



Génesis 3:19: "Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuisteis tomados; porque polvo eres, y al polvo volverás."



Romanos 12:12: "Sed alegres en la esperanza, pacientes en la aflicción, fieles en la oración."



Isaías 43:25: "Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por las mías y no me acordaré de tus pecados."

Isaías 58:6-7: "¿No es este el tipo de ayuno que yo he elegido: desatar las cadenas de la injusticia y desatar las cuerdas del yugo, para poner en libertad a los oprimidos y romper todo yugo? ¿No es compartir tu comida con el hambriento y dar cobijo al pobre vagabundo, cuando veas al desnudo, vestirlo y no apartarte de tu propia carne y sangre?"



Joel 2:12-13: "Aún ahora," declara el Señor, "vuelveos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno, llanto y lamento; y rasgad vuestros corazones y no vuestras vestiduras." Vuélvanse al Señor su Dios, que es clemente y misericordioso, lento para la ira y grande en misericordia; y se arrepiente de la calamidad."



Mateo 6:16: "Cuando ayunéis, no os pongáis tristes como los hipócritas, que desfiguran sus rostros para mostrar a los demás que ayunan. han recibido su recompensa en su totalidad".