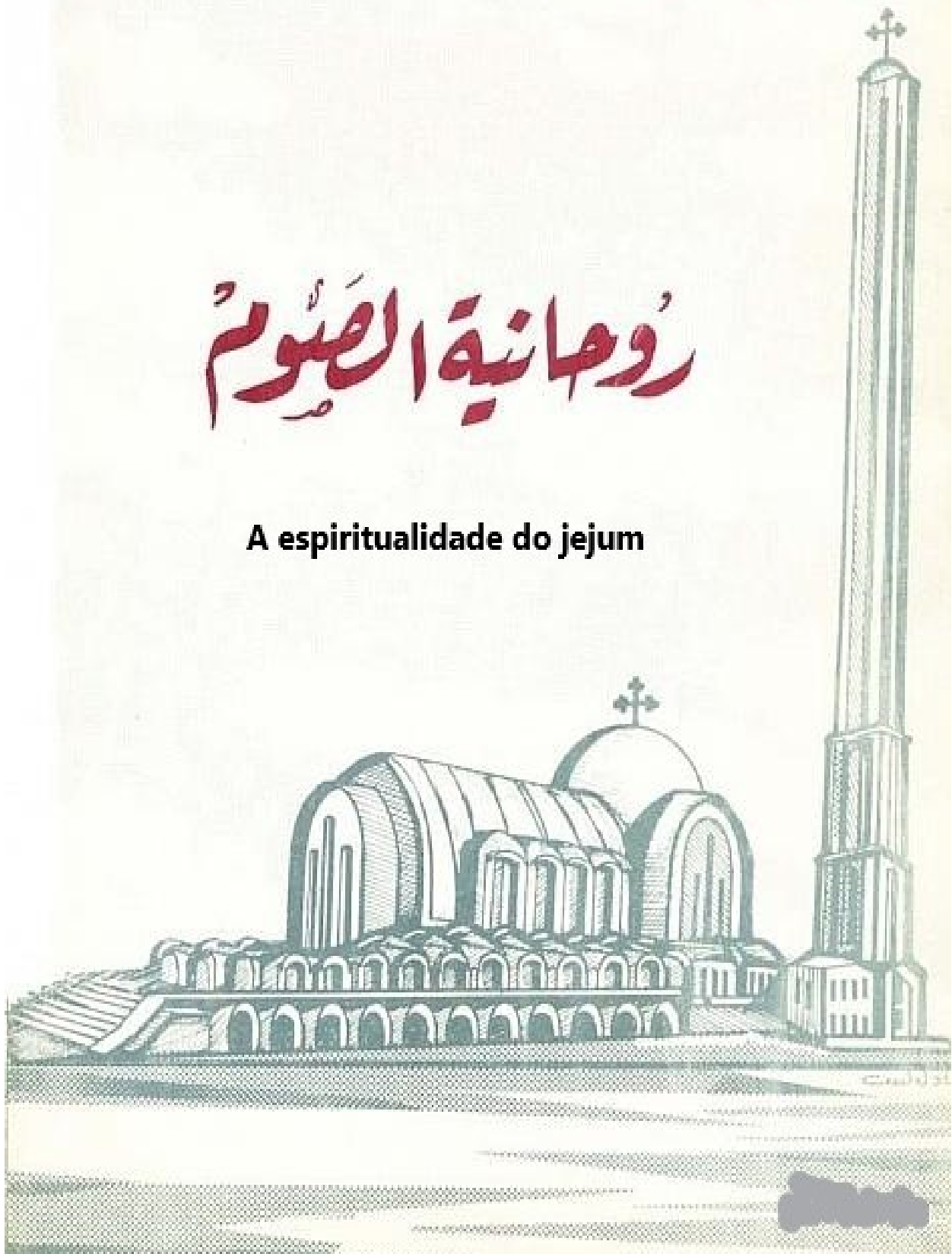


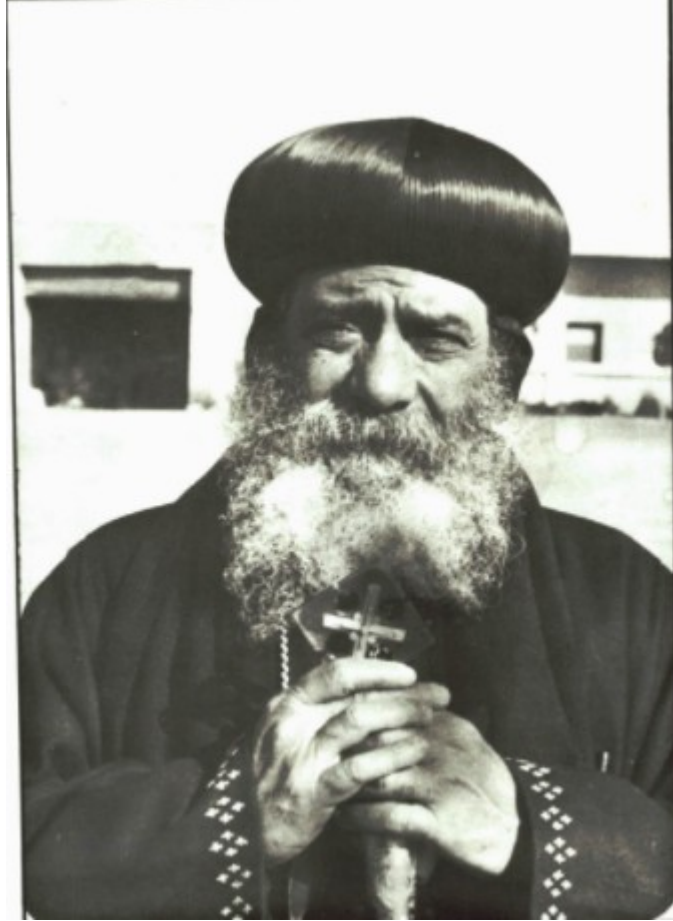
S S Papa Shenouda III

البابا شنودة الثالث

رُوحَانِيَّةُ الصَّوْمِ

A espiritualidade do jejum





S.S. Papa Shenouda III

البابا شنوده الثالث

Sumário

Capítulo I – A importância do jejum.....	5
Capítulo II – O jejum e o corpo.....	15
Capítulo III – Consagrar um jejum.....	31
Capítulo IV – Virtudes e sentimentos que acompanham o jejum.....	46
Capítulo V – Exercícios no jejum	56
Conclusão	67

Capítulo I

A importância do jejum

1-Introdução

O jejum é um tópico importante para todos, pois quase todas as nações e religiões praticam alguma forma de jejum. O jejum foi até mesmo estabelecido na doutrina do homem antes de que as pessoas se tornassem nações diferentes, remontando ao tempo de Adão e Eva.

Não é a intenção deste livro abordar o assunto do jejum de um ponto de vista teórico, mas para benefício espiritual. Nosso objetivo é discutir os conceitos espirituais do jejum e a conduta adequada durante esse período, pois nossa preocupação é o seu crescimento espiritual no amor de Deus.

“Proclamem um jejum sagrado” (Joel 1:14, 2:15)

Muitas palestras foram ministradas durante e sobre o assunto do jejum. Destes, selecionamos algumas para formar os tópicos deste livro. São elas:

Duas palestras realizadas em 08 e 15/08/1969, uma em 08/03/1970 em Giza e outra em Fevereiro de 1971;

Duas palestras sobre jejum em 22/02/1974 e 29/11/1974;

Duas palestras intituladas “Consagrar um jejum” em 18/02/1977 e 30/11/1979;

Palestra intitulada “Um período de adesão a Deus” em 04/03/1977;

Duas palestras sobre a Quaresma em Fevereiro de 1978;

Uma palestra sobre a Quaresma em 08/02/1980;

Uma palestra intitulada “Nós nos alegramos quando jejuamos” em 30/05/1989;

Uma palestra sobre “A espiritualidade do Jejum” em 03/07/1981;

Palestra proferida no mosteiro em 20/02/1982;

Todas essas palestras foram colocadas no livro que apresentaremos a vocês.

2-No Monte da Transfiguração

As três pessoas, que estavam em esplendor e luz gloriosa no Monte da Transfiguração, foram pessoas que levaram o jejum à perfeição, pois cada um deles jejuou por quarenta dias e quarenta noites. Elas foram, Nosso Senhor Jesus Cristo, Glória a Ele (Mt 4:2), Moisés (Êx 34:28) e Elias (1Rs 19:8).

Esta magnífica cena esconde por trás dela uma importante mensagem que é, ao conquistar o corpo através do jejum, o espírito se manifesta e o corpo se transfigura e Nosso Senhor Jesus Cristo selecionou duas pessoas que jejuaram para estar com Ele no monte, mostrando sua transfiguração natureza na eternidade. Seu corpo não era o mesmo daqueles que conquistaram seu corpo através do jejum?

O que mais foi dito sobre o jejum? Que o jejum é o primeiro mandamento.

3-Jejuar é o primeiro mandamento

O jejum é o primeiro mandamento conhecido pela humanidade, pois Deus ordenou que nosso ancestral Adão se abstivesse de comer certo fruto de uma certa árvore (Gn 2:16,17), mas permitiu que ele comesse do resto. Desta maneira, Deus estabeleceu para o corpo certos limites além dos quais ele não deveria ir.

Assim, o homem não tinha liberdade absoluta para tomar o que quer que pusesse os olhos e o que desejasse. Ele tinha que se abster de certas coisas e controlar sua inclinação a elas. Assim, desde o princípio, o homem tinha que controlar o seu corpo.

Uma árvore pode ser “boa para se comer e... agradável aos olhos” (Gn 3:6) e ainda assim devemos nos afastar dela. Ao se abster de comida, o homem se eleva acima do nível do corpo e acima da matéria e esta é a sabedoria por trás do jejum.

Se o primeiro homem tivesse conseguido triunfar sobre seu desejo corporal por comida e controlado seus impulsos, que viam a árvore como uma visão apetitosa, isso teria provado que sua alma havia superado seus desejos corporais e ele teria assim sido digno de comer da Árvore da Vida. No entanto, seu próprio corpo, que o dominava, o derrotou.

O homem continuou cometendo vários outros pecados corporais, um após o outro, até ser condenado a andar segundo a carne e não o espírito. (Rm 8:1)

Então o Senhor Jesus Cristo veio para restaurar o homem ao seu estado inicial. Como o homem errou no pecado de comer o fruto proibido, obedecendo assim ao seu corpo, o primeiro triunfo de Cristo sobre a tentação abordou este ponto específico, para superar o desejo de comida em geral e sobre o que era legítimo.

Cristo começou Seu serviço com jejum, rejeitando a tentação do diabo em fazê-lo comer para nutrir seu corpo, mostrando ao diabo que o homem não era somente um mero corpo, mas também uma alma nutrida por toda palavra que procede da boca de Deus. Disse-lhe: “Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus.” (Mt 4:4). Este não era um novo princípio espiritual introduzido no Novo Testamento, mas um antigo mandamento dado ao homem na primeira lei escrita. (Dt 8:3)

4-Assim os profetas jejuaram

Ouvimos o Profeta Davi dizer: “Eu me humilhei com jejum” (Sl 35:13), “Chorei e castiguei minha alma com jejum” (Sl 69:10) e “Meus joelhos estão fracos por causa do jejum” (Sl 109:24). O rei Davi também jejuou quando seu filho estava doente e “implorou a Deus pela criança” deitada “toda a noite no chão” (2 Sm 12:16).

O Profeta Daniel jejuou (Dn 9:3) e o Profeta Ezequiel (Ez 4:9) também. Ouvimos que Neemias jejuou quando ouviu que “O muro de Jerusalém também está derrubado, e seus portões estão queimados a fogo.” (Ne 1:3,4). Assim fez Esdras, o escriba e sacerdote, jejuando e clamando que toda a população jejuasse (Ed 8:21).

A profetisa Ana “não saiu do templo, mas serviu a Deus com jejuns e orações noite e dia.” (Lc 2:37)

5- Os Apóstolos também jejuaram

Assim como Cristo jejuou no Novo Testamento, o mesmo aconteceu com os apóstolos que cumpriram o mandamento de Deus quando Ele disse: “Quando o noivo for tirado deles, então eles jejuarão.” (Mt 9:15). O jejum dos apóstolos é o mais antigo e primeiro jejum praticado pela Igreja Cristã.

Enquanto o apóstolo Pedro jejuava e sentiu tanta fome que desejou comer (At 10:10), a visão sobre a aceitação de nações gentias apareceu a ele. Foi declarado a ele durante o seu jejum sobre a aceitação dessas nações.

Em seu serviço a Deus, o Apóstolo São Paulo disse: “Em trabalhos, em insônia, em jejuns;” (2 Cor 6:5), e em outros lugares “Em jejuns frequentemente” (2 Cor 11:27). Também foi dito que ele e Barnabé jejuaram juntos (At 14:23). Durante o jejum dos Apóstolos, o Espírito Santo falou com eles.

Assim, a Bíblia diz: “Enquanto eles ministravam ao Senhor e jejuavam, o Espírito Santo disse: ‘Agora separem para Mim Barnabé e Saulo para a obra para a qual os chamei’.” Então, tendo jejuado e orado, e impondo-lhes as mãos, os despediram.” (At 13:2,3).

Quão belo é o que o Senhor diz aos apóstolos sobre o jejum e sua relação com a expulsão de demônios: “No entanto, este tipo não sai exceto por oração e jejum.” (Mt 17:21). Tal é o poder do jejum em aterrorizar demônios.

O jejum não se limitava apenas a indivíduos, mas também a nações inteiras.

6-Jejum de todas as nações

Isto é adoração coletiva e não apenas jejuns individuais especiais, pois ao fazer isso, os corações das pessoas se reúnem em auto-humilhação diante de Deus. Tal como os cristãos oram juntos com uma só alma e espírito oferecendo sua oração a Deus “de comum acordo” (At 4:24) e também oferecem bem suas orações particulares, assim é com o jejum.

Há muitos exemplos na Bíblia Sagrada de jejuns coletivos em que todos os fiéis participaram, juntos e com um só espírito, apresentando um jejum unificado a Deus, o mesmo jejum para toda a igreja. O mais notável desses jejuns foi o realizado por todo o povo em apuros, durante o reinado da rainha Ester, buscando a misericórdia de Deus (Et 4:3,16). Eles jejuaram em lamentação e vestiram-se de “saco com cinzas” até que Deus os ouviu e os salvou.

Toda a população também jejuou após um chamado de Esdras, o sacerdote, junto ao rio Ahava, em humildade a Deus. (Ed 8:21,23). Junto a Neemias, eles “se reuniram com jejum, vestidos de pano de saco e com pó sobre a cabeça.” (Ne 9:1). Da mesma forma, as pessoas jejuavam nos dias de Josafá (2 Cor 20:3). A Epístola de Jeremias nos fala do jejum do povo nos dias de Joaquim, filho de Josias (Jr 36:9).

Houve também outro jejum coletivo durante os dias do profeta Joel (Joel 2:12). Outros jejuns coletivos foram “O jejum do quarto mês, o jejum do quinto, o jejum do sétimo e o jejum do décimo.” (Zc 8:19). O jejum também é comum em outras religiões onde as nações jejuam.

7-Nações que também jejuaram

Um exemplo notável disso é o jejum do povo de Nínive (Jn 3) e como Deus o aceitou e perdoou os seus pecados. Outro exemplo é o jejum de Cornélio, o Centurião (At 10:30) que Deus aceitou e enviou a ele o Apóstolo Pedro que pregou a ele e o batizou.

O Antigo Testamento nos conta sobre o jejum do rei Dario durante a provação de Daniel e como “ele passou a noite jejuando; e nenhum músico foi trazido diante dele.”(Dn 6:18).

O jejum é conhecido em todas as religiões. Era conhecido até mesmo nas religiões pagãs e primitivas, e indica que o jejum era conhecido antes da dispersão das nações e religiões. Quem lê sobre budismo, bramanismo, confucionismo e ioga encontra exemplos sólidos de jejum e de submeter o corpo para que a alma siga seu curso. Jejuar para eles é um exercício para o corpo e a alma.

Na vida do famoso líder espiritual, Mahatma Gandhi, vemos que seu jejum era a característica mais evidente e distinta de sua vida, que ele costumava usar quando enfrentava problemas. Os médicos disseram uma vez que seu sangue começou a se desintegrar após um longo período de jejum.

Através do jejum os iogues foram capazes de descobrir um pouco da força da alma. Prejudicado pelo cuidado com o corpo, a força e o poder da alma só foram descobertos através do jejum.

Os hindus acreditam que o estado supremo do Nirvana ou a liberação da alma do corpo para se tornar uno com Deus só pode ser alcançado através de intenso ascetismo, abstinência e jejum.

Assim, vemos que mesmo uma alma que está longe da obra do Espírito Santo, e livre dos desejos corporais e de seu controle, torna-se forte, capaz de atingir parte de seu potencial natural original. O quanto estará então a alma que está em comunhão com o Espírito Santo de Deus?

8-O jejum é um dom

Quando percebemos os benefícios do jejum, descobrimos que é uma dádiva de Deus. Sim, o jejum não é meramente um mandamento de Deus, mas um dom divino, uma graça e uma benção. Deus, o criador de nosso corpo e alma, sabe de nossa necessidade de jejuar para o benefício de nossa vida espiritual, nosso desenvolvimento e nossa eternidade. Ele nos concedeu o conhecimento e a maneira de jejuar e como um Pai bondoso e um Mestre sábio, Ele nos recomendou o jejum.

9-O jejum precede toda graça e serviço

Por meio do jejum, nos preparamos para receber todas as benções que Deus nos oferece. As festividades nos trazem certas benções, é por isso que o jejum precede todo banquete.

A comunhão nos traz uma benção especial e é por isso que jejuamos para estarmos prontos para esta benção.

A ordenação sacerdotal traz uma benção. É por isso que a recebemos com jejum. Assim, o bispo que realiza a ordenação, o candidato a ela e todos os outros que participam das orações jejuam.

Na época de nossos antepassados os apóstolos, a seleção de diáconos era acompanhada de jejum: “Enquanto ministravam ao Senhor e jejuavam, o Espírito Santo disse: ‘Agora separem para mim Barnabé e Saulo’.” e “tendo jejuado e orado, impôs as mãos sobre eles.” (Atos 13:2,3).

