

# APRENDA A FAZER JEJUM

◆ Rosa Maria Dilelli Crivinel\* ◆

**N**o meio católico é comum, especialmente no tempo quaresmal, ouvirmos sobre o jejum e as diversas formas de praticá-lo. Vejamos o que é o jejum segundo a Igreja Católica, como deve ser realizado, sua importância e como os fiéis podem vivenciar essa experiência espiritual com autenticidade e reverência.

Antes do jejum propriamente dito, recomenda-se fazer uma reflexão sobre o verda-



Imagem: Jo Panuwat/D / Adobe Stock

deiro sentido dessa penitência; saber o porquê e para que se jejua é essencial para não cairmos no farisaísmo do cumprimento de preceitos por obrigação, pois o motivo de fazer o jejum está intimamente ligado ao modo como jejuamos.

É importante, portanto, compreender o propósito de fazer os jejuns para colher os seus frutos. São Tomás de Aquino, na *Suma teológica*, expõe as principais finalidades da prática de jejum: “Primeiro, para conter as concupiscências da carne. Por isso, São Jerônimo diz que ‘Sem Ceres e Baco, Vênus esfria’, isto é, na abstinência de comida e bebida, a luxúria arrefece. Em segundo lugar, jejua-se para elevar mais livremente a alma à contemplação de realidades sublimes. Por isso, está no Livro de Daniel que ele, após o jejum de três semanas, recebeu revelação de Deus. Enfim, para satisfazer pelos nossos pecados.” (II-II, 147, 1).

A meta é jejuar como Ester que, motivada pela caridade para com seu povo, preparou-se para se encontrar com o rei, vivendo o jejum na oração, com profundo temor a Deus e humildade (cf. Est 4,16).

O que ensina a Santa Igreja Católica sobre essa penitência? O jejum é uma prática ascética que consiste na privação total ou parcial de alimentos e, em alguns casos, de outras necessidades corporais. Na tradição católica, o jejum está intrinsecamente ligado à penitência e à busca da conversão de vida, ao fortalecimento da alma para resistir às tentações e à cooperação

no processo da santificação pessoal. Ele difere da abstinência, que é a privação de alimentos, principalmente da carne, por um tempo determinado.

O fundamento dessa prática nos foi apresentado pelo Papa Bento XVI, em 2009, ao comparar o jejum com o mandato de Deus no Livro de Gênesis: “Podes comer o fruto de todas as árvores do jardim; mas não comas o da árvore da ciência do bem e do mal” (2,16-17). Nesse sentido, afirmou que o jejum ajuda a evitar o pecado. São Basílio também ensina que o “não comas” é a base do jejum e da abstinência. O próprio Cristo jejuou quarenta dias e quarenta noites (cf. Mt 4,2).

O centro do jejum católico não é a simples privação, mas um ato de amor e oferta a Deus. Quando unido ao sofrimento de Cristo, tem sentido salvífico: configura o coração ao de Jesus e une as pequenas cruces do dia a dia ao seu sacrifício. Assim, vive-se o que São Paulo afirmou: “Completo na minha carne o que falta aos sofrimentos de Cristo” (Col 1,24).

O jejum, presente no Antigo Testamento e na vida de Cristo, fundamenta o quarto mandamento da Igreja: jejuar e abster-se de carne conforme orienta a Igreja. O *Código de Direito Canônico* (cf. 1249-1253) determina os dias penitenciais e convida os fiéis à oração, caridade e renúncia.

As sextas-feiras do ano e o Tempo da Quaresma são dias penitenciais. A abstinência de carne deve ser observada, exceto em solenidades, e o jejum é prescrito

na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa.

No Brasil, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) permite substituir a abstinência por obras de caridade ou outros gestos de penitência. Sobre a idade, a abstinência é obrigatória a partir dos 14 anos e o jejum, dos 18 aos 60 anos.

#### Algumas formas práticas de jejum:

- Deve-se respeitar a idade e a saúde de cada pessoa;
- Uma refeição completa ao dia, com outras duas leves;
- Jejum total por período determinado;
- Jejum a pão e água;
- Jejum apenas com líquidos ou caldos.

#### Pilares do jejum:

- União entre oração e caridade;
- Disciplina e domínio de si;
- Reparação e conversão;
- Vivência quaresmal;
- Evitar distrações e excessos.

A prática do jejum, vivida conforme ensina a Igreja, gera frutos na vida pessoal e abre o coração à ação do Espírito Santo, especialmente no cuidado com os mais necessitados.

Santo jejum! ●

**\*Rosa Maria Dilelli Crivinel** é formada em Física pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Guaxupé (MG), em Teologia pela Faculdade Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP), e leiga consagrada na Comunidade Canção Nova.