IECLB

POR QUE *jejuar* na Quaresma?

CAMPANHA

oração · jejum · ação

IECLB

CAMPANHA
oração · jejum · ação

Tempo de Quaresma:

Tempo de Oração, Jejum e Ação

A Quaresma é o período de 40 dias entre a Quarta-Feira de Cinzas e a Páscoa. Neste ano, a Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB) convida você a participar da Campanha de Oração, Jejum e Ação. De forma especial, queremos aproveitar o tempo da Quaresma para orar, jejuar e agir. ***Neste texto, vamos falar sobre o jejum.*** *Leia e participe da Campanha!*

O que é jejum?

Jejum significa abstinência de comida. Jejuar é deixar de ingerir alimentos por um período determinado de tempo.

Jejum na Bíblia

Nos tempos da Bíblia, o jejum era praticado em sinal de arrependimento, em situações de luto, necessidade e comunhão com Deus. De forma organizada, o povo de Israel jejuava no dia da expiação (dia do perdão). Muitas pessoas cultivavam o

hábito do jejum também em outros momentos. A profetisa Ana, por exemplo, era conhecida pela prática do jejum e da oração. Jesus passou 40 dias no deserto jejuando, porém não fez do jejum uma norma ou prática habitual. Ele criticou a intenção de pessoas que jejuavam, mas não foi contrário ao ato de jejuar.

O jejum é uma obrigação?

A Igreja Luterana entende que jejuar é uma decisão individual. Cada pessoa pode decidir livremente se

quer abdicar de algo por um período de tempo. Essa decisão não define a fé e nem determina a salvação. Jejum não é uma obra que dá direito a receber algo em troca, mas uma oportunidade para exercitar a fé de modo diferente. O jejum ajuda a nutrir a fé e nos motiva a servir a Deus e às pessoas, especialmente quando se pratica o jejum diaconal.

O que é jejum diaconal?

O jejum diaconal não está limitado a alimentos. O objetivo é evitar algum tipo

de alimento e bebida, deixar de comprar alguma roupa, restringir o uso de redes sociais, diminuir o excesso de atividades que sobrecarregam. Você estabelece um propósito e compartilha a economia resultante do jejum. Por exemplo: se deixar de comer chocolate, guardará o dinheiro que gastaria com chocolate e doará o valor para quem necessita. A doação pode ser revertida em cestas básicas ou destinada a instituições diaconais. Dessa forma, o jejum diaconal possibilita que uma decisão pessoal alcance dimensão comunitária!

Jejuar faz bem!

Abdicar de algo que é habitual ou de que gostamos pode causar desconforto, mas traz benefícios. Deixar de comer ou beber algo pode ajudar a limpar o organismo. Reduzir a dependência das redes sociais e o ritmo de atividades pode trazer mais tranquilidade. O benefício será ainda maior se houver reflexão sobre o sentido da vida e daquilo que fazemos. Por isso insistimos na união de oração, jejum e ação.

Como participar da Campanha *Oração, Jejum e Ação?*

Se quiser participar, responda para si: **do que eu quero abdicar no tempo da Quaresma?** Feito isso, coloque em prática. Assuma também o propósito de orar todos os dias e reflita sobre suas ações: o que posso fazer diferente? O que posso fazer para ajudar as pessoas? Acesse outros materiais da Campanha que tratam de oração e ação. Convide mais pessoas para participar e veja se em sua Comunidade ou Sínodo há uma proposta para destinação dos recursos do jejum diaconal.

Período da Campanha

A Campanha inicia no dia 02/03/2022 (Quarta-Feira de Cinzas) e vai até o dia 17/04/2022 (Domingo de Páscoa). Um detalhe: os domingos do tempo de Quaresma são excluídos do jejum, por isso há 46 dias entre Quarta-Feira de Cinzas e Páscoa.

Textos bíblicos sobre Jejum:
1 Samuel 7.5-6; Êxodo 24.12-18; Levítico 16.29-34; Esdras 8.21-23; Jonas 3.5-10; Mateus 4.1-11; Marcos 2.18-20; Lucas 2.36-38; Atos 13.1-3.

IECLB

Ao publicar algo em suas redes sociais, utilize a hashtag

#QUARESMAEPASCOANAIECLB

@ieclboficial

www.luteranos.com.br

Aplicativo IECLB