

FORMAÇÃO JEJUM E QUARESMA



QUARESMA, TEMPO DE GRAÇA

Todos os anos a mãe Igreja nos convida a viver um grande retiro espiritual, um mergulho nos mistérios divinos, um tempo rico de graças, que é a **QUARESMA**.

A palavra Quaresma está ligada a ideia de quarenta dias. Por volta do ano 350 d.c. os cristãos estenderam para quarenta dias a preparação para a celebração da Páscoa do Senhor. Surgia assim a chamada Quadragésima, que em português significa Quaresma. Seguindo o pensamento bíblico, a nossa Quaresma significa um tempo especial de preparação para o maior acontecimento do Cristianismo, ou seja, a celebração da Paixão, Morte e Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo.

A Quaresma nos oferece, então, esse “tempo favorável” para se deixar o pecado e voltar para Deus.

De que maneira realizar uma séria mudança de vida? Eis um questionamento importante para se viver bem este tempo forte do Ano Litúrgico. Em primeiro lugar, é preciso abrir o coração às mensagens comovedoras da liturgia é preciso também dedicar-se a uma oração mais profunda. O período que nos prepara para a Páscoa representa um providencial dom do Senhor e uma preciosa possibilidade para se aproximar d'Ele, e colocar-se à escuta da sua Palavra. “Não podemos ir ao deserto desprevenidos”, O Senhor nos ensina as armas que devemos usar: **a oração, o jejum e a misericórdia.**

“O que a oração pede, o jejum alcança e a recebe.” (São Pedro Crisólogo)

O jejum nos mortifica, pois é pessoal, está relacionado conosco, nos liberta do domínio dos prazeres passageiros, do nosso egoísmo.

A esmola nos leva ao irmão, às suas necessidades, onde podemos nos doar.

Na oração, na intimidade de Deus, podemos descansar e nos proteger.

Algumas atitudes nossas podem nos ajudar a mergulhar fundo nessa graça:

- 1- Aproveitar esse tempo para silenciar um pouco, criar um clima de interioridade.
- 2- Separe um tempo do dia para a oração pessoal. Crie em sua casa um pequeno altar, ali coloque um crucifixo, uma vela, a Bíblia aberta, para que o ambiente seja convidativo `a oração.
- 3- Nas sextas-feiras, se for possível medite as estações da Via-sacra. Isso o ajudará a mergulhar no mistério da Paixão do Senhor.

- 4- Durante o tempo quaresmal se proponha a também fazer obras de misericórdia. Ex.: visitar um doente, visitar um asilo, ajudar uma família carente, etc..
- 5- Quaresma é tempo de perdoar e de pedir perdão. É tempo de reconstruir as pontes de reconciliação.
- 6- A confissão é fundamental nesse tempo.

De acordo com a Carta Apostólica do Papa Paulo VI, aprovando o Novo Calendário Romano Geral, pág. 28: “ o tempo da quaresma começa na Quarta-feira de Cinzas até a Missa da Ceia do Senhor(Quinta-feira Santa , à tarde), exclusive – A partir da missa vespertina da Quinta-feira inicia-se o tríduo pascal, que abrange a Sexta-feira Santa “da paixão do Senhor” e o Sábado Santo, e tem o seu centro na vigília pascal, concluindo com as vésperas do domingo da ressurreição”.

O QUE O JEJUM?

Em suas aparições em Medjugorje, a própria Nossa Senhora o repetiu várias vezes: “Jejuar é refrear a nossa gula e disciplinar o nosso comer.”

O importante, e aí está a essência do jejum, é a disciplina, e é você não comer nada além dessas três refeições.

Portanto, não se deve fazer uma penitência exagerada, uma mortificação que leve a pessoa a ficar doente ou a se sentir mal. O jejum exige, sim, passar um pouco de fome durante o dia, mas sem causar mal à pessoa, sem tirar a sua condição de trabalhar, rezar etc.

A penitência deve nos levar a conversão sincera de coração e a prática das virtudes.

O quarto mandamento de nossa querida Mãe Igreja nos exorta a jejuarmos e abster-nos de carne nas grandes festas litúrgicas e as sextas-feiras (CIC 2043).

Mas qual é o verdadeiro jejum? Como jejuar de forma que possamos agradar a Deus? Atualmente vemos várias pessoas jejuando para manter a forma ou se abstendo de determinado alimento para não engordar. Isso não é o verdadeiro jejum que a Igreja nos pede. Também ouvimos muitas pessoas disserem que jejuam mas que não verificamos uma mudança de vida não conseguimos ver os frutos dessa penitência.

