Introdução: Um Remédio Espiritual para um Mundo Barulhento

Vivemos numa época de constante ruído. Redes sociais, notícias, conversas intermináveis e, acima de tudo, palavras que muitas vezes saem de nossa boca sem filtro. Criticamos, reclamamos, fofocamos e, sem perceber, ferimos, dividimos e enfraquecemos o tecido mais sagrado que Deus nos deu: **a família**.

Mas e se existisse uma penitência esquecida, um “jejum” que não envolve deixar de comer, mas **domar a língua**? Um jejum que, praticado com devoção, pode trazer paz aos lares, curar relacionamentos e nos aproximar de Deus.

Este é o **“Jejum das Palavras”**, uma prática ascética tradicional conhecida pelos santos e místicos, mas hoje amplamente esquecida.

---

1. O que é o ‘Jejum das Palavras’?

O “Jejum das Palavras” é uma forma de mortificação que consiste em **abster-se de falar desnecessariamente**, especialmente daquelas palavras que ferem: críticas, queixas, fofocas, maledicências e palavras ofensivas.

Não se trata de um voto de silêncio absoluto, mas de **falar com propósito**: edificar, consolar, ensinar e amar. Como diz São Paulo:

> *“Não saia da vossa boca nenhuma palavra má, mas só a que for boa para a necessária edificação, a fim de que comunique graça aos que a ouvem.” (Efésios 4:29)*

Este jejum não é novo. Os monges do deserto, santos como São José de Cupertino (que mal falava para evitar pecados da língua) e até a Virgem Maria, que “guardava todas estas coisas no seu coração” (Lc 2:19), praticavam esta forma de silêncio interior.

---

2. Por que é tão necessário hoje?

a) As famílias estão sendo destruídas pela língua

- **Críticas constantes** entre cônjuges geram ressentimento.
- **Fofocas** que dividem irmãos e amigos.
- **Queixas** que envenenam o ambiente do lar.

A Bíblia adverte: *“A língua é um fogo, um mundo de iniquidade”* (Tiago 3:6). Um único comentário negativo pode queimar anos de amor.

b) Vivemos na “cultura do desabafo”

As redes sociais nos acostumaram a opinar sobre tudo, sem filtro. Mas **quantas dessas palavras são realmente necessárias?** Quantas servem para construir e não para destruir?

c) Falta de oração e escuta

O barulho exterior nos impede de ouvir **a voz de Deus**. O silêncio não é vazio – é o espaço onde Deus fala.

---

3. Como praticar o ‘Jejum das Palavras’?

Não se trata de parar de falar, mas de **purificar nossa comunicação**. Eis algumas chaves:

a) Comece com pequenos sacrifícios

- **Evite criticar** por um dia.
- **Não responda com ira**, mesmo tendo razão.
- **Fique em silêncio** quando sentir vontade de reclamar.

b) Transforme suas palavras em oração

Em vez de fofocar sobre alguém, **reze por essa pessoa**. Como dizia Santa Teresa: *“Se falas, fala de Deus; se calas, cala por Deus.”*

c) Pratique o silêncio interior

- **Antes de falar, pense**: Isso edifica? É necessário? É caridoso?
- **Aprenda a ouvir** mais do que falar.

---

4. Os frutos deste jejum na família

Quem praticou este jejum testemunha:

 Menos brigas, mais paz no lar.
 Melhor comunicação, porque as palavras são ditas com amor.
 União mais forte, porque evitam-se feridas desnecessárias.

Conclusão: Um Desafio para Fortalecer Seu Lar

O “Jejum das Palavras” não é fácil. Exige **humildade, autocontrole e muita graça de Deus**. Mas é uma penitência poderosa, especialmente num tempo em que **o demônio busca dividir famílias através da língua**.

Desafio você a tentar: Um dia, uma hora, mesmo alguns minutos. Verá como o Espírito Santo age quando Lhe damos espaço com nosso silêncio.

Como dizia São João da Cruz:

> *“A linguagem que Deus melhor escuta é o silêncio do amor.”*

Está pronto para experimentar este jejum e transformar sua família?

 O que acha? Aceita o desafio?