo desde antes... por la mañana haz un buen rato de oración y ofrece a Dios el día de Ayuno. Pide a Dios la gracia que estás necesitando o el sentido que quisieras ver fortalecido con tu Ayuno. Durante todo el día de Ayuno, dedica el mayor tiempo que puedas a la oración. Es conveniente que se escoja un salmo y alguna frase del salmo para repetirlo durante todo el día de Ayuno, como: "Señor tú eres mi fuerza y mi victoria", o alguna frase del mismo salmo. Regresa durante el día al salmo y ten el mayor tiempo de oración que puedas... substituye el alimento corporal con alimento espiritual.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

Ahora bien, para que esto se realice, el Ayuno debe estar unido a la oración. Sin oración el Ayuno se convierte en dieta o en estoicismo, que poco o nada ayuda a la vida espiritual.

Algunas personas quieren ayunar, pero no se encuentran con fuerzas para hacerlo, debemos siempre tener en cuenta la salud de cada persona.

El Ayuno debe ser progresivo. Es decir, hay que comenzar por lo poco y poco a poco progresar en él. Empieza entonces con pequeñas renunciaciones, como negarte un café, un vaso de agua, un dulce, un postre, un programa de televisión, etc. Si podemos es bueno comenzar con una comida del día y esto irá poco a poco aumentando tu capacidad de renuncia. (abstinencia)

Inicia el Ayuno con un buen rato de oración. Te recomiendo prepararlo desde antes... por la mañana haz un buen rato de oración y ofrece a Dios el día de Ayuno. Pide a Dios la gracia que estás necesitando o el sentido que quisieras ver fortalecido con tu Ayuno. Durante todo el día de Ayuno, dedica el mayor tiempo que puedas a la oración. Es conveniente que se escoja un salmo y alguna frase del salmo para repetirlo durante todo el día de Ayuno, como: "Señor tú eres mi fuerza y mi victoria", o alguna frase del mismo salmo. Regresa durante el día al salmo y ten el mayor tiempo de oración que puedas... substituye el alimento corporal con alimento espiritual.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL



## ORACIONES

### Oración antes de comer el alimento (pan)

Señor te doy gracias por este alimento que me regalas, te pido que lo bendigas y bendigas mi vida...

Que seas tú nutriéndome a través de él, que seas tú alimentándome a través de él, que seas tú llenándome a través de él, que seas tú entrando en mi vida de manera definitiva, toma el control de mi ser, que seas tú mi único y verdadero alimento, tú eres quien me da la fuerza y vida, Jesús confío en ti, Jesús me entrego a ti, Jesús me lleno de ti. Amén

### Oración después de consumir el alimento (pan)

Gracias te doy Señor por la abundancia de tus dones y tus regalos, gracias porque con este alimento has saciado mi hambre material y con tu palabra, tú presencia y tú amor sacias mi hambre espiritual, gracias Señor porque cualquier clase de riqueza o abundancia proviene de ti la pongo en tus manos para que tú la dirijas, gracias Señor porque no solo de pan vive el hombre, y aunque haya algún tipo ausencia o escasez si te tenemos a ti nada nos falta, amén

### Oración para beber el agua:

Oh Dios, tú eres mi Dios, a ti te busco, mi alma tiene sed de ti; en pos de ti mi carne languidece cual tierra seca, sedienta, sin agua. Dame el agua que proviene de ti Señor, para nunca más volver a tener sed, para que se convierta en mi en manantial de agua que brota dando vida eterna. Ven Espíritu Santo con tus ríos de agua viva amén.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## ORACIONES

### 1. ORACIÓN DE LA MAÑANA

1. “Ven Espíritu Santo”. Conviene abrir las manos en un gesto de acogida para recibir del Padre el don de su Espíritu. puede ayudar también recitar esta oración: “Ven, Espíritu Santo, a mi corazón. Mira mi alma vacía sin ti. Ven a habitar en mi corazón poseyéndolo hasta hacerlo todo tuyo. Ven, Espíritu, a santificar. Llena de luz todo lo que está en la oscuridad. Llena de paz todo lo que está inquieto. Llena de consuelo toda herida. Lléname de ti que eres el mayor don. Amén”

### 2. ORACIÓN DEL AYUNO

Amado Jesús unimos nuestra voluntad a la tuya y que seas tu Quien ore en nosotros, quien viva en nosotros, quien more en nosotros y quien ayune en nosotros. Por manos de nuestra amada madre María queremos los de este grupo ofrecerte nuestros ayunos, sacrificios y oraciones en el día de hoy.

Estamos en batalla Señor por nuestros hogares, ayúdanos y ten misericordia de nosotros y de todos los que están buscando la salud espiritual y la restauración de sus familias,

- nos negamos a nosotros mismos para que fortalezcas nuestro espíritu
- nos negamos a nosotros mismos para que salgan esos espíritus que solo salen con ayuno y que deben salir de nuestros hogares, de nuestras familias, de nuestros hijos, nuestros cónyuges y nosotros mismos.
- nos negamos a nosotros mismos para que nos reveles tu voluntad
- nos negamos a nosotros mismos para decirte que te seguimos con amor y que eres nuestro buen pastor y sabemos que nos llevaras a pastos delicados, aunque en este momento estemos en cañadas oscuras.

Te pedimos Oh Señor, Dios uno y trino, que por medio de este ayuno en nuestras familias, en nosotros y en nuestros cónyuges, el Santo Espíritu:



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

Riegue la tierra en sequía,

- sane los corazones enfermos,
- lave las manchas,
- infunda calor de vida en el hielo,
- dome los espíritus indómitos,
- guíe al que tuerce el sendero.

Señor tu dijiste: "Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. -- "Mt. 7, 7

"Y todo lo que pidáis en mi nombre, yo lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo" Juan 14.13

"Esta clase de demonios de ningún modo puede irse sino mediante la oración y el ayuno". Marcos 9:28-29

Eah pues Señor, que pedimos, buscamos, llamamos, oramos y ayunamos por nuestros hogares y en tu Nombre pedimos al Padre que liberes a nuestra familia, a nosotros mismos y a nuestros seres queridos de toda:

- |                 |                           |                     |
|-----------------|---------------------------|---------------------|
| • Envidia       | Divorcio                  | • Violencia física  |
| • Rencor        | • Separación              | • Violencia sexual  |
| • Odio          | • Avaricia                | • Endurecimiento de |
| • Resentimiento | • Vida sexual desordenada | corazón             |
| • Adulterio     | • Masturbación            | • Robo              |
| • Lujuria       | • Infidelidad             | • Impaciencia       |
| • Confusión     | • Violencia               | • Humillación       |
| • Perversión    | • Ruina Económica         | • Violencia         |
| • Incomprensión | • Maltrato                | • Rechazo           |
| • Soberbia      | • Abuso físico            | • Falta de perdón   |
| • Tristeza      | • Abuso sexual            | • Impiedad          |
| • Desánimo      | • Violación               |                     |



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

- Depresión
- Suicidio
- Alcoholismo
- Drogadicción
- Soberbia
- Perfeccionismo
- Amargura
- Venganza

Y de todo aquellos que solo Tú sabes amado Señor. Estos espíritus en tu Nombre y con el poder de tu Sangre Preciosa los enviamos atados, encadenados, amordazados, y sin poder a los pies de tu cruz para que Tú en tu Santa Voluntad dispongas de ellos. Y en lugar de ello llénanos, Señor el corazón con tu Espíritu Santo, con tu Amor para amarte y amar a nuestros hermanos. Cúbrenos y protégenos con tu preciosa sangre a nosotros y todos nuestros hogares, nuestros cónyuges y todos los hogares en crisis. Gracias Jesús por recibir nuestra humilde oración y ayuno.

Te bendecimos.

Te amamos y Te damos gracias por todo lo que has hecho y estás haciendo para la restauración de nuestras familias.

Tu estas en Control de nuestros hogares y nuestros problemas.

Todo será a Tu tiempo

JESUS EN TI CONFIAMOS

SANTA MARIA, RUEGA POR NOSOTROS

SAN JOSE PATRONO NUESTRO, RUEGA POR NOSOTROS AMÉN.

“Y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí” Gálatas 2-20.

Señor Jesús ven a ayunar en mí.

