

World Vision®



JEJUM SOLIDÁRIO

SE DÓI EM VOCÊ, A MIM ME MOVE

GUIA para PLANEJAR O SEU JEJUM - 2014



Publicado por:
Oficina Regional para
América Latina y el Caribe
Febrero, 2014



Stefan Pleisnitzer
Líder Regional

Amanda Rives
Diretor Regional influenciando
políticas públicas e mobilização

Harold Segura
Diretor de Relações Eclesiásticas e
identidade Cristã

Equipamento Técnico:
Campanhas e mobilização
Natalia Korobkova

O voluntariado
Víctor Almonte

Protecção das Crianças
Gabriela Olguin
Lyndsay Hughes
Josial Salas

Mobilização
Paul Newnham
James Pedrick
As Comunicações
David Muñoz
Diego Rivadeneira

Compromisso Cristão
Harold Segura
Marcela Ballesterio
Natalia Campos

A coordenação da publicação
María Alejandra Andrade
Coordenador Regional e campanhas
mobilização

Design gráfico e layout
Rogelio Chávez

Visión Mundial América Latina y el Caribe
Centro Comercial Sabana Sur, local # 26
San José, Costa Rica

Chegou o grande dia para vestir a camiseta dos mais necessitados!

Domingo 13 de abril:
12 horas de solidariedade



No domingo 13 de abril, último dia do Jejum Solidário, milhares de pessoas de todo o continente nos uniremos em uma Jornada de Jejum e Oração de 12 horas - de 7:00 às 19:00 horas. Hoje sua renúncia ajudará a criar consciência sobre os milhares de meninos e meninas que são abusados, explorados ou abandonados no nosso continente e na Síria.

Prepare-se para expressar que esses problemas são importantes para nós e nos afeta tanto que voluntariamente fazemos jejum e oração por aqueles meninos e meninas vulneráveis!

O jejum de maneira voluntária o ajudará a concentrar-se em um tema em específico. A ideia é que durante as 12 horas de jejum, você possa estar em oração ou em ações específicas de solidariedade com a infância vulnerável. Você pode se focar nas ações concretas: no exemplo de Jesus quando ajudou os demais ou nos meninos e meninas que você está ajudando.

Leve em consideração!

Queremos animá-lo a que faça da sua renúncia um verdadeiro desafio, algo que o coloque no lugar dos mais necessitados e que lhe permita sentir o que é não ter algo que pensa necessitar.



12 realidades, 12 razões para ser solidários

Identificamos as 12 realidades mais urgentes na América Latina e Síria sobre a proteção da infância. Durante as 5 semanas que dure o Jejum Solidário (5 de março a 13 de abril), refletiremos e nos mobilizaremos juntos em torno a elas. No domingo 13 de abril, durante as 12 horas de solidariedade, nos concentraremos em jejuar e orar por cada uma destas 12 realidades (uma por hora):

1. Abuso físico e psicológico dirigido às meninas, meninos e adolescentes, principalmente no lar e na escola (bullying).
2. Abuso e/ou acoso sexual.
3. Abandono e negligência devido à separação da família fruto da migração.
4. Trabalho infantil.
5. Tráfico de meninos para exploração laboral e sexual.
6. Gravidez adolescente produto do abuso sexual.
7. Impacto psicológico ao ser testemunhas de violência contra outras pessoas da sua família.
8. Violência baseada em gênero.
9. Comunidades violentas como resultado do crime organizado e quadrilhas.
10. Altos níveis de pobreza que impedem a satisfação das necessidades básicas.
11. Falta de acesso a recreação, cultura, arte ou esporte para desenvolver seu potencial.
12. Conflito armado na Síria que tem afetado a 5 milhões de meninos, meninas e adolescentes.

Leve em consideração!

Desde as contas de Facebook e Twitter de Visão Mundial compartilharemos informação e petições de oração sobre cada uma das 12 realidades. Você também pode fazê-lo desde suas contas nas redes sociais!

