



Em uma sociedade onde a abundância de alimentos e a gratificação imediata são a norma, o jejum pode parecer uma prática estranha e desnecessária. No entanto, desde os tempos bíblicos até hoje, essa disciplina espiritual tem sido um poderoso instrumento de crescimento interior, comunhão com Deus e transformação pessoal.

O jejum não é apenas uma privação física; é um ato de amor, uma forma de esvaziar-se de si mesmo para ser preenchido por Deus. Mas o que torna o jejum tão especial? Por que renunciar à comida pode alimentar a alma? Convido você a embarcar nesta jornada pela história, pelo significado e pela importância do jejum na vida cristã.

1. A origem e a história do jejum na tradição cristã

O jejum é tão antigo quanto a própria humanidade. No Antigo Testamento, encontramos inúmeros exemplos de pessoas que jejuaram em momentos de crise, arrependimento ou busca da vontade de Deus.

Um dos jejuns mais marcantes é o de Moisés no Monte Sinai. Antes de receber os Dez Mandamentos, ele passou **quarenta dias e quarenta noites sem comer nem beber** (Êxodo 34,28), em total entrega a Deus.

O profeta Elias também jejuou por **quarenta dias**, sendo fortalecido por Deus para cumprir sua missão (1 Reis 19,8).

No Novo Testamento, o jejum alcança sua expressão máxima na vida de Jesus Cristo. Antes de iniciar seu ministério público, **Jesus retirou-se ao deserto e jejuou por quarenta dias e quarenta noites** (Mateus 4,2). Esse jejum não apenas o preparou espiritualmente, mas também o fortaleceu para vencer as tentações do diabo.

Os apóstolos e os primeiros cristãos continuaram essa prática, jejuando antes de tomar decisões importantes (Atos 13,2-3). A Igreja primitiva via o jejum como um meio para fortalecer a oração, controlar as paixões e aproximar-se de Deus.

2. Por que o jejum fortalece a alma?

O jejum cristão não se trata apenas de abster-se de comida. É uma renúncia consciente com um propósito profundo: orientar nossa vida para Deus em vez de focarmos nos prazeres imediatos.



a) Ajuda-nos a vencer nossas paixões

O ser humano tende a buscar conforto e prazer. O jejum nos ensina a dizer “não” aos nossos desejos imediatos e fortalece a virtude da **temperança**. Se conseguimos controlar nossa necessidade mais básica – a fome –, seremos capazes de controlar melhor outras paixões, como a ira, a luxúria ou a impaciência.

São Basílio Magno dizia:

“O jejum é a arma mais poderosa contra as paixões; é o início de toda vida espiritual.”

b) Torna-nos mais sensíveis a Deus e aos outros

Quando o corpo se enfraquece, o espírito se fortalece. Sem as distrações dos prazeres materiais, nossa alma se torna mais receptiva à presença de Deus.

Além disso, o jejum nos permite experimentar, ainda que de forma mínima, a fome que tantas pessoas no mundo sofrem. Ele nos sensibiliza para o sofrimento alheio e nos impulsiona à caridade. Por isso, a Igreja sempre associou o jejum à esmola e à oração.

c) Ajuda na conversão e no arrependimento

Na Bíblia, o jejum está frequentemente ligado à conversão do coração. Em Nínive, quando o profeta Jonas anunciou o castigo divino, todo o povo **jejuou e vestiu-se de saco** em sinal de arrependimento, e Deus perdoou seus pecados (Jonas 3,5-10).

Ainda hoje, o jejum continua sendo um meio eficaz para nos aproximarmos de Deus, reconhecermos nossos pecados e pedirmos sua misericórdia.

3. O jejum na vida cristã hoje

a) A prática do jejum na Igreja Católica

A Igreja, seguindo o ensinamento de Cristo e a Tradição, nos convida a jejuar em momentos específicos.

Existem dois dias de **jejum obrigatório**:

1. **Quarta-feira de Cinzas**
2. **Sexta-feira Santa**



Nesses dias, os católicos entre 18 e 59 anos são chamados a fazer apenas uma refeição principal ao longo do dia, acompanhada de dois pequenos lanches. Além disso, todas as sextas-feiras do ano são dias de **abstinência de carne** (embora, em algumas regiões, possa ser permitido outro tipo de sacrifício como substituição).

Durante a Quaresma, muitos cristãos escolhem fazer jejuns pessoais, oferecendo seus sacrifícios por uma intenção especial ou como um ato de amor a Deus.

b) Como praticar o jejum de forma espiritual?

Para que o jejum tenha um verdadeiro significado, ele não deve ser apenas uma dieta ou um esforço pessoal. Deve ser acompanhado de **oração e caridade**.

Santo Agostinho dizia:

“Jejum sem oração é apenas uma dieta; oração sem jejum é fraca.”

Se jejuamos sem rezar, nossa privação não tem valor espiritual. Se jejuamos, mas permanecemos egoístas e rancorosos, não permitimos que Deus transforme nosso coração.

Quando jejuar:

1. **Faça-o com alegria** – Jesus nos ensinou que não devemos jejuar com um rosto triste (Mateus 6,16).
2. **Acompanhe com oração** – Dedique mais tempo para estar com Deus.
3. **Ofereça seu sacrifício com uma intenção** – Ofereça-o por uma causa específica: a conversão de um ente querido, o fim de um pecado em sua vida ou como reparação pelos pecados do mundo.
4. **Pratique a caridade** – Doe aquilo que economizou com a comida para os necessitados.

c) Formas alternativas de jejum no mundo moderno

“Não só de pão vive o homem.” Em uma época dominada pela tecnologia e pelas distrações, podemos praticar formas de jejum que também nutrem a alma:

- **Jejum das redes sociais** – Passar menos tempo no celular e mais tempo com Deus.
- **Jejum das palavras** – Falar menos e ouvir mais, especialmente a Deus na oração.
- **Jejum de entretenimento superficial** – Renunciar a programas fúteis e dedicar-se à leitura espiritual ou à família.



Conclusão: Um caminho para Deus

O jejum é um dom que nos ajuda a sair de nós mesmos para buscar a Deus com mais intensidade. Ele não é um fim, mas um meio para crescer em virtude, amor e santidade.

Jesus nos mostrou, com sua própria vida, que o jejum é um caminho de preparação para as grandes batalhas espirituais. Hoje, em um mundo que busca prazeres imediatos, o jejum continua sendo um poderoso lembrete de que **nossa verdadeira felicidade não está na comida ou no conforto, mas em Deus.**

Se você ainda não experimentou o jejum como um caminho de crescimento espiritual, agora é o momento certo para começar - não para punir o corpo, mas para libertar a alma. Pois, como disse Jesus:

“Não só de pão vive o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus.” (Mateus 4,4)