O jejum também precede o serviço: Antes do Senhor Jesus Cristo começar Seu serviço, Ele jejuou por quarenta dias, passando o tempo em reclusão com o Pai na montanha. Da mesma forma, depois de ordenar um novo padre, atribuímos a ele um período de quarenta dias de jejum e reclusão, geralmente em um mosteiro, antes de iniciar seu serviço.

Nossos pais, os apóstolos, começaram seu serviço jejuando quando receberam o Espírito Santo e isso acompanhou seu serviço espiritual aceitável.

Um diácono jejua para crescer espiritualmente, para receber a ajuda de Deus e abrandar Seu coração para juntar-se a ele em seu serviço.

Também vemos na vida de João Batista que ele viveu uma vida de jejum e reclusão antes de seu chamado, para que as pessoas se arrependessem.

O jejum não é apenas para o serviço, mas também precede os sacramentos da igreja.

10-O jejum precede os sacramentos da igreja

Uma pessoa é obrigada a jejuar para receber o sacramento do batismo. Seu padrinho e o padre também jejuam para saudar este novo nascimento espiritual. O jejum segue o sacramento da Crisma, que é a aceitação do Espírito Santo.

As congregações também jejuam para receber o sacramento da Eucaristia ou Comunhão. O sacramento da Unção dos enfermos (oração sobre o óleo) é realizado por um sacerdote em jejum. Os ungidos com o óleo deste sacramento também devem jejuar. No entanto, os pacientes que não podem jejuar e os absolvidos do jejum para o sacramento da comunhão estão isentos.

O sacramento do sacerdócio é praticado durante o jejum como mencionado anteriormente. Os que restam é o sacramento da confissão e o do casamento.

Quão maravilhoso seria para aqueles que viessem confessar seus pecados enquanto jejuam e estejam arrependidos. No entanto, como a igreja busca os pecadores independentemente de seu estado, ela não estabeleceu o jejum como condição para este sacramento.

Quanto ao sacramento do casamento, Jesus Cristo o isentou dizendo: "Os amigos do noivo podem jejuar enquanto o noivo está com eles?" (Mc 2:19). No entanto, a igreja ascética primitiva praticava o sacramento do casamento após a elevação do incenso matinal, momento em que a noiva e o noivo jejuavam para receber a Santa Comunhão e continuavam pelo restante do dia. Atualmente, essa pratica é incomum.

Os fieis que jejuam recebem as bênçãos do Espírito Santo durante os sacramentos da igreja. Da mesma forma, a igreja reconheceu a importância do jejum na vida de adoração e serviço. Também o conheceu em tempos de dificuldade e criou uma regra espiritual que é: "Através do jejum, Deus intervém."

11-Através do jejum, Deus intervém

Podemos citar alguns exemplos, incluindo: Neemias, Esdras, Daniel, rainha Ester intercedendo por seu povo, a Igreja no quarto século nas profundezas da heresia de Arius e em muitos outros através das gerações, as pessoas jejuavam e Deus intervinha.

A oração da fração da Quaresma, concentra-se na importância do jejum como um credo estabelecido na consciência da Igreja, sabendo que através de fé e problemas de jejum são resolvidos.

O homem insensato tem confiança em seu poder e inteligência, mas aquele que está ciente de sua fraqueza apela a Deus através do jejum quando em apuros. Através de seu jejum, ele se humilha diante de Deus e busca sua misericórdia, dizendo: "Surja, ó Senhor Deus". O Senhor responde a ele através das palavras no Salmo: "Para a opressão dos pobres, pelo suspiro dos necessitados, agora vou surgir", diz o Senhor; "Vou colocá-lo na segurança para o qual ele anseia." (Sl 12: 5).

O jejum é um momento para deixar Deus saber de todos os nossos problemas. É um período para o coração contrito lamentar e para Deus ouvir. É um momento em que as pessoas se aproximam de Deus. Um momento em que Deus se aproxima, ouve seus anseios e lamentos e atos. Mas as pessoas que estejam preocupadas com seus desejos, luxúrias do corpo e coisas materialistas, sentem que Deus fica longe deles. No entanto, não é Deus quem se separa de nós, mas somos nós, que o empurramos para fora, rejeitando-o e nos recusando a se aproximar Dele.

Por outro lado, durante um jejum acompanhado de oração, o homem se aproxima de Deus e diz-lhe: “Dê Sua mão ao seu adorador”. É o coração chorando a Deus, que pode intervir em sua vida.

Isso pode ocorrer a qualquer momento, mas se torna mais profundo, mais sincero e mais poderoso durante o período de jejum. Através do verdadeiro jejum de um homem pode suavizar o coração de Deus. O homem que percebe os benefícios do jejum e sua eficácia em sua vida, assim como em seu relacionamento com Deus, se alegra com isso.

12-Alegria do jejum

Não somos do tipo de pessoas que jejuam e, enquanto jejuam, esperam que passe o logo o tempo para comer. Pelo contrário, quando não estamos em jejum, esperamos pelo tempo em que o jejum retornará.

Uma pessoa espiritual se alegra durante os períodos de jejum mais do que ele sobre os dias de comemoração durante o qual ele come e bebe. Muitos são aqueles que anseiam pelo jejum durante o período de cinquenta dias que segue a Páscoa e, durante o qual não há prostração contínua ou contínua. Seu anseio pelo jejum aumenta tanto, que se alegram com a chegada do jejum dos Apóstolos, alegria da qual foram privados nos cinquenta dias anteriores.

Aqueles que são espirituais se alegram muito ao jejuar, de forma que os jejuns gerais não são suficientes para eles. Dessa forma, eles pedem aos seus padres confessores para permitir que eles adicionem os seus próprios jejuns. Eles baseiam seu pedido com o argumento de que sua condição espiritual se torna mais forte durante o período de jejum, sua saúde melhora e que seus corpos se tornam mais leves.

Quem afirma que os jejuns devem ser encurtados e reduzidos em número, o faz pelo fato de que ainda não experimentou a alegria do jejum nem conheceu os seus benefícios. Mediante Deus, discutiremos nos próximos capítulos os benefícios do jejum como a fonte de alegria pelo estilo espiritual e do estilo de vida para os monges. Um modo de viver.

13-Um modo de vida

Tão amado era o jejum para nossos pais, os monges, que eles fizeram do jejum o seu estilo de vida. Eles jejuam, com exceção dos dias de festa, durante toda a vida. Eles não sofriam de fadiga física, mas descobriam nele o deleite espiritual, encontravam satisfação e se acostumavam a isso.

Foi dito uma vez que em uma ocasião, no advento da Quaresma no deserto, um arauto foi enviado para chamar os monges e chamar sua atenção para o jejum sagrado. Quando um dos anciãos ouviu a exortação do arauto, disse-lhe: "Filho, do que está falando tão rápido? Não estou ciente disso porque todos os meus dias são iguais." (Referindo-se aos dias de jejum). Santa Paula, a anacoreta, comia apenas meio pão ao pôr do sol.

Alguns monges costumavam jejuar todos os dias até o pôr do sol, como houve uma vez em que um monge sagrado disse: "Passaram-se trinta anos em que o sol não me viu comendo".

Outros monges costumavam jejuar por dias. São Macário, o Alexandrino, por exemplo, jejuava durante o ano e comia apenas uma vez por semana durante a Santa Quaresma, enquanto visitava os Mosteiros de São Pacômio.

O jejum de nossos pais, não se limitava a períodos específicos, ou a duração do tempo, mas também como forma de monasticismo, aplicado ao tipo de alimento que comiam.

Abba Nofer, o anacoreta, comeu tâmaras de uma palmeira em seu lugar de reclusão. São Moisés, o anacoreta, assim como São Pigmi, outro anacoreta, comiam capim do deserto e bebiam do orvalho da manhã. O jejum consistente regulava a vida dos Padres.

Este estilo de vida de um monge torna-se reconfortante e harmonioso tanto para o corpo quanto para a alma. Um estilo de vida estável, ao qual se acostumam e que regula suas vidas.

Quanto aos leigos compadecidos, oscilam de um extremo a outro quando jejuam. Eles se privam de comida apenas para quebrar o jejum e participar de qualquer coisa que desejem. Abstêm-se por um tempo, para permitir-se o que desejam por outro período, depois voltam à indulgência, oscilando assim entre a abstenção e a indulgência. Eles constroem, depois destroem e depois constroem novamente, apenas para demolir novamente sem recuperação.

O verdadeiro jejum é treinar-se no autocontrole, para seguir pelo resto da vida. O autocontrole torna-se uma bênção para sua vida, não apenas durante o tempo de jejum quando mudamos o horário e a comida que comemos, mas também durante os dias normais. Nesse contexto, o jejum não é um castigo, mas uma bênção.

Os pais confessores costumavam impor como forma severa de punição aos filhos espirituais, quebrar o jejum cedo, comer carne ou comidas apetitosas. Isso foi feito para rebaixar o coração orgulhoso de seu filho espiritual que pensa que se tornou um eremita ou um asceta. Assim, ele diminuiria sua arrogância, fazendo-o comer e se sentir humilhado para livrá-lo de pensamentos de vã glória.

14-Jejum e o Martírio

É natural que aquele que não pode se abster de comida tenha dificuldade em oferecer sua vida.

Através de treinamento contínuo e negligência para as necessidades corporais, uma alma corajosa é treinada para suportar a fome e a sede, trazer o corpo à sujeição para conquistar os desejos e concupiscências do corpo. É capaz de suportar as dificuldades da prisão e a dor da tortura. Essas pessoas puderam, pela graça de Deus, oferecer seus corpos até a morte no momento do martírio.

Assim, o jejum tornou-se o treinamento da escola espiritual dos mártires, não só no sentido físico, mas também na espiritualidade adquirida no jejum. Os dias de jejum não são apenas para nossas ações espirituais, arrependimento e aproximação de Deus, mas também ajudam a evocar nosso amor pela eternidade com Ele. O homem, portanto, não tem medo diante da morte, pois está preparado para ela. Em vez disso, o homem está feliz por se livrar de seu corpo para se encontrar com Deus. Como diz São Paulo: "... tendo o desejo de partir e estar com Cristo, o que é muito melhor." (Fl 1,23).

Através do jejum, a Igreja treinou seus filhos para a vida ascética.

Através do ascetismo, eles são treinados para renunciar ao mundo e se tornarem mártires.

Os mártires eram principalmente aqueles que viviam uma vida de jejum, oração e ascetismo. Como disse o apóstolo Paulo: "E os que usam este mundo não o fazem mal. Pois a forma deste mundo está passando". (1Co 7:31).

Capítulo II

O Jejum e o Corpo

15-Definição de Jejum

A definição espiritual de jejum será mencionada mais tarde em detalhes. No entanto, qual é o aspecto físico da definição de jejum? O jejum é abstinência da comida, por um período, seguido de comer alimentos livres de gordura animal.

16-Período de abstinência

Um período de abstinência é essencial, uma vez que seríamos simplesmente vegetarianos se comêssemos sem observá-lo desde o início do dia. A palavra jejuar significa abstinência ou cessação. Portanto, é necessário abster-se de comer por um determinado período de tempo.

A duração da abstinência varia de uma pessoa para outra. O seguinte descreve algumas das razões para isso:

1. Pessoas diferem em sua espiritualidade. Um iniciante, por exemplo, não pode se abster por muito tempo quando comparado com aquele bem treinado ou espiritualmente maduro que pode se abster por muito tempo. Um anacoreta é capaz de jejuar por dias da mesma forma que os nossos pais os monges, os eremitas.
2. Aqueles que jejuam diferem em idade. A capacidade de uma criança para jejuar difere da de um homem jovem ou adulto, e isso também é diferente para os idosos.
3. Quem jejuar também difere em seu estado de saúde. Uma pessoa forte pode suportar mais do que os fisicamente mais sensíveis. Além disso, os doentes podem exigir tratamento especial, e podem ser isentos da abstinência de acordo com a sua doença e o tratamento necessário.
4. Dependendo do tipo de trabalho também pode afetar a quem jejuar. Algumas profissões requerem grande esforço físico, enquanto outros trabalham em um ambiente de escritório, sentados em suas mesas por várias horas. O primeiro grupo difere do último em sua resistência a abster-se de alimentos.
5. Jejum requer uma progressão gradual. Deve-se jejuar aumentando gradativamente o período de abstinência de alimentos. Os pais espirituais geralmente recomendam este método.

Há, no entanto, um tempo mínimo de abstinência, que varia dependendo do jejum. O período mínimo para o jejum da Quaresma deve ser maior do que o resto dos jejuns e o período mínimo durante a Semana Santa é maior do que o da Quaresma. Alguns são capazes de jejuar da Quinta-feira do Lavapés até a Missa da Páscoa e outros nos dias que precedem o Natal ou a Epifania. Quanto aos mais sensíveis, sua resistência é limitada.

Apesar de tudo isso, precisamos definir a seguinte importante regra:

O período de abstinência deve estar sob a orientação do seu pai confessor. Períodos excessivos de jejum podem se tornar prejudiciais ao corpo e, possivelmente, para a alma, pois falsamente induz a noção de falsa glória. Por outro lado, alguns podem se tornar muito flexíveis e perder os benefícios do jejum. Então, é melhor buscar a orientação de seu padre confessor sobre este assunto.

No entanto, do ponto de vista da igreja, no período de abstinência, gostaríamos de representar a seguinte pergunta:

Existe alguma associação entre a abstinência de comer e a Nona hora?

Na verdade, há alguma conexão, pois no rito da igreja das orações da Nona hora, observamos a seleção do capítulo da Bíblia, que lida com a bênção dos alimentos após um período de fome. (Lucas 9: 10-17).

Na oração da nona hora, nos lembramos da morte de nosso Senhor Jesus Cristo na cruz. Por que então esta passagem? Parece que a abstinência era praticada até a Nona hora e, portanto, esta passagem foi adequadamente colocada para permitir que as pessoas orem e comam a comida. Desde então os dias de jejum cobrem a parte principal do ano. Este capítulo da Bíblia permaneceu durante todo o ano para nos lembrar do jejum, mesmo durante os dias em que não há abstinência para possamos manter nossas orações diárias e lembrar da bênção de Deus antes de comermos.

A nona hora do dia na verdade coincide com as três horas da tarde e a primeira hora do dia corresponde às seis horas da manhã.

Em qualquer caso, não há necessidade de elaborar mais sobre este ponto desde que o período de abstinência difere de uma pessoa para outra. O período de abstinência é deixado para o padre confessor e à condição espiritual da pessoa que jejua.

O importante é o aspecto espiritual do período de abstinência. É muito mais importante discutir o método pelo qual o homem pode se beneficiar espiritualmente de sua abstinência do que nas formalidades e leis que governam o período de abstinência. Uma pessoa não pode se beneficiar espiritualmente se seguir um método não-espiritual, mesmo se ela se abstenha de alimentos até a nona hora ou até pôr do sol.

O que é, portanto, a maneira espiritual?

1. **O período de abstinência deve ser de renúncia e ascetismo**, não se preocupando com corpo. Você não deve pensar em quando e o que você vai comer enquanto se abstenha da comida, nem encontrar prazer em preparar o que você vai comer. Pelo contrário, o período de abstinência deve ser um momento em que você se eleva totalmente acima dos níveis de alimentação, materialismo e comida.
2. **Após o período de abstinência, não coma avidamente**, pois aquele que se abstém da comida, comendo portanto o que deseja ou escolhe certos alimentos que ele gosta, não subjugou seu corpo, se humilhou, nem livrou-se de suas

luxúrias. Isso indica que ele não se beneficiou espiritualmente a partir do período de abstinência, um tempo de renúncia e ascetismo se ele comer avidamente o que ele deseja. Olhe para o que o Profeta Daniel disse sobre o seu jejum: "Eu não comi comida agradável". (Dn 10: 3).

É como alguém que derruba o que construiu... tudo foi em vão! O jejum não é construir e depois demolir e construir novamente apenas para demolir, sem o desejo de crescimento!

- 3. Não espere em antecipação pelo final do período de abstinência quanto ao que você vai comer.** Não se apresse a comer quando chegar a hora. Se possível, tente resistir até mesmo por alguns minutos e espere. Quando for a hora de comer, diga a si mesmo: vamos orar por um tempo, depois comer, ou vamos ler um livro e contemplar por algum tempo, depois comer.

Não tenha pressa em comer. Deixe que a renúncia na qual você se abrigou durante a abstinência continue com você após ter comido, pois isso é espiritualmente benéfico e você será recompensado.

Deixe o Espírito e não a hora guiar você.

Eleve-se acima dos alimentos, das coisas materiais e do corpo com o objetivo de avançar para a profundidade da abstinência.

Quanto ao período e tempo de abstinência, seria benéfico se o conduzisse ao sentimento de fome. Vamos aqui falar com você sobre o elemento da fome no jejum:

17-O Elemento da Fome

Muitos se abstêm de comida, então comem sem sentir ou suportar a fome. Eles estão sem paciência para lucrar espiritualmente com jejum. A Bíblia nos apresenta muitos exemplos de fome durante o jejum.

Jesus Cristo, tal como os apóstolos, jejuou até ficar faminto.

A Bíblia menciona que depois de Jesus Cristo jejuou por quarenta dias que: "Depois ele estava com fome". (Mt 4: 2). De acordo com a narração de São Lucas: "E naqueles dias ele não comeu nada, e depois disso, sentiu fome". (Lucas 4: 2). Jesus Cristo também sentiu fome na Segunda-feira Santa. (Marcos 11: 12).

No entanto, alguns podem argumentar que o jejum de Cristo é difícil e além de nossa possibilidade. Portanto, vamos falar sobre o jejum das pessoas comuns que experimentaram o elemento da fome.

Dizia-se sobre o apóstolo São Pedro que: "Ele sentiu muita fome, quis comer" (Atos 10:10). No discurso de São Paulo e companheiros de serviços, ele disse: "Trabalhos e fadigas, repetidas vigílias, com fome e sede, frequentes jejuns..." (2 Cor 11:27). Ele também disse: "Estou acostumado a todas as vicissitudes: a ter fartura e a passar fome. (Fil 4:12).

Deus abençoou a condição da fome, dizendo:

“Bem-aventurados vós, que agora tendes fome, porque sereis saciados”. (Lucas 6:21).

Se a fome de Lázaro o qualificou para abraçar nosso Pai Abraão por sua parte de problemas na terra, embora não tivesse sido de sua própria vontade, quanta graça será dada por Deus àqueles na eternidade que voluntariamente aceitaram a fome buscando por Ele.

Deus preparou seu povo no deserto através da fome.

Ele disse àquelas pessoas: “Lembra-te de todo o caminho por onde o Senhor te conduziu durante esses quarenta anos no deserto, para humilhar-te e provar-te, e para conhecer os sentimentos de teu coração, e saber se observarias ou não os seus mandamentos. Humilhou-te com a fome; deu-te por sustento o maná, que não conhecias nem tinham conhecido os teus pais, para ensinar-te que o homem não vive só de pão, mas de tudo o que sai da boca do Senhor.” (Deut 8: 2,3).

Aquele que escapa da frase: “Ele te humilhou, permitiu que você fome” terá a afirmação: “Alimentou você com Maná no deserto”, e fugira desta última.

No entanto, os filhos de Israel pereceram no deserto enquanto murmuravam e ficavam com fome.

O jejum adquire sua perfeição em tolerância à fome.

Se você não tiver fome, não entenderá a profundidade e o significado de jejum, e se você não prolongar ou suportar seu jejum e comer diretamente após sua abstinência, você não receberá os benefícios transmitidos pela fome.

O que são então os benefícios espirituais transmitidos pela fome?

Aquele que tem fome se torna consciente de sua fraqueza.

Assim, ele derrota seu senso de autoilusão e de autoconfiança excessiva. A humilhação corporal e a fraqueza o leva à submissão espiritual.

Quando o corpo é humilhado, a alma é humilhada, sentindo a necessidade de apoio e defende a Deus por força, dizendo: Ó Senhor, sustente minha fraqueza com o seu poder piedoso, pois para mim sozinho não posso fazer nada.

A oração do homem é intensa quando faminta.

Orações espirituais fervorosas não vêm de um estômago cheio.

É por isso que a oração e o jejum são inseparáveis. As pessoas jejuam quando buscam profundidade em sua oração. As orações e as leituras da Bíblia durante a semana da paixão se tornam profundas quando unidas à fome.

A gravação da Melodia de Páscoa durante a Semana Santa exhibe profundidade espiritual por aquele que registra enquanto jejua. Uma gravação da mesma melodia além dos dias de jejum, perde sua profundidade espiritual para se tornar com toda a probabilidade de uma mera melodia.

Deus deseja que através da fome o homem pode identificar sua fraqueza. A prostração é, portanto, mais eficaz quando com fome do que com um estômago cheio de alimentos.

Meu conselho para você é este: Se você sentir fome, resista por um tempo a tentação de comer para que você possa receber a bênção da fome.

O Senhor Jesus Cristo jejuou por quarenta dias e finalmente sentiu fome. Quando o diabo tentou Cristo a comer, ele se recusou apesar de sua fome. Ao fazê-lo, ele nos ensinou uma lição. Portanto, suporte sua fome e não evite isso.

Não escape do sentimento de fome através de conversa fiada, perdendo tempo ou dormir para que você possa superar o período de fome sem senti-la. Ao escapar da fome, você perde suas bênçãos, benefícios espirituais e a virtude de resistência e controle sobre o corpo. Nosso objetivo é nos beneficiarmos da fome e não escapar dela. Se a fome te pressiona, diga a si mesmo que você não merece comer.

Diga a si mesmo: Eu não mereço comer por causa dos meus pecados. Você se torna interiormente humilde quando você está fisicamente fatigado, o que lhe permite rezar em humildade e ajudá-lo a abandonar o orgulho, a vaidade e a autocomplacência.

Quanto a aquele que está orando em poder, a saúde e a força do ferro, de onde a submissão virá? Dois minutos de oração quando com fome são melhores que horas orando quando cheios.

De fato, uma pessoa faminta anseia por oração, enquanto aquele que está cheio, muitas vezes esquece. É por isso que as pessoas mais fiéis oram antes de comer.

Pratique a fome com sabedoria enquanto jejuar.

Aqueles que experimentaram o benefício espiritual decorrentes da fome tendem a prolongar seu período. No entanto, é preciso ter cuidado para não exagerar em exaustão absoluta que você acaba muito frágil para ficar de pé para orar. Tal pessoa pode optar por rezar enquanto prostrada não fora da submissão, mas buscar conforto e relaxamento por seu corpo cansado.

Seja sábio treinar-se dentro do limite de resistência do seu corpo. No entanto, tenho uma palavra franca para dizer a você:

Não tenha medo da fome, pois é uma sensação de passagem. A razão é que quanto mais você der seu estômago, mais se expande para acomodar mais. Além disso, nos casos daqueles que estão acima do peso, o estômago é flácido, suas paredes são fracas, e se você não o preencher, você se sente com fome.

Se você suportar sua fome, seu estômago se recondicionará e contrairá. Se você persistir, não será mais necessário tanto. A fome não persistirá, uma vez que uma pequena quantidade dará ao estômago uma sensação de plenitude.

Uma pessoa sábia é aquela que controla seu estômago. Ela não come tanto para que seu estômago se torne flácido, e nem o priva de comida para fazê-lo encolher a um tamanho impróprio para as necessidades de seu corpo. **Moderação neste tema é útil e portanto sábia.**

18-Jejum e Vigília

Estar cheio de comida leva ao peso do corpo e, conseqüentemente, ao sono. Quanto àquele que jejua, seu corpo é leve, seu sistema não é sobrecarregado com os processos de digestão, e ele é capaz de ficar acordado até tarde.

O jejum aliado à vigília leva ao brilho do pensamento.

Todos os santos que aperfeiçoaram o jejum eram famosos por sua vigília. Também vemos que os olhos dos discípulos “cresceram” no pomar após os dois jantares, que eles não podiam nem se sentar com o Senhor nem por uma hora. (Mt 26:40).

Não é a seu favor meu irmão que o noivo deve vir à meia-noite para encontrá-lo dormindo. A Bíblia diz: “Bem-aventurados aqueles servos a quem o mestre encontrará vigiando, quando vier!” (Lucas 12:37). Portanto, treine-se para jejuar em alerta e vigilância para que você possa passar a noite em oração com Deus.

19-Tipos de comida

Falei sobre fome e o período de abstinência, o que resta é o tema do que são os diferentes tipos de comida apropriadas para jejum. É útil lembrar do que o Profeta Daniel disse sobre o seu jejum:

“Eu não comi comida agradável.” (Dn 10:3).

Portanto, se você jejuar, mas ainda dá ao seu corpo o que ele deseja, então, na verdade, você não jejuou. Assim, se distancie de coisas que você deseja, para que você possa superar seu corpo e sujeitá-lo à sua vontade. Não busque comida especial ou peça que seja preparado da maneira que você gosta. Se um item for colocado antes de você e você não pediu, mas que você gosta, não coma muito disso, gostaria de lembrá-lo de nossos santos pais que disseram: “Se a comida que você deseja é colocada diante de você, altere-a um pouco e então coma-a”. Ao alterá-la, neste contexto, significa, que você adicione algo nela de maneira a alterar o seu sabor.

Pelo menos, não coma tudo o que é oferecido a você do tipo de comida que você deseja. Como um dos pais disse: “Conclua sua refeição enquanto ainda deseja”, o que significa que seu corpo deseja continuar comendo esse tipo de comida enquanto você tenta se controlar e ficar longe dela.

Aqui enfrentamos muitas questões colocadas por algumas pessoas:

Os vegetais e a margarina podem ser consumidos quando jejum? O queijo de soja é aceitável? Devemos ou não devemos comer peixe durante um determinado jejum? O que você acha do chocolate vegano? Etc.

Essas questões podem ser resolvidas de uma maneira examinando os ingredientes ou conteúdos desses alimentos. Por outro lado, essas questões também devem ser vistas a partir de um ponto de vista espiritual: por exemplo, gordura vegetal, é meramente polinsaturada, mas se você come por causa de seu desejo por comida gordurosa, então a

questão se torna diferente. Literalmente falando, você estaria jejum, mas você não estaria se beneficiando espiritualmente.

Nós não queremos manter as formalidades de jejum sozinhos. O mesmo se aplica ao queijo de soja. Pode-se argumentar se contém ou não se contiver ingredientes da fonte animal. No entanto, do ponto de vista espiritual, você ama que queijo tanto que insiste em gratificar seus desejos corporais durante o jejum, encontrando um substituto ou uma alternativa? O mesmo se aplica ao chocolate vegano; Você deseja essa marca em particular? Por que não substituí-lo por uma xícara de cacau?

Quanto ao peixe, é praticamente comida animal. Embora tenha sido permitido para os fracos que não podem suportar o grande número de jejum, não é permitido nos jejuns de primeira classe. Portanto, se o seu corpo anseia peixe enquanto estiver jejuando, não coma nenhum. Isso não se aplica apenas ao peixe, mas a qualquer coisa que você possa desejar para controlar seus desejos quando for jejum, mesmo que seja permitido.

Não é o casamento lícito? No entanto, aqueles que jejuam se distanciam da relação sexual para ter autocontrole. (1 Cor 7: 5). O gentio rei Dario fez o mesmo. (Dn 6:1).

20-Comida Vegetariana

Discutimos o período de abstinência e o elemento da fome no jejum. Agora gostaríamos de falar sobre comida vegetariana como uma maneira divina de Deus desde o começo com Adão e Eva e até os descendentes de Noé eram vegetarianos.

Deus criou um homem vegetariano. Adão e Eva, enquanto no paraíso, não comeram nada além de plantas, feijão e frutas. Como Deus disse a eles: "Deus disse: 'Eis que eu vos dou toda a erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento.'" (Gn 1:29).

O homem também permaneceu vegetariano depois de seu exílio do paraíso. No entanto, ao homem foi permitido, junto com os feijões e frutos, comer das ervas da terra, isto é, vegetais. Assim, quando ele pecou, Deus disse-lhe: "E você comerá a erva do campo." (Gn 3:18). Nós não ouvimos que nosso Pai, Adão e nossa mãe, Eva, adoeceram por causa da desnutrição. Pelo contrário, ouvimos que Adão, um vegetariano, viveu 930 anos. (Gn 5: 5). Assim também eram vidas de seus filhos e netos que eram vegetarianos. (Gn 5).

O homem não comeu carne, exceto após a arca de Noé. Isso aconteceu em um momento sombrio quando "a maldade do homem era grande na terra" e assim, o Senhor lamentava que ele tivesse feito homem na terra, e endureceu-o. Em seu coração "(Gn 6: 5-6) e submergiu o mundo inteiro com o dilúvio. Depois que a água do dilúvio baixou, Deus disse ao nosso pai Noé e aos seus filhos: "Tudo o que se move e vive vos servirá de alimento; eu vos dou tudo isto, como vos dei a erva verde. Somente não comereis carne com a sua alma, com sangue." (Gn 9: 3-4).

Quando Deus levou seu povo ao deserto, ele os alimentou com maná. "Os israelitas deram a esse alimento o nome de maná. Assemelhava-se à semente de coentro: era branco e tinha o sabor de uma torta de mel." (Ex 16:31). "O povo dispersava-se para colhê-lo; moía-o com a mó ou esmagava-o num pilão, cozia-o numa panela e fazia bolos com ele, os quais tinham o sabor de um bolo amassado com óleo."(Nm 11: 8).

Mas quando Ele permitiu que eles comam carne, ele fez isso com raiva. Deus consentiu com o seu pedido por causa de seu desejo por carne. Deus concedeu seu desejo, mas os puniu por isso. "Ainda a carne estava nos seus dentes, e ainda não estava mastigada, quando a cólera do Senhor se inflamou contra o povo e o Senhor feriu o povo com um grande flagelo. Chamou-se àquele lugar Quibrot-Hataava (sepulcros da concupiscência, porque ali sepultou-se o povo que se deixara dominar pelo desejo desordenado." (Nm 11: 33-34).

Daniel e seus companheiros também comeram legumes. Eles comeram legumes (Dn 1:12) e foram determinados em seus corações para não se contaminar com a carne e vinho do rei. (Dn 1: 8).

Nós vemos o profeta Daniel dizer enquanto jejuando: "Eu não provei alimento agradável, nenhuma carne ou vinho entrou na minha boca, nem me ungi de óleo, até o transcurso de três semanas inteiras." (Dn 10: 3).

Ezequiel também comeu comida vegetariana enquanto jejuava. Ele fez isso em obediência a uma ordem piedosa de Deus que lhe disse: "Tomarás trigo, cevada, favas, lentilhas, milho e aveia, que guardarás em um mesmo recipiente para fazeres o teu pão. É isso que comerás durante todo o tempo que estiveres deitado, ou seja, por trezentos e noventa dias." (Ezequiel 4: 9).

A comida vegetariana é leve, magra e calmante. Não tem nada pesado, banha ou gordura de carne ou qualquer efeito que possa ter no corpo. Observamos, por exemplo, que os animais selvagens são carnívoros enquanto os domesticados são herbívoros. Povos vegetarianos tendem a ser mais calmos na natureza do que comedores de carne. Você não se pergunta por que a maioria dos animais que comemos, como gado, ovelhas e aves, são herbívoras?

Esses animais herbívoros não são fracos devido a comer esse tipo de alimento.

Além disso, descrevemos um homem forte dizendo que ele tem a saúde de um camelo ou um cavalo e ambos são vegetarianos. Matadores, que praticavam touradas, exibiram sua força confrontando um poderoso touro, um animal herbívoro. Podemos então concluir que comer alimentos vegetais não enfraquece o corpo.

Vegetarianos, incluindo Eremitas e Anacoretas, viviam uma longa vida. Bernard Shaw, o famoso escritor, era vegetariano, viveu por 94 anos e não sofreu nenhuma doença ao longo de sua vida. Quantos outros podemos atribuir sua longa vida a ser vegetarianos?

São Paulo, o primeiro das anacoretas, viveu como eremita por oitenta anos sem ver o rosto de um homem, e assim ele viveu para ser por volta de cem. A maioria das anacoretas também viveu longas vidas. Não só eram vegetarianos, mas também viviam uma vida de ascetismo e comiam pouco. No entanto, eles gostaram de boa saúde. Santo Antônio, o pai de todos os monges, viveu até os 105 anos de idade. Sua vida era de jejum contínuo e ainda assim gostava de boa saúde e costumava andar dezenas de quilômetros sem se cansar.

Eu não quero me concentrar muito nos aspectos científicos da comida vegetariana, mas nos espirituais, como tem sido na vida do homem desde Adão.

É verdade que os principais aminoácidos são abundantes mais em animais do que na proteína vegetal. No entanto, a proteína vegetal sustentou e manteve monges saudáveis, vegetarianos e todos os mencionados acima.

Também não devemos esquecer que a igreja permite peixes em alguns jejuns, que, claro, contém proteína animal. Além disso, há longos períodos sem jejum.

Portanto, não tenha medo do jejum, pois é benéfico para o corpo.

21-Os benefícios do jejum para o corpo

O jejum beneficia o corpo de várias maneiras, alguns dos quais são descritas abaixo:

1. O jejum é um período de descanso para alguns dos órgãos do nosso corpo. É um período de descanso para todos os sistemas de digestão e associados, como o estômago, os intestinos, o fígado e a vesícula biliar, sobrecarregados pelo alto consumo de alimentos compostos. O sistema digestório se torna irritável quanto mais alimentos são introduzidos à medida que tenta digerir o conteúdo existente.

Por outro lado, quando alguém jejua, o sistema digestório repousa durante o período de abstinência, e o alimento leve, que é mais tarde consumido, não incomoda. Além disso, encontramos alívio da comida que comemos entre as refeições. Quão maravilhoso seria carregar essa disciplina para dias nos quais não há jejum.

2. Outro benefício dos alimentos vegetarianos é que contribuem para a redução dos níveis de colesterol ruim, já que é bem documentado que gorduras encontradas na carne levam a um aumento no nível de colesterol no sangue. O perigo é, naturalmente, na formação de coágulos sanguíneos na corrente sanguínea. Como resultado, os médicos pedem que seus pacientes se afastem de alimentos como carne, ovos, óleos gordurosos

e semelhantes para manter o corpo saudável, especialmente para aqueles com idade avançada. Eles recomendam alimentos vegetais em uma tentativa de reverter o homem à sua natureza vegetariana original, para a comida do jardim do Éden.

Outro benefício do jejum para o corpo é que:

3. Aquele que jejua se livra de sua obesidade e flacidez: Quando uma pessoa está acima do peso, o coração está sobrecarregado, pois isso tenta enviar sangue para a quantidade extra de tecido sob a forma de excesso de gordura. Essa quantidade extra de tecido está além daquilo que Deus o exigiu para apoiar. Além disso, a obesidade causa muitas doenças ao corpo.

Os médicos insistem que o peso corporal seja reduzido para mantê-lo saudável. Eles impõem certos regimes sobre uma pessoa com obesidade (que é considerada uma doença), para controlar o que ela come em vez de comer incontrolavelmente.

Aquele que jejua e controla a si mesmo não precisa de uma dieta especial.

O jejum, no sentido espiritual, é muito superior ao tratamento físico, pois trata o espírito, o corpo e a alma todos juntos.

Se uma pessoa jejua por causa de seu amor por Deus e para um ganho espiritual, seu corpo automaticamente se beneficia, o que é melhor do que jejuar por uma ordem do médico para reduzir o peso corporal. É de fato uma tragédia ver as pessoas gastarem uma grande parte de sua vida ganhando peso, para depois gastar outra parte de sua vida tentando se livrar de gorduras corporais em excesso.

Se ele ou ela tivessem sido moderados, e se conhecessem desde o início o valor e o benefício do jejum, eles não teriam a necessidade de exercer todo esse esforço em ganhar peso e depois tentar perdê-lo.

Isso me lembra de uma mulher que continua comendo até que seu corpo perca sua linda simetria. Então, quando os médicos aconselham-na a jejuar, reduzir seu consumo e seguir uma dieta estrita, ela faz isso, não para Deus, mas pela beleza de seu corpo. Assim, ela não come, mas ela não recebe a bênção do jejum, porque ela não é feita pelo amor por Deus!

Não teria sido mais benéfico para essas pessoas terem jejuado tanto por sua saúde corporal e, ao mesmo tempo, para que seu espírito suba e se aproxime de Deus?

Jejue então para Deus, antes de ser obrigado a jejar por razões médicas sem qualquer benefício espiritual para você. Um dos benefícios do jejum e, em particular, o período de abstinência e fome, é que:

4. O jejum ajuda a tratar muitas doenças:

Um dos livros mais importantes que li neste campo é o intitulado "Tratamento pelo jejum" escrito pelo cientista russo Alexei Soforin e traduzido em árabe em 1930. Este cientista observa que o jejum ajuda a livrar o corpo de suas toxinas. Embora o corpo se livre de muitas delas através de seus vários métodos de excreção, algumas permanecem e podem ser excretadas através do jejum ...

O cientista também afirma que no jejum o corpo não obtém comida suficiente e começa a queimar suas gorduras, tecidos doentes e inflamados, que são excretados pelo corpo.

Este cientista também descobriu que um jejum de longo prazo que se seguiu em determinado regime poderia tratar muitas doenças. Apresenta sua pesquisa para estudar como cientista que testou o conteúdo de seu livro.

Existem outros benefícios corporais através do jejum? Sim.

5. O jejum torna o corpo magro e ativo:

Nossos pais, que aperfeiçoaram o jejum, tinham corpos leves e espíritos elevados. Eles eram enérgicos, tendo corações fortes e foram capazes de andar dezenas de quilômetros por dia sem se cansar. Eles se moviam pelo deserto como cervos, e suas mentes não eram lentas, mas muito brilhantes. Assim, através do jejum, eles ganharam força para seus corpos, espíritos e mentes. Eles encontraram conforto e prazer em jejum, tanto que sua vida se tornou uma vida de jejum.

6. Não deixe ninguém te enganar e dizer que o jejum ou o alimento vegetal enfraquece a saúde, pois, de fato, dá força.

O jejum não é um remédio para o espírito sozinho, mas também é para o corpo. Nunca houve casos, nos quais os alimentos vegetarianos prejudicaram ou enfraqueceram qualquer um.

Daniel e os três jovens não comeram carne na mesa do rei. Foi suficiente comer feijão e sua saúde era melhor que os outros. (Dn 1: 15).

Nossos pais, as ascetas e os grandes monges, eram muito rigorosos em seus jejuns. No entanto, nunca ouvimos que o jejum enfraqueceu sua saúde. Pelo contrário, eles permaneceram fortes mesmo em sua velhice.

Em nenhum lugar é mencionado que nosso pai Adão ficou doente ou fraco de comer comida vegetariana. O mesmo se aplica a Eva e a todos os pais que precedem Noé e o grande dilúvio. Portanto, fique certo de sua saúde corporal.

O que cansa nosso corpo não é o jejum, mas sim comer. Comer demais, indigestão, comendo entre as refeições, etc ... todos levam a exaustão corporal. Além disso, o corpo também é fatigado com a energia extra de calor gerada por alimentos consumidos além da necessidade do homem. Quão grandes são as doenças provocadas por comer demais.

Portanto, você tem que se libertar da ideia de que o jejum prejudica sua saúde.

Mães que amamentam, por causa de seu amor e preocupação com a saúde de seus filhos, acreditam incorretamente que devem ser gordinhas e cheias. Elas acreditam que este é um sinal de boa saúde, embora uma pessoa com sobrepeso seja mais fraca em saúde do que uma magra.

O afeto materno equivocado é usado para impedir que as crianças jejuem ou desanimem. Dizemos que esse afeto é equivocado porque não se preocupava com a alma do filho como se preocupava com seu corpo, como se fossem apenas responsáveis pelo corpo de seus filhos. Em sua preocupação com a saúde corporal de seus filhos, elas negligenciam a nutrição de suas almas.

Apesar disso, as crianças santas costumavam jejuar. Um exemplo destes é dado por São Shenouda, o pai dos eremitas, que com a idade de nove anos, costumava dar a sua comida para pastores e orar em pé enquanto jejuava, até o pôr do sol.

Para os jovens e velhos, jejuar concede saúde e força. Isso liberou seus corpos de sua gordura extra e água.

Muitos corpos santos protegidos da deterioração, todos por causa da bênção de Deus que os preservaram como recompensa por sua fidelidade. Por outro lado, seus corpos tinham pouca gordura e umidade, que são as causas da deterioração.

A carne pode ser preservada sem se decompor por um longo tempo, se exposta ao calor que libera seu teor de água e dissolve sua gordura que a seca e a preserva. Até certo ponto, eram os corpos dos santos que, através do jejum estavam sem gordura e excesso de água. Assim, a decomposição não poderia tocá-los.

No entanto, por que devemos nos concentrar no corpo? Seria o jejum uma virtude para somente para o corpo?

22-O jejum não é uma mera virtude corporal

O jejum não é apenas uma virtude para o corpo à parte da alma, porque qualquer virtude requer a participação da alma.

Qual é então o papel do corpo no jejum? E qual é o papel da alma?

O verdadeiro jejum é um ato espiritual que ocorre principalmente dentro do coração. A função do corpo no jejum é preparar a alma, ou melhor, revelar o afeto da alma.

A alma se eleva acima do nível do materialismo e do alimento, e acima do nível do corpo. Conduz o corpo em procissão vitoriosa e desejos espirituais. O corpo expressa isso através do jejum.

Se limitarmos nossa definição de jejum à humilhação do corpo pela fome e privação do que ele cobiça, aderiremos ao aspecto negativo do jejum, ignorando os aspectos positivos e espirituais. O jejum não é fome para o corpo, mas alimento para a alma.

O jejum, como alguns especulam, não é uma tortura corporal, um martírio ou uma cruz, mas é uma forma de elevar o corpo para alcançar o nível de cooperação com a alma. Quando jejuamos, nossa intenção não é torturar o corpo, mas evitar seu comportamento. Assim, aquele que jejua se torna uma pessoa espiritual e não material.

O jejum é uma alma ascética que leva consigo o corpo como seu parceiro no ascetismo. O jejum não é um corpo faminto, mas ascético.

O jejum não é fome corporal, mas elevação e pureza do corpo. Não é um corpo que tem fome e anseia por comida, mas um corpo que se livra do desejo de comer.

O jejum é um momento em que a alma floresce e levanta o corpo com ela. Ele livra o corpo de suas cargas e fardos e o levanta para que Deus possa trabalhar com ele sem impedimento para a felicidade da entidade espiritual.

O jejum é um tempo espiritual passado juntos pelo corpo e pela alma realizando um ato espiritual. O corpo e a alma se unem para fazer o trabalho da alma, ou seja, orando, meditando, louvando e entrando em comunhão com Deus.

Nós não oramos apenas com um corpo em jejum, mas também com uma alma, mente e coração em jejum, abstendo-se de luxúrias e desejos. A alma também se abstém do amor ao mundo que passa. Tudo para viver com Deus, nutridos e amado por Ele.

Um jejum desta forma é o veículo apropriado para ações espirituais, uma atmosfera espiritual para viver em seu coração, espírito, alma, pensamento, sentidos e emoções com Deus.

O jejum é a expressão corporal da abstinência do materialismo e do desejo de uma vida com Deus. Através da abstinência, o corpo se une à alma em seus aspectos de trabalho espiritual. Através disso, o corpo torna-se espiritual em atitude e assume a aparência da alma. No jejum espiritual, nem a alma nem o corpo espiritual se preocupam com as necessidades corporais.

23-Não se preocupe pelo corpo

Da mesma forma foi São Shenouda, o pai dos eremitas, que aos nove anos de idade, costumava dar sua comida aos pastores e orar em pé enquanto jejuava, até o pôr do sol.

Para os jovens e idosos, o jejum confere saúde e força. Libera seus corpos de sua gordura e água extras.

Muitos corpos santos foram preservados da decomposição, tudo por causa da bênção de Deus que os preservou como recompensa por sua fidelidade. Por outro lado, porque seus corpos tinham pouca gordura e umidade, que são as causas da decomposição.

A carne pode ser conservada sem se decompor por muito tempo se for exposta ao calor que a despoja de seu conteúdo de água e dissolve sua gordura que a seca e a preserva. Até certo ponto foram os corpos dos santos que, através do jejum, ficaram sem gordura e excesso de água. Assim, a decomposição não poderia tocá-los.

No entanto, por que devemos nos concentrar no corpo? O jejum é uma virtude apenas para o corpo?

O jejum não é uma mera virtude corporal:

O jejum não é apenas uma virtude para o corpo à parte da alma, porque qualquer virtude requer a participação da alma. Qual é então o papel do corpo no jejum? E qual é o papel da alma?

O verdadeiro jejum é um ato espiritual que ocorre principalmente dentro do coração. A função do corpo no jejum é preparar a alma, ou melhor, revelar o afeto da alma. A alma se eleva acima do nível do materialismo e do alimento, e acima do nível do corpo. Conduz o corpo em procissão vitoriosa e desejos espirituais. O corpo expressa isso através do jejum.

Se limitarmos nossa definição de jejum à humilhação do corpo pela fome e privação do que ele cobiça, aderiremos ao aspecto negativo do jejum, ignorando os aspectos positivos e espirituais. O jejum não é fome para o corpo, mas alimento para a alma.

O jejum, como algumas pessoas especulam, não é uma tortura corporal, martírio ou uma cruz, mas é uma maneira de elevar o corpo para alcançar o nível de cooperação com a alma. Quando jejuamos, nossa intenção não é torturar o corpo, mas evitar seu comportamento. Assim, aquele que jejua se torna uma pessoa espiritual e não física.

O jejum é uma alma ascética que leva consigo o corpo como seu parceiro no ascetismo.

O jejum não é um corpo faminto, mas ascético.

O jejum não é a fome corporal, mas elevação e pureza do corpo. Não é um corpo que tem fome e anseia por comida, mas um corpo que se livra do desejo de comer. O jejum é um momento em que a alma floresce e levanta o corpo com ela.

Ele livra o corpo de suas cargas e fardos e o levanta para que Deus possa trabalhar com ele sem impedimento para a felicidade da entidade espiritual.

O jejum é um tempo espiritual passado juntos pelo corpo e pela alma realizando um ato espiritual. O corpo e a alma se unem para fazer o trabalho da alma, ou seja. orando, meditando, louvando e entrando em comunhão com Deus.

Nós não oramos apenas com um corpo em jejum, mas também com uma alma, mente e coração em jejum, abstendo-se de luxúrias e desejos. A alma também se abstém do amor ao mundo que passa. Tudo para viver com Deus, nutridos e amado por Ele.

Um jejum desta forma é o veículo apropriado para ações espirituais, uma atmosfera espiritual para viver em seu coração, espírito, alma, pensamento, sentidos e emoções com Deus. É a expressão corporal da abstinência do materialismo e do desejo de uma vida com Deus. Através da abstinência, o corpo se une à alma em seus aspectos de trabalho espiritual. Através disso, o corpo torna-se espiritual em atitude e assume a aparência da alma.

No jejum espiritual, nem a alma nem o corpo espiritual se preocupam com as necessidades corporais.

Não se preocupe com o corpo:

No discurso do Senhor sobre nutrição espiritual, ouvimo-Lo dizer: “Trabalhai, não pela comida que perece, mas pela comida que permanece para a vida eterna”. (João 6:27). Ele então continuou falando sobre o verdadeiro pão do Céu, o pão de Deus e o pão da vida. (João 6:32-35). Aqui Ele apela à alma para seu alimento e nossos pensamentos ao caminho espiritual para não ocupar nossas mentes com o corpo e suas necessidades.

Capítulo III

Consagrar um jejum

24-O significado de “consagrar um jejum”

A palavra "consagrar" tem sua origem no latim e significa santificar. Assim, quando o Senhor disse a Moisés: "Tu me consagrarás todo primogênito entre os israelitas, tanto homem como animal: ele será meu." (Ex 13: 2), ele quis dizer que esses primogênitos devem ser santificados para ele e não para qualquer outro propósito. Os varões primogênitos costumavam dedicar-se ao serviço do Senhor antes de Aarão e seus descendentes. O primogênito do gado também era oferecido como sacrifício.

A indumentária sagrada para o serviço de sacerdotes era consagrada a Deus. Nisso, o Senhor disse a Moisés: "Tais são as vestes que farão para teu irmão Aarão e para os seus filhos, a fim de que sejam sacerdotes a meu serviço". (Ex 28: 4).

Os vasos do altar são sagrados para o Senhor, dedicados ao seu serviço, e não foram usados para nenhum outro propósito. Santificando uma casa para o Senhor é dedicá-la a ele e não pode ser usado para qualquer outra coisa, mas a adoração do Senhor: "Minha casa será chamada de casa de oração". (Mt 21:13).

Alguns podem perguntar: O que o Senhor quer dizer com suas palavras aos seus discípulos: "Santifico-me por eles para que também eles sejam santificados pela verdade". (Jo 17:19). Ele quer dizer que ele se dedica a eles e a igreja porque ele veio a redimir.

Os sacramentos são do Senhor, eles pertencem somente ao Senhor e para mais ninguém. Eles são consagrados ao Senhor da mesma maneira que os primogênitos eram. Como o Senhor diz através do Profeta Ezequiel: "Lá receberei vossas oferendas e as primícias dos vossos dons, com tudo o que me apresentardes." (Ez 20:40). Sobre os primeiros frutos de toda árvore frutífera, ele diz: "No quarto ano todos os seus frutos serão consagrados ao Senhor com ações de graças." (Lv 19:24). Sua fruta era para o Senhor e foi dada aos sacerdotes do Senhor. (Ez 44:30).

Dizia que o dinheiro entrando na caixa do dinheiro do Senhor no santuário "são consagrados ao Senhor; eles entrarão no tesouro do Senhor." (Js 6:19) para ser dedicado a Ele. Da mesma forma, os dias foram consagrados ou dedicados ao Senhor.

"Lembre-se do dia do Sábado, para mantê-lo sagrado." (Ex 20: 8), para dedicar o dia para o Senhor, a saber, não realizar qualquer trabalho, para que o dia seja para o Senhor. Da mesma forma, devemos consagrar ao Senhor todos os seus dias de festa nos quais são mantidos os encontros sagrados, deixar de trabalhar e dedicar ao Senhor. (Lv 23: 3,7,8,22,25,31,36).

Assim, a santificação do jejum é consagrá-la ao Senhor. Os dias de jejum são sagrados, e

são dedicados ao Senhor. Eles não pertencem ao mundo, mas ao Senhor como uma santificação para ele.

É por isso que a inspiração de Deus esclareceu esse significado quando disse "consagrai um jejum, chamaí a assembleia" (Jl 1: 14,2: 15), porque uma "Assembleia Sagrada" está apta para a consagração do jejum do Senhor, dedicando-o a ele.

No entanto, o que você pode fazer se não for possível dedicar todo o seu tempo ao Senhor e se retirar do seu trabalho oficial? Retire-se tanto quanto possa para dedicar-se a Deus. No entanto, se, apesar de seus esforços, o tempo se torna limitado, a devoção assume outro significado:

Pelo menos, vise dedicar o jejum pelo Senhor.

Desta forma, se torna um jejum sagrado, pois é consagrado a Deus no que diz respeito ao seu objetivo e abordagem. Nisso, compreendemos o significado duplo da palavra sagrada, ou seja, puro para o Senhor.

25- Deus é o objetivo do seu jejum?

Por que jejuamos? Qual é o nosso objetivo quando jejuamos? Nossos objetivos no jejum determinam nossos meios e de acordo com nosso objetivo, os resultados aparecem.

Nós jejuamos simplesmente porque é um rito, calendário da igreja, ou porque a igreja anunciou isso? Se sim, então internamente não estamos completos. É claro que a obediência à igreja e ao mandamento é importante, mas a obediência ao mandamento deve ser feita em compromisso espiritual e não de uma forma superficial. Quando a igreja planejava esse jejum, foi sobre a questão da profundidade espiritual que está nesse jejum.

Então, o que é essa profundidade espiritual? E qual é o objetivo do nosso jejum? É apenas privar e humilhar o corpo?

A privação do corpo é de fato, não uma virtude em si, mas apenas um meio pelo qual a alma pode aguentar. Portanto, nos limitamos aos meios, ou nos movemos para o objetivo que permite à alma tomar o seu controle?

Quantos são os falsos objetivos que aumentam antes do homem em seus jejuns! Alguns podem jejuar apenas para a autoaprovação, sentir-se piedosos, para obter aprovação em reuniões espirituais, para evitar ser negligente para um mandamento bíblico ou ganhar louvor dos outros pelo seu jejum ou seu nível. Desta forma, acaba-se cometendo o pecado da falsa auto glória.

O que então deveria ser o objetivo de jejum? **Nosso objetivo deve ser sempre jejuar pelo amor a Deus.**

Fora do amor, desejamos que nossas almas adiram a Ele. Nós não permitimos que nossos corpos dificultem o caminho da alma. Portanto, subjugamos através do jejum para fazer o corpo estar em conformidade com a alma em seu trabalho. É em jejum que provavelmente nos elevamos acima das necessidades materialísticas e corporais, e viver pela alma. Permitir que a alma humana se una no espírito de Deus em seu trabalho para desfrutar de seu amor e companhia.

Desfrutar do amor e da comunhão de Deus deve ser nosso costume por toda a vida. No entanto, não deve ser esquecido, que é durante nossos tempos de jejum que aprofundamos e fortalecemos nossa formação e preparação para este prazer de Deus e por outros momentos de nossa vida.

Assim, jejuamos porque o jejum nos aproxima de Deus.

Jejum em parte, é uma retirada que nos dá uma oportunidade para a oração, leitura espiritual e contemplação. O jejum ajuda a manter a vigilância, praticar a prostração e definir o clima para a oração. O jejum é controle sobre a vontade e um triunfo sobre os desejos. Este é o caminho para Deus nos levar à penitência e à reconciliação com Ele. Quando nós jejuamos somos nutridos por “cada palavra que sai da boca de Deus”. (Mt 4: 4). Portanto, jejuamos por causa do amor e da comunhão de Deus. Nós jejuamos porque nos ajuda a evitar coisas mundanas e materialistas e nos tornar prontos para a eternidade e unidade com Deus.

Se o jejum for consagrado somente de Deus e, por causa de seu amor, surge uma questão:

Pode uma pessoa jejuar, mas ao mesmo tempo não consagrar seu jejum a Deus?

Sim, eles são muitos os que jejuam, mas Deus não tem participação. Por exemplo, alguém pode jejuar muito longe de Deus. Ela jejua, mas não muda, ainda em fraquezas.

