

# *Novena a María Reina de la Paz*

## QUINTO DIA: EL AYUNO

### INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven, Espíritu Santo,  
y envía desde el cielo un  
rayo de tu luz.

Ven, Padre de los pobres,  
ven, dador de los dones,  
ven, luz de los corazones.

Consolador magnífico,  
dulce huésped del alma,  
suave alivio.

Descanso en la fatiga,  
brisa en el ardiente estío,  
consuelo en el llanto.

¡Oh, luz santísima,  
llena lo más íntimo  
de los corazones de tus fieles!

Sin tu ayuda  
nada hay en el hombre,  
nada que sea bueno.

Lava lo que está sucio,  
riega lo que está seco,  
sana lo que está enfermo.

Doblega lo que está rígido,  
calienta lo que está frío,  
endereza lo que está desviado.

Concede a tus fieles  
que en Ti confían,  
Tus sagrados dones.

Dales el premio de la virtud,  
dales el puerto de la salvación,  
dales la felicidad eterna.  
Amén. Aleluya, Aleluya.

**V.** Envía Tu Espíritu Señor  
y será una nueva creación.  
**R.** Y renovarás la faz de la tierra.

### OREMOS:

Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles con la luz de tu Espíritu Santo, concédenos por este mismo Espíritu, gozar siempre de su consuelo. Por Cristo Nuestro Señor. Amén

### EL AYUNO

Desde el tercer día de las apariciones la "Gospa" mencionó que era necesario ayunar para obtener la paz. Cuando le preguntaron, "¿cómo debía hacerse?" respondió: "El mejor ayuno es el ayuno a pan y agua". Y en la vigilia de su Asunción el 14 de agosto de 1984, pidió que se hiciera dos veces por semana; los miércoles y los viernes. No para que de los dos días se eligiera uno, sino para que de los siete días de la semana se eligieran siempre los miércoles y los viernes para ayunar. ¿Por qué los miércoles y los viernes?

La respuesta es simple: Porque originalmente eran los días de ayuno de la Iglesia. Los primeros cristianos sustituyeron los días habituales de ayuno de los judíos (lunes y jueves) por el de los miércoles y los viernes. Así consta en la "Doctrina de los Doce Apóstoles". Una especie de catecismo de los Padres Apostólicos redactado en Siria a finales del siglo II. El primer día de

ayuno se hacía por la conversión de los pecadores porque ese día la iglesia recordaba la traición de Judas.

El segundo, en unión al sacrificio de Cristo en la cruz. Es un error pensar que dos días de ayuno a la semana es demasiado, o bien, pueden afectar la salud corporal. De ser así, habría que concluir que: "la Virgen viene a enfermarnos". Y en realidad es lo contrario. Hoy es sabido que muchas enfermedades aparecen por desórdenes alimenticios. Cuando una persona visita un naturista, por lo general, le recomienda ayunar y nadie le rebate. Cuando muchos suben de peso y tienen problemas de salud comienzan a practicar ejercicios. La Virgen, sin embargo, nos invita a ayunar dos veces por semana a pan y agua, y muchos piensan que se ha equivocado. O bien, que no es necesario para su vida espiritual.

La Virgen ha dicho que: "Con el ayuno y las oraciones se pueden detener las guerras y hasta suspender las leyes de la naturaleza. La caridad no puede sustituir el ayuno. Aquellos que no pueden ayunar pueden ofrecer la oración, la caridad y una Confesión. Todos, sin embargo, excepto los enfermos, deben ayunar." 21-7-81. "El ayuno que muchos hacen comiendo pescado, en lugar de carne, no es ayuno, sino abstinencia. El verdadero ayuno consiste en renunciar a todos los pecados. Pero es necesario al renunciarlos, hacer participar también al cuerpo." 12-81. "El ayuno ha sido olvidado en el último cuarto de siglo en el seno de la Iglesia Católica" 5 -84.

Es preciso recordar, que cuando la Virgen pide ayunar, no está pidiendo pasar hambre, sino sustituir las tres comidas habituales por sólo pan y agua. Los entendidos aseguran, que si durante el día se come suficiente pan y se bebe suficiente agua, se pueden obtener hasta 1200 calorías necesarias para desempeñar las labores cotidianas. No es recomendable, por otro lado, acompañar el ayuno con otras bebidas (por ejemplo café, te, gaseosas) porque pueden afectar el estómago. Cabe destacar, además, que la jornada de ayuno que la Virgen recomienda, concluye con la primera comida del día siguiente. En el idioma español, la raíz etimológica de "desayuno" significa, precisamente, terminar el ayuno (des- ayuno); comer después del ayuno.

El ayuno del cuerpo libera al hombre de las pasiones, de los miedos, de las inseguridades, etc., para proveer al espíritu de alegría, paz y amor. La Madre de Dios recuerda, además, que, "para poder orar con el corazón es necesario ayunar". Quien ayuna con frecuencia tendrá menos problemas con las distracciones en la oración y estará más abierto a la voluntad de Dios.

El ayuno por consiguiente, es uno de los principales mensajes de la "Gospa", y quizás el más práctico por haberse descuidado en la Iglesia. De sus mensajes leemos:

"¡Queridos hijos!: También hoy os invito a orar y ayunar por la paz. Como ya os he dicho, os repito también ahora: "Hijos míos, sólo con la oración y el ayuno también las guerras pueden ser detenidas".

