

Abril 2001 General Conference

A Lei do Jejum

Joseph B. Wirthlin

Of the Quorum of the Twelve Apostles



“O jejum acompanhado de fervorosa oração tem muito poder. Pode envolver nossa mente com as revelações do Espírito. Pode fortalecer-nos contra os momentos de tentação”.

Meus amados irmãos e irmãs, da mesma forma que vocês, sinto que o Élder David B. Haight é uma inspiração para toda a Igreja e para tantos outros.

Há dois mil anos, pela areia e pelas pedras da Galiléia caminhou um homem que poucos reconheceram como quem Ele realmente era: o Criador de mundos, o Redentor, o Filho de Deus.

Um doutor da lei foi até Ele e perguntou: “Qual é o grande mandamento?”

Jesus respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento.

Este é o primeiro e grande mandamento.

E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo.

Destes dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas”.¹

Por meio do Profeta Joseph Smith o Senhor restabeleceu a Sua Igreja entre os homens. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, restaurada na Terra nestes últimos dias, centraliza-se nos mandamentos que o Salvador declarou serem os maiores: Amar nosso Pai Celestial e amar nosso semelhante. O Salvador afirmou: “Se me amares, servir-me-ás e guardarás todos os meus mandamentos”.² Uma forma de mostrarmos nosso amor é pelo cumprimento da lei do jejum. Essa lei baseia-se num princípio básico porém muito importante, uma prática bem simples que, se observada com o devido espírito, irá ajudar-nos a aproximar-nos de nosso Pai Celestial e a fortalecer nossa fé, ao mesmo tempo que ajudará a suavizar o fardo de outras pessoas.

Na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, os membros são incentivados a jejuar sempre que sua fé precisar de um fortalecimento especial e a jejuar regularmente todos os meses, no dia de jejum. Nesse dia, ficamos sem comer nem beber por duas refeições consecutivas, permanecemos em comunhão com nosso Pai Celestial e fazemos uma oferta de jejum para ajudar os pobres. A oferta deve ser pelo menos de valor igual ao do alimento que teríamos ingerido. Geralmente, o primeiro domingo de cada mês é designado como domingo de jejum. Nesse dia, os membros fisicamente aptos são incentivados a jejuar, orar, prestar testemunho da veracidade do evangelho e fazer uma oferta generosa de jejum. “A lei do jejum”, ensinou o Élder Milton R. Hunter, “talvez seja tão antiga quanto a família humana. (. . .) Na antiguidade, os líderes e profetas deram muitas vezes aos membros da Igreja o mandamento de seguir a lei do jejum e oração.”³

Observamos que nas escrituras, o jejum está quase sempre ligado à oração. Sem a oração, o jejum não está completo,

sendo apenas um período em que passamos fome. Se quisermos que nosso jejum seja mais do que isso, precisamos elevar nosso coração, mente e voz em comunhão com o Pai Celestial. O jejum acompanhado de fervorosa oração tem muito poder. Pode envolver nossa mente com as revelações do Espírito. Pode fortalecer-nos contra os momentos de tentação.

O jejum e a oração podem desenvolver em nós a coragem e a confiança. Podem fortalecer nosso caráter e edificar nossa autodisciplina e autocontrole. Em geral, quando oramos, nossas orações e pedidos justos têm maior poder. O testemunho cresce. Amadurecemos espiritualmente e santificamos a alma. Toda vez que jejuamos, adquirimos um pouco mais de controle sobre os apetites e as paixões humanas.