**3. ORAR CON EL EVANGELIO DEL DÍA.**



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL



## 4. EL ÁNGELUS (12:00 PM)

V. El Ángel del Señor lo anunció a María.

R. Y concibió por obra del Espíritu Santo.

*Dios te salve, María...*

*Santa María...*

V. He aquí la esclava del Señor.

R. Hágase en mí según tu palabra.

*Dios te salve, María...*

*Santa María...*

V. El Verbo se hizo carne.

R. Y vivió entre nosotros.

*Dios te salve, María...*

*Santa María...*

V. Rogad por nosotros,  
Santa Madre de Dios.

R. Para que seamos dignos de alcanzar las  
promesas de Nuestro Señor Jesucristo.

Amén.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

### 5. REZAR LA CORONILLA DE LA DIVINA MISERICORDIA (3:00 PM)

Rezar la Señal de la Cruz. Inmediatamente después se reza un Padrenuestro, un Avemaría y un Credo, en las tres primeras cuentas.

*Oración inicial (Opcional):*

*"Expiraste, Jesús, pero la fuente de vida brotó para las almas, y el océano de la misericordia se abrió para todo el mundo. Oh Fuente de Vida, insondable Divina Misericordia, envuelve el mundo entero y vacíate sobre nosotros. (Repite tres veces): Oh Sangre y Agua, que brotaron del Corazón de Jesús como fuente de Misericordia para nosotros, Jesús en Ti confío"*

Después, en la primera cuenta del Rosario, decir las siguientes palabras (Para identificar esta oración le llamaremos: El Padre eterno):

*"Padre Eterno, te ofrezco el Cuerpo, la Sangre, el Alma y Divinidad de tu amadísimo Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, como propiciación de nuestros pecados y los del mundo entero".*

En las cuentas donde se rezan las 10 Avemaría, se dirán las siguientes palabras en cada cuenta del rosario. (Para identificar esta oración le llamaremos: Jaculatoria de misericordia):

*"Por su dolorosa Pasión, ten misericordia de nosotros y del mundo entero".*

Una vez que haya rezado las 5 decenas de la coronilla, ahora debe decir tres veces estas palabras (La identificaremos como: El Santo Dios Santo fuerte):

*"Santo Dios, Santo Fuerte, Santo Inmortal, ten misericordia de nosotros y del mundo entero".*





## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

### 6. ORACIÓN DE LA NOCHE

Padre amoroso, 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 muestra 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 está 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.

Enséñame, a través del ayuno, a ser más y más como tu Hijo Jesucristo, por medio del Espíritu Santo.

Amén.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## 7. ORACIONES OPCIONALES

### ORACIÓN DE LA SANGRE DE CRISTO

Señor Jesús, en tu nombre y con el poder de tu sangre preciosa sellamos toda persona, hechos, o acontecimientos a través de los cuales el enemigo nos quiera hacer daño.

Con el Poder de la Sangre de Cristo sellamos toda potestad destructora en el aire, en la tierra, en el agua, en el fuego, debajo de la tierra, en los abismos, del infierno y en el mundo en el cual nos moveremos hoy.

Con el poder de la sangre de Jesucristo rompemos toda interferencia y acción del maligno. Te pedimos Señor Jesús que envíes a nuestros hogares y lugares de trabajo a la Santísima Virgen María acompañada de San Miguel, San Gabriel, San Rafael, y toda su corte de Santos Angeles. Con el Poder de la Sangre de Jesucristo sellamos nuestra casa, todos los que habitan en ella (nombrar a cada uno de ellos), las personas que el Señor enviará a ella, así como a los alimentos y a los bienes que Él generosamente nos envía para nuestro sustento.

Con el poder de la sangre de Jesucristo sellamos puertas, ventanas, objetos, paredes, pisos y el aire que respiramos, y en fe cubrimos con su sangre toda nuestra familia.

Con el poder de la sangre de Cristo sellamos los lugares que vamos a estar en este día, las personas, las empresas o instituciones con quienes vamos a tratar.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

Con el poder de la sangre de Jesucristo sellamos nuestro trabajo material y espiritual, los negocios de toda nuestra familia, los vehículos, las carreteras, el aire, las vías y cualquier medio de transporte que vayamos a utilizar. Con tu sangre preciosa sellamos los actos, las mentes y todos los corazones de los habitantes y dirigentes de nuestra patria a fin de que tu Paz y tu Corazón reinen en ella. Te agradecemos Señor por tu Sangre y por tu Vida ya que gracias a ellas hemos sido salvados y somos preservados de todo lo malo.

