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

https://coracaodejesusmariana.com.br/noticia/1493/02-de-marco-dia-de-jejum-e-oracao-pelo-mundo em 31/10/2026 13:58