

Jejum: O caminho da disciplina.

*Revmo. João Alves de Oliveira Filho
Bispo Emérito da 5ª RE*

Introdução

A vida cristã sempre se caracterizou, desde os tempos da Igreja Primitiva, como algo distinto das outras religiões. O cristão deve ser conhecido por uma ética diferenciada, marcada pelo amor ao próximo. Wesley entendeu isso com clareza e por isso ensinou que a vida agradável a Deus consiste de atos de misericórdia e de piedade.

Como entendia ele? Os atos de piedade se concretizavam na observância dos cultos; leituras devocionais da Bíblia; disciplina nos horários de oração; prática do jejum; participação nos Sacramentos. Poderíamos resumir os atos de piedade nas práticas essencialmente litúrgicas ou cultuais.

Os atos de misericórdia caracterizaram-se pela preocupação com os necessitados. A história testemunha a boa compreensão wesleyana da marca essencial do cristianismo como “...uma religião social...”, no envolvimento dos metodistas com escolas, hospitais, atendimento a presidiários, idosos e toda sorte de compromissos no intuito de minimizar o sofrimento humano.

Ao ensinar sobre os atos de misericórdia e piedade, Wesley revela uma importantíssima ênfase: o equilíbrio que deve nortear a vida da Igreja. Assim, fundamentados nessa herança wesleyana, nos sentimos preparados para considerar o lugar e a importância da prática do jejum na vida do cristão, seja particular ou comunitariamente. Algumas questões ficam sempre em aberto, quando refletimos sobre esta prática: Será que ela é ainda uma alternativa de aprimoramento da espiritualidade? Será que pode ser vista como um instrumento de busca e aperfeiçoamento da disciplina cristã na vida pessoal e comunitária?

A prática do jejum é antiga. Os egípcios (3000 a.C.) já o usavam com a finalidade de melhorar a saúde, deixando de alimentar-se durante três dias.

Apesar de sua antiguidade, nem por isso, o jejum corre o risco de ser um tema desatualizado, pois ainda hoje, textos são escritos com o objetivo de valorizá-lo em nossa sociedade. Desse modo, vemos este assunto sendo desenvolvido, quer seja como dieta, ou meio eficaz para uma aproximação de Deus.

As religiões do mundo sempre se utilizaram do jejum. Os antigos xamãs, das religiões americanas e européias anteriores à presença cristã, jejuavam com a finalidade de preparar-se para as revelações que deveriam receber dos seus deuses. A prática bíblica de jejuar quarenta dias e quarenta noites, nada tem de extraordinário para os iogues e homens santos da Índia.

Jejuar não é um privilégio só dos religiosos. Sabe-se que na Grécia antiga, o jejum era prescrição para tratamento de doenças, prática mantida na Idade Média, tanto no Ocidente como no Oriente.

Nos séculos subseqüentes à Reforma Protestante, foi o jejum importante instrumento na mão dos médicos para tratamento de inúmeras doenças.

O jejum também era usado como prática que protegia dos demônios. A idéia de jejuar continha a crença de que a abstinência de alimento por determinado tempo, produzia proteção e capacitava o jejuador para um encontro eficaz com a divindade.

O jejum na Bíblia

Antigo Testamento

O Antigo Testamento nos fala claramente do jejum. Ainda que esta prática não tenha nascido com o povo bíblico, nele se incorporou e firmou, estando presente em vários momentos da sua vida na Palestina.

Jejuar no contexto vétero-testamentário, significa abster-se de pão e de água, com a disposição de permitir um estado emocional de introspecção e de grande concentração. Moisés (Ex. 34.28), por exemplo, só sentiu-se capaz de escrever as “dez palavras” da Torah depois de um longo jejum, que permitiu, entre outras coisas, uma aproximação profunda e marcante com Deus.

Em Lv 16.29-31; 23.27-32; Nm 29.7, o jejum está implícito na expressão traduzida por “afligir a alma”. É apresentado ao jejuador como instrumento de preparação ritual, exigindo a abstenção do prazer de comer, como uma forma auto-imposta de sofrimento expiatório.