Amén.

### MAGNIFICAT

«Mi alma canta la grandeza del Señor, y mi espíritu se estremece de gozo en Dios, mi salvador, porque él miró con bondad la pequeñez de tu servidora. En adelante todas las generaciones me llamarán feliz, porque el Todopoderoso he hecho en mí grandes cosas: ¡su Nombre es santo! Su misericordia se extiende de generación en generación sobre aquellos que lo temen. Desplegó la fuerza de su brazo, dispersó a los soberbios de corazón. Derribó a los poderosos de su trono y elevó a los humildes. Colmó de bienes a los hambrientos y despidió a los ricos con las manos vacías. Socorrió a Israel, su servidor, acordándose de su misericordia, como lo había prometido a nuestros padres, en favor de Abraham y de su descendencia para siempre».



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

### TENGO SED DE TI

Y quiero que sepas que cada vez que me invitas. Yo vengo siempre, sin falta. Vengo en silencio e invisible, pero con un poder y un amor infinitos, trayendo los muchos dones de Mí Espíritu. Vengo con Mi misericordia, con Mi deseo de perdonarte y de sanarte, con un amor hacia ti que va más allá de tu comprensión. Un amor en cada detalle, tan grande como el amor que he recibido de Mi Padre ("Yo los he amado a ustedes como el Padre me ama a mí..." (Jn 15,10). Vengo deseando consolarte y darte fuerza, levantarte y vendar todas tus heridas. Te traigo Mi luz, para disipar tu oscuridad y todas tus dudas. Vengo con Mi poder, que me permite cargarte a ti: con Mi gracia, para tocar tu corazón y transformar tu vida. Vengo con Mi paz, para tranquilizar tu alma.

Te conozco como la palma de mi mano, sé todo acerca de ti, hasta los cabellos de tu cabeza he contado. No hay nada en tu vida que no tenga importancia para mí. Te he seguido a través de los años y siempre te he amado, hasta en tus extravíos. Conozco cada uno de tus problemas. Conozco tus necesidades y tus preocupaciones y, si, conozco todos tus pecados. Pero te digo de nuevo que Te amo, no por lo que has hecho o dejado de hacer, Te amo por tí, por la belleza y la dignidad que mi Padre te dio al crearte a Su propia imagen. Es una dignidad que muchas veces has olvidado, una belleza que has empañado por el pecado. Pero te amo como eres y he derramado Mi Sangre para rescatarte. Si sólo me lo pides con fe, Mi gracia tocará todo lo que necesita ser cambiado en tu vida: Yo te daré la fuerza para librarte del pecado y de todo su poder destructor.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

Sé lo que hay en tu corazón, conozco tu soledad y todas tus heridas, los rechazos, los juicios, las humillaciones, Yo lo sobrellevé todo antes que tú. Y todo lo sobrellevé por tí, para que pudieras compartir Mi fuerza y Mi victoria. Conozco, sobre todo, tu necesidad de amor, sé que tan sediento estás de amor y de ternura. Pero cuántas veces has deseado satisfacer tu sed en vano, buscando ese amor con egoísmo, tratando de llenar el vacío dentro de tí con placeres pasajeros, con el vacío aún mayor del pecado. ¿Tienes sed de amor?

"Vengan a Mí todos los que tengan sed..." (Jn 7, 37). Yo te saciaré y te llenaré. ¿Tienes sed de ser amado?, te amo más de lo que te puedes imaginar.... hasta el punto de morir en la cruz por tí.

TENGO SED DE TI. Si, esa es la única manera en que apenas puedo empezar a describir mi amor. TENGO SED DE TI. Tengo sed de amarte y de que tú me ames. Tan precioso eres para mí que TENGO SED DE TI. Ven a Mí y llenaré tu corazón y sanaré tus heridas. Te haré una nueva creación y te daré la paz aún en tus pruebas. TENGO SED DE TI. Nunca debes dudar de Mi Misericordia, de mi deseo de perdonarte, de Mi anhelo por bendecirte y vivir Mi vida en tí, y de que te acepto sin importar lo que hayas hecho. TENGO SED DE TI. Si te sientes de poco valor a los ojos del mundo, no importa. No hay nadie que me interese más en todo el mundo que tú. TENGO SED DE TI. Ábrete a Mí, ven a Mí, ten sed de Mí, dame tu vida. Yo te probaré qué tan valioso eres para Mi Corazón.