Por que será?

O Catecismo da Igreja Católica no número 2043 nos ensina que a penitência deve levar a adquirirmos o domínio sobre nossos instintos e trazer para nós a liberdade de coração.

Ou seja, o jejum verdadeiro deve nos levar a termos uma liberdade de espírito

devemos conhecer a nós mesmos para sabermos o que nos prende o que não nos deixa sentir a liberdade vinda de Deus. O verdadeiro jejum não é aquele que visa maltratar o próprio corpo enquanto permanecemos no pecado. A penitência deve nos levar a verdadeira conversão do coração e a prática da virtude sobretudo o da caridade de nada serve o nosso jejum se ele não agrada a Deus.

Saber calar pode ser uma boa penitência.

Há formas boas de mortificação, como cortarmos aquilo que nos agrada, seja para o corpo ou para o espírito, mas há pessoas que fazem excessos: peregrinações longas demais, penitências até com feridas, prejudicando a saúde. Deus não quer isso, Ele não nos pede o impossível.

Qual mortificação eu preciso fazer? É aquela que abate o meu pecado. Se eu sou soberba, então minha penitência deve ser o exercício de humildade: vencer todo orgulho, ostentação, vaidade, exibicionismo, desejo de aparecer, de impor-se aos outros e saber calar.

Se seu pecado é o apego aos bens materiais e ao dinheiro, então eu preciso exercitar muito a boa e farta esmola, o desprendimento do mundo e das criaturas. Se meu mal é a luxúria e a impureza, então vou exercitar a castidade nos olhos, ouvidos, leituras, pensamentos e atos. Se sou irada, vou conquistar a mansidão; se sou invejosa, vou buscar a bondade; se sou preguiçosa, vou trabalhar melhor e ser diligente em servir aos outros sem interesses.

Perdoar pode ser mais importante.

São Francisco de Sales, doutor da Igreja, dizia que a melhor penitência é aceitar, com resignação, os males que Deus permite que nos atinjam, porque Ele sabe do que precisamos, e assim nossos pecados são vencidos. A penitência que Deus nos manda é melhor do que aquela imposta por nós mesmos.

Então, aceite, especialmente na Quaresma, sem reclamar, sem culpar ninguém, todos os males, dores, aborrecimentos e injurias que sofrer, e ofereça tudo a Deus pela sua conversão. Pode ser que dar o perdão a quem lhe ofendeu seja mais importante do que ficar 40 dias sem fazer isso ou aquilo. Uma visita a um doente, a um preso, o consolo de alguém aflito pode ser mais importante que uma peregrinação demorada. Tudo é importante, mas é preciso observar o mais importante para a realidade espiritual.

É preciso entender que a renúncia às sensações, aos estímulos, aos prazeres e ainda ao alimento ou às bebidas, não é um fim em si mesmo, mas apenas um “meio” que deve apenas preparar o caminho para conquistas mais profundas. A renúncia do alimento deve servir para criar em nós condições para podermos viver os valores superiores. Por isso o jejum não pode ser algo triste, enfadonho, mas uma atividade

feliz que nos liberta.

Bíblia recomenda muito o jejum, tanto o Antigo como o Novo Testamento; Jesus o realizou por quarenta dias no deserto antes de enfrentar o demônio e começar a vida pública; e muito o recomendou.

“Quanto a esta espécie de demônio, só se pode expulsar à força de oração e de jejum” (Mt 17,20)

“Boa coisa é a oração acompanhada de jejum, e a esmola é preferível aos tesouros de ouro escondidos”. Tb 12,8)

O nosso jejum deve ser acompanhado de mudança de vida, de conversão, de arrependimento dos pecados e volta para Deus. O profeta Isaías chamava a atenção do povo para isso:

E dizem: “De que serve jejuar, se com isso não vos importais? E mortificar-nos, se nisso não prestais atenção?” É que no dia de vosso jejum, só cuidais de vossos negócios, e oprimis todos os vossos operários”. Passais vosso jejum em disputas e alterações, ferindo com o punho o pobre. Não é jejuando assim que fareis chegar lá em cima vossa voz. Vejam! O jejum que me agrada porventura consiste em o homem mortificar-se por um dia? Curvar a cabeça como um junco, deitar sobre o saco e a cinza? Podeis chamar isso um jejum, um dia agradável ao Senhor? Sabeis qual é o jejum que eu aprecio : romper as cadeias injustas, desatar as cordas do jugo, mandar embora livres os oprimidos, e quebrar toda espécie de jugo. (Is 58,3-6)

Abordamos aqui o aspecto prático do jejum. Existem várias modalidades de jejum, trataremos, no entanto, somente de quatro tipos que poderão ser de grande proveito para nós.

