



AYUNO DE DANIEL

“POR EL TRIUNFO DEL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA”

Como parte de la Misión Mundial 2022, Mater Fátima propone el ayuno del profeta Daniel, para reparar por los pecados del mundo y de manera preparatoria a la Consagración a San Miguel Arcángel y al Tercer Sitio de Jericó Mundial, ya que los pastorcitos de Fátima también fueron llamados a hacer sacrificios y reparar.

Los orígenes de esta práctica se encuentran en el Antiguo Testamento, en el libro de Daniel, cuando el Rey Nabucodonosor invadió Jerusalén, se llevó a Babilonia a muchos israelitas, entre ellos a Daniel, quien se mantuvo fiel a Dios y realizó un ayuno de 21 días para suplicar perdón para su pueblo, que le había ofendido mucho.

“En aquellos días, yo, Daniel, estaba haciendo una penitencia de tres semanas, no comía alimentos sabrosos, no probaba carne ni vino, ni me ungía con perfumes hasta que pasaran las tres semanas”. Daniel 10, 2-3

El joven se abstenía de tomar bebidas alcohólicas y de consumir alimentos prohibidos por la Ley de Moisés y en lugar de estar debilitado, Dios le concedió una inmensa sabiduría.

Los sacrificios y Fátima

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 abstenían de comer y hasta de beber agua.



PREPARACIÓN ESPIRITUAL PARA EL AYUNO

Se invita a los fieles a realizar el ayuno del profeta Daniel, del 16 de Septiembre al 6 de Octubre próximo, de la siguiente manera:

1. **Asistir diariamente a la Santa Misa y comulgar en estado de gracia. En lo posible confesarse antes del ayuno y continuar acudiendo al sacramento de la confesión las siguientes 2 semanas (se les enviará el examen de conciencia general que sugerimos usar).**
2. **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 (ayunar también de medios de comunicación lo que más se pueda).**
3. **Meditación de las Horas de la Pasión de Luisa Picarreta en la forma que deseen.**
4. **Ayuno: Abstenerse de carne, huevo, pescado, leche, queso, dulces, chocolates, soda, alcohol, vino y similares. Renunciar a todos los placeres. Sólo comer frutas, verduras, granos y legumbres.**
5. **Sugerimos aumentar nuestra oración/comunicación con Dios: alabarlo constantemente, rezar el Santo Rosario, la Coronilla de la Divina Misericordia, la oración a San Miguel Arcángel y de ser posible postrados, rezar 25 veces: “¡Oh Señor oye, oh Señor perdona!”. (Daniel, 9, 19).**

ORACIONES PARA EL AYUNO

El ayuno y la oración unidas, son dos acciones que cualquier persona puede hacer libremente para pedir ayuda a Dios en momentos de necesidad, especialmente en casos difíciles. El ayuno nos aparta del mundo y nos ayuda a dominar nuestras pasiones y la oración nos une a Dios.

Iniciemos todos los días encomendado a Dios nuestro ayuno y nuestra vida, ofreciendo y pidiendo la ayuda del Espíritu Santo en las dificultades e inconvenientes que puedan surgir.

ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO.

Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles,
y enciende en ellos el fuego de tu amor.

Envía tu Espíritu Creador.

Y renueva la faz de la tierra.

Oremos:

Oh Dios, que has iluminado

los corazones de tus hijos

con luz del Espíritu Santo;



haznos dóciles a sus inspiraciones

para gustar siempre el bien

y gozar de su consuelo.

Por Cristo nuestro Señor.

Amén.

II. Después, escoger unas de las siguientes oraciones:

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 ayunó 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 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.

Opción 2

Dios Padre Todopoderoso, vengo ante Ti a ofrecer mi ayuno, unido(a) a todos los católicos que están ayunando en el mundo a pan y agua, como penitencia y sacrificio, para que fortalezcas nuestro espíritu, aumentemos en humildad y rechacemos el pecado; uniéndonos a la Santa Cruz de Jesucristo Nuestro Salvador.

Pido al Espíritu Santo nos dé la fuerza necesaria para no fallar y a Santa María Siempre Virgen, nos dé la gracia de ayunar con alegría, y a San José nos acompañe durante este día en el que ofrecemos nuestro sacrificio al Padre en desagravio al Sagrado Corazón de Jesús y al Inmaculado Corazón de María, por el Papa, los sacerdotes, consagrados y la Santa Madre Iglesia Católica; por la Paz, la Vida, la Familia y la Libertad en mi país y el mundo entero, en reparación de nuestros pecados, la conversión de los pecadores y la salvación de las almas. Amén



Opción 3

Inmaculado Corazón de María, te suplico que entregues mi oración, mi ayuno y mi penitencia de este día al Sagrado Corazón de Jesús: *Oh, Jesús, es por vuestro amor, por la conversión de los pecadores y en reparación de los pecados cometidos contra el Inmaculado Corazón de María. Amén.*

INTENCIONES GENERALES PARA EL AYUNO

1. Para que rechacemos toda acción contra Dios.
2. Por la conversión de los pecadores y la reparación de nuestros pecados.
3. Para que en la iglesia todos busquemos la santidad y la unidad en Cristo.
4. Para que respetemos la Vida, la Familia y la Dignidad Humana según Dios.
5. Para que busquemos la paz, la justicia y la libertad de los pueblos.
6. Por los que sufren, para que encuentren fortaleza y consuelo en Dios.
7. Por cada una de nuestras intenciones.