*Camino de fe:*  
**40 DÍAS DE AYUNO**  
**HACIA LA TIERRA PROMETIDA**

**ANEXOS**





## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## LECTIO DIVINA

**Lectio Divina: orar la palabra. Escalera que une el cielo con la tierra. Escalera de la ascensión espiritual.**



**1. Invoca...** al Espíritu Santo. Pídele que te ilumine y te abra a la comprensión de la Palabra y que te anime a la respuesta con tu vida.

**2. Lee...** muy despacio el texto bíblico. Vuelve a leerlo. Lee también algún comentario que te ayude a conocer mejor el sentido del texto. Dale tiempo al Señor y escucha el mensaje que Él quiere darte en esta Palabra. En la lectura buscas a Jesucristo.



**3. Medita...** qué te dice la Palabra que has leído lentamente. Una vez que hayas captado el sentido del texto, su significado, entonces puedes hacerte esta pregunta: qué me dice esta Palabra. En la meditación encuentras a Jesucristo.





## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

**Lectio Divina: orar la palabra. Escalera que une el cielo con la tierra. Escalera de la ascensión espiritual.**



**4. Ora...** respóndele al Señor que te ha dado su mensaje en la Palabra meditada. Tu actitud sea la de la Virgen María: Hágase en mí según tu Palabra. Haces tuyo a Jesucristo.

**5. Contempla...** quédate impresionado, fascinado, en silencio, en calma. Déjate animar por el ardor de la Palabra, como quien recibe el calor del sol. Elevación del alma a Dios. Termina el trabajo del hombre y empieza el trabajo de Dios. Dejar hacer a Dios lo que Él quiera en tu vida. Él te hace suyo.



**6. Actúa....** Haciendo un compromiso que brote de este encuentro con el Señor. Es el salto a la vida. Animado e invadido por la Palabra, regresa a la vida con otra actitud.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## AYUNO DE ALIMENTOS

*No edulcorantes o pan*

*Ningún alimento artificial o procesado, ni ninguna de las sustancias químicas son permitidas.*



Asegúrese de leer los ingredientes en las etiquetas de los alimentos preparados para asegurarse de que sólo incluyen los ingredientes permitidos.

### Lista de comida

La siguiente lista de comidas para el ayuno sirve como guía de lo que se está permitido comer. No es una lista completa. Si deseas comer algo que no está listado, recuerda las reglas detalladas arriba.

- **Todo tipo de frutas:** Manzanas, naranjas, guineos, uvas, melones, fresas, arándanos, cerezas, limones, carambola, guayaba, durazno, sandía, frambuesas, piña, ciruelas, pasas, kiwi, pomelo, higos, mangos, etc.
- **Todo tipo de vegetales y víveres:** Tomates, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chile pimiento, hojas de col, maíz, pepino, berenjena, el ajo, el jengibre, la col rizada, lechugas, setas, hojas de mostaza, cebolla, perejil, papas, plátanos, yuca, las espinacas, calabazas, batatas, aguacate, etc.
- **Todo tipo de legumbres:** Habas, frijoles, guisantes, gandules, lentejas, etc.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

- **Todo frutos secos y semillas:** Maní, incluyendo la mantequilla de maní, semillas de girasol, anacardos, cacahuetes, sésamo, almendras, avellanas, pistachos, etc.
- **Granos enteros:** Trigo integral, arroz integral, mijo, quínoa, avena, cebada, granos, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, galletas de arroz y palomitas de maíz.
- Para cocinar continúe usando los aceites, el vinagre, la sal y otras hierbas y especias a su gusto.

### Frutas

Las frutas son una fuente importante de nutrición para consumir en el ayuno. Contienen vitaminas esenciales, minerales y antioxidantes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Por ejemplo, las vitaminas C y B son poderosas antioxidantes que protegen el cuerpo de la invasión de radicales libres y fortalecen tu sistema inmunológico. También contienen almidón y azúcares para tener más energía durante tu ayuno. Todas las frutas se consideran buenas para comer durante los 21 días de ayuno. Las frutas congeladas y enlatadas se permiten si contienen cero cantidades de conservantes o azúcar.