Jejuar era preparar-se para conversar com Deus (Ex.34.28; Dt 9.9; Nn 9.3). A divindade só podia manifestar-se quando o fiel estivesse purificado e distante de suas atividades diárias, separado para a oração e desligado até das necessidades básicas, como comer e beber.

Via de regra, o homem necessitado é que se aproximava de Deus por meio do jejum. A opressão dos inimigos e das situações, as aflições, sempre levaram o indivíduo ou a nação, a jejuar, com a finalidade de obter uma ação favorável da divindade à sua pessoa. Temos alguns exemplos disso no Antigo Testamento:

- a) Davi, depois da advertência do profeta Natã no seu caso com a mulher de Urias, informado de que a criança gerada iria morrer, aflige-se através de um jejum intercessório durante sete dias. Não foi bem sucedido¹.
- b) Acabe, rei de Israel, é advertido pelo profeta Elias por causa da morte e expropriação de Nabote e sua vinha. O resultado é um jejum de penitência com a finalidade de desviar a maldição lançada sobre ele. É parcialmente atendido por Deus, que executa juízo apenas depois de sua morte².
- c) Davi era um jejuador dedicado. Provavelmente durante a perseguição movida por seu filho Absalão, compõe um Salmo pedindo proteção e amaldiçoando os seus inimigos. Nos conta ele que não negligenciou a prática do jejum para ver sua oração ouvida e atendida³.

¹ 2 Sm 12.16-23.

² 1 Rs 21.27.

³ Sl 35.13.

A nação também jejuava quando em perigo iminente de catástrofes ou guerras. As pragas (Jl 1-2) e o desejo de boa jornada dos deportados da Babilônia para Jerusalém (Ed 8.21;Ne 9.1) são alguns exemplos da importância do jejum, deixando entrever a prática comunitária, que nos indica o caminho como Igreja para uma experiência de busca e aprimoramento da comunhão fraternal e espiritual através do jejum.

Alguns ritos também se praticavam em conjunto com o jejum, como a purificação, expiação ou holocaustos e ofertas de manjares, muito embora o profeta Jeremias faça uma advertência contra a prática apenas ritual destas formas exteriores de devoção e culto a Deus(Jr 14.11-12).

A prática do jejum era sempre acompanhada de oração. Isso porque uma consequência natural da abstinência ritual de alimentos é provocar uma maior concentração e predispor o praticante para ouvir a voz divina. Os jejuadores desejam aproximar-se de Deus. Assim, além da abstinência, invocam Sua presença com orações (Sl 69.10).

Os jejuns eram praticados usualmente, de manhã até à tarde. No entanto, temos exemplo de jejuns que atingiam mais tempo, como o de Et 4.16, que prescreve, explicitamente, a necessidade de não comer nem beber, tanto de dia como de noite. É abstinência total de alimentos e de água. Durou este jejum, três dias e três noites.

O grande problema das práticas externas de devoção e piedade, é que, com o passar do tempo, correm o risco de perder o significado e serem vistas como meros atos litúrgicos. Assim foi com a prática do jejum, que deixou, em um determinado período, de ser uma forma do homem humilhar-se perante Deus, para apenas mais uma satisfação de obrigação religiosa. A perda de sentido retira do ato qualquer poder ou significado, gerando uma vivência hipócrita e vazia de significado.

Os profetas do século VIII a. C., são fonte de comprovação da banalização do culto, e por consequência, da prática do jejum. Suas palavras e posicionamentos radicais contra a religiosidade formal denunciam o seu momento histórico. Ainda que suas palavras não tenham produzido conversão e arrependimento da nação impenitente, ecoam nos dias de hoje, nos advertindo contra o formalismo ou a mera observância sem sentido.

O livro de Isaías, por exemplo, ao comentar esta prática, adverte que um jejum coerente e positivo não pode vir desacompanhado. Jejuar aceitavelmente implica em “... *que soltes as ligaduras da impiedade, desfaças as ataduras da servidão, deixes livres os oprimidos e despedace todo o jugo... repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desabrigados, e se vires o nu, o cubras e não te escondas do teu semelhante...*”⁴ .