O jejum e a oração podem ajudar-nos em nossa família e em nosso trabalho diário. Podem ajudar-nos a magnificar nossos chamados na Igreja. O Presidente Ezra Taft Benson ensinou: “Se quiserem receber o espírito de seu ofício e chamado como novo presidente de quórum, novo sumo [conselheiro] ou novo bispo [ou diria em uma presidente da Sociedade de Socorro], tentem jejuar por algum tempo. Não se trata apenas de abster-se de uma refeição e depois comer o dobro na seguinte. Refiro-me a um verdadeiro jejum e oração durante esse período. Isso será mais eficaz para proporcionar-lhes o espírito real de seu ofício e chamado e permitirá que o Espírito aja mais por meio de vocês do que de qualquer outra coisa que conheça”.⁴

O Profeta Joseph Smith ensinou: “Que isso seja um exemplo para todos os santos, e jamais haverá falta de pão: Quando os pobres estiverem famintos, aqueles que têm o suficiente para suas necessidades devem jejuar por um dia e doar o que teriam consumido para o bispo, a fim de que seja dado aos pobres, e todos terão em abundância por muito tempo. (. . .) Enquanto os santos viverem esse princípio com um coração alegre e um rosto feliz, sempre haverá abundância”.⁵

Os profetas do Livro de Mórmon ensinaram a Lei do Jejum. “Ora, então aconteceu que o povo de Néfi se alegrou imensamente porque o Senhor tornara a livrá-lo das mãos de seus inimigos; portanto renderam graças ao Senhor seu Deus; sim, jejuaram e oraram muito e adoraram a Deus com grande alegria.”⁶

A vigorosa combinação do jejum e oração foi exemplificada pelos quatro filhos de Mosias, que enfrentaram revezes extremos, mas realizaram milagres, levando milhares de lamanitas ao conhecimento da verdade. Eles relataram qual foi o segredo de seu sucesso. Examinaram as escrituras e “havam-se devotado a muita oração e jejum”. Qual foi o resultado? “Tinham o espírito de profecia e o espírito de revelação; e quando ensinavam, faziam-no com poder e autoridade de Deus.”⁷

Quando jejuamos, irmãos e irmãs, sentimos fome. Dessa forma, por um breve período, literalmente nos colocamos na situação do faminto e do necessitado. Ao fazê-lo, adquirimos maior entendimento das privações que eles estão passando. Quando doamos ao bispo uma oferta para amenizar o sofrimento alheio, não apenas fazemos algo sublime para o próximo, mas também realizamos algo maravilhoso para nós mesmos. O rei Benjamim ensinou que, quando doamos o que temos para os pobres, conservamos “a remissão de [nossos] pecados, dia a dia”.⁸

Outro profeta do Livro de Mórmon, Amuleque, explicou que muitas vezes nossas orações não têm poder por termos dado as costas aos necessitados.⁹ Se sentirem que o Pai Celestial não está ouvindo seus pedidos, perguntem a si mesmos se vocês estão ouvindo os lamentos dos pobres, enfermos, famintos e aflitos à sua volta.

Alguns contemplam a imensa pobreza que existe no mundo e pensam: “O que posso fazer de significativo?”

Vou dizer-lhes claramente algo que podem fazer. Podem viver a lei do jejum e fazer uma generosa oferta de jejum.

As ofertas de jejum são usadas para um único propósito: Abençoar a vida dos necessitados. Todo centavo doado ao bispo como oferta de jejum é usado para auxiliar os pobres. Quando as doações excedem as necessidades locais, elas são

transferidas para atender às necessidades de outra parte.

Como Apóstolo do Senhor Jesus Cristo, viajo pelo mundo testificando Dele. Estou diante de vocês hoje para prestar-lhes outro testemunho: o testemunho do sofrimento e pobreza de milhões dos filhos de nosso Pai Celestial. Um número extremamente grande de pessoas no mundo hoje — milhares e milhares passam necessidade a cada dia. Passam fome. Tremem de frio. Sofrem enfermidades. Angustiam-se pelos filhos que jamais aprenderão a ler. Lamentam-se pela falta de segurança da família. Essas pessoas não são estrangeiras nem forasteiras, mas, sim, filhos de nosso Pai Celestial. São nossos irmãos e irmãs. São “concidadãos dos santos, e da família de Deus”.¹⁰ Suas fervorosas orações sobem ao céu pedindo alívio de seus sofrimentos. Neste exato momento, há membros da Igreja orando por um milagre que lhes permita sobrepular o sofrimento que os envolve. Se tivermos os meios necessários mas não tivermos compaixão por eles e não nos apressarmos para auxiliá-los, corremos o risco de sermos incluídos entre aqueles a quem se referiu o profeta Morôni ao dizer: “Pois eis que amais o dinheiro e vossos bens e vossos trajes finos (. . .) mais do que amais os pobres e os necessitados, os doentes e os aflitos”.¹¹