### Vegetales

Las verduras son adiciones maravillosas a incluir en tu dieta diaria. Al igual que las frutas, que contienen fibra, promueven la salud intestinal y la digestión en general. Todos los vegetales califican como alimentos permitidos. Para obtener los mejores resultados, cocina al vapor una variedad de verduras o cómelas crudas. Los alimentos enlatados o congelados están permitidos si no se añaden edulcorantes adicionales ni conservantes artificiales. Las verduras se pueden disfrutar en el desayuno, el almuerzo y la cena o como bocadillos.



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## Granos enteros

Los granos integrales, como sémola, harina de avena, arroz integral normal y arroz salvaje pueden ser consumidos enteros durante el ayuno. Los granos enteros son abundantes fuentes de fibra, vitaminas B y E, magnesio, cobre y zinc. Abstente de añadir nada, excepto agua, a tus platos de grano entero. Los granos refinados, como la harina enriquecida o la mayoría de los cereales, no se permiten.

## Líquidos

El consumo de una cantidad adecuada de líquido es importante durante el ayuno. La página de Internet de la Clínica Mayo recomienda consumir 64 onzas al día, lo que equivale a ocho vasos estándar de 8 onzas. Puedes beber jugo, o puré o mezcla de frutas para una bebida placentera.

## Proteínas

Se restringe las carnes y los mariscos, puedes derivar tus proteínas de fuentes autorizadas como los frijoles, las semillas y las nueces. El consumo de estos alimentos durante tu ayuno es una manera beneficiosa para mejorar la ingesta de proteínas. Ejemplos de estos alimentos incluyen los frijoles, los frijoles negros, las lentejas, las nueces de macadamia, las nueces de Brasil, los cacahuates, las semillas de sésamo, las semillas de girasol y las almendras. Revisa las etiquetas nutricionales para asegurarte de que tus frutos secos o semillas no contienen edulcorantes añadidos o conservantes artificiales.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

Los lineamientos básicos del ayuno incluyen comer:

- Frutas, nueces
- vegetales
- beber sólo agua (para eliminar toxinas) Algunos dicen que pueden incluirse jugos de frutas naturales si no contienen conservantes, azúcares, etc., pero incluso esos jugos deben estar muy limitados. El Café y el té no están permitidos.

En el tiempo de ayuno se debe eliminar todas las carnes, los dulces, las papas fritas o pasapalos, el pan, y las comidas fritas. Los panes contienen levadura, polvo de hornear etcétera; Con estas cosas enumeradas, se concluye que cualquier alimento que contenga aditivos artificiales, sustancias químicas, o que haya sido procesado, debe evitarse completamente durante el ayuno. Las frutas y los vegetales son la base del ayuno y pueden ser preparados aceptablemente en una variedad de maneras.

### ***¿Qué pasa si usted tiene problemas de salud?***

El ayuno nunca debe hacerle daño al cuerpo. Y si usted tiene dudas, asegúrese de consultar a un médico profesional antes de entrar en el ayuno o de hacer cualquier cambio dietético importante.



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

¡Este ayuno es una manera muy saludable de comer! Por lo tanto, profesionales de la salud apoyarán este plan de alimentación, pero pueden sugerir algunas modificaciones si usted tiene problemas de salud que requieren atención especial. Por ejemplo, las madres embarazadas y lactantes pueden recibir instrucciones para añadir el pescado, el pollo y el queso en el ayuno, pero por otra parte mantener el curso. Puede ser que los diabéticos puedan agregar más carbohidratos o incluir pollo y pescado. Además, los que son especialmente activos ya sea a través del deporte, el culturismo o vocación posible que tenga que modificar ligeramente el plan de alimentación.

*Durante el ayuno te recomendamos concentrarte en la oración, el estudio de la Biblia, Eucaristía diaria en lo posible o cada vez que puedas, obvio todos los domingos, se recomienda una confesión de vida que le estaremos enviando pronto. El ayuno y la oración es una excelente manera de comenzar la preparación para crecer en el Señor.*

*Camino de fe:*  
40 DÍAS DE AYUNO  
HACIA LA TIERRA PROMETIDA

EXAMEN DE CONCIENCIA





# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## EXAMEN DE CONCIENCIA

El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente.

Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos.

Ofrecemos algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas.