O jejum como prática espiritual¹

Ao longo da Bíblia, o jejum é uma prática importante que implica uma atitude de fé, humildade e dependência perante Deus. Entre outros, o jejum era praticado para:

- Dispor o coração para escutar a Deus (Moisés em Êxodo 34, Daniel, em Daniel 9)
- Preparar-se para uma tarefa difícil (Elias em 1 Reis, Jesus em Mateus 4, apóstolos em Atos)
- Expressar arrependimento e pedir perdão a Deus (Ajab em 1Reis 21)
- Pedir a Deus por algo importante (David em 2 Samuel)
- Manifestar dor por uma situação dolorosa (David e seus homens em 2 Samuel 1).

Jejuar nos permite experimentar a privação, o vazio. Esse vazio nos faz pensar em outro vazio existencial, que somente pode ser preenchido por Deus. Por meio de jejum nos tornamos mais conscientes dos frágeis que somos e do muito que dependemos de Deus, o que nos ajuda a nos parecer mais a Ele. Anselm Grun, monge alemão e Doutor em teologia, diz que o jejum é: “o grito do corpo lançado para Deus, um grito do profundo, brotado do fundo do nosso abismo, no qual descobrimos nossa impotência e nossa extrema vulnerabilidade, a fim de nos abandonarmos totalmente no abismo de Deus”.

¹ Podes encontrar mais informação sobre o jejum em: <http://www.marianistas.org/justiciapaz/Materiales/Jejum-oracion/Recuperar%20el%20jejum%20VN%20Definitivo.pdf>



O jejum como um gesto de solidariedade

Jejuar de maneira voluntária - sentir a privação - nos permite vestir a camiseta daqueles que vivem com algum tipo de privação, em contra da sua vontade. O jejum é, portanto, um exercício que nos torna mais sensíveis às necessidades dos demais, mais agradecidos e mais generosos: três qualidades essenciais de todo agente de mudança.

Vivemos em um mundo onde a riqueza abunda tanto como a desigualdade e a violência. Por isso, quando renunciamos a algo que pensamos necessitar - alimento, tecnologia, algum passatempo, etc. - estamos expressando que a dor alheia nos importa e nos dói. Apesar de ser certo que nosso jejum não vai pôr fim aos males do mundo, sim é uma maneira de padecer junto com quem sofre, de compartilhar sua dor; é um gesto de solidariedade compaixão.

Leve em consideração!

Nosso jejum de 12 horas é um ato público que busca chamar a atenção de tomadores de decisões e d sociedade em geral (nossas igrejas, grupos de jovens, amigos, etc.) sobre um problema que está destruindo nosso país e nosso continente: a violência contra a infância e contra a adolescência.

Por outro lado, muitos de nós temos a bênção de ter nossas necessidades básicas satisfeitas, o qual, em algumas ocasiões, nos impede entender o que vivem aqueles que não as têm. Nesse sentido, o jejum voluntário nos expõe à incomodidade e a carência, o qual nos desafia e estimula a ter um estilo de vida mais coerente com nossos princípios. Finalmente, ações concretas como estas nos permitem exercitar nosso coração, sair da indiferença e ser mais sensíveis perante as necessidades dos demais. Sem a capacidade de encarnar a dor alheia, dificilmente poderemos lutar por uma mudança social e trabalhar por um mundo melhor.

O jejum como ação de denúncia

Existem duas coisas das que o jejum não pode separar-se: a oração e a justiça. Isso foi muito claro para os profetas do Antigo Testamento bem como para o mesmo Jesus, que tantas vezes denunciaram as práticas espirituais carentes de ações de justiça.

Nossa sociedade se converteu em uma sociedade consumista: as pessoas são definidas pelo que consomem. Por isso, renunciar de forma voluntária é não somente uma ação de domínio próprio senão também de denúncia profética: é ir contra a correnteza. O jejum tem sido reconhecido pelos cristãos e não cristãos, como uma ação de protesta não violenta para conseguir reivindicações relacionadas com a justiça, principalmente. Personagens históricos como Mahatma Gandhi (Índia), Desmond Tutu (África do Sul) e Adolfo Pérez Esquivel (Argentina) são alguns dos que já usaram a greve de fome como método de pressão não violenta.