O mesmo texto deixa entrever que o jejum foi usado de forma imprecatória, opressora, para contender e alimentar orgulhos e desavenças: *Eis que jejuais para contendas e rixas, e para ferirdes com punho iníquo;..*”⁵ .”

⁴ Is 68.6-7.

⁵ Is 68.4.

Novo Testamento

O Novo Testamento registra a presença e a prática do Jejum. No entanto, Jesus adverte: *“Podem, porventura, jejuar os convidados para o casamento, enquanto o noivo está com eles?”* (Mc 2.15-19). Jesus confirma o jejum do Antigo Testamento, porém, no Advento do Reino e na vinda do Messias, não mais precisa ser observado. A presença de Deus com o homem, naquilo que foi chamado de Plenitude do Tempo⁶, torna desnecessária qualquer tentativa humana de busca de Deus, pois ele já está presente no mundo. É o cumprimento da promessa do Emanuel⁷ “Deus conosco”.

Assim, devemos entender a expressão de Jesus no Evangelho de duas formas: não como uma abolição da prática, mas de um intencional desejo de que os seus discípulos compreendessem o momento especial que vivenciavam, com sua presença e a boa nova do Reino. Ao depois, quando o “noivo” foi tirado pela ação da Cruz, o jejum volta a ser necessário na Igreja como forma de aproximação de Deus e de fortalecimento da fé; suas palavras são dirigidas aos observadores que fazem do jejum uma forma de ostentação (Mt 6.16-18). O jejum deve ser praticado apenas para que Deus veja, e abençoe.

Os Evangelhos mencionam ainda, o jejum como uma forma de preparação para o exercício de certos tipos de exorcismo (Mc 9.29).

O Livro de Atos nos mostra o jejum como uma forma de perceber a vontade de Deus e confirmar o chamado de Paulo e Barnabé para a obra missionária⁸. Aliás, devemos observar que o jejum está sempre antes de atividades ou chamados específicos. Também no Novo Testamento o jejum está vinculado à oração⁹.

Ainda em Atos, um fato chama a atenção¹⁰. Os judeus se unem num pacto para matar Paulo e resolvem, de comum acordo, não comer nem beber até que o tenham vitimado. É um caso interessante, pois mostra a prática do jejum de forma negativa e com objetivos homicidas e destrutivos, mesmo se levando em conta o ponto de vista de que Paulo seria um inimigo da doutrina da Sinagoga e do judaísmo palestinese.

Finalmente, é preciso registrar que a Bíblia apresenta o jejum como uma prática legítima, que perdurou e transcendeu ao tempo bíblico, chegando até nossos dias. Jejum, como entendem os autores bíblicos, é uma prática importante para a declaração de humildade perante Deus; a demonstração da tristeza pela morte ou pelas catástrofes advindas; como preparação para o ministério; como fortalecimento da fé e da comunhão fraterna, condição básica para gozar da intimidade divina.

Formas de Jejum

A prática do jejum não obedece uma fórmula única. Quem determina como vai ser, é o homem e a mulher tementes a Deus, que desejam aproximar-se da divindade, consagrando um período de abstinência de alimentos e dedicação à oração e meditação da Palavra. No entanto,

⁶ Gl 4.4.

⁷ Is 7.14.

⁸ At 13.3.

⁹ At 14.23.

¹⁰ At 23.12.

existem formas já utilizadas, pela história afora, que podem ser adaptadas ou utilizadas pela Igreja hoje como modelos de prática do jejum.

