



Ayuno

La entrega y recepción de este documento son estrictamente confidenciales y están amparadas por el sigilo sacramental.

Lea en su Biblia

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

Consejos para mejorar su vida espiritual

1. El origen del ayuno es preparar el corazón para la llegada del Mesías.
2. El abstenerse de un alimento es un signo para dominar las pasiones.
3. Un ayuno que no dispone la conversión del corazón no sirve para nada.
4. Una al ayuno la práctica de la oración y de la caridad.

Bibliografía aconsejada

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

Material de apoyo

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