Lembro-me muito bem de meu pai, que era bispo de nossa ala, enchendo meu pequeno carrinho vermelho com alimentos e roupas e depois instruindo-me, como diácono da Igreja, a puxar o carrinho e visitar a casa dos necessitados da ala.

Com bastante freqüência, quando o fundo de ofertas de jejum estava vazio, meu pai tirava dinheiro do próprio bolso para prover aos necessitados de seu rebanho o alimento que os impediria de passar fome. Isso foi na época da Grande Depressão, quando muitas famílias passavam necessidades.

Lembro-me particularmente de uma família que visitamos: a mãe enferma, o pai desempregado e desanimado, e cinco filhos de rosto pálido, todos abatidos e famintos. Lembro-me da gratidão que brilhou no rosto deles quando chegamos até à sua porta com meu carrinho quase transbordando de suprimentos necessários. Recordo como as crianças sorriram. Lembro-me de como a mãe chorou. Lembro-me de como o pai ficou de cabeça baixa, sem saber o que dizer.

Essas impressões e muitas outras criaram em mim um grande amor pelos pobres, o amor por meu pai que servia como pastor de seu rebanho, e o amor pelos membros da Igreja, fiéis e generosos, que tanto se sacrificavam para ajudar a aliviar o sofrimento alheio.

Irmãos e irmãs, em certo sentido, vocês também podem levar um carrinho cheio de esperança para uma família necessitada. Como? Fazendo uma oferta de jejum generosa.

Pais, ensinem seus filhos as alegrias de um jejum adequado. Como fazê-lo? Da mesma forma que qualquer outro princípio do evangelho: Permitindo que vejam seu exemplo, vivendo-o. Depois, ajudem-nos a cumprir a lei do jejum por si mesmos, pouco a pouco. Eles podem jejuar e depois pagar uma oferta de jejum, se assim o desejarem. Ao ensinarmos nossos filhos a jejuar, podemos prover-lhes o poder de resistir às tentações que enfrentarão em sua jornada da vida.

Quanto devemos doar como oferta de jejum? Meus irmãos e irmãs, o valor de nossa oferta para abençoar os pobres é uma forma de se medir a nossa gratidão ao Pai Celestial. Será que nós, que fomos tão abundantemente abençoados, podemos dar as costas aos que necessitam de nosso auxílio? A oferta de jejum generosa que fazemos é uma forma de se medir a nossa disposição em consagrar-nos a fim de aliviar o sofrimento alheio.

O irmão Marion G. Romney, que era o bispo da minha ala quando fui chamado para servir numa missão, e que mais tarde tornou-se membro da Primeira Presidência da Igreja, admoestou-nos: “Sejam generosos em suas doações, para que possam crescer. Não dêem somente em benefício dos pobres, mas para seu próprio bem-estar. Doem o suficiente para poderem fazer jus ao reino de Deus pela consagração de seus recursos e tempo”.¹²

Os diáconos da Igreja têm a sagrada obrigação de visitar a casa de todos os membros para coletar as ofertas de jejum para os pobres. O Presidente Monson contou-me a respeito de uma ocasião em que ele, quando era um jovem bispo, percebeu que os jovens diáconos de sua ala estavam reclamando por terem que acordar muito cedo para coletar as ofertas de jejum. Em vez de chamar os rapazes para a tarefa, o sábio bispo levou-os para a Praça do Bem-Estar, em Salt Lake City.