La paz es un don precioso de Dios. Buscad, orad y la recibiréis. Hablad de la paz y llevad la paz en vuestros corazones. Cuidadla como una flor que necesita agua, ternura y luz. Sed vosotros quienes llevéis la paz a los demás. Yo estoy con vosotros e intercedo por todos. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!" 25-2 -03.

## PRECES

Unidos todos fraternalmente, como hijos de un mismo Padre, Dios, y de una misma Madre, María, elevemos nuestras súplicas para que sean escuchadas por intercesión de la que es Madre de Dios y Madre nuestra:

- **Por la santa Iglesia de Dios:** para que, en su compromiso de anunciar el Evangelio, anuncie también que María es Madre de Dios. Roguemos al Señor.
- **Por todos los hijos de la Iglesia:** para que todos nos sintamos hijos de María y recurramos a Ella en todas las situaciones de nuestra vida como Madre tierna y cariñosa. Roguemos al Señor.
- **Por todos los que sufren desamparo en sus cuerpos o en sus almas:** para que sientan el consuelo y la protección de María. Roguemos al Señor.
- **Por todos los que nos encontramos aquí reunidos:** para que sintamos con dicha y entusiasmo la maternidad de María sobre nosotros. Roguemos al Señor.

### Oración

Te pedimos, Señor, que escuches la oración de tu pueblo, a quien has entregado a tu Hijo Jesús a través de María, Madre de Cristo y Madre nuestra. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

### **EL MAGNÍFICAT**

Proclama mi alma la grandeza del Señor, se alegra mi espíritu en Dios mi salvador porque ha mirado la humillación de su esclava. Desde ahora me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí, su nombre es santo y su misericordia llega a sus fieles de generación en generación. El hace proezas con su brazo, dispersa a los soberbios de corazón, derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despidе vacíos. Auxilia a Israel, su siervo, acordándose de su misericordia, como lo había prometido a nuestros padres, en favor de Abraham y su descendencia por siempre. Lc 1:46- 55. (Gloria al Padre)

### **CONSAGRACIÓN AL CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA**

Oh, Corazón Inmaculado de María, lleno de bondad, muéstranos tu amor. Que la llama de tu Corazón, María, descienda sobre todos los hombres. Nosotros te amamos inmensamente. Imprime en nuestro corazón el verdadero amor, así tendremos un deseo continuo por Ti. Oh María, dulce y humilde de Corazón, acuérdate de nosotros cuando caemos en pecado, Tú sabes que todos los hombres pecan. Concédenos por medio de tu Corazón Inmaculado, ser curados de toda enfermedad espiritual. Haz que siempre podamos contemplar la bondad de tu Corazón maternal y por medio de la llama de tu Corazón haz que nos convirtamos. Amén.

### **INSTRUMENTO DE PAZ**

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz: Donde haya odio, lleve yo tu amor, donde haya ofensa, lleve yo el perdón; donde haya discordia, lleve yo la unión; donde haya error, lleve yo la verdad; donde haya duda, lleve yo la fe; donde haya desesperación, lleve yo la esperanza; donde haya tinieblas, lleve yo la luz; donde haya tristeza, lleve yo la alegría. Oh Maestro, haz que yo no busque: Ser consolado, sino consolar; ser comprendido, sino comprender; ser amado, sino amar. Porque, dando, se recibe, perdonando, se es perdonado; muriendo, se resucita a la vida eterna. Amén.

## ORACIÓN POR UN ENFERMO

Oh Dios mío, este enfermo que está aquí delante de Ti, ha venido a pedirte lo que él desea y piensa que es lo más importante para él. Tu, oh Dios, haz que entren en su corazón estas palabras: "¡Es más importante ser sanados del alma!". Señor, hágase sobre él tu santa voluntad en todo! Si Túquieres que se sane, dale la salud. Pero si tu voluntad es diversa, que continúe llevando su cruz. Te rogamos también por nosotros que oramos por él; purifica nuestros corazones para que seamos dignos de donar, a través de nosotros mismos, tu santa misericordia. Protégelo y alivia sus penas, hágase en él tu santa voluntad. Que tu santo nombre sea revelado a través de él; ayúdalo a llevar con amor su cruz. Amén.

(Gloria al Padre, 3 veces)

## INVOCACIONES A MARÍA REINA DE LA PAZ

María Santísima, que al recibir el anuncio del Ángel Gabriel concebiste en tu seno virginal a Jesucristo "Rey de la Paz", concédenos bajo tu protección y auxilio, ser en el mundo auténticos instrumentos de paz:

- Para que la paz reine en el corazón de todos los hombres, especialmente, en quienes procuran la violencia,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine en todos aquellos que no han experimentado en sus vidas el amor de Dios,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine en todas las familias,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine siempre en la Iglesia de Cristo y se empeñe en difundirla,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine en las parroquias y comunidades cristianas,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine en nuestros centros educativos y lugares de trabajo,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine siempre en nuestro país,  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*
- Para que la paz reine en todo el universo.  
*R/ María Reina de la Paz, Ruega por nosotros.*

### Oración

Concédenos, Señor, a tu hijos el don de tu gracia, para que cuantos hemos recibido las primicias de la salvación por la poderosa intercesión de la Virgen María, consigamos aumentar tu paz en nuestros corazones, nuestras familias y en el mundo entero. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