- a) O jejum pode ser praticado, abstendo-se *totalmente* de alimento, com a utilização de água em quantidade igual ou superior a um litro/dia, por determinado período, preestabelecido; a duração depende mais do jejuador do que de alguma prescrição externa.
- b) Pode ser praticado com total abstenção de alimentos e também de água. A dificuldade está em se utilizar esta prática por longos períodos. Um homem normal pode ficar sem alimentar-se e não perder muito de seu potencial, em média, por sete dias; sem água, no máximo três dias;
- c) O jejum pode ser realizado a partir das 6h. da manhã até à 6h da tarde, havendo possibilidade de alimentação leve à noite, diariamente. Assim, pode-se manter o jejum por longo tempo. Esta é a forma praticada pelos muçulmanos no mês do Ramadam, (purificação). Ao alimentarem-se à tarde, não utilizam carne, derivados do leite e alimentos frescos. Somente pão, frutas cristalizadas e ervas;
- d) Wesley jejuava todas as quartas e sexta-feiras. Nestes dias, ele e os metodistas, que como ele jejuavam, não comiam nada até às 15h. Somente água. Ele mesmo nos informa: “na sexta-feira, alguns de nós jejuamos, rogando a Deus que nos desse sabedoria e força para guardar aquilo que prometemos a Deus...¹¹”. Esta prática, aliás, advinha já dos tempos de Oxford, no Club Santo, com o objetivo de manter a disciplina para a vida cotidiana;
- e) O tempo do jejum pode ser de seis horas, doze ou de dias. Quem determina é o jejuador ou suas necessidades. Para isso, os exemplos bíblicos devem ser consultados, na busca de uma orientação específica. Existem jejuns imprecatórios, intercessórios, de preparação, de aprofundamento da comunhão, de busca de poder e vida santa, de purificação e etc. Cada irmão ou irmã saberá, conforme suas necessidades espirituais, utilizar-se dessa ou daquela forma;
- f) Os homens considerados santos na Índia, fazem seus jejuns tomando suas refeições pela manhã e depois observando jejum durante o resto do dia e da noite, alimentando-se novamente no outro dia, pela manhã.

Algumas Advertências

- a) Algumas pessoas não podem, de forma alguma, praticar o jejum, por razões de natureza física. Irmãos e irmãs que tenham doenças como o diabetes, pressão arterial alterada, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares ativas, gota, doenças do fígado e dos rins, enfarto recente, doenças cerebrais, gravidez ou idade avançada sem a prática constante do jejum durante a vida. Em suma: Não devemos jejuar sem a aprovação médica ou sob tratamento médico.
- b) A volta da alimentação normal, depois de jejuarmos, deve ser feita através de pequenas porções de alimento. Após jejuns médios e longos, é aconselhável:
 - Não adicionar sal aos alimentos, pois o paladar será mais sensível, preferindo alimentos simples, integrais e naturais;

¹¹ Trechos do Diário de João Wesley, pg. 98.

- Continuar a beber muita água – um litro ou mais por dia;
- Comer devagar utilizando a mastigação por mais tempo.

c) O jejum não é uma forma de “pressionar” Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.

Quando Jejuar

O jejum é uma prática pessoal, que não deve ser comunicada nem anunciada aos outros. Jesus adverte sobre o desejo de ser visto e entendido pelos outros como muito espiritual. É por isso que ele condena os fariseus, ensinando no Sermão do Monte: *Quando jejuardes, não vos mostreis contristados (entristecidos e circunspectos) como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tú, porém, quando jejuardes, unges a cabeça e lava o rosto (aparência normal entre os semitas); com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim, ao teu Pai em secreto; e teu Pai, que vê em secreto te recompensará¹²*”.

O lugar da Oração na prática do Jejum.

Não se pode entender o ato de jejuar como um exercício espiritual, se este não estiver acompanhado da oração, pois ela expressa a fé na existência de Deus; no Seu poder e no Seu interesse pela vida e pelo homem.

A oração é um meio poderoso de comunhão pessoal entre Deus e o homem. Alguns exemplos disso encontramos nas narrativas patriarcais do Antigo Testamento¹³.

Também é um exercício em benefício próprio ou de outros, na busca de melhorias espirituais e/ ou materiais¹⁴.

A oração é um meio de nos expormos ao Senhor, prática muito evidente nos Salmos¹⁵. Expressa-se por meio dos pedidos de perdão¹⁶, comunhão¹⁷, proteção¹⁸, cura¹⁹, justiça²⁰, e de louvor ao Senhor²¹.

No templo de Jerusalém, as orações faziam parte da liturgia. A oração é sempre um ato de devoção²².

Nos Evangelhos, Jesus enfatiza a paternidade divina²³ por meio da oração. Através dela, o indivíduo se reveste de grande valor perante Deus, pelo que também pode esperar a resposta para as suas orações²⁴. A verdadeira oração é espiritual, e não formal²⁵. Há grande poder na

¹² Mt 6.16-18.

¹³ Gn 18.22-33; 25.21.

¹⁴ Ex. 32.10-12.

¹⁵ Sl. 113-118.

¹⁶ Sl. 51.

¹⁷ Sl 63.

¹⁸ Sl 57.

¹⁹ Sl 6.

²⁰ Sl 119.

²¹ Sl 103.

²² Dn 9.4-19.

²³ Mt 7.7-11.

²⁴ Mt 10.30.

²⁵ Mt 6.5-8.

oração²⁶. Ela deve ser feita com fé²⁷, com perseverança²⁸ e ser governada por uma disposição amorosa e perdoadora²⁹. Pode envolver coisas práticas e terrenas³⁰ e /ou elevadas realidades espirituais³¹.

A oração pode solicitar força espiritual³² para o avanço do Reino de Deus sobre a terra³³. Orar é sempre uma necessidade. O próprio Jesus nos deixou o exemplo mais elevado de uma vida de oração³⁴.

Paulo também nos deixou grande exemplo de orações práticas³⁵. Para ele, a oração não consiste apenas de adoração³⁶, mas é um instrumento intercessório poderoso a favor de todos os homens³⁷. Ele ensina a necessidade da perseverança³⁸ na oração.

A oração é uma expressão de ação de graças³⁹ que aprofunda a nossa comunhão com Deus⁴⁰, e beneficia o crescimento espiritual de outros crentes⁴¹ quando solicita a salvação dos perdidos⁴².

Durante o jejum, a oração, via de regra, é feita “no espírito”, como um exercício para se valer do poder divino⁴³. Paulo ensina que a oração pode ser vista como um dom do Espírito Santo⁴⁴.

Assim, devemos orar e jejuar todas as vezes que sentirmos a necessidade de uma maior proximidade com Deus, pois a sua prática produz frutos, tanto de natureza física, emocional, quanto espiritual, tais como:

- a) *Humildade*:- O orgulho é um grande obstáculo à vida de comunhão com Deus. Só podemos vencer esta tentação da natureza humana rebelde contra Deus, quando jejuamos, pois adquirimos a consciência de nossa necessidade, limitações e fragilidade humanas. Essa percepção nos é concedida através da prática do jejum. Humilhar-se diante de Deus é o caminho para a Sua ação em nossa vida e ministério;
- b) *Consciência da Ação de Deus*:- Quando jejuamos, nos tornamos dispostos com as coisas de Deus. O jejum é um sinal do compromisso que temos com a construção do Reino. No jejuar, aprendemos a valorizar mais a comunhão, o poder de Deus, bem como o aumento do interesse pelas ações divinas e as respostas das orações feitas diante do trono de Deus;

²⁶ Mt 11.23.

²⁷ Mt 17.20.

²⁸ Lc 18.1-8.

²⁹ Mt 18.21-35.

³⁰ Mt 7.6.11.

³¹ Jo 10.

³² Mt 6.13

³³ Mt 6.10,13.

³⁴ Lc. 5.15; Jo. 12. 20-28.

³⁵ Col. 1.3, Fil. 1.4, Rm 1.9

³⁶ Ef. 5.19.

³⁷ 1 Tm 2.1.

³⁸ Rm. 15.30; Col 4.12

³⁹ Rm. 8.34.

⁴⁰ 2 Co 12.7.

⁴¹ Ef 1.18.

⁴² 1 Tm. 2.4.

⁴³ Ef. 6.18.

⁴⁴ 1 Co 14.14-16.