Ali, os rapazes conheceram uma senhora deficiente que trabalhava na mesa telefônica. Viram um homem cego colocando rótulos nas latas e um irmão idoso abastecendo as prateleiras.

Em conseqüência do que presenciaram, contou o Presidente Monson, “um grande silêncio abateu-se sobre os rapazes ao testemunharem o resultado final de seu empenho em coletar os sagrados fundos que auxiliavam os necessitados e proporcionavam emprego para aqueles que de outra forma ficariam sem trabalho”.¹³

Como membros da Igreja, temos a sagrada responsabilidade de auxiliar os necessitados e de ajudar a aliviar-lhes o fardo. O cumprimento da lei do jejum pode ajudar todas as pessoas de todas as nações. O Presidente Gordon B. Hinckley perguntou: “O que aconteceria se os princípios do dia do jejum e das ofertas de jejum fossem fielmente observados em todo o mundo? Os famintos seriam saciados, os nus, vestidos, os sem-teto, abrigados. O altruísmo e um renovado interesse pelo próximo cresceriam no coração das pessoas de toda parte”.¹⁴

O jejum feito com o devido espírito e à maneira do Senhor irá revigorar-nos espiritualmente, fortalecer nossa autodisciplina, encher nosso lar de paz, iluminar nosso coração com alegria, fortificar-nos contra a tentação, preparar-nos para os momentos de adversidade e abrir as janelas do céu.

Prestem atenção nas ricas bênçãos profetizadas para aqueles que vivem a lei do jejum: “Então clamarás, e o Senhor te responderá; gritarás, e ele dirá: Eis-me aqui. (. . .) O Senhor te guiará continuamente, e fartará a tua alma em lugares áridos, e fortificará os teus ossos; e serás como um jardim regado, e como um manancial, cujas águas nunca faltam”.¹⁵

Ao vivermos a lei do jejum, não apenas nos aproximamos de Deus por meio da oração, mas também alimentamos os famintos e cuidamos dos pobres. Toda vez que o fazemos, cumprimos os dois grandes mandamentos dos quais “dependem toda a lei e os profetas”.¹⁶

Sei que Jesus, o Cristo, vive. Sei que o Presidente Gordon B. Hinckley é nosso profeta, vidente e revelador. E presto solene testemunho dessa verdade. Também testifico de que Ele, que tem compaixão “pelo menor de seus pequeninos irmãos”¹⁷, cuida com amor e compaixão de todo aquele que hoje “socorre os fracos, ergue as mãos que pendem e fortalece os joelhos enfraquecidos”.¹⁸

Elevo minha voz em testemunho e promessa, juntamente com os grandes Apóstolos que nos precederam, para declarar que aqueles que vivem a lei do jejum com toda certeza descobrirão as ricas bênçãos que acompanham este santo princípio. Disso presto solene testemunho, em nome de Jesus Cristo. Amém.

1. Mat. 22:37–40.para>

2. D&C 42:29.para>

3. Will a Man Rob God?, (1952) pp. 207–208.para>

4. The Teachings of Ezra Taft Benson, (1988), pp. 331–332.[para>](#)
5. History of the Church, 7:413.[para>](#)
6. Alma 45:1.[para>](#)
7. Ver Alma 17:2–3.[para>](#)
8. Mosias 4:26.[para>](#)
9. Ver Alma 34:28.[para>](#)
10. Efé. 2:19.[para>](#)
11. Mór. 8:37.[para>](#)
12. “The Blessings of the Fast”, Ensign, julho de 1982, p.4.[para>](#)
13. “The Ways of the Lord”, Ensign, nov. de 1977, p. 8.[para>](#)
14. “The State of The Church”, Ensign, maio de 1991, pp. 52–53.[para>](#)
15. Isa. 58: 9, 11.[para>](#)
16. Mat. 22:40.[para>](#)
17. Mat. 25:40.[para>](#)

18. D&C 81:5.para>

Official Web site of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints
© 2011 Intellectual Reserve, Inc. All Rights Reserved