



## A PRÁTICA DO JEJUM NA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ<sup>1</sup>

*The practice of fasting in christian spirituality*

**Bruno Bernardi Hintz<sup>2</sup> e Paulo Afonso Butzke<sup>3</sup>**

### RESUMO

O jejum é um exercício espiritual que aparece na Bíblia e foi praticado ao longo da história da Igreja, porém é assunto pouco debatido nas comunidades cristãs atuais, e em torno dele circulam muitas dúvidas. Embora o jejum esteja presente em diversas religiões, esta pesquisa focou no seