

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"O jejum não é uma forma de "pressionar" Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15

AS CRIANÇAS E O JEJUM *

E, as crianças, podem fazer jejum?

Para responder essa pergunta é necessário destacarmos que a criança está em plena fase do seu desenvolvimento físico e emocional e, quando falamos em jejuar, nos referimos à privação do alimento, muitas vezes, ficar um determinado período sem comer ou "abrir mão" de uma das refeições diárias. Privar a criança, mesmo que seja por tempo limitado, de se alimentar, não é favorável para o seu bom desenvolvimento.

Quando nos reportamos ao jejum como meio de se aproximar mais de Deus, desenvolver uma maior intimidade com Ele, a resposta para a pergunta, se as crianças podem jejuar, é não. As crianças não devem fazer o jejum alimentar. Como podemos, então, introduzir as crianças a essa prática cristã, respeitando seu crescimento integral? ** É preciso que familiares, professoras(res) da Escola Dominical e educadoras(res) do ensino cristão, estejam atentas(os) a esse tema do jejum e ajudem as crianças a compreenderem que essa prática é para as pessoas adultas.

O texto de Êxodo 12. 26 nos ensina que as crianças devem acompanhar e presenciar as experiências, os costumes e rituais religiosos, para que tenham a oportunidade de perguntar sobre o que estão vendo e vivenciando. Que bom que a comunidade de fé tem essa característica: caminhar junto com as crianças e, em tempo, dar explicações do que estão fazendo, trazendo à memória os feitos de Deus sobre o seu povo. Assim pode ser com a prática do jejum. Quando as crianças perguntarem por que as pessoas adultas estão se privando de se alimentar, é bom explicar, se possível, a motivação e o desejo do seu coração de dedicar essa atitude como tempo de ganhar maior intimidade com Deus.



* Texto elaborado por Telma Cezar da Silva Martins

** física, emocional, espiritual, relacional e tantas outras dimensões do ser humano.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

*O jejum não é uma forma de pressionar Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15*

No entanto, ainda que fazer o jejum não seja saudável na infância, é importante oferecer às crianças a oportunidade de pensar sobre o tema da privação, do “abrir mão” de algo importante para si, da importância de se dedicar tempo e esforços para ajudar as pessoas e também se aproximar de Deus, cumprindo sua vontade: que sejamos a expressão do seu amor, em nós mesmos e uns para com os outros.

A forma como temos vivido em sociedade tem ensinado às nossas crianças que não precisamos passar por privações, que podemos ter tudo o que queremos e quando queremos. Caminhar na contramão desse ideal, que prioriza o ter em detrimento do ser, é o nosso objetivo como cristãos e cristãs. Nesse sentido, podemos estabelecer um programa de orientação do “jejum”, como meio de priorizar ações que contribuam com o desenvolvimento das crianças, de forma integral.

Algumas sugestões:

1. Explique, antecipadamente, às crianças o significado da prática do jejum e como pode ser feito com elas. Dê-lhes a oportunidade de escolher se querem ou não fazer. Estabeleça juntamente com elas o começo e o fim em que esse período de “jejum” vai acontecer, e o que vai ser praticado nesse período. Lembre-se de ensiná-las que esse é um meio de consagrar-se a Deus, e não de “chantageá-lo”, fazendo para ter algo em troca.
2. Motivos de oração: Crie, juntamente com as crianças, uma lista de motivos de oração de gratidão e outra de pedidos. Organize com elas alguns horários para que possam parar o que normalmente fazem no dia a dia para apresentarem esses motivos a Deus. Com as crianças menores, proporcione um espaço lúdico (desenho, pintura, recorte e colagem, dobradura, etc.) para que possam confeccionar uma representação desses motivos e apresentarem em oração a Deus.
3. Alimentação saudável: Incentive as crianças a comerem alimentos que, normalmente, não comem, para que possam experimentar uma alimentação saudável. Lembre-se das crianças que têm intolerância alimentar, reforce que o cuidado com a saúde passa, também, pela privação de alguns alimentos, conforme orientações médicas. Valorize no grupo (família, igreja etc.) a força e a coragem que essas crianças têm que ter para se privarem de alguns alimentos, devido à intolerância alimentar.
4. Como parte do “abrir mão” você pode incentivar as crianças a doar ou repartir brinquedos, roupas que já não servem, incentivando-as a expressar o amor de Deus também através desse gesto solidário.
5. O uso do tempo: Crie oportunidades para que as crianças brinquem em grupo, deixando um pouco de lado o celular, tablet, computador e televisão. Encontre tempo para fazerem, pelo menos uma das refeições, juntos, em família, aproveitando para agradecer a Deus pelo alimento, e dialogar sobre o cotidiano das crianças. Crie espaços de conversa e brincadeira em família.
6. Histórias Bíblicas: Crie espaços para o aprendizado de histórias bíblicas. Sugerimos o Programa Pra quem gosta de história, disponível em: <http://www.metodista.org.br/praquemgostadehistoriaantigo-testamento>

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

O jejum não é uma forma de pressionar Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15

Sugestões de Leitura

1. Manual a vida devocional da tradição wesleyana. Steve Harper. Para adquirir, acesse:
<http://angulareditora.com.br/livros/manual-a-vida-devocional-na-tradicao-wesleyana>
2. Celebração da disciplina. Richard Foster
3. Carta pastoral sobre o jejum. Igreja Metodista. Disponível em:
http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta_Pastoral_Jejum.pdf
4. Revista Em Marcha "Estar Mais Perto de Cristo", 2015.1. Disponível em <http://www.angulareditora.com.br/>

Referências Bibliográficas:

- BÍBLIA. Português. Bíblia de Estudo Almeida. (RA). Baureri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2008.
- FOSTER, Richard. J. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. 2ª ed. São Paulo: Editora Vida.
- HARPER, Steve. Manual, a vida devocional na tradição wesleyana. Belo Horizonte: Filhos da Graça; São Paulo: no Cenáculo, 2014.
- IGREJA METODISTA. Carta Pastoral sobre o Jejum. São Paulo: Editora Cedro, 2001.
- OLIVER, Kara L. The Upper Room. Fasting. Disponível em: <<https://www.upperroom.org/resources/fasting> >
- BAAB, Lynne M. The Upper Room. Jejum e Liberdade. Disponível em:
<<https://www.upperroom.org/resources/spiritual-practice-fasting-and-freedom> >
- SUBIRÁ, L. Compreendendo o jejum. Disponível em: <<http://www.orvalho.com/ministerio/estudos-biblicos/compreendendo-o-jejum/> >.