### I. AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

- ¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad?
- ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta?
- ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración?
- ¿Blasfemo en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos?
- ¿Me he avergonzado de manifestarme como católico?
- ¿Qué hago para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago?
- ¿Me revelo contra los designios de Dios?
- ¿Pretendo que Él haga mi voluntad?
  - ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica?
  - ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
  - ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?
  - ¿He sido perezoso al no formarme en la fe?
    - ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?
  - ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia?
  - ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
  - ¿He blasfemado?
  - ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
  - ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
  - ¿He negado la existencia de Dios?



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

- ¿He negado el Amor de Dios?
- ¿No he dado testimonio fe?
- ¿He desconfiado de Dios?
- ¿He recibido algún sacramento en pecado mortal?
- ¿Me he desesperado dudando de la misericordia de Dios?
- ¿He pecado con la intención de confesarme después?
- ¿He sido indiferente ante el Amor de Dios?
- ¿Le he dedicado suficiente tiempo a la oración?
- ¿Me quejo o reniego ante las cosas que requieren sacrificio?
- ¿He puesto algo o alguien en lugar de Dios?
- ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
- ¿He creído y/o practicado: hechicerías, brujerías, adivinos, magias
- ¿He realizado cultos satánicos?
- ¿He cometido sacrilegio?

## II. NO JURAR SU SANTO NOMBRE EN VANO

- ¿He dicho el Nombre de Dios sin respeto y por cualquier tontería?
- ¿He blasfemado?
- ¿He utilizado el nombre de Dios, de la Virgen o de los santos irreverentemente?

## III. SANTIFICAR LAS FIESTAS

- ¿He faltado a Misa los domingos o fiesta de guarda?
- ¿Me he distraído voluntariamente durante la Eucaristía?
- ¿He llegado tarde o me he quedado sin celebrar la Misa entera por algún motivo injustificado?
- ¿No he comulgado, por lo menos, en Pascua de Resurrección?
  
- ¿No he guardado la abstinencia de carne los viernes de cuaresma, o no he ayunado los miércoles de ceniza y viernes Santo?
- ¿No he guardado el ayuno eucarístico?
- ¿He tardado mucho en confesarme después de cometer pecado mortal?
- ¿He dejado de ayudar a la Iglesia en sus necesidades?



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## IV. HONRARÁS A TU PADRE Y A TU MADRE

### **Padres:**

- ¿me he esforzado por la formación espiritual y moral de mis hijos?
- ¿No he sido testimonio para mis hijos? (no cumpliendo con los deberes religiosos, familiares, o profesionales).
- ¿No he corregido a mis hijos por su bien? (no simplemente por saciar la ira o un momento de rabia).
- ¿Me ha faltado evangelizar a mis hijos?
- ¿No les he prevenido sobre las malas compañías?
- ¿Les he impedido sigan la profesión o la vocación que Dios les indica?
- ¿He maldecido a mis hijos?
- ¿He permitido que vistan indecentemente?
- ¿He abandonado parcial o totalmente a mi cónyuge y/o a mis hijos?

### **Hijos**

- ¿He irrespetado a mis padres?
- ¿He desobedecido a mis padres?
- ¿No les he querido ayudar?
- ¿He abandonado parcial o totalmente a mis padres sin razón justificada?
- ¿Los he tratado mal?
- ¿He sido desagradecido con ellos?
- ¿He sido rebelde con ellos?
- ¿Los he amenazado o maltratado? (Ya sea de palabras o de obras).
- ¿Les he deseado algún mal a mis padres?
- ¿Me he sentido vergüenza de tus Padres?
- ¿He tenido odio o resentimiento hacia mis padres?
- ¿He dejado de ayudarle a mis padres cuando lo necesitan?
- ¿He criticado a mis Padre por sus defectos?
- ¿He peleado con mis hermanos?
- ¿He tenido odio o resentimiento hacia mis hermanos
- ¿No he sido testimonio para mis hermanos?
- ¿He dejado de ayudar a mis hermanos y familiares en sus necesidades?
- ¿Me he dejado llevar del mal genio?



# AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

## V. NO MATAR

- ¿He matado?
- ¿He intentado matar a alguien?
- ¿Le he negado la asistencia a cualquier persona en estado de peligro?
- ¿He participado indirectamente en un asesinato?
- ¿He participado directa o indirectamente en algún aborto provocado?
- ¿He practicado la eutanasia?
- ¿He intentado suicidarme?
- ¿He deseado que a otros les vaya mal?
- ¿He peleado?
  - ¿He dicho groserías?
  - ¿Tengo resentimientos contra alguna persona y no le quiero perdonar?
- ¿No rezo por los que me han tratado mal?
- ¿Me he burlado de alguien?
- ¿He hablado mal de otras personas?
- ¿He escandalizado a alguien por mi mal comportamiento?
- ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?
  - ¿He cooperado en el suicidio de alguien?
- ¿He participado en secuestros, actos de terrorismo o torturas?
- ¿Le he rendido culto a mi cuerpo?
- ¿He abusado de la comida?
- ¿He abusado del alcohol?
- ¿He usado sustancias alucinógenas? ¿He negociado con ellas?
- ¿Le he deseado el mal a alguien?
- ¿He consentido el deseo de vengarme?

## VI. NO COMETER ACTOS IMPUROS

- ¿He detenido en mi cerebro por varios minutos pensamientos o deseos impuros?
- ¿He mirado películas impuras, o revistas pornográficas o escenas impuras por televisión?
- ¿Me he masturbado?
- ¿He participado en pornografía o en espectáculos exhibicionistas?
- ¿Me he prostituido?
- ¿He comerciado con la prostitución?
- ¿He dicho o celebrado chistes malos?



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

- ¿He hecho acciones impuras conmigo mismo o con algunas personas?
- ¿Tengo alguna amistad que me hace pecar?
- ¿He abusado sexualmente de alguien?
- ¿He cometido incesto?

### *Para los Casados*

- ¿He sido infiel?
- ¿Me he separado de mi conyugue?
- ¿He vivido en “Unión libre”?
- ¿He evitado la fecundidad en mi matrimonio?
- ¿He usado o comercializado métodos anticonceptivos?
- ¿He recurrido a la fecundación artificial?
- ¿Me he esterilizado? (ligadura de trompas, vasectomía).

### **VII. NO ROBAR**

- ¿He robado?
- ¿Cuánto vale lo que he robado?
- ¿He devuelto lo prestado?
- ¿He tenido pereza en cumplir los deberes?
- ¿He estafado a alguien en algún negocio?
- ¿He pagado salarios injustos?
- ¿He participado en la corrupción?
- ¿He trabajado mal o le he robado tiempo a mi trabajo?
- ¿He falsificado documentos?
- ¿He causado daños a las propiedades públicas o privadas?
- ¿Le he robado la paz a alguien?
- ¿He hecho trampas en los juegos de azar?
- ¿Me ha faltado practicar las obras de misericordia?

### **VIII. NO LEVANTAR FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIR**

- ¿He dicho mentiras?
- ¿He inventado de otros lo que no han hecho o dicho?
- ¿He hecho trampas en negocios o estudios?
- ¿He creído que Dios no me va a ayudar?
- ¿He dado un falso testimonio públicamente?
- ¿He enjuiciado un defecto moral del prójimo?



## AYUNO Y COMBATE ESPIRITUAL

- ¿He manifestado los defectos y faltas del prójimo, a otras personas (maledicencia)?
- ¿He calumniado con mentiras, dañando la reputación de otros?
- ¿He leído correspondencia, o mensajes de whatsapp u otros escritos contra la voluntad de sus dueños?

### IX. NO CONSENTIR PENSAMIENTOS IMPUROS Y NO DESEAR LA MUJER DEL PRÓJIMO

- ¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo?
- ¿He mirado a un hombre a una mujer de manera impura?
- ¿He luchado contra la concupiscencia de la carne?
- ¿He consentido pensamientos impuros?
- ¿He consentido miradas impuras?
- ¿He usado prendas que no son adecuadas?
- ¿He lesionado el pudor de los niños o adolescentes?

### X. NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS

- ¿He deseado los bienes ajenos?
- ¿He sido evidioso?
- ¿He sido avaro?
- ¿He comido más de lo que necesito?
- ¿He sido orgulloso?
- ¿He deseado enfermizamente los bienes ajenos?
- ¿He estado muy apegado a las cosas terrenas y ocupó todo mi tiempo en acumular riquezas?