



## ORACIÓN PARA LOS DÍAS DE AYUNO.

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Oh Dios, Creador del universo y Creador mío, hoy te doy gracias por haber ordenado el mundo de manera tan admirable. Gracias por haber hecho fértil la tierra, de tal suerte que nos provee con toda clase de frutos. Gracias por los alimentos que preparamos con los frutos de la tierra. Padre, me regocijo en Tus creaturas, me regocijo el día de hoy en todos los frutos con que nos obsequias y te doy gracias por ellos.

Gracias porque diariamente nos proporcionas alimento y bebida.

Padre, gracias también por haber creado mi cuerpo, de tal forma que es capaz de aprovechar los frutos de la tierra, para desarrollarse y servirte. Gracias Padre, por todos aquellos que –por medio de su trabajo- producen nuevas posibilidades de vida. Gracias por los que, teniendo mucho, comparten con otros. Gracias por los que tienen hambre del Pan Celestial, a pesar de haber consumido el pan de la tierra. Gracias te doy Padre, por aquellos que no tienen que comer el día de hoy, porque estoy segura de que Tú proveerás para ellos, a través de personas generosas.

Padre, hoy he decidido ayunar. No lo hago por desprecio a Tus creaturas: no renuncio a ellas, sólo quiero redescubrir su valor. Deseo ayunar porque Tus profetas lo hicieron; porque Jesús solía hacerlo y Sus apóstoles y discípulos también.

Especialmente quiero ayunar, porque Tu sierva, la Virgen María, así mismo ayunó. Ella me ha invitado a hacerlo, no sólo con el cuerpo, sino igualmente con el corazón.

Padre, Te ofrezco mi ayuno de este día. Por medio de él, quiero comenzar a escuchar y a vivir verdaderamente Tu Palabra. A lo largo de este día deseo aprender a mantener mi vista fija en Ti, más allá de las cosas materiales que me rodean. Con el Ayuno que me impongo libremente, oro a Ti por los que tienen hambre y que por ese motivo son presa fácil de la agresividad y el rencor.

Te ofrezco este ayuno por la PAZ del mundo. Las guerras existen porque nos hemos atado a los bienes materiales y estamos incluso dispuestos a matarnos unos a otros por ellos. Padre, Te ofrezco este ayuno por todos aquellos a quienes tan solo preocupa el bienestar material, de tal manera que no son capaces de ver otros valores.

Te pido por los que están en conflicto permanente, porque viven obsesionados por los bienes que poseen. Padre, a través del ayuno, abre nuestros ojos para que seamos capaces de reconocer que todo lo que tenemos nos ha sido generosamente proporcionado por TI.

Padre, lamento en verdad, haber sido yo también víctima de los sentidos, olvidando agradecerte los bienes que me has dado. Me arrepiento del mal uso que he hecho de ellos, al haberles dado un valor equivocado. A través de este ayuno, ¡dame la capacidad de fijar mi mirada en Ti y en



las personas que me rodean! Ayúdame y concédeme la gracia de escuchar Tu Palabra. ¡Haz que por medio de este sacrificio, crezca mi amor hacia Ti y hacia mi prójimo!

Padre, el día de hoy he decidido consumir solamente pan y agua, de tal manera que logre comprender plenamente el valor de la Eucaristía, del Pan Celestial, en el cual Tu Hijo Jesús se hace presente por amor a mí.

Padre, he aceptado ayunar, porque sé que por este medio, mi anhelo por Ti crecerá en mi interior. Pienso con alegría en las palabras que tu Hijo pronunció: “Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos...” (Cf. Mt 5,3).

¡Padre, hazme pobre ante Tus ojos! Concédeme con este ayuno, la gracia de comprender cuánto Te necesito. Haz que crezca mi sed por Ti; que mi corazón Te busque como la cierva busca las corrientes de agua y el desierto las nubes cargadas de lluvia.

Padre, te ruego que a través de este ayuno llegue yo a comprender a los que padecen hambre y sed; a los que no disponen de lo indispensable para subsistir. Quisiera, con Tu ayuda, darme cuenta de aquellos bienes que poseo y que no necesito, para desprenderme de ellos en beneficio de mis hermanos y hermanas más necesitados.

Oh Padre, Te pido especialmente que me otorgues la gracia de estar consciente, de que no soy más que un peregrino en esta tierra y que al pasar de esta vida a la otra, no me llevaré conmigo sino el amor y las buenas obras. Haz que esta certeza se grabe de tal forma en mi mente y en mi corazón, de tal suerte que aun cuando yo posea cualquier cosa, sepa que no puedo llamarla mía, porque Tú la has puesto en mis manos solamente para que yo la administre. Padre, concédeme con este ayuno el don de ser más humilde y de estar más dispuesto a cumplir Tu voluntad. Te pido por tanto, que me purifiques de todo egoísmo y soberbia.

Padre, purifícame también con este ayuno de mis malos hábitos y enséñame a dominar mis pasiones. Haz que en su lugar florezcan en mí las virtudes. Te pido también que este ayuno limpie mi alma hasta lo más hondo, para que sea capaz de abrirse totalmente a recibir Tu gracia.

Quisiera, Padre mío, con Tu ayuda, lograr mantener la misma firmeza de Jesús ante las pruebas y tribulaciones, resistiendo toda tentación, para llegar así a servirte, buscando día tras día más y más Tu Palabra.

María, Tú tuviste libre el corazón, porque no te ataste a nada más que a la voluntad de Dios. El día de hoy te pido, que con tu oración me obtengas la gracia de permanecer gozoso en medio de mi ayuno. Quiero ser capaz de cantar a Dios en este día contigo un himno de acción de gracias. Te ruego que me ayudes a que mi decisión de ayunar sea firme y duradera. Ofrezco por toda la humanidad el hambre y las molestias que pudiera sentir por este ayuno. ¡María, ora por mí! Con Tu intercesión y Tu protección poderosa, aparta de mí todo mal y cualquier tentación del demonio. Enséñame Madre, a ayunar y a orar, para que cada día me asemeje más a Tu Hijo Jesucristo y a Ti en el Espíritu Santo. Amén.