¡Bendiciones en la Divina Voluntad!

GUÍA BÁSICA PARA EL AYUNO DE 40 DÍAS

Si aún no perteneces a un chat de Ayuno Ruah, envía tu contacto, ciudad y país a: ayunoruah@gmail.com

⇒ Llamar a Jesús a que ayune en mí ¡" Jesús ven a ayunar en mí"!

⇒ Pedir la Gracia del ayuno

⇒ Santa Misa diaria. ¡Indispensable! Muy importante para recibir el "pan del cielo", es Él quien nos da la fortaleza y alimento.

⇒ Adora al Santísimo Sacramento, ¡Póstrate ante el Santísimo a unirte a la presencia viva de Jesús! ¡Su cuerpo, su sangre, su corazón palpitante que te da la vida y el amor misericordioso! Une tu ayuno al ayuno de Jesús, con sus mismas intenciones. Y por las almas más queridas por Jesús: las almas del purgatorio

⇒ Confesión semanal (haz profundo examen de Conciencia y propósito de enmienda) Jesús te espera con brazos de Misericordia.

⇒ Abandónate al Santo Abandono. Es Jesús quien ayuna en ti, ¿qué temes? !Da tu FIAT!

⇒ Tu Sí a la Voluntad De Dios actuando en ti.

⇒ Une tus intenciones a las intenciones de Jesús. Las ofreces al Padre Celestial

⇒ Ayuna con humildad. Lee Mateo 6:16. “Y cuando ayunéis, no pongáis cara triste…”

⇒ Ayuna con discreción, si te insisten y preguntan, cuenta con humildad que estás ayunando, y aprovecha para dar tu testimonio.

⇒ Ayuna por amor a Jesús. No por tu propia satisfacción o enaltecimiento.

⇒ Utiliza los sacramentales exorcizados, sal, agua y aceite. Son protección y bendición.

⇒Medita todos los días “Las Horas de la Pasión de nuestro Señor Jesucristo”

⇒ Si sientes las tentaciones, crees que ya no puedes, no tienes la fortaleza; lee el evangelio del día, reza el rosario y la coronilla de la misericordia, toma un poco de sal exorcizada, llama a Jesús a ayunar en ti, vete al Santísimo.

⇒ Ayuno 40 días: pan y agua todo el tiempo.

⇒ Una porción normal de pan al desayuno, al almuerzo y a la comida. Puedes también agregar otra porción entre comidas. La idea es evitar comer para saciar el hambre

⇒ Agua cuantas veces quieras. Simplemente te concentras en Jesús.

⇒ No te compliques cual pan debes comer, es pan normal, simple.

⇒No pan dulce o con aliñados o agregados de frutas, etc. El verdadero pan es el Pan del Cielo que recibes todos los días en la Eucaristía.

⇒ Agua pura, sin agregados de ningún tipo (no té, café, mate, tereré, aromáticas) le puedes echar sal exorcizada al agua.

⇒ Los frutos del ayuno vendrán: con tu intención, durante el ayuno y después del ayuno. No lo dudes. Deja a Jesús que sea Él quien decidad qué necesitas.

⇒ Recuerda: abandónate al Santo Abandono. ¡Muchas almas del purgatorio habrás ayudado y el cielo estará feliz!

⇒ Después del ayuno de 40 días es conveniente seguir el ayuno de los miércoles y viernes como nos pide nuestra Madre del Cielo.

⇒ Y comparte tu testimonio para ayudar a tantos que quisieran ayunar

⇒ Ayuno - Oración - Caridad. Caridad con las almas más queridas por Jesús (almas del purgatorio) Caridad con los pobres y necesitados. Caridad con los hermanos que sufren. Inscríbete en los grupos de caridad e intercesión. ayunoruah@gmail.com

Misión Ruah: ¡Cristos vivos! "No soy yo, es Cristo quien vive en Mi". Gal 2,20

(En la siguiente página encontraras los enlaces para acceder a toda la información y apoyosobre el ayuno de 40 días)

(Sigue)

A continuación, das Clic en cada enlace y encontrarás la información:

1. Pedir la gracia del ayuno
2. Qué es el ayuno de 40 días. Cómo se ayuna
3. Guía práctica para el ayuno
4. Cada día de ayuno escuchar las meditaciones, día 1 al día 40
5. Oración del ayuno
6. Bendición de los Sacramentales. Puedes usar este video para bendecir los sacramentales
7. Oración de la Cruz: Cristo Vive en mí. Oración de sanación y liberación a través de la cruz de Cristo. Uno mis sentidos a los de Jesús
8. También encuentras en YouTube oración de sanación y liberación a través de la Cruz de Cristo
9. Medita “Las Horas de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo”. Puedes encontrar en libro en la Tienda Ruah

10. "10. Aquí encuentras “Las Horas de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo” en PDF"
11. ¿Por qué? y ¿para qué? meditar las Horas de la Pasión de Cristo"
12. Novena de la Rendición: rinde tu Voluntad a la Voluntad de Dios"
13. Oración de renuncia y petición. Toda bella, Toda Santa, Toda Pura, La virgen María"
14. "Oración de sanación del vientre materno"
15. "Oración de sanación Ruah"
16. "16. Meditaciones del Padre Claudio Barbut"
17. "17. Aquí encuentras muchos Testimonios de ayuno de 40 días"
18. "18. Coronilla de la Divina Misericordia en la Divina Voluntad "
19. "19. Súplica: Jesús Hijo de David ten compasión de mí pecador"
20. Soy Hijo de Dios. Oración de Sanación y Liberación
21. "Oración de entrega del ayuno"
22. El Señor es mi pastor, nada me falta
23. Quitar el espíritu de miedo
24. Oración de entrega del ayuno

Misión
Ruah
Fiat