Uma pessoa de alto perfil ou autoridade pode até jejuar como um ato costumeiro, para que ela seja envergonhado ou por causa de sua reputação. Outra pode jejuar puramente por razões corporais, enquanto a alma não tem parte em seu jejum. Pode-se jejuar para desfilas sua capacidade ascética ou habilidade para se abster de comida. Uma pessoa pode se abster da comida por um tempo e ao mesmo tempo se entregando a concupiscências de palavras das quais ela não pode se abster!

Alguns acham que o jejum só está associado a alimentos sem Deus ser uma parte nisso. Todas as suas preocupações enquanto o jejum são; Quanto tempo é o período de abstinência? Quando comerão? Como podem alongar o período de sua abstinência?

O que vão comer? Como podem se manter longe de certos tipos de comida? Como podem jejuar por dias? Parece que o jejum diz respeito a duas partes apenas: a eles e sua comida, ou com eles e o corpo, sem Deus ser parte do jejum de qualquer maneira !! Isso é por acaso um jejum verdadeiro?!

O jejum não é uma mera ação corporal. Em vez disso, é comunhão com Deus. Um rápido que não tem Deus nisso não é rápido.

Nós comemos e jejuamos para Deus.

Comemos para Deus e para que nosso corpo possa ganhar força para servir a Ele e realizar nossos deveres e responsabilidades para com os outros. É também para Deus que com a fome, subjuguemos o corpo para evitar o pecado contra Deus, controlar e não ser controlados pelo desejo corporal e outros desejos, para que eles não controlem nossas ações. Nós nos comportamos de acordo com o Espírito, não o corpo, por causa do nosso amor de Deus, e a comunhão com seu espírito divino.

Jejum por qualquer outro motivo, é rejeitado por Deus.

26-Jejuns errôneos e rejeitados

Nem todo jejum é aceitável, e alguns são rejeitados por Deus. A Bíblia nos dá exemplos de alguns desses jejuns rejeitados.

1. Jejum para o auto louvor. Intencionalmente revelado e exposto para os outros verem e elogiarem. Sobre este tipo de jejum, o Senhor disse em seu sermão do Monte: "Quando jejuardes, não tomeis um ar triste como os hipócritas, que mostram um semblante abatido para manifestar aos homens que jejuam. Em verdade eu vos digo: já receberam sua recompensa. Quando jejuares, perfuma a tua cabeça e lava o teu rosto. Assim, não parecerá aos homens que jejuas, mas somente a teu Pai que está presente ao oculto; e teu Pai, que vê num lugar oculto, te recompensará." (Mt 6: 16-18).

Um jejum para ganhar elogio dos outros não é para Deus, quem não tem nada a ver com isso. Este é um jejum rejeitado.

2. O fariseu orgulhoso é outro exemplo do jejum inaceitável:

O fariseu ficou diante de Deus, mostrando suas virtudes e dizendo: "Jesus lhes disse ainda esta parábola a respeito de alguns que se vangloriavam como se fossem justos, e desprezavam os outros: 10. "Subiram dois homens ao templo para orar. Um era fariseu; o outro, publicano. 11. O fariseu, em pé, orava no seu interior desta forma: Graças te dou, ó Deus, que não sou como os demais homens: ladrões, injustos e adúlteros; nem como o publicano que está ali. 12. Jejuo duas vezes na semana e pago o dízimo de todos os meus lucros. 13. O publicano, porém, mantendo-se à distância, não ousava sequer levantar os olhos ao céu, mas batia no peito, dizendo: Ó Deus, tem piedade de mim, que sou pecador! 14. Digo-vos: este voltou para casa justificado, e não o outro. Pois todo o que se exaltar será humilhado, e quem se humilhar será exaltado." (Lucas 18: 9-14). É por isso

que ele não deixou o templo justificado, como foi o caso do coletor de imposto arrependido.

Este exemplo nos mostra que a menos que o jejum seja acompanhado de humildade e um coração contrito, então é rejeitado por Deus. Pois sem humildade, o jejum está fora de si mesmo e desdém pelos outros. (Lucas 18: 9).

3. Um jejum com um objetivo errado é inaceitável.

Um exemplo desse jejum foram os judeus que uniram "e se uniram sob um juramento, dizendo que eles não comeriam nem beberiam até que tivessem matado Paulo. Agora havia mais de quarenta anos que haviam formado essa conspiração"(At 23: 12,13). Naturalmente, seu jejum era um pecado. Além disso, não podemos chamá-lo de jejum espiritual.

4. Os jejuns pecaminosos durante os dias do profeta Jeremias:

O Senhor não aceitou esse jejum e disse a Jeremias: "Não intercedas em favor desse povo. Se jejuar, não escutarei seus lamentos, e se oferecer holocaustos e oblações não os aceitarei. Quero destruí-los pela espada, pela fome e pela peste." (Jr 14: 11,12).

O Senhor não aceitou seus jejuns, orações e oblação porque viviam uma vida maligna e seus corações não eram puros diante dele. Assim, o jejum sem arrependimento é inaceitável.

Deus quer um coração puro mais do que um corpo faminto. O jejum de uma pessoa é inválido se seu coração não se abster de pecados e sua língua de palavras más. Mesmo se ele der seu corpo a ser queimado, não o beneficiará. (1 Cor 13: 3).

5. Jejum sem misericórdia e caridade é inaceitável:

O Senhor explicou este ponto para o Profeta Isaías, dizendo: "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. 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? – diz o Senhor Deus: é romper as cadeias injustas, desatar as cordas do jugo, mandar embora livres os oprimidos, e quebrar toda espécie de jugo. É repartir seu alimento com o esfaimado, dar abrigo aos infelizes sem asilo, vestir os maltrapilhos, em lugar de desviar-se de seu semelhante."(Is 58: 3-7).

Um jejum que não passa de mãos dadas com ações misericordiosas e um coração puro é inaceitável mesmo se realizado com humildade e cortesia.

6. Jejum que não é para Deus é inválido:

Alguns podem jejuar com prescrição do médico. Outro pode jejuar para ter um corpo gracioso e boa aparência. Ambos os jejuns não são realizados para Deus e/ ou ganho espiritual. Uma terceira pessoa pode ir entrar em greve de fome e não para o objetivo

espiritual ou por amor a Deus. Uma quarta pode abandonar o alimento em perigo ou desespero. Nenhum desses jejuns podem ser considerados genuínos. Mais uma vez, reiteramos dizendo que qualquer jejum que não é para Deus e ganho espiritual, não pode ser considerado jejum e portanto não é aceito por Deus.

O que então, é um jejum espiritual aceitável para Deus?

É aquele em que é estabelecido um relacionamento profundo com Deus. É um jejum no qual você se sente com Deus em sua vida. É um período sagrado, que pertence a Deus e você dedicou a Ele. É uma época em que a presença de Deus é muito visível em seu comportamento. É um momento com o qual o seu relacionamento com Deus aumenta e cresce em uma exultação espiritual, o que faz você jejuar para esticar o seu jejum e se tornar infinito. Isso nos leva a examinar uma questão importante:

Qual é a relação entre Deus e seu jejum?

27-Qual é a relação entre Deus e seu jejum?

O que Deus ganha com o seu jejum? O que você recebeu de Deus? O que você pode sacrificar a Deus em seu jejum e que bênçãos ele te deu? Seu jejum foi um tempo sagrado em sua vida durante do qual você experimentou um renascimento espiritual permitindo que você provasse e observe o quão bom Deus é? Você experimentou uma mudança em seu comportamento de acordo com a alma e não com a carne?

O jejum não é substituir um alimento por outro, e não é se abster de alimentos por um determinado período. Todos estes são apenas meios, mas eles não constituem a essência do jejum de libertar e exaltar a alma de suas necessidades corporais e acima da influência do materialismo. A alma e o corpo se movem em unidade em amar a Deus para desfrutar de sua companhia. Isto é o que se entende por um jejum sagrado, isto é, dedicado inteiramente a Deus.

Você deve dedicar três coisas: seu coração, pensamento e vontade, a fim de que consagre um jejum a Deus.

Você não deve ser excessivamente ocupado com comida e bebida. Em vez disso, sua abstenção treina você para ter um forte controle sobre o que você come e bebe. Quando você consegue controlar o que você come, sua vontade se submete a Deus em todas as coisas e seus desejos não serão nada além do que Deus quer.

Esta é a sabedoria por trás do jejum. Controlar nosso desejo de alimentos se estende a controlar nossa conduta, o que desagrada a Deus. Não é suficiente para se abster ou comer comida vegetariana e ao mesmo tempo ser incapaz de controlar certos pecados! Você deve se esforçar para submeter-se a Deus em tudo o que você faz, dizendo a ele: "Não deixe a minha vontade, mas a sua".

Portanto, descubra onde sua vontade se afasta de Deus e concentre-se nessas áreas em particular, a fim de apresentar a Deus uma força de vontade virtuosa que O agradará.

Seu treinamento enquanto jejua ficará com você depois disso, e será improvável que você cometa novamente os pecados que você conseguiu controlar e evitar o jejum. Se você é incapaz, então o que você ganhou com o seu jejum? **Certifique-se de que o jejum muda algo em você.**

Não deixe uma alteração na alimentação ser a única coisa diferente que você faz em um jejum. Deixe o jejum te mudar para uma vida melhor, com a chance de remover os defeitos e fraquezas que você sente existir em seu relacionamento com Deus e as pessoas. Que benefício você teria, se você se elevou durante os cinquenta e cinco dias da Quaresma apenas para sair disso exatamente como você tinha sido antes, sem aumentar sua comunicação e comunhão com Deus?!

Pense no número de jejuns que passaram enquanto você ainda é como você é, sem mudança alguma. Quantos jejuns você seguiu até agora desde que veio a conhecer a Deus? Quantos anos desde que você passou observando os diferentes jejuns, bem como as quartas e sextas-feiras?

Se você tivesse conseguido superar apenas um ponto fraco para cada jejum que você observou e te reconciliou a Deus, você terá conseguido provar a doçura de sua vontade e a profundidade do seu relacionamento com Ele!

Não pause nas formalidades de jejum, mas se aprofunde em suas profundezas. O jejum não é um mero conjunto de formalidades nem uma ordenança ou ritual. Em vez disso, é uma bênção dada a nós por Deus e organizada pela Igreja por nosso benefício espiritual, para esclarecer e treinar nossas almas do idealismo que devemos seguir para: "Procurai a paz com todos e ao mesmo tempo a santidade, sem a qual ninguém pode ver o Senhor." (Hb 12:14).

O jejum, portanto, é um ato sagrado, idealista e extraordinário. Requer um planejamento espiritual especial para combinar sua santidade. Quando um jejum começa, sentimos que entraremos num tempo de exultação e iniciamos dias extraordinários de auto treinamento em viver uma vida de perfeição. Portanto, esses dias não devem passar como outros dias, pois constituem uma nova fase em nosso relacionamento com Deus - uma fase que passamos por novos sentimentos e espírito.

É verdade que todos os dias da nossa vida devem ser sagrados. No entanto, os dias de jejum são mais do que outros. Se nos conduzirmos bem durante esses dias, alcançaremos a santidade pelo resto da nossa vida. É uma época em que nos dedicamos, tanto quanto podemos, para Deus e aprofundar nosso relacionamento com Ele.

Você já ouviu falar do jejum que exorcizava espíritos malignos?

Sobre esses demônios O Senhor disse: "Esse tipo não sai, exceto por oração e jejum." (Mt 17:21). Que poder há nesses jejuns que até mesmo os demônios não podem suportar, mas são exorcizados? É uma mera abstenção de alimentos? Claro que não. Pelo contrário, é o forte relacionamento que liga a pessoa que jejua com Deus e no qual o diabo não pode permanecer. É a harmonia de amor e relacionamento espiritual entre Homem e Deus, da qual o diabo é privado. Assim que o diabo a vê, ele foge.

É através do jejum, que o coração do homem se apega a Deus e que o diabo não pode suportar e escapa.

Seu coração se apega a Deus enquanto jejua?

Você dá a Ele seu coração, assim como faz com a sua vontade? Você sente seu amor enquanto está em jejum? Esse amor se mostra claramente em suas orações e contemplação enquanto jejua? Você já esqueceu sua comida e bebida, por causa de seu amor?

É como se você dissesse ao seu corpo enquanto jejua: "Eu não tenho tempo para você agora. Se você tiver ou não tiver comido, não me preocupa." Tudo sob o céu tem seu próprio tempo "E isso não é seu próprio tempo". Estou preocupado com o trabalho espiritual com Deus. Venha se juntar a nós se você quiser ter algo substancial neste jejum. Quanto à comida, não há espaço para isso agora. Minha comida agora é toda palavra que prossegue da boca de Deus."

Seus sentimentos são os mesmos que os de São João, dizendo: "Eu estava no Espírito no Dia do Senhor" (Ap 1:10).

Não há dúvida de que dias de jejum pertencem ao Senhor. Portanto, você está "no espírito" durante o seu jejum? Você já esqueceu de suas necessidades corporais, com todos os seus desejos e optou por viver no espírito durante o período de jejum? Você não está em dívida com o seu corpo, exceto as necessidades sem as quais não pode sobreviver. É como se você estivesse dizendo com o apóstolo Paulo: "Se no corpo ou fora do corpo, não sei, só Deus o sabe." (2 Cor 12: 3).

Deus ocupa seus pensamentos enquanto você jejua?

Durante a missa, o padre diz: "Onde estão seus corações?" E a congregação responde: "Estão com o Senhor". Da mesma forma, quero fazer a mesma pergunta quando você for jejuar: "Onde estão suas mentes?" Você pode responder, dizendo: "Estão com o Senhor?" Não é um período sagrado de jejum dedicado a Deus e durante o qual os pensamentos devem ser ocupados apenas com Deus? Examine-se e determine se seus pensamentos vagam durante o jejum.

As preocupações mundanas enchem seus pensamentos durante um jejum?

No redemoinho de trabalho, notícias e em conversas com os outros, você não encontra tempo para dar a Deus seus pensamentos!

Você pode jejuar até o pôr do sol, mas seus pensamentos não estão com Deus e sua mente exausta, vagando e em conformidade com as coisas do mundo! Você pode gastar muito tempo em conversas afiadas e coisas triviais e seus pensamentos estão longe de Deus. Você só pode lembrar Dele apenas quando se sentar para quebrar seu jejum. Então, você reza antes de comer e mencionar a Deus o fato de que você está em jejum. Este é o tipo de jejum espiritual que define sua consciência à vontade?! Lembre-se das palavras do Profeta David: "Eu coloquei o Senhor sempre diante de mim."(Sl 16: 8).

Ele está lá antes de mim em todas as coisas que faço e em todas as palavras que eu digo. Ele vê tudo. Eu também o coloquei diante de mim porque ele é meu objetivo longe do qual eu não quero me aventurar. Ele está diante de mim e por causa dele sozinho eu jejuo. Meu jejum não é para me distrair dele, mas para tê-Lo sempre diante de mim.

Se em dias normais você se lembra de todo o tempo que Deus diante de você, então quão mais deve ser quando você jejuar, um tempo dedicado e consagrado a Deus?

Se Deus não estiver em seus pensamentos, você não está em jejum.

Um dia de jejum que passa sem se lembrar de Deus, deve ser tirado do seu jejum, pois não pode ser incluído no título: "Publicai um jejum sagrado". (J 1: 14,2: 15) ...

Alguns podem perguntar, como posso fazer isso enquanto moro no mundo e tendo muitas responsabilidades, que devo pensar?

Mantenha um equilíbrio de acordo com três regras:

1. Não deixe suas responsabilidades dominarem de forma a tomar todos os seus pensamentos e não deixar um lugar para Deus. Defina limites às suas responsabilidades e permita ao Senhor sua parte.
2. Saia de qualquer pensamento que não agrade a Deus, por esse pensamento não coincidir com o escopo sagrado da sua vida. Como o apóstolo Paulo diz: "cativamos todo pensamento e o reduzimos à obediência a Cristo". (2 Cor 10: 5) Portanto, não desviem o seu jejum com pensamentos errados, por quaisquer pensamentos que, por favor, Cristo deveria ser mantido enquanto aqueles que o desagradam devem ser expulsos.

3. Deixe Deus participar em seus pensamentos e em seus objetivos e diga:

É pelo amor de Deus que estou ponderando esse tema. É bom que você pense em suas responsabilidades, mas não os deixe se separar de Deus. É Deus quem lhe deu a você, e você pensa neles por causa Dele. Portanto, seus pensamentos sobre eles não devem ser separados de Deus. É para Deus que você pensa sobre os assuntos do seu negócio, sobre suas lições e estudos, sobre o seu serviço, e sobre suas responsabilidades familiares, sobre a condição de que seus pensamentos não tiram você de Deus que é a origem e a fundação de tudo. Pense nas suas responsabilidades enquanto diz a Deus:

Junte-se ao trabalho de seus fiéis.

Um estudante, por exemplo, pode estudar enquanto jejuando e ter Deus se juntar a ele. Ele estuda enquanto Deus concede-lhe o poder de entender e lembrar as informações aprendidas na memória. Este estudante diz a Deus: "Ó Senhor, não consigo entender tudo isso sozinho. Esteja comigo e me faça entender e eu agradecerei por isso. Eu estudo, ó Senhor, nem por causa do conhecimento nem pelo meu futuro, mas para Ti, para que todos possam saber que seus filhos são bem sucedidos, que são fiéis em todas as ações que se comprometem, e que o Senhor está com eles e ajuda-os. Assim, as pessoas dão elogios "

Você diz a Deus: é para Ti que eu como, e para você que jejuo.

É para Ti que como para ganhar força para me levantar e orar, sentar e contemplar. Usar para o serviço de seus filhos, e para os outros saberem que seus filhos são fiéis em suas responsabilidades.

Eu jejuo para que minha alma chegue até Vós, sem impedimentos pelo meu corpo. Desta forma, Deus estará com você em tudo que você faz.

Você também tem parte com Jesus Cristo que jejuou.

Junte-se a ele em jejum na medida em que sua natureza fraca pode ficar de pé. Ele jejuou por você, pelo menos jejuou por si mesmo. Aquele que rejeitou a comida mais branda, e você também participa com ele em rejeitar o alimento. Ele, que é nutrido pelo amor e companheirismo de seu pai, também faz o mesmo. Ele, que ganhou a vitória sobre o diabo enquanto jejuava, implorou para guiá-lo à vitória.

Jejum dessa maneira, torna-se nutrição pelo seu espírito.