1. **Jejum da Igreja**

O básico é que aquele que opte pela prática tome o café da manhã normalmente e depois faça apenas uma refeição (almoço ou jantar), substituindo a outra que não for feita por um lanche simples. “O importante, e aí está a essência do jejum, é a disciplina, e é você não comer nada além dessas refeições”. Evitar completamente, no dia do jejum, balas, doces e biscoitos também fazem parte da prática, assim como abrir mão de refrigerantes, bebidas e cafezinhos.

2. **Jejum a pão e água**

A proposta é que se coma pão quando houver fome e que se beba água quando estiver com sede. Porém não é permitido ingerir os dois itens ao mesmo tempo. “É melhor ir comendo aos poucos durante todo o jejum. Também se deve beber água várias vezes no decorrer do dia”, recomenda Pe. Jonas.

3. Jejum à base de líquidos

Nesse tipo de jejum, o praticante deve passar o dia se alimentando apenas com líquidos, como sucos, chás e caldos de verduras, legumes e até carnes. “Tratando-se de líquidos, temos uma grande variedade de opções e de combinações possíveis; todas elas nos mantêm alimentados e bem dispostos sem a quebra do jejum”.

4. Jejum completo

Esse tipo de jejum implica que a pessoa não ingira qualquer tipo de alimento e apenas beba água. Segundo Pe. Jonas, é recomendável que, antes de praticá-lo, o fiel já tenha feito jejum a pão e água e o jejum à base de líquidos, como treinamento.

4. No jejum completo, é fundamental beber água várias vezes ao dia.

Todos podem fazer jejum. Sejam idosos ou estejam cansados ou doentes; sejam gestantes, mães que amamentam, jovens ou adultos. Todos podem jejuar sem que isso lhe faça mal, mas, pelo contrário, lhes faça bem. Muitas pessoas não jejuam porque não sabem fazê-lo. Imaginam que jejuar seja uma coisa muito difícil e dolorosa que elas não vão conseguir fazer.

O Verdadeiro jejum nos leva a verdadeira conversão!

O Padre Raniero Cantalamessa também nos ensina:

“Mas não devemos esquecer que existem formas alternativas ao jejum e à abstinência de alimentos. Podemos praticar o jejum do tabaco do álcool e bebidas alcoólicas (o que não só a alma também beneficia o corpo) um jejum das imagens violentas e sexuais que televisão espetáculos revistas e internet nos lançam diariamente. Igualmente estas espécies de «demônios» modernos não se vencem senão «com o jejum e a oração»”.

Os santos também nos ensinam sobre a eficácia do jejum: **“Quanto mais dias de jejum tanto melhor a meditação quanto mais prolongada a abstinência tanto mais ampla a salvação.” (Santo Agostinho)**

“Jejuai se quiserdes vencer o diabo e que se vos restitua a graça perdida” (Santo Antônio).

“Jejua o hipócrita para adquirir louvores o avarento para encher a bolsa o justo, porém para agradar a Deus” (Santo Antônio).

“Com a oração limpamos o coração do pensamento impuro, com o jejum refreamos a petulância da carne” (Santo Antônio).

Portanto, caríssimas mães, peçamos ao Espírito Santo que nos conceda a graça de praticarmos o quarto mandamento da Igreja com amor e carinho. Que possamos nos abster daquilo que mais nos prende daquilo que acho que não consigo resistir. Pois por nós mesmos não conseguiremos exercitar o verdadeiro jejum, somente pela força do Espírito Santo é que conseguiremos transformar esse exercício num momento de encontro íntimo com Nosso Amado Senhor e Salvador Jesus Cristo.

“Tu, porém, quando jejuares, unge tua cabeça e lava o rosto, para que os homens não vejam que você está jejuando, mas somente seu Pai, que vê o escondido, recompensará você” .(Mt 6,17-18)

Que a força da nossa vivência quaresmal possa demarcar no mundo o sinal do sagrado, do belo e do verdadeiro.

Uma santa quaresma para todas.

Deus abençoe!

Kátia Regina Pereira Fernandes

Coordenadora Nacional de Formação



Mães
que oram pelos filhos