- c) *Aumento da concentração:* O jejum é um instrumento poderoso para nos desligar das coisas e da rotina diária. A preocupação com os alimentos e as vestimentas se tornam aspectos sob controle, na vivência diária. O jejum nos capacita a ver o quanto somos escravos não só do alimento, mas da febre consumista que corrói a Igreja de Deus. Deixamos de pensar e vivenciar coisas que têm sido empecilho para uma vida de oração e de maior compromisso. Aprendemos a valorizar os momentos de oração e adoração;
- d) *Determinação:* O jejum demonstra que mesmo não nos alimentando, não corremos o risco de perder a vida. Nos comunica que as circunstâncias não dominam um espírito disciplinado. Assim, nossa vontade prevalece sobre os condicionamentos do dia-a-dia, proporcionando um controle do nosso tempo, das nossas vontades, apetites e anseios. O jejum nos disciplina a vida, dando-nos maior domínio sobre a vontade;
- e) *Fé:-* A prática do jejum nos mostra a misericórdia e o amor de Deus. Não somente isto: nos ensina sua proteção e provisão, ocasionando em nós um aprimoramento da nossa confiança na ação divina, na sua palavra e no seu amor por nós, produzindo um sentimento de entrega e desapego a esta vida e suas preocupações menores. Entendemos finalmente que o objetivo da vida não é ter, mas ser um instrumento de construção do Reino. O desejo de dominar os outros é controlado e subjugado;
- f) *Domínio e Presença do Espírito Santo:-* O jejum sensibiliza e nos energiza. O fato de negarmos ao corpo o alimento e nos dedicarmos à oração, prepara-nos para uma presença e ação mais efetiva do Espírito Santo, que antes não percebíamos, por estarmos escravizados pela rotina do dia-a-dia. O jejum proporciona ao corpo e à mente mais percepção espiritual, tornando-nos um veículo mais puro e eficaz para a ação do poder do Espírito, justamente porque ao jejuarmos, estamos nos negando a nós mesmos e permitindo que Deus seja suficiente e flua através e em nós;
- g) *Fervor:-* Quem jejua revitaliza seu amor pelo próximo, pela comunhão, pela Palavra de Deus, pelo culto, pela oração e pela vida de serviço, buscando aprimorar e tornar-se instrumento mais apropriado nas mãos de Deus, deixando assim, de olhar para a vida alheia com uma visão judiciosa e condenatória. O jejuador vê o outro mais como companheiro, do que como um problema a ser resolvido. A comunhão se restabelece e o amor e a alegria de cultuar e buscar as coisas de Deus se avolumam e desenvolvem com mais poder e eficácia.

Para refletir...

O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Sobretudo, é uma ferramenta eficaz contra o descontrole e a escravidão imposta por uma sociedade baseada no consumo desenfreado.

Sua prática ensina disciplina e auto-negação. Porém, como tudo na vida, pode ser negativo, se utilizado para enaltecer o ego, oprimir o próximo, produzir um sentimento de superioridade.

O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã. Grandes jejuadores, sempre se utilizaram desta prática, visando ser um bom instrumento do Espírito Santo, e apoio e incentivo aos menos fortes.

Jejuar e orar. A Igreja de Deus precisa redescobrir esta prática sadia, para se tornar mais forte e mais eficiente na Construção do Reino de Deus. E, como Wesley, dispor-se a demonstrar que uma vida de devoção não é incompatível com uma práxis de envolvimento e comprometimento.

BIBLIOGRAFIA

- BUYERS, Paul E. – **História do Metodismo** – Imprensa Metodista: São Paulo, 1945.
CHAMPLIN, Russell N. – **O Novo Testamento Interpretado** – Milenium: São Paulo, 1980.
_____ - **Enciclopédia de Bíblia, Teologia e Filosofia** – Candeia: São Paulo, 1991.
COTT, Allan – **Jejum: A Dieta Ideal** – Record: Rio de Janeiro, 1995.
DAVIS, John D. – **Dicionário da Bíblia** – Casa Publicadora Batista: Rio de Janeiro, 1977.
HARRIS, R. Laird – **Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento** – Vida Nova: São Paulo, 1998.
HEITZENRATER, Richard – **Wesley e o povo chamado Metodista** – Editeo: São Paulo, 1996.