A coisa mais perigosa que esgota aqueles que jejuam é que nem o corpo nem a alma são nutridos. Jejum se torna um período de privação e penitência. Esta não é a intenção de um jejum espiritual. Além disso, a privação do corpo apenas, dá ao jejum uma imagem negativa em vez de dar a visão positiva da nutrição da alma.

A nutrição da alma é: oração, meditação, lendo a Bíblia Sagrada, leituras espirituais, como os ditos dos nossos Pais e biografias de santos, hinos e salmos, reuniões espirituais e prostração, etc.

A nutrição da alma também inclui sentimentos espirituais, amor de Deus e todos os assuntos relacionados à eternidade.

A alma que é nutrida é capaz de apoiar o corpo.

Isso é claramente visto durante a semana da paixão quando o ascetismo se torna intenso, com longos períodos de abstinência. No entanto, o corpo perdura sem ficar cansado porque a alma é nutrida pelas lembranças do sofrimento de Cristo pela semana de paixão. Leituras da Bíblia, hinos e ritos focam a mente na semana de paixão e do sofrimento de nosso Senhor.

Há momentos em que uma pessoa pode ser tão absorvida pela satisfação e prazer no que lê que ela pode esquecer de seu desejo por comida para que possa prosseguir com suas leituras. A alma se torna nutrida na medida em que sustenta o corpo, o que não sente nenhuma fome.

Portanto, dê à alma sua nutrição durante um jejum e tenha certeza de que a nutrição da alma dá ao corpo a força que precisa suportar o jejum. Além disso, o jejum do corpo capacita a alma, pois a ação espiritual é intermediária com o ascetismo corporal e mental. Orações e missas são mais profundas durante jejum pois emanam de um corpo, que se submeteu à alma. Sua oração se torna poderosa, uma vez que eles emanam de um coração livre de coisas materialistas e uma alma purificada da luxúria mundana. Como as vésperas e as orações da meia-noite se apresentaram com um corpo leve abstendo-se de alimentos.

Durante o jejum, nossos pais se preocupavam com o trabalho da alma. Mas e a comida deles?

Mesmo enquanto comiam, eles também estavam interessados em nutrir suas almas.

Eles costumavam fazer isso enquanto eles comiam, ler em voz alta a biografia de São Paulo ou os “provérbios dos pais”. Isso ajudou a retirar as mentes das questões alimentares e materialistas, e ao mesmo tempo ser nutridos espiritualmente enquanto eles comiam sua comida. Eles evitavam estar totalmente ocupados com o corpo e se acostumaram à disciplina da alma pelo ato corporal.

Os mandamentos nos obrigam a jejuar, mas nossos pais não jejuavam por causa deles.

Eles jejuaram pelo amor e não por obediência ao mandamento.

A obediência é para o novato, mas o amor é para o maduro e o perfeito. Nossos pais jejuaram, não para cumprir um mandamento, uma imposição, ou um rito, mas pelo prazer espiritual em que encontraram satisfação espiritual e conforto para suas almas e corpos.

Nossos pais não pararam de jejuar nos limites da obediência ao mandamento, mas mergulham em sua espiritualidade. A espiritualidade do mandamento exige que o jejum seja para o nosso próprio bem. Caso contrário, Deus não teria ordenado.

Além do que dissemos, devemos, Deus querendo, explicar este assunto em detalhes no capítulo seguinte intitulado: “As virtudes que acompanham o jejum”. No entanto, por enquanto falaremos sobre a Quaresma, como o mais sagrado jejum do ano.

28-A Quaresma

Quaresma compreende três jejuns: os quarenta dias sagrados em que Cristo jejuou, são precedidos por uma semana considerada como uma semana introdutória para os quarenta dias sagrados ou como compensação pelos sábados, quando a abstenção de alimentos não é permitida. Estes são seguidos pela semana de paixão que constituía um jejum independente da Quaresma para marcar o início da era apostólica.

Quaresma é o mais sagrado de todos os jejuns anuais e seus dias são os mais sagrados de todos os dias do ano. Correlaciona-se ao jejum de Cristo e é, portanto, muito significativo. A igreja também considera como um jejum de primeiro grau. **É um período de reserva espiritual para todo o ano.**

Aquele que não se beneficia espiritualmente dele, dificilmente se beneficiará dos outros dias menos espirituais. Aquele que passa os dias da Quaresma indiferente achará difícil ser particular no resto do ano.

Tente se beneficiar desse jejum, seus hinos, leituras, ritos, espiritualidade e missas da tarde.

Nossos Pais aproveitaram a quaresma como uma oportunidade de pregação.

Durante esse tempo, as pessoas eram mais espirituais e estavam prontas para aceitá-lo. De fato, a pregação é definida para todo o ano, mas os sermões da Quaresma têm um efeito mais profundo. É por isso que muitos livros de São João Crisóstomo eram sermões que ele entregou durante a Quaresma. Da mesma forma os livros de Santo Agostinho. Até mesmo a igreja fez estes dias de quaresma um período para a preparação daqueles que aceitam a fé.

Ele preparou-os através da pregação para aceitar a graça do batismo.

As aulas para aqueles novos na fé foram realizadas durante o jejum e os sermões foram dados para ensinar e confirmá-los nos princípios da fé. Eles foram então batizados no domingo de batismo, para se juntar aos fiéis pelo Domingo de Ramos da semana seguinte, nas orações da semana de paixão e nas celebrações da Páscoa.

São Cirilo de Jerusalém, por exemplo, manteve os sermões para preparar aqueles que assistem para aceitar a fé e explicar-lhes o credo e o princípio da fé nos dias da Quaresma.

A Igreja considera a Quaresma de tal importância que estabeleceu ritos especiais.

Tem seus próprios hinos especiais, período de abstenção, leituras e respostas especiais, um rito especial de queimar o incenso matinal e prostração especial na missa antes de absolver os diáconos.

Durante a Quaresma, é utilizado um rito especial de leituras bíblicas e contém leituras do Antigo Testamento para criar toda uma própria atmosfera espiritual especial.

Para que os fiéis estejam preparados para os dias sagrados da Quaresma, a igreja preparou a semana preparatória para que as pessoas não possam iniciar o período sagrado despreparadas. Também é uma maneira de compensar o sábado quando é permitido um período de abstinência.

Além disso, a Igreja estabeleceu jejum de Jonas também em preparação para a Quaresma.

O jejum de Jonas ou Nínive ocorre duas semanas antes da Quaresma e tem o mesmo rito e músicas. Ele anuncia a vinda da Quaresma e prepara a Congregação ao arrependimento, que é a essência do jejum de Nínive.

Da mesma forma que a igreja tomou as dores para preparar a sua descendência para a Quaresma. Devemos fazer a nossa parte ao recebê-lo com a mesma preocupação.

Se Jesus Cristo observou esse jejum por nós, embora não era necessário, devemos, portanto, jejuar por nós, já que estamos em grande necessidade de jejum para cumprir toda a justiça, da mesma forma que Cristo fez.

A Igreja dá tanta importância a esse jejum que chama de Quaresma, o que significa o “Grande Jejum”. É “ótima” por causa de sua duração e santidade.

É o mais longo de todos os jejuns com cinquenta e cinco dias, e é o maior em sua santidade, pois é o jejum de Cristo e relembra seu sagrado sofrimento. **É por isso que um pecado cometido durante a Quaresma é mais ofensivo.**

É verdade que um pecado é um pecado, mas é mais horrível durante a Quaresma do que em dias normais, porque aquele que peca durante qualquer jejum em geral, e durante a Quaresma, em particular, realmente comete um duplo pecado: a ofensa do próprio pecado e além do desprezo mostrado pela santidade daqueles dias. Portanto, eles são dois pecados, não apenas um.

O descuido pela santidade daqueles dias é indicativo da crueldade do coração, pois um coração que não é afetado pela espiritualidade desses dias sagrados é, sem dúvida, um cruel de um ponto de vista espiritual. Aquele que peca durante este jejum está sujeito às palavras do Senhor Jesus Cristo que disseram: “Se a luz que está em ti são trevas, quão espessas deverão ser as trevas!” (Mt 6:23).

Se esses dias sagrados e inspiradores são um período de escuridão, então quanto mais são os dias normais?

Os monges santos observaram a Grande Quaresma. Suas vidas eram dias de jejum, mas os dias da Quaresma eram de santidade especial para as primeiras gerações de monges que costumavam deixar os mosteiros durante os quarenta dias sagrados e viviam isoladamente nas montanhas. Um exemplo é encontrado na história de São Zosimo e seu encontro com a arrependida Santa Maria, a Copta.

O mesmo zelo foi encontrado no monasticismo de São Shenouda, chefe dos eremitas e em muitos dos mosteiros etíopes.

Vamos também ser fervorosos durante esses dias sagrados.

Se somos incapazes de jejuar nos dias de abstinência, assim como Nosso Senhor Jesus Cristo, a Glória esteja com Ele, pelo menos, vamos tentar ser tão sérios e tão piedosos quanto pudermos e ao limite de nossa resistência.

Se não podemos censurar e derrotar com força o diabo como fez o Senhor, pelo menos nos deixaremos prontos para resistir a ele. Lembremo-nos do que o apóstolo São Paulo disse em críticas aos hebreus: "Ainda não tendes resistido até o sangue, na luta contra o pecado". (Hb 12: 4).

O homem deve se esforçar “para dar o sangue” em resistir ao pecado.

Se os três dias que Ester e seu povo jejuam tiveram sua forte influência, quanto mais serão os cinquenta e cinco dias de súplica a Deus?

Neste ponto, eu abordo tudo em reprovação:

Quantas quaresmas passaram por nós com toda a espiritualidade do “Grande Jejum”? Se ganhamos algum benefício espiritual de todos os jejuns, qual é a nossa colheita desses “grandes jejuns” e dos outros jejuns que mantivemos?

O ponto é que, no jejum, precisamos de seriedade e espiritualidade e não tratar o assunto de uma maneira rotineira e descuidada.

Capítulo IV

Virtudes e sentimentos que acompanham o jejum

29-Virtudes que acompanham o jejum

Aqueles que jejuam e não obtêm nenhum benefício, o fizeram de maneira errada. O jejum não é o culpado, mas sim o método usado.

Da mesma forma fazem aqueles que jejuam corporalmente sem prestar atenção às virtudes que acompanham um jejum, ou, aqueles cujo objetivo é o jejum tendo a si próprio como objetivo, embora isso deva ser um meio para um fim, o meio de dar oportunidade à alma.

O jejum é um período de intensa espiritualidade, um período para aderir a Deus e amá-Lo. Esse amor por quem jejua ajuda a elevar a pessoa acima do corpo e de suas preocupações. É um meio de elevar-se acima das coisas mundanas para provar as coisas celestiais. É um período de sentimentos sagrados em relação a Deus. Pelo menos cultiva o sentimento de proximidade e comunhão com Deus. É um período de luta espiritual: consigo mesmo, com Deus e contra o diabo.

Os dias de jejum são para força espiritual e um período de reserva.

Da profundidade do jejum espiritual, a pessoa ganha a força espiritual que a sustenta durante seu período sem jejum. Aquele que é honesto, por exemplo, durante a Quaresma, acumula estoque espiritual que o fortalece ao longo dos cinquenta dias sagrados após a Quaresma, onde nem o jejum nem a prostração são permitidos.

Aquele que deseja jejuar de maneira espiritual deve ter em mente os seguintes pontos:

1. O jejum deve ser espiritual em objetivo e motivo

Não é uma obrigação, por elogios, ou por costume. Jejuamos pelo amor de Deus acima das coisas materiais e corporais, para dar à alma a chance de crescer.

2. O jejum deve ser um período de penitência e pureza de coração:

Nele, uma pessoa leva uma vida santa, aceitável aos olhos de Deus, confessando seus pecados, repreende-se e depois participa dos Santos Sacramentos.

3. O jejum deve ser um período de nutrição espiritual acompanhado por uma agenda espiritual eficaz:

Usar todos os meios espirituais disponíveis e concentrar-se em assuntos espirituais em vez de corporais. Não focar no tipo de alimento vegetal a ser consumido, mas na santidade destes dias de jejum e no que lhes é próprio para que o espírito se fortaleça.

O jejum leva à força do espírito, e a força do espírito leva ao jejum.

Virtudes que se misturam, são adquiridas através do jejum. O jejum ajuda a ficar acordado até tarde por causa da leveza do corpo. Ficar acordado até tarde leva à leitura e à oração. A leitura espiritual também ajuda a orar. O trabalho espiritual como um todo faz uma pessoa espiritual ficar acordada até tarde. A leitura é uma fonte de contemplação. A contemplação fortalece a oração que é também fonte de contemplação.

O jejum está associado à prostração, que leva à humildade e ao coração contrito. Um corpo subjugado pelo jejum também leva à subjugação da alma.

O jejum leva às virtudes, que se relacionam com o propósito do jejum.

Os Apóstolos, por exemplo, se preparam para o serviço. O jejum de Nínive visa o arrependimento. O propósito de um jejum, como o de Ester, era salvar seu povo. Há aqueles que jejuam pelos outros e seu jejum incorpora amor, sacrifício e cooperação. Estes são todos os jejuns, que se relacionam com virtudes especiais.

Devemos lembrar em nosso jejum que o Senhor Jesus Cristo jejuou enquanto estava cheio do Espírito. Quanto a nós, pelo menos jejuemos para sermos cheios do Espírito.

30-O Jejum Acompanha o Arrependimento

Os dias de jejum são sagrados e o homem os vive em santidade. Durante esses dias, a mente, o coração e o corpo também devem ser sagrados. O jejum é um período de treinamento durante o qual você tenta se aproximar de Deus e, ao mesmo tempo, o pecado o afasta. Portanto, você deve eliminar o pecado através do arrependimento para se aproximar de Deus.

Enquanto jejua, seu corpo se abstém de comida, e sua alma se abstém de toda luxúria terrena e mundana, e todas as paixões que pertencem ao corpo. Por meio do arrependimento, portanto, você se aproxima de Deus. Pergunte a si mesmo, você está jejuando assim?

Sem arrependimento, Deus rejeita e não aceita o seu jejum. Você não ganha nem o céu nem a terra e se atormenta em vão. Se você quer que Deus aceite seu jejum, examine seus pecados e os descarte. Deus nos deu como símbolo uma lição quando aceitou o batismo de arrependimento antes de jejuar. Veja o exemplo do jejum de Nínive:

A Bíblia diz sobre o povo de Nínive que “cada um se converte do seu mau caminho e da violência que há em suas mãos” (Jn 3:8). Por esta razão, Deus não os destruiu quando Ele “viu as suas obras, que eles deixaram o seu mau caminho”. (Jn 3:10). A Bíblia não diz: “quando Ele viu o seu como pano de saco ou o seu jejum”, mas quando ele viu o seu arrependimento, que era o principal elemento do seu jejum.

No Livro de Joel, vemos um exemplo de arrependimento que acompanha o jejum. O Senhor se dirige ao povo por meio de Seu profeta, dizendo: “Voltai a Mim de todo o vosso coração, com jejuns, lágrimas e gemidos de luto. Rasgai vossos corações, e não as vossas vestes; voltai ao Senhor, vosso Deus, porque Ele é bom e misericordioso.” (Joel 2:12,13). É claro que o jejum foi acompanhado de arrependimento e choro. Portanto, não é mera abstenção de comida, mas sim emoções internas em relação a Deus.

Em seu jejum, o profeta Daniel ofereceu o arrependimento de toda a nação. Ele jejuou, confessando a Deus, dizendo: “Nós pecamos e prevaricamos, cometemos maldade e nos

rebelamos, desviamo-nos de vossos mandamentos e de vossas leis. ... A vós Senhor, a justiça e para nós a vergonha ... Ao Senhor, para nós a vergonha, para nosso rei, nossos chefes e nossos antepassados, porque pecamos contra vós". (Dn 9:5-8). Portanto, nos reconciliamos com Deus através do jejum.

Não diga: "Até quando, Senhor, de todo vos esqueceréis de mim? (Sl 13:1). Você deveria dizer: 'Até quando eu te esquecerei, ó Senhor, para sempre? Por quanto tempo vou esconder meu rosto de você?

Portanto, purifique e santifique sua alma. Prepare-se para esses dias especiais. Preparem-se para que Deus resida em seus corações e não apenas se abstendo de comida. Se você está em pecado, reconcilie-se com Deus, e se você está reconciliado com Ele, aprofunde seu amor por Ele.

Se você removeu a pecaminosidade em jejum, continue da mesma maneira depois disso. O arrependimento não se limita apenas ao jejum, mas torna-se adequado através do jejum. Através do jejum, o coração do homem é purificado, e essa pureza continua com ele.

Em tudo isso, esteja pronto para lutar contra o diabo. Josué, filho de Sirac disse a seu filho que se ele se propusesse a servir a Deus, ele deveria se preparar para todas as provações.

Quando o diabo vê seu jejum e arrependimento, ele fica com inveja de seus atos espirituais. Assim, ele luta contra você para privá-lo do fruto de seu trabalho e procura todos os truques para causar sua queda, dizendo: não o deixarei até que você desista. Lembre-se das palavras do apóstolo Pedro, que disse: "Resisti-lhe firmes na fé. "(1Pe 5:9). Assim, o jejum é um período de guerra espiritual como foi o caso de Jesus Cristo. (Mt 4). É também um período de triunfo para quem o compartilha com Cristo.

31-O jejum acompanha a oração e a adoração

O jejum sem oração é um ato corporal. Como tal, perde sua natureza e o benefício espirituais. O jejum não significa privar o corpo de comida, que é um aspecto negativo. O aspecto positivo se manifesta em dar à alma sua nutrição.

Aqueles que jejuarem sem qualquer ato espiritual, como oração, contemplação, leitura espiritual, salmos, hinos ou prostração, fazem com que seu jejum seja um fardo inútil. Qual é a diferença entre o seu jejum e o dos budistas e hindus? Qual o papel que o Espírito Santo jogou no seu jejum?

O jejum fornece uma oportunidade para a oração. Uma oração durante o jejum é mais profunda do que cem orações realizadas com um estômago cheio e uma voz sacudindo montanhas.

A igreja nos ensina que a oração e o jejum são inter-relacionados. No momento da fração durante a missa na época da Quaresma, a declaração “através de oração e jejum” é repetida várias vezes. Quando o Senhor Jesus Cristo falou sobre o exorcismo de demônios, disse: “Este tipo não sai, exceto por oração e jejum”. (Mt 17:21).

