



Balta Lelija

29 de março de 2025  
**MEDITAÇÕES PARA A QUARESMA**  
**"Outros aspectos do jejum"**

Na meditação de ontem, começamos a refletir sobre o jejum e as vigílias noturnas como meios espirituais para nos unirmos mais profundamente a Deus, ou, como diziam os Padres do deserto à volta de Santo Antônio, "para nos unirmos mais rapidamente a Deus com um espírito vivificado". Essa união mais íntima com o Senhor é essencial para resistir aos ataques insidiosos do demônio e para se preparar para o combate espiritual. Vejamos hoje mais de perto o tema do jejum.

Vale a pena recordar que, por muito tempo, jejuava-se às quartas e sextas-feiras, tomando apenas água e pão. Nos mosteiros que conservaram o jejum e a penitência corporal, encontramos ainda várias restrições aos prazeres dos sentidos. Essas restrições têm o mesmo objetivo de todas as formas benéficas de ascese: fortalecer a alma e salvaguardar a liberdade de lidar com as coisas deste mundo sem que elas adquiram influência ou domínio excessivos sobre nós.

Além disso, o jejum voluntário é um sacrifício que Deus certamente aceitará e utilizará, se lhe for oferecido com a atitude correta. Lembremos que Jesus jejuou e rezou por quarenta dias no deserto antes de iniciar o seu ministério público.

Há, portanto, boas razões para incluirmos conscientemente o jejum em nossa vida espiritual. É claro que ele deve ser adaptado à nossa situação de vida e não deve ser exagerado a ponto de nos tornar incapazes de cumprir as tarefas que nos são confiadas. No entanto, é necessário reconhecer ou redescobrir o valor do jejum. De fato, é preciso ter muito cuidado para que todos os tesouros acumulados pela Igreja desde o tempo de Jesus e mesmo desde o Antigo Testamento não sejam sacrificados em nome de uma adaptação ao espírito moderno.

Felizmente, cada vez mais fiéis redescobrem a prática do jejum, que os fortalece para o combate espiritual. Mesmo que não se sinta capaz de jejuar a pão e água duas vezes por semana, é possível praticar outras formas de abstinência ou jejuar de maneira mais moderada. Por exemplo, você pode escolher um dia da semana (por exemplo, sexta-feira) e jejuar apenas até as três horas da tarde, hora da morte do Senhor. Entre os cristãos orientais, é comum a abstinência de óleo, de produtos lácteos etc. O importante é fazê-lo com a atitude certa e compreender que o jejum e as vigílias noturnas são práticas valiosas, embora devam ser moderadas pela virtude da "discrição", como sublinhou o abade Santo Antônio em sua conversa com os outros padres.

Lembre-se também de que Jesus afirma que certos tipos de demônios só podem ser expulsos pelo jejum e pela oração (Mt 17,21). O jejum, portanto, tem uma função especial na expulsão dos poderes demoníacos hostis a Deus.

Essa é uma mensagem especial para nós no contexto do combate espiritual, pois, ao estabelecer a ligação entre o jejum e a expulsão dos demônios, Jesus nos oferece uma ajuda adicional na batalha contra eles. O Senhor não especifica a que tipo de demônio se refere, mas pode tratar-se de um nível superior na hierarquia dos anjos caídos. A graça do jejum é ativada para que possamos lutar contra eles.

A afirmação de que "Deus ama quem dá com alegria" (2Cor 9,7), aquele que realiza essas obras em segredo, sem procurar o reconhecimento dos homens (Mt 6,17-18), aplica-se também ao jejum.

Não nos deixemos iludir em relação ao jejum, acreditando que podemos sofrer uma perda de qualidade de vida, que não seríamos capazes de jejuar, que poderíamos até adoecer ou que o jejum só foi importante no passado. Ignoremos as muitas objeções levantadas por nossa natureza decaída a cada sacrifício que fazemos.

Se quisermos que o caminho sagrado em direção à Ressurreição do Senhor se torne um fogo ardente, que queima para viver e proclamar o amor de Deus, então podemos considerar os jejuns e os sacrifícios corporais como "lenha boa", que alimenta a chama do amor e a mantém viva.

Se estivermos atentos, descobriremos cada vez mais tesouros em nossa Santa Igreja que nos ajudarão a trilhar resolutamente nosso caminho espiritual e a enfrentar corretamente o inevitável combate. Como tenho enfatizado repetidamente, isso é particularmente importante no momento atual, em que somos chamados a oferecer resistência ao espírito anticristão que tomou conta do mundo quase por completo e se infiltrou em grande medida na Igreja. O jejum e as vigílias noturnas, praticados com "discrição", mas também com determinação, são uma arma poderosa para enfraquecer as forças do mal e fazer brilhar mais intensamente a luz do Senhor.

Não há razão para temer essas práticas. Pelo contrário, devemos aproveitar as oportunidades que se nos apresentam e nos juntar espiritualmente àqueles que não se encolhem diante dos desafios de hoje, mas os enfrentam com a graça de Deus.