

20 de fevereiro de 2026
RETIRO ESPIRITUAL DE QUARESMA
Dia 3: “Os benefícios do jejum”

Hoje, no terceiro dia do nosso itinerário quaresmal, as leituras nos introduzem nos temas do jejum e do amor aos inimigos.

O jejum — e com isso nos referimos, em primeiro lugar, ao jejum corporal, que era muito comum na Igreja em tempos passados — é uma prática muito boa e proveitosa para a nossa vida espiritual no seguimento de Cristo. Sem dúvida, é um sacrifício agradável aos olhos de Deus se for acompanhado pela luta pela santidade em geral. A leitura, extraída do Livro de Isaías, aponta os frequentes abusos que desagradavam a Deus no jejum praticado por seu povo. Compreende-se facilmente que esta prática só pode ser agradável aos Seus olhos quando realizada com um coração sincero.

“Por que não te regozijaste, quando jejuávamos, e o ignoraste, quando nos humilhávamos? É porque no dia do vosso jejum tratais de negócios e oprimis os vossos empregados. É porque ao mesmo tempo que jejuais, fazeis litígios e brigas e agressões impiedosas. Não façais jejum com esse espírito, se quereis que vosso pedido seja ouvido no céu. Acaso é esse jejum que aprecio, o dia em que uma pessoa se mortifica? Trata-se talvez de curvar a cabeça como junco, e de deitar-se em saco e sobre cinza? Acaso chamas a isso jejum, dia grato ao Senhor? Acaso o jejum que prefiro não é outro: quebrar as cadeias injustas, desligar as amarras do jugo, tornar livres os que estão detidos, enfim, romper todo tipo de sujeição? Não é repartir o pão com o faminto, acolher em casa os pobres e peregrinos? Quando encontrarás um nu, cobre-o, e não desprezes a tua carne. Então, brilhará tua luz como a aurora e tua saúde há de recuperar-se mais depressa; à frente caminhará tua justiça e a glória do Senhor te seguirá. Então invocarás o Senhor e ele te atenderá, pedirás socorro, e ele dirá: 'Eis-me aqui' ”. Se afastares de ti todo jugo, o dedo que acusa e a fala maldosa; se deres do teu pão ao faminto e saciares a alma aflita, a tua luz brilhará nas trevas, e a tua escuridão será como o meio-dia” (Is 58, 3-10).

Vemos, pois, que o jejum se torna um «verdadeiro jejum» quando está unido às obras de misericórdia e a uma mudança de vida, ou seja, à conversão. O jejum deve nos ajudar a abrir o coração às necessidades dos outros e a partilhar com eles os bens dos quais renunciamos voluntariamente, tanto a nível material quanto espiritual. Por outro lado, a autodisciplina que o jejum implica nos fortalece para enfrentar as lutas espirituais que temos de travar como discípulos do Senhor. Por último, mas não menos importante, Jesus nos faz saber que certos demônios só podem ser expulsos mediante a oração e o jejum (cf. Mc 9, 29), ou seja, que desta maneira podemos participar da autoridade do Senhor. Além disso, as privações voluntárias nos concedem uma maior liberdade interior e reduzem o nosso apego às realidades terrenas.

Em resumo, o jejum produz muitos e bons frutos, desde que seja praticado com a atitude correta.

Vale recordar que o jejum a pão e água, bem como outras formas de jejum corporal, foi praticado na cristandade ao longo dos séculos. Seria muito conveniente que este tesouro quase esquecido na Igreja Católica voltasse a ganhar vida. De fato, isso já está acontecendo em certos grupos, comunidades ou fiéis individuais, e são muitas as razões para continuar redescobrindo-o.

O evangelho de hoje nos introduz em níveis da vida espiritual que poderiam parecer inalcançáveis. Jesus dirige-se aos seus discípulos — e, portanto, também a nós — e lhes diz:

«Ouvistes o que foi dito: “Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo”. Eu, porém, vos digo: amai os vossos inimigos e rezai pelos que vos perseguem, para que sejais filhos do vosso Pai que está nos céus, que faz nascer o seu sol sobre bons e maus e faz chover sobre justos e pecadores. Pois, se amais os que vos amam, que recompensa tereis? Não fazem os publicanos também o mesmo? E, se saudais apenas os vossos irmãos, que fazeis de extraordinário? Não fazem também os pagãos o mesmo? Portanto, sede vós perfeitos como o vosso Pai celeste é perfeito» (Mt 5, 43-48).

Como podemos compreender esta exortação, que vai muito além do que a nossa natureza humana é capaz? Talvez com o nosso entendimento e a nossa vontade sejamos capazes de não odiar os nossos inimigos e de tratá-los de forma digna, mas amá-los? Isso não é possível com as nossas próprias forças. Para isso, precisamos de outra força que não vem de nós mesmos, ou melhor, da graça de Deus, que é absolutamente indispensável para querer empreender este caminho do amor divino que tudo supera.

A chave para compreender este discurso de Jesus reside na última frase: «Sede perfeitos como o vosso Pai celeste é perfeito».

O amor ao inimigo faz parte da perfeição de Deus e só é possível imitá-lo com a Sua graça. Sob a Sua amorosa influência, aprendemos a ver os outros com o Seu olhar. Na medida em que o nosso coração for transformado pela graça, nos tornaremos capazes de realizar estes atos de amor sobrenatural. Como primeiro passo, pode nos ajudar o pensamento de que nem sequer ao nosso pior inimigo desejaríamos que fosse atormentado pelos demônios no inferno por toda a eternidade. Isso nos motivará a interceder por ele para que se converta a tempo.

Nosso itinerário quaresmal pretende nos preparar para a Festa suprema da Páscoa e alargar o nosso coração para torná-lo mais capaz de amar. O jejum praticado com a atitude correta e o desejo de amar como Deus ama acelerarão este caminho.

A flor da meditação de hoje é a seguinte: Adotar o jejum em nossa vida segundo as nossas possibilidades e pedir a Deus a graça de amar os inimigos.

Meditações sobre a leitura do dia: <https://es.elijamission.net/ayuno-y-obras-de-misericordia/>

Meditações sobre o evangelho do dia: <https://br.elijamission.net/jejum-como-preparacao/>