Os jejuns mais conhecidos da Bíblia também eram acompanhados de oração.

Assim, enquanto Neemias jejuava, dizia: "Quando ouvi estas palavras, que me sentei e chorei e lamentava ... E disse:" Eu oro: Senhor Deus do céu, deixe seu ouvido atento e seus olhos abertos, Que você pode ouvir a oração do seu servo que eu oro diante de você agora, dia e noite"(Ne 1: 4-6). Ele então começou a confessar seus pecados e os pecados de seu povo chamando a intervenção e a misericórdia do Senhor .

O jejum de Esdras também foi acompanhado por orações. (Ed 8: 21,23).

O jejum do Profeta Daniel foi acompanhado pela oração e esforço com Deus. Ele disse: "Ó meu Deus, ficai atento para ouvir-nos; abri os olhos para ver nossa ruína e a cidade que ostenta um nome vindo de vós. Não é em nome dos nossos atos de justiça que depositamos a vossos pés nossas súplicas, mas em nome de vossa grande misericórdia. 19.Senhor, escutai! Senhor, perdoai! Senhor, ficai atento! Agi! Por vosso próprio amor, ó meu Deus, não demoreis, pois vosso nome foi dado à vossa cidade e a vosso povo!" (Dn 9: 18,19).

No jejum de Nínive, as pessoas clamaram "poderosamente a Deus" (Jn 3: 8). Portanto, clame a Deus durante o seu jejum, elevando seu coração abatido a Ele.

Seja confiante de que Deus responderá ao seu jejum e clamor, e que quando ele cessa os ventos e as ondas, o mar ficará calmo. Quão de fato profundas são suas orações se forem realizadas em dias sagrados, de um coração humilhado diante de Deus através do jejum e purificado pelo arrependimento. Quanto mais profundas elas se tornam ao frequentar a missa e a comunhão.

Eduque-se enquanto jejua no amor da oração e da luta com Deus. No capítulo cinco, escrevemos um guia para sua oração. **É importante em oração, elevar seu coração e pensamento a Deus.**

Não submeta sua consciência com formalidades e leituras superficiais que não emanam do coração e, em seguida, diga: "Eu jejei e orei!" Deus culpará você, dizendo: "Esse povo me honra com seus lábios, mas seu coração está longe de mim". (Marcos 7: 6). A oração é uma comunhão, assim, durante sua oração e jejum sinta que você está em comunhão com Deus.

Se consagrar um jejum significa dedicá-lo a Deus, então você dedicou seu período de jejum à oração e ao trabalho espiritual?

É um período de oração, contemplação, recolhimento espiritual e devoção a Deus e de Sua companhia? Suas orações são o dobro ou o triplo das dos seus dias normais? Se você não dedicou a maior parte do seu tempo a Deus, você terá dedicado realmente seus sentimentos e emoções a Ele?

O Jejum, acompanhado por um relacionamento íntimo com Deus, torna-se um prazer espiritual. Nesse tipo de prazer, alguém tenta aumentar seus jejuns e sua comida torna-se pesada, porque faz com que ele use seu corpo que tomou um pouco de descanso durante as horas de abstenção.

32-O Jejum acompanha a humilhação e o pranto

O jejum é um período para uma alma humilhada perante Deus através do arrependimento, lágrimas e humildade. Desta forma, a pessoa se torna consciente de sua fraqueza, sabe que é pó e cinzas e apela ao Poder Divino.

Quando o corpo é humilhado pela fome, a alma também é humilhada. Assim, humilha-se enquanto se curva diante de Deus em obediência e humildade confessando seus pecados. A humildade abrande o coração de Deus e de todos os habitantes do Céu.

Em sua humildade e fraqueza, o homem renuncia a tudo. Seu coração não está mais apegado a nenhuma concupiscência humana e ele se dirige a Deus de maneira profunda.

A Bíblia Sagrada nos apresenta vários exemplos de auto-humilhação no jejum, já que Deus não suporta ver a humilhação de Seus filhos diante Dele. Exemplos abundam no Livro dos Juízes, no qual Deus viu a humildade de Seu povo, desceu e os salvou. (Jz 2). "Em todas as suas tribulações não foi um mensageiro nem um anjo que os salvou, mas a sua própria face; com o seu amor e com a sua clemência, ele mesmo os remiu e os levou sobre si, e os sustentou em todos os dias do tempo passado."(Is 63:9).

Através da auto-humilhação e súplica, as pessoas se tornam humildes e o Senhor está próximo aos humildes e contritos de coração, e os salvará.

33-O Jejum acompanha o recolhimento e o silêncio

A seguinte declaração foi repetida duas vezes no livro do Profeta Joel: "Ordenai um jejum sagrado, convocai uma assembleia" (Joel 1: 14, 2: 15). Convocai uma assembleia sagrada, ou seja, "recolher", para que você possa encontrar tempo para a nutrição espiritual.

Em recolhimento, você se mantém em silêncio, e como não tem ninguém para conversar, você fala com Deus. No entanto, não permaneçam isolados no pecado ou em pensamentos vaidosos, mas façam o possível para que o seu jejum não se torne visível a ninguém, exceto ao seu Pai, que vê em segredo. Além disso, aquele que jejua pode estar

em tal estado de ascetismo, fome e fraqueza que é incapaz de fazer qualquer esforço. O recolhimento é, portanto, mais adequado para ele.

Quando uma pessoa jejua, sua alma é ocupada com trabalhos internos com Deus. Falar impediria a oração, preocupação e contemplação. Reuniões e visitas impedem a devoção a Deus e podem levar alguém a cometer erros. **No jejum, o Senhor Jesus Cristo se retirou para a montanha**, em reclusão com Deus, o Pai e se dedicou à contemplação.

Nossos pais jejuaram da mesma maneira no deserto. Quanto a você, recolha-se da melhor maneira possível, e se você for forçado a se reunir, faça isso dentro dos limites da necessidade. Livre-se de tempo perdido e de todas as palavras triviais. Isso traz à mente outro jejum que é: **Jejum da língua, pensamento e coração:**

34-Jejum da língua, pensamento e coração:

Santo Isaque el-Suriani disse: "O jejum da língua é melhor que o da boca, e a abstinência do coração da luxúria é melhor do que ambos os jejuns", mostra a importância do jejum da língua e da boca.

Muitos se preocupam com a abstenção de alimentos. Deus os repreende, dizendo: "Não é aquilo que entra pela boca, que mancha o homem, mas aquilo que sai da boca, isso é que torna imundo o homem." (Mt 15:11). Assim, Ele nos mostra que palavras erradas contam. Da mesma forma, nosso Mestre, o apóstolo Tiago, refere-se à língua que "contamina todo o corpo". (Tg 3: 6). Sua língua está jejuando com o resto do seu corpo? E está o seu coração se abstendo de luxúria?

Um coração em jejum é capaz de fazer a língua jejuar com ele, pois "a boca fala do que lhe transborda do coração". (Mt 12:34).

O Senhor também disse: "Ao contrário, aquilo que sai da boca provém do coração, e é isso o que mancha o homem" (Mt 15:18). Além disso, "O homem de bem tira boas coisas de seu bom tesouro. O mau, porém, tira coisas más de seu mau tesouro.". (Mt 12:35). Portanto, se o seu coração se abstém do pecado, sua língua se abstém de todas as palavras malignas.

Quem jejua o coração pode fazer com que seu corpo também jejuar. Portanto, o importante é jejuar o coração e pensamento de todo desejo errôneo. Quanto a jejuar o corpo, é o mínimo que se pode fazer. Portanto, no seu jejum, controle sua língua e ao impedir que sua boca coma, faça que ela se abstenha de dizer palavras ruins. Controle seus pensamentos e a si mesmo.

35-O Jejum acompanha o autocontrole

É louvável que você se controle contra cada desejo errôneo, seja que chegue a você do seu interior ou de demônios em guerra, já que "aquele que governa seu espírito" é melhor do que "quem toma uma cidade". (Pv 16:32). Portanto, mantenha as rédeas do autocontrole em suas mãos.

Em um jejum corporal, seu corpo anseia por comida. Você diz: Não, e você consegue aplicar este "não". Faça, portanto, com que essa força de vontade inclua todo pensamento, todo desejo perverso, todo comportamento errôneo e toda luxúria corporal. Quanto à pessoa que só controla sua comida e é controlada por suas luxúrias, seu jejum é corporal. Aquele que não pode controlar seu jejum corporal é, conseqüentemente, incapaz de controlar os maus pensamentos, luxúria e conduta. O controle de suas luxúrias é a prova do seu ascetismo e amor a Deus.

36-Vencendo o corpo

Enquanto jejuar, diga ao corpo: "Desista do espírito e solte-o de suas amarras, para desfrutar em Deus". E você jejuar de forma que sua alma possa ser liberada dos laços do corpo. O desejo de comida é uma dessas amarras. Existem também outras amarras, como a luxúria corporal.

Vencer o corpo através do jejum, também se consegue ao se afastar das relações conjugais por um tempo, desde que seja "em comum acordo". (1 Cor 7: 5). Como o Profeta Joel diz sobre o jejum, "saia o recém-casado de seus aposentos, e a esposa de sua câmara nupcial". (Joel 2:16), e como foi dito sobre o rei Dario quando ele lançou Daniel no covil, ele "o rei passou a noite sem nada tomar, e sem mandar vir concubina alguma para junto de si." (Dn 6:19).

Até mesmo o mero adorno do corpo foi referido pelo Profeta Daniel em seu jejum. Ele disse: "Não provei alimento delicado algum: não passou em minha boca nem carne nem vinho; não me ungi de óleo absolutamente durante o transcurso dessas três semanas." (Dn 10: 3).

Vencer o corpo não é um objetivo em si, mas sim um veículo para a alma. Vencer o corpo é necessário para que não ocorram desvios que conduzam à destruição da alma. Neste assunto, o apóstolo diz em seriedade "castigo o meu corpo e o mantenho em servidão, de medo de vir eu mesmo a ser excluído depois de eu ter pregado aos outros." (1 Cor 9:27). Quando o corpo é vencido, a alma assume o controle e o corpo não resiste, mas colabora com ela e se submete à sua liderança. Portanto, controle seu corpo e mantenha-o com sabedoria de todo o prazer fútil, luxo e luxúria.

Não basta que você jejue, pois você também precisa superar a luxúria pela comida.

Isso nos leva ao ascetismo em jejum como outra virtude: **Ascetismo:**

37-Ascetismo

O homem pode abster-se de comida, mas anseia por ela. Portanto, não há ganho em abstinência de comida, mas sim em renunciar a ela.

Elevar-se acima do nível de comer leva à abstinência e ao abandono da comida. Por sua vez, isso leva à virtude do desapego. No entanto, o que você deve fazer se não puder realizar a renúncia e o desapego? Se você não pode alcançar a renúncia e o desapego, então pelo menos desista de algo por causa de Deus.

Adão e Eva foram obrigados a manter-se longe de um fruto. Não era uma questão de abstinência de comida ou um item dela, mas uma espécie de treinamento para renunciar a tudo pelo amor a Deus

Quanto a você quando jejua, a que pode renunciar pela causa de Deus, pelo Seu amor e pela preservação de Seus mandamentos? Deus não precisa de sua renúncia a nada. No entanto, ao fazer isso, você mostra seu amor por Deus de maneira profunda e prática, e por amor ao Seu amor, você sacrificou seus desejos.

38-O Jejum Acompanha a Caridade

Quem tem fome enquanto jejua simpatiza com o faminto. Por esta misericórdia, Deus aceita seu jejum como Ele disse: “Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia”. (Mt 5:7). Por sua preocupação com a caridade, a Igreja canta o hino de “Bem-aventurados aqueles que mostram misericórdia aos necessitados” durante a Quaresma.

Por causa de sua preocupação com a caridade, o Senhor disse na profecia de Isaías: “Sabeis qual é o jejum que eu aprecio? – diz o Senhor Deus: é romper as cadeias injustas...É repartir seu alimento com o esfaimado, dar abrigo aos infelizes sem asilo, vestir os maltrapilhos, em lugar de desviar-se de seu semelhante.” (Is 58:6,7).

Durante a época dos mártires e confessores, a Igreja costumava pregar que:

Se você não tem nada para dar aos necessitados, então jejue e ofereça sua comida.

Não jejue para economizar comida para si mesmo, mas sim para jejuar e dar a comida que você guardou para os necessitados. Tem sido costume de muitas igrejas, durante os dias de jejum, realizar banquetes para os pobres, e para não envergonhá-los fazendo com que comam sozinhos, toda a congregação come junto com eles.

39-O Jejum é Acompanhado de Prostração

A prostração é de fato uma série de prostrações sucessivas acompanhadas de orações curtas.

A Igreja combina a prostração com a abstinência de alimentos por várias horas. Assim, nos dias em que a abstinência não é permitida, por exemplo: dias de comemorações, sábados, domingos e nos cinquenta dias após a Páscoa – então a prostração não é permitida. Uma barriga cheia de comida não está apta espiritualmente ou fisicamente para a prostração. A prostração é, portanto, mais bem observada no início da manhã ou a qualquer momento durante o jejum antes da comida ser ingerida.

A prostração pode ser uma forma de auto-humilhação diante de Deus.

A cada prostração, o homem se repreende diante de Deus por um de seus pecados e pede perdão, dizendo: Pequei, ó Senhor, fazendo isto ou aquilo, então, por favor, me perdoe. Eu profanei Seu templo, então, por favor, me perdoe. Perdoe-me, pois sou preguiçoso, negligente... etc.

A prostração pode ser acompanhada por orações de gratidão e louvor.

Preliminares espirituais, como exame de consciência ou qualquer leitura espiritual para abrandar o coração, podem preceder a prostração.

Capítulo V

Exercícios no jejum

40-Exercícios no jejum

O que são esses exercícios?

Uma vez que o período de jejum é um período espiritual sagrado, durante o qual se pretende desenvolver espiritualmente, é apropriado que se ponham em prática alguns exercícios espirituais para converter os anseios espirituais em um modo prático de vida. Então, quais são esses exercícios?

Os exercícios espirituais variam de uma pessoa para outra de acordo com suas necessidades. Esses exercícios podem incluir coisas como resistir a algumas facetas fracas na vida de uma pessoa em jejum, ganhar certas virtudes que tal pessoa não possui ou anseios espirituais que permeiam seu coração. Assim, eles diferem na mesma pessoa de acordo com suas necessidades.

As necessidades de uma pessoa diferem de tempos em tempos de acordo com suas lutas, por um lado, e seu grau de desenvolvimento, por outro.

O importante é estabelecer exercícios espirituais para que a pessoa que jejua possa sentir que tem diante de si um certo objetivo contra o qual se examinará e que perseguirá para obter resultados claros, além das virtudes gerais do jejum que são de benefício para ele.

O que vamos discutir agora é a título de exemplo.

Cada pessoa deve estabelecer os exercícios que lhe são apropriados em seu jejum, desde que isso seja feito, tanto quanto possível, sob a supervisão de seu padre de confissão.

41-Exercícios Relativos ao Jejum

O objetivo desses exercícios é buscar um jejum sadio e de elevação. Alguns desses exercícios dizem respeito ao autocontrole.

Eles podem incluir parar de comer certos tipos de alimentos que a pessoa gosta. Isso pode significar uma parada total durante todo o período de jejum, uma parada parcial durante um período limitado ou em um determinado dia, uma redução da quantidade do alimento ou abstinência de um determinado item alimentar.

Os exercícios de autocontrole podem incluir a duração da abstinência, suas condições e o autodesenvolvimento durante esse período. Algumas pessoas recorrem a um sistema de progressão gradual mesmo dentro de um jejum. A Quaresma, por exemplo, abrange oito semanas durante as quais se pode avançar gradualmente em grau de ascetismo e abstenção de alimentos. O autocontrole inclui comer com moderação antes de começar

um jejum e em dias de comemoração. Comer nesses dias deve ser sem gula e descontrole. O autocontrole também inclui o elemento da fome.

Exercícios podem incluir virtudes que acompanham o jejum. Dessa forma, eles incluem os aspectos espirituais do jejum, como o autocontrole em áreas fora do escopo da alimentação, como o controle do corpo, a abstenção de desejos corporais, vigílias espirituais e afastamento de luxúria.

Há também exercícios que dizem respeito ao jejum, incluindo humilhação e penitência diante de Deus e crescimento gradual no ascetismo.

42-Exercícios relativos ao arrependimento

Como o jejum é um período de arrependimento, e os exercícios de arrependimento são numerosos, deixe-me mencionar o seguinte:

(a) concentração em um ponto de fraqueza ou um pecado favorito:

Cada pessoa conhece perfeitamente bem, no que peca, em qual pecado ela cai facilmente e que comete repetidamente, continuamente mencionando-o em suas confissões. Tente descartar desses pecados enquanto jejua. Desta forma, seu jejum se torna sagrado.

(b) treinar-se para desistir de um determinado hábito enquanto jejua:

Um exemplo disso é um fumante que se treina enquanto jejua para parar de fumar. Da mesma forma, aquele que é viciado em beber café ou chá e não pode se livrar desse hábito. Da mesma forma, a pessoa que é viciada por assistir televisão, desperdiçando seu tempo, descartando-se de suas responsabilidades.

O período de jejum é uma oportunidade para todos eles desistirem de seus hábitos.

(c) o jejum pode ser um período de desistir de um pecado de raiva ou julgamento dos outros:

Muitas pessoas caem neste pecado bem conhecido. Os exercícios podem lidar com a eliminação de um número de pecados verbais que alguém pode ter se acostumado a dizer. No jejum, se pode treinar ao eliminá-los um por um.

(d) Quão fácil é que o homem condene suas ações pecaminosas usando versos da Bíblia:

Por exemplo, se ele desliza para o pecado da raiva, ele se lembra do verso da Bíblia: “porque a ira do homem não cumpre a justiça de Deus.” (Tg 1:20). Ele deve repetir este verso muitas vezes todos os dias, especialmente em situações em que a raiva cai sobre ele. Ele deve se repreender dizendo: Que benefício trará meu jejum se eu sentir ira e não faço a vontade de Deus?

Se ele desliza em qualquer um dos pecados falados, ele coloca as seguintes palavras da Bíblia diante de seus olhos: “no dia do juízo os homens prestarão contas de toda palavra vã que tiverem proferido.” (Mt 12:36). Ele então diz para si mesmo em reprovação: Que benefício traz o meu jejum em autocontrole se não posso controlar minha língua dizendo ao meu irmão: “Você engana”, portanto, merecendo “ao fogo da geena?” (Mt 5:22).

