

EN ESTA CUARESMA AYUNA:

- **Ayuna de palabras hirientes** y transmite palabras bondadosas.
- **Ayuna de descontentos** y llénate de gratitud.
- **Ayuna de enojos** y llénate de mansedumbre y de paciencia.
- **Ayuna de pesimismo** y llénate de esperanza y optimismo.
- **Ayuna de preocupaciones** y llénate de confianza en Dios.
- **Ayuna de quejarte** y llénate de las cosas sencillas de la vida.
- **Ayuna de presiones** y llénate de oración.
- **Ayuna de tristezas** y amargura y llénate de alegría el corazón.
- **Ayuna de egoísmo** y llénate de compasión por los demás.
- **Ayuna de falta de perdón** y llénate de actitudes de reconciliación.
- **Ayuna de palabras** y llénate de silencio y de escuchar a los otros.



Rectoría de la Anunciación
Metepec, Edo Mex



<https://www.facebook.com/RectoriaDeLaAnunciacion>



<https://www.youtube.com/c/RectoríadelAnunciación>

Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de:
**PAZ,
CONFIANZA,
ALEGRÍA,
Y VIDA.**



Rectoría de la Anunciación CUARESMA 2022



JESÚS NOS DICE:

Si la gente desea ganar los beneficios de mis promesas debe amar y venerar el Inmaculado Corazón de mi Madre. La señal más grande de esta veneración es **que comulguen, bien preparados y arrepentidos en nueve sábados primeros, paralelamente con los nueve viernes primeros.** Sus intenciones deberán consolar a mi Corazón al mismo tiempo que al Corazón Inmaculado de mi Madre.

Pronunciando esta oración, después de la comunión:

« **Sacratísimo Corazón de Jesús, te ofrezco esta santa comunión por medio del Corazón Inmaculado de María, para consolarte por todos los pecados cometidos contra Ti** ».

33 promesas de Jesús para aquellos que hagan la doble novena:

1. Todo lo que me pidan por medio del Corazón de mi Madre –a condición de que la petición sea compatible con la voluntad del Padre- lo concederé durante la novena.
2. Sentirán en cada circunstancia la extraordinaria ayuda de mi Madre, junto con sus bendiciones.
3. Paz, armonía y amor reinarán en sus almas y en las almas de los miembros de sus familias.
4. Protegeré a sus familias de contrariedades, engaños e injusticias.
5. Los matrimonios se mantendrán juntos y, si uno ya se ha ido, él o ella, volverá.
6. Los miembros de sus familias se comprenderán unos con otros y perseverarán en la fe.
7. Las madres, en particular las que esperan, recibirán una especial protección para ellas, así como para sus hijos.
8. Los pobres recibirán alojamiento y comida.
9. Los llevaré a amar la oración y el sufrimiento. Aprenderán a amar a Dios y a sus prójimos.
10. Los pecadores se convertirán sin dificultad aunque sea otra la persona que hace esta novena por ellos.
11. Los pecadores no volverán a caer en su estado anterior. No solamente recibirán perdón por sus pecados sino que, a través de una perfecta contrición y amor, recuperarán la inocencia bautismal.
12. Aquellos que hagan esta novena en su inocencia bautismal (especialmente los niños) nunca ofenderán a mi corazón con pecados graves.
13. Los pecadores que se arrepientan sinceramente escaparán no sólo del infierno sino también del purgatorio.
14. Los creyentes tibios se volverán fervorosos, perseverarán y alcanzarán la perfección y la santidad en un corto tiempo.
15. Si los padres u otros miembros de la familia hacen esta novena, ninguno de esa familia será condenado al infierno.
16. Mucha gente joven recibirá el llamado a la vida religiosa y al sacerdocio.



17. Los descreídos se volverán creyentes y aquellos que andan sin dirección volverán a la Iglesia.
18. Los sacerdotes y religiosos permanecerán fieles a su vocación. Los que no fueron fieles recibirán la gracia de una sincera contrición y la posibilidad de regresar.
19. Los padres y la gente en posiciones de mando recibirán ayuda en sus necesidades espirituales y materiales.
20. El cuerpo estará libre de tentaciones del mundo y de la carne.
21. El orgulloso se volverá humilde; el impetuoso se volverá amoroso.
22. Las almas fervorosas sentirán la dulzura de la oración y el sacrificio; nunca serán atormentadas por la inquietud o la duda.
23. Las personas agonizantes no sufrirán los ataques de Satanás. Se irán súbitamente, con una muerte inesperada.
24. Los moribundos experimentarán un deseo vehemente de la vida eterna; de este modo, ellos se abandonarán a mi voluntad y se irán de la vida en los brazos de mi Madre.
25. Sentirán la extraordinaria protección de mi Madre en el juicio final.
26. Recibirán la gracia de tener compasión y amor hacia mi sufrimiento y el de mi Madre.
27. Aquellos que se esfuerzan por ser perfectos obtendrán como un privilegio las principales virtudes de mi Madre: humildad, amor y pureza.
28. Estarán acompañados con cierta alegría exterior e interior y con paz a lo largo de sus vidas, estén enfermos o sanos.
29. Los sacerdotes recibirán la gracia de vivir en la presencia de mi Madre sin ninguna adversidad.
30. Aquellos que progresen en su unión Conmigo recibirán la gracia de sentir esta unión. Sabrán lo que significa: «ellos ya no vivirán, sino que Yo viviré en ellos». Es decir, amaré con sus corazones, oraré con sus almas, hablaré con sus lenguas, y serviré con todo su ser. Experimentarán que lo bueno, hermoso, santo, humilde, manso, valioso y admirable en ellos, soy Yo. Yo, el Omnipotente, el Infinito, el único Señor, el único Dios, el único Amor.
31. Las almas de aquellos que hagan esta novena estarán radiantes como lirios blancos alrededor del Corazón de mi Madre por toda la eternidad.
32. Yo, el Divino Cordero de Dios, unido con mi Madre y con el Espíritu Santo, nos regocijaremos para siempre viendo las almas que a través del Inmaculado Corazón de mi Madre, ganarán la gloria de la eternidad.
33. Las almas de los sacerdotes avanzarán siempre en fe y en virtud.



En lugar del ayuno de carne en Cuaresma, el Papa Francisco propone 15 sencillos actos de caridad.

1. **Saludar.** (siempre y en todo lugar)
2. Dar las **gracias** (aunque no "debas" hacerlo).
3. Recordarle a los demás cuanto los **amas**.
4. **Saludar con alegría** a esas personas que ves a diario.
5. Escuchar la **historia** del otro, sin prejuicios, **con amor**.
6. Detenerte para **ayudar**. Estar **atento a quien te necesita**.
7. **Levantarle los ánimos** a alguien.
8. **Celebrar** las **cualidades** o **éxitos** de otro.
9. **Seleccionar** lo que no usas y **regalarlo** a quien lo necesita.
10. **Ayudar cuando se necesite** para que otro descanse.
11. **Corregir con amor**, no callar por miedo.
12. **Tener buenos detalles** con los que están **cerca de ti**.
13. **Limpiar lo que uso en casa**.
14. **Ayudar a los demás a superar obstáculos**.
15. **Llamar por teléfono a tus padres**, si tienes la fortuna de tenerlos.