



Ayuno

La entrega y recepci3n de este documento son estrictamente confidenciales y est3n amparadas por el sigilo sacramental.

Lea en su Biblia

- **Mateo 6, 16-18; Isa3as 58, 2-4** → ¿Cu3l es el verdadero ayuno que Dios quiere en mi vida?

Consejos para mejorar su vida espiritual

1. El origen del ayuno es preparar el coraz3n para la llegada del Mes3as.
2. El abstenerse de un alimento es un signo para dominar las pasiones.
3. Un ayuno que no dispone la conversi3n del coraz3n no sirve para nada.
4. Una al ayuno la pr3ctica de la oraci3n y de la caridad.

Bibliograf3a aconsejada

- **¿El poder liberador del ayuno?** → Gustavo Eduardo Jamut (Editorial San Pablo)

Material de apoyo

- <https://recetasparaelalma.org/bwpo>
- <https://recetasparaelalma.org/ko7e>