(e) Sempre que sentir fome e desejar comida, repreenda-se:

Diga a si mesmo: Quando você desistir deste pecado, vou permitir que você coma, pois a Bíblia diz: “Quem não quiser trabalhar não tem o direito de comer.” (2 T 3:10), e você não se arrependeu de uma maneira condizente com o jejum ou condizente com o coração que é a residência de Deus. Repreenda-se e diga-se: Qual é a utilidade da comida, se ainda não desisti do pecado que me separa de Deus e isso torna todo o meu jejum sem valor?

(f) Tome seu ponto fraco e torne-o o tema de suas orações e o alvo de seus esforços durante o seu jejum.

Concentre-se totalmente para ser cuidadoso e exigente e ao resistir.

Curve-se diante de Deus e diga a Ele: Salve-me, ó Senhor, desse pecado. Eu admito minha fraqueza neste caso particular e não vou conquistá-lo sem sua ajuda. Tenha misericórdia, Oh Senhor, na minha fraqueza e desamparo. Eu não quero concluir este jejum antes que este pecado seja erradicado da minha vida.

Colete versos da Bíblia que lidam com esse pecado. Coloque-os na sua frente para que você possa lê-los constantemente.

Deixe o jejum ser um período de luta junto a Deus, para que Ele possa lhe conceder fortaleza para dominar seus pecados. Treine-se enquanto jejua nesse tipo de luta, e diga: já que, de acordo com as palavras do Senhor, o jejum exorciza os maus, que isto possa exorcizar os demônios que guerreiam com os pecados dentro de mim, nos quais sou fraco. Que isto exorcize os meus pecados da mesma maneira enquanto exorcizava os demônios com oração.

43-Exercícios de Solidão e Silêncio

A Bíblia declara: “Consagrem um jejum, convoquem uma assembleia sagrada.” (Joel 1:14). Coloque este versículo diante de você e treine-se na solidão.

O que se entende por solidão é estar em reclusão com Deus, pois há aqueles que se isolam em casa fazendo trabalho espiritual algum e se concentram no rádio, na televisão ou nas revistas, ou mergulham na conversa com outros em casa! Ou eles podem se entregar a pensamentos pecaminosos!

A reclusão deve, na verdade, ser uma indulgência no trabalho espiritual que você faz com a porta do seu quarto fechada entre você e Deus. Você se isola com a Bíblia, com as biografias dos santos, com prostração e oração.

Se você tem uma agenda espiritual, vai adorar a reclusão. E se você se beneficiar de sua reclusão de maneira espiritual, você a buscará e sentirá que é uma bênção de Deus.

Portanto, estabeleça um cronograma, dedique-se a implementá-lo. Tente se libertar durante este período de seus amigos e recreações, pois Deus se tornará seu verdadeiro amigo neste período, e treine-se para viver sem conversa inútil e tagarelice. Você será então capaz de isolar-se e trabalhar com Deus.

Se você não puder ficar em reclusão durante o jejum, tente o seguinte: Use o exercício de “Alguns dias, fechado”.

Isso significa que você especifica certos dias durante os quais não sai de casa. Você deve organizar seus negócios, preocupações e visitas de forma a permitir que você se isole nesses dias fechados. Você pode começar com um dia por semana, depois dois, depois mais.

No entanto, o que você deve fazer se não puder se isolar com Deus?

Se você não pode fechar suas portas durante um jejum, pelo menos proteja sua boca contra palavras pecaminosas.

Como é fácil para nossa conversa com as pessoas dificultar nosso discurso com Deus. Como disse um dos Pais: “Aquele que fala muito é vazio por dentro e não tem oração, contemplação, nem recitação espiritual ou trabalho espiritual dentro do coração.

O treinamento em retiro o ajuda a permanecer em silêncio, e o silêncio o livra dos erros falados e lhe dá a oportunidade de crescimento interno que é o trabalho da alma.

No entanto, que reclusão total não é possível, e então? Há outro exercício que é: Evitando o tempo perdido.

44-Evitando o tempo perdido

Há quem perca tempo. Para ele, o tempo é trivial, desperdiçado sem benefício. Este é o seu pecado primário. Ele, portanto, não reza, lê, nem tem qualquer contemplação espiritual. Consequentemente, pode ocorrer relaxamento espiritual e talvez cairá no pecado.

Tal pessoa pode dizer a si mesma: Enquanto jejuo, quero me treinar para resistir a desperdiçar meu tempo e aproveitá-lo. Como isso pode ser feito?

Recupere o tempo perdido em conversar com as pessoas, em reuniões, visitas, em discussões inúteis e em ler revistas e jornais e expressar sua opinião sobre seus conteúdos. O tempo perdido ouvindo rádio, assistindo televisão e fazendo outras coisas dispensáveis e recreativas, deve ser usado para fazer trabalho espiritual para Deus.

Todos nós sabemos como perdemos tempo e, portanto, podemos determinar a melhor forma de salvá-lo como parte integrante de sua vida. Que isso então nos treine neste ponto enquanto jejuamos, se Deus quiser.

Este exercício nos ajuda de outra forma no jejum da língua.

Santo Isaque el Suriani disse que jejuar a língua é melhor do que jejuar a boca. Se você perceber isso, você se treinará para permanecer em silêncio o máximo que puder. Se você não conseguir fazer isso, use os três exercícios a seguir:

- (a) Não inicie uma conversa, exceto quando necessário.
- (b) Dê respostas curtas.
- (c) Ocupe sua mente com algum pensamento espiritual que o ajude a ficar em silêncio.

45-Exercícios de penitência e auto-humilhação

Os dias de jejum são de penitência e auto-humilhação diante de Deus. Portanto, treine-se nelas até se humilhar ao nível de pó e cinzas. Isso pode ser feito através dos seguintes exercícios:

- (a) Evite o amor à arrogância, a conversa imodesta e o autoelogio.
- (b) Use palavras de penitência em suas orações. Por exemplo, repita as palavras do Salmo: “Senhor, em vossa cólera não me repreendais, em vosso furor não me castigueis.”. (Sl 6:1).
- (c) Se você sentir fome ou se sentar para comer, diga a si mesmo: “Eu não mereço esta comida por causa dos meus pecados, porque fiz isso e aquilo. Eu não jejuo por santidade, mas por minha humildade interior”. Aquele que atinge a penitência não sente desejo de comida, não importa quão apetitosa seja quando colocada diante dele. Se a fome o pressiona, ele diz a si mesmo: “Arrependa-se primeiro, depois coma.” Se ele ainda se encontra caído em pecado, ele se repreende, dizendo: “Este é um jejum aceitável a Deus? Isso santifica meu jejum?”
- (d) Os dias de jejum são uma boa oportunidade para confissão e autocensura dentro de si mesmo diante de Deus e diante de seu padre confessor. É um período para ser honesto consigo mesmo, mantendo-se responsável e para repreensão e disciplina. Lembre-se de não se justificar encontrando desculpas, por mais triviais que sejam.

(e) Treine-se no trabalho de humildade que são numerosos e sobre o qual escreveremos um livro para você, com a permissão de Deus.

46-Exercícios de memorização

Você também pode usar o período de jejum como um tempo para memorizar versículos bíblicos dos Salmos, capítulos da Bíblia e melodias e hinos da igreja.

(a) Tomemos, por exemplo, a memorização dos 111 versículos do Sermão da Montanha. Se você memorizar três versículos por dia, concluirá em 37 dias.

(b) Memorize, por exemplo, as passagens das orações das horas de Agpeya que são em número de 36. Se você memorizar uma passagem por dia, você a completará em 36 dias.

(c) Memorize as absolvições de 8 horas, bem como as orações comuns como a oração introdutória, oração de ação de graças, salmo 50 e oração final, bem como algumas passagens que são únicas nas orações da manhã ou da noite.

(d) Memorize o maior número possível de salmos de hora em hora, começando pelos mais curtos.

(e) Memorize versículos bíblicos selecionados, de preferência com suas referências. Se você memorizar três versículos por dia, terá memorizado 150 novos versículos todos os anos apenas durante a Quaresma.

(f) Você pode memorizar versículos que começam com as letras do alfabeto. Você também pode memorizar versículos que carregam certos significados, ou se referem aos Sacramentos da Igreja ou a certas partes do credo, ou aqueles relacionados a todas as virtudes.

(g) Durante um jejum, você pode memorizar capítulos bem conhecidos da Bíblia Sagrada, como (1 Co 13), que é dedicado ao amor; (Rm 12), que é um conjunto de versos dourados referentes a diversas virtudes; (1 Ts 5:12-23); (Ef 6:10-18) que são dedicados à guerra e luta espiritual (Fp 3:7-14), e similares de capítulos bíblicos selecionados.

(h) Use os versículos que você memorizou para meditação espiritual e nutrição durante seu jejum e use-os para aplicação prática.

(i) Sempre recite as orações e Salmos que você memorizou para adicioná-los às suas orações diárias.

(j) Da mesma forma, estabeleça um horário para a memorização das melodias e hinos da Igreja.

Estabelecer um cronograma espiritual fará com que você perceba a importância e o valor deste tempo de jejum e, portanto, será um tesouro para uso em seu benefício.

47-Exercícios de Oração

Tenha como objetivo ao longo dos dias de jejum aumentar sua oração. Não falhe em seu Agpeya ou em suas orações normais. Colocamos diante de você, os seguintes exercícios que você deve tentar realizar da melhor maneira possível.

(1) Exercício de oração durante a viagem:

Enquanto estiver no caminho, use os salmos, orações curtas ou especiais para ocupar e elevar seu coração a Deus. Você pode dizer:

Perdoa-me meu Deus e não leve em conta os meus pecados. Tem piedade de mim, Deus Todo Misericordioso. Salva-me, Senhor, das minhas fraquezas e fortalece-me. Abençoe Oh Senhor estes dias sagrados, e abençoe estes dias de jejum. Permita-me, Senhor, passar um período de tempo contigo. Una meu coração a Ti, ó Deus e me encha de amor. Conceda-me suas bênçãos, ó Deus e me ajude. Conceda-me um coração abençoado e puro. Lava-me e torna-me mais branco que a neve. Purifique-me e salve-me oh Deus. Proteja-me de todo mal. Participe deste trabalho comigo. Que seja segundo a Tua misericórdia e não segundo os meus pecados.

Treine-se nestes e outros tipos semelhantes de orações enquanto estiver viajando. O importante é manter seu coração sempre ocupado com Deus.

(2) Treine-se para orar no meio dos outros:

Esteja você em uma reunião, com amigos ou parentes, ou no meio de pessoas em qualquer lugar, eleve seu coração em silêncio a Deus. Dessa forma, você fica quieto enquanto seu coração está ocupado conversando com o Espírito Santo. Pois uma pessoa silenciosa é um depósito dos segredos de Deus. Como diz o homem espiritual: “Silencia a tua língua para que o teu coração fale”.

(3) Aprenda a orar enquanto trabalha:

O trabalho manual pode facilmente ser misturado com a oração. Foi assim com nossos antepassados, mas pode ser diferente do trabalho realizado pelas pessoas que vivem no mundo. Mesmo que seu trabalho exija concentração mental, tente elevar seu coração a Deus de vez em quando com uma oração bem curta, dizendo: “Eu anseio por Ti, ó Senhor. Não quero ficar muito tempo longe de Ti. Faça-me trabalhar ser dedicado a Ti. Abençoe tudo o que eu faço. Eu te amo, ó Senhor, de todo o meu coração e anseio por ti. Eu louvo o Teu Santo Nome enquanto trabalho. Seu nome é doce e abençoado na boca de seus santos. Eu te agradeço, ó Deus, de todo meu coração. Fique comigo. Colabore

comigo no meu trabalho. Não permita que o trabalho me afaste da minha comunhão com você. Nada me tira de amar Jesus Cristo.

(4) Treine-se na contemplação durante a oração:

Tomemos, por exemplo, as orações dos salmos e as orações de Agpeya de hora em hora como meio de contemplação espiritual. Quando você ora dessa maneira, recitando-os, você o faz profundamente. Faça o mesmo com as orações da Missa e os hinos da igreja para que possam influenciar seu coração quando você os ouvir.

(5) Treine-se para permanecer em oração:

Treine-se para prolongar sua oração sempre que achar que a oração está prestes a terminar, mesmo que por mais dois minutos. O importante é que você não se apresse em concluí-lo e sair da presença de Deus. Resista e continue mesmo por um tempo muito curto. Então pegue sua permissão de Deus e termine sua oração.

(6) Pratique pureza e espiritualidade na oração:

Esses exercícios são numerosos. Eles incluem orações realizadas com compreensão, profundidade, calor, humildade e penitência, bem como sem loucura e distração. Se você não conseguir, faça o seguinte exercício.

(7) Treine-se a orar por orar:

Foi perguntado a Santo Isaque: “Como aprendemos a rezar?” e ele respondeu: “Orando”.

Não há dúvida de que a oração, como qualquer atividade espiritual, “desce do Pai das luzes” (Tiago 1:17). Busque-a como fizeram os discípulos que disseram: “Senhor, ensina-nos a orar.” (Lucas 11:1).

Diga a Ele: Permita-me, ó Senhor, orar, e na doce reclusão estar Contigo. Dê-me as palavras que devo dizer e conceda-me o desejo de orar. Conceda-me o amor com que Te amo e que me faça rezar. Conceda-me calor em oração, lágrimas e submissão. eu não sei como orar, ó Deus, então me ensine como. Conceda-me os sentimentos apropriados para a oração. Fale comigo, ó Senhor, para que eu possa falar com você.

(8) Treine-se para orar pelos outros:

Não ore apenas por si mesmo quando jejuar, mas também ore pelos outros. Quantas pessoas pediram para você orar por elas e você não o fez? Tente lembrar durante o seu jejum, aqueles que você sente que precisam de oração por causa de um problema, dificuldade, doença ou necessidade para sua vida espiritual. Ore por eles, bem como por aqueles que partiram.

Ore pela Igreja, pela segurança do país, pelo bem-estar geral, por aqueles que não conhecem a Deus, pelos hereges, imprudentes e infiéis, e pelo Reino de Deus na terra.

É uma boa oportunidade para você orar pelos outros, especialmente pelos seguintes:

(9) Ore por seus ofensores:

Esta é mais uma ordem divina do que instruções. Assim, o Senhor diz: “Orai pelos que vos maltratam e perseguem” (Mt 5,44). É uma oportunidade para você treinar-se no cumprimento deste mandamento enquanto jejua.

Ore para que Deus perdoe seus ofensores e os salve. Ore pelo amor deles por você e seu amor por eles, para que seu coração não mude em relação a eles por causa da ofensa deles. Deseje-lhes o bem e ore a Deus para que Ele o poupe de condená-los em pensamento ou diante de outros.

É natural que você ore por aqueles que você ama, mas é muito mais agradável orar por aqueles que o ofenderam.

Diga a Ele: Ó Senhor, proteja-os, resgate-os e perdoe-os. Conceda-me uma bênção em seus olhos. Faze-me amá-los tanto quanto amo aqueles que me são queridos. Faça meu coração puro para com eles.

(10) Outros exercícios de oração:

(a) Treine-se para orar de manhã cedo e ter Deus como o primeiro a falar, mesmo para uma oração curta todos os dias dizendo a ele, Obrigado, ó Senhor e abençoe este dia. E conceda-me um dia sagrado para que eu possa agradar a Ti.

(b) Treine-se em repetir orações de santos. Procure-os e use-os na oração. (As orações dos Profetas são encontradas na Bíblia e no livro da Igreja do Jubiloso Sábado Santo).

(c) Leia livros espirituais que tenham calor espiritual e que o ajudem a orar com sinceridade.

(d) Ore antes de fazer qualquer trabalho e antes de cada visita e de cada reunião.

48-Outros Exercícios Espirituais

(a) Treine-se em leituras espirituais:

As leituras religiosas são numerosas e ilimitadas. No entanto, nos dias sagrados de jejum, não devem ser usados para ler livros que aumentem seu conhecimento tanto quanto os de adoração. Concentre-se nos livros espirituais que inflamam o seu coração com o amor de Deus, estimulam-no, conduzem-no à oração e exortam-no a arrepender-se e a levar uma vida de pureza. Esse deve ser o seu material de leitura para estimulá-lo

espiritualmente. Quanto a outros livros religiosos, não o proíbo de usá-los. No entanto, eles vêm em segundo lugar em um jejum, enquanto livros espirituais e biografias de santos têm prioridade.

(b) Treine-se nos hinos e melodias da igreja:

Isto é especialmente verdade em hinos e melodias que têm o espírito de oração, nos quais você sente que está se comunicando com Deus, que você recita com o coração e a alma, e que tocam suas emoções e afetam seu coração. Tente memorizar os hinos que o comovem e repita-os com frequência.

(c) Treine-se também em prostração:

Se você negligenciá-la em outros momentos, tenha o cuidado de observá-la durante o jejum.

49-Exercite certas virtudes

É possível se beneficiar de profundos sentimentos espirituais que você pode experimentar durante o jejum. Isso pode permitir que uma pessoa ganhe qualquer virtude que seu coração anseie. Isso pode incluir tolerância, paciência, calma, mansidão, ser cauteloso, respeito pelos outros, generosidade, honestidade no trabalho, retidão, disciplina, etc. Se você sair de cada jejum bem versado em uma virtude, será de grande ganho espiritual para você.



**Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo
um só Deus, Amém**

Conclusão

Este livro não é um exame do jejum na doutrina e na teologia, mas sim uma introdução ao jejum de maneira espiritual: na relação com o servo que jejua, com Deus, e como o jejum a desenvolve e aprofunda.

O jejum é uma virtude relacionada ao corpo ou é uma virtude do espírito expressa pelo corpo?

Será a abstinência de comida ou o excesso dela, que se converte num ascetismo geral em tudo, para elevar a alma?

Qual é o significado da frase “Consagrem um jejum”?

O jejum é uma virtude que permanece só, ou existem muitas outras virtudes que acompanham o jejum numa caminhada em direção a Deus? Quais são elas?

Quais são os exercícios espirituais que podemos praticar durante o jejum, para nosso crescimento espiritual?

Sobre este e outros temas este livro quer nos contar.

Desejo-lhes um jejum abençoado.

Shenouda III