

# 02 DE MARÇO - DIA DE JEJUM E ORAÇÃO PELO MUNDO



## **Dia de oração e de Jejum pelo mundo ameaçado pela Guerra**

O Papa Francisco convida cristãos e todos de boa vontade para um “Dia de Jejum e Oração pelo mundo” ameaçado pela Guerra. Será dia 02 de março, quarta-feira de cinzas. Rezemos pela paz nos países em guerra, solidários com as populações que sofrem e, neste momento, de modo especial, pela Ucrânia, invadida pelas tropas da Rússia.

### **Como fazer corretamente o jejum**

O jejum deve estar aliado a oração e ser feito para alimentar a nossa alma, fortalecer em nós a compaixão e a caridade e suplicar a Deus graças e bênçãos para nós e nas intenções recomendadas.

**1. Comece o seu jejum com oração.** Reze por sua família, vizinhos, amigos, nas intenções da igreja e do mundo. Nesta quarta-feira de cinzas, de modo especial, pela paz mundial e para que cessem as guerras e conflitos. Uma sugestão é rezar o terço nessa intenção.

**2. Medite também a Palavra de Deus,** confiando que Ele falará ao teu coração. A Palavra de Deus é pão para a alma! Enquanto o corpo jejua, a alma se alimenta do pão celestial.

**3. Nesse dia,** como na sexta feira da paixão e morte de Jesus, únicos dias

obrigatórios para o Jejum, a Igreja nos pede **não comer carnes e também nos privar, em parte, do alimento**. Não há uma regra bíblica para duração do jejum, o ideal é começá-lo já ao acordar. Você pode diminuir, pela metade, o alimento diário que normalmente consome; pode jejuar, apenas tomando água, numa parte do dia, como por exemplo pela manhã. Pode também em boas condições de saúde, se alimentar um pouco pela manhã e voltar a fazê-lo somente à noite, sempre com sobriedade.

4. É bom lembrar que **é preciso disciplina**. Normalmente somos tentados a desanimar, a quebrar o jejum. É natural que você, como Jesus, tenha fome durante o jejum. Seja perseverante. Lembre-se de tantos que não têm o necessário para se alimentar todo o dia. Mova o seu coração à compaixão para com quem sofre e exercite, a partir do Jejum, a caridade.

5. **Complete o seu dia de jejum, rezando a Deus novamente** nas intenções recomendadas para o jejum e em vista dos bons propósitos que haverá de assumir nessa quaresma.

Pe Marcelo Santiago