Um passo mais de compromisso e solidariedade

Se você e seu grupo de amigos decidem fazer um jejum de alimento, talvez queiram dar um passo mais de compromisso e solidariedade: possam doar o valor do que tiverem comido durante as horas de jejum a benefício da infância vulnerável no seu país ou na Síria. Nesse caso, conta com nosso pessoal de Visão Mundial para que o acompanhem e assessoram sobre como fazê-lo.

Preparando seu jejum

Agora que sabes o profundo e transformador que pode ser o jejum, convidamos que você e seus amigos tirem o melhor proveito a esta experiência. Esta é uma lista de passos úteis para preparar suas 12 horas de solidariedade:

1. Define o objetivo do seu jejum: por que você está jejuando (alguma situação particular que afeta a meninos, meninas e adolescentes e que, de maneira particular, toca seu coração)?
2. Define o tipo de jejum que vai ter em função do tempo que vai jejuar (propomos um jejum de 12 horas): alguns alimentos, algum passatempo, vídeo jogos,...?
3. Prepare-se espiritualmente: procure mais informação sobre o objetivo do seu jejum e reflita sobre o plano de Deus de bem-estar e plenitude de vida para sua criação. Você pode utilizar os estudos bíblicos do Jejum Solidário que estão na página www.ayunosolidario.org.
4. Prepare-se fisicamente: prefira as frutas e verduras e evite alimentos muito gordurosos ou açucarados um par de dias antes de começar o jejum.

Leve em consideração!

Seu jejum não tem que se limitar à renúncia de alimentos senão que você e seus amigos podem escolher renunciar por algo diferente: celular, computador, jogos de vídeo, televisão, música... algo que implique um esforço especial para você.

Alguns tips para manter-se saudável durante o jejum:

• Durma o suficiente.

Seus níveis de energia não serão os mesmos por isso é tão importante que durma bem e o suficiente antes e durante as 24 horas de jejum.

• Tome muitos líquidos.

Assegure-se de tomar suficiente água e suco durante o fim de semana para manter-se hidratado. (Evite sucos ácidos como o suco de laranja).

• Se é a primeira vez que jejua,

o ideal é que não seja um jejum total, inclua água durante as 12 horas. Depois do jejum comece comendo algo leve. Ao terminar as 12 horas de jejum coma comidas fáceis de digerir como arroz, massa ou fruta.

Atividades que você pode fazer durante as 12 horas de solidariedade

- Inicia seu dia em louvor e oração, agradecendo a Deus por dar a oportunidade de vestir a camisa dos demais e pedindo-LHE que abra seu coração ao que Ele quer ensinar-lhe.

- Explique por que e para que fazer o jejum.

- Ponha música para gozar com os participantes. Jejuar não tem que ser um tempo de tristeza.

- Organize palestras curtas e ajude a fazer consciência sobre como afeta o abuso, exploração e negligência no desenvolvimento da infância.

- Apresente o projeto de proteção da infância que escolheu e explique em que consiste.

- Convide um conferencista especial que fale da proteção da infância e reflita com seus amigos sobre como podem contribuir para mudar esta realidade.

- Faça uma caminhada em grupo ao redor do seu bairro e ore pelas necessidades dos meninos, meninas e adolescentes que moram nele.

- Realize atividades em grupo com meninos, meninas e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

- Doe o equivalente ao alimento que teria consumido a um projeto relacionado com a proteção da infância no seu país ou na Síria. Anime outras pessoas a fazerem o mesmo.

- Compartilhe em suas redes sociais mensagens e imagens sobre o jejum solidário, para que somes os seus amigos virtualmente à reflexão.

Leve em consideração!

Com a finalidade de dar força e sinergia às 12 horas de solidariedade, assegure-se de compartilhar nas suas contas de Facebook e Twitter imagens, vídeos e mensagens.

...e o mais importante:
Enfoque-se em concluir as metas propostas para fazer serviço voluntário. Ajudar os demais durante seu jejum, o ajudará a focar não na sua renúncia e sim no positivismo da sua ação.



World Vision®

Oficina Regional para
América Latina y El Caribe

<http://www.ayunosolidario.org>



WorldVisionLAC



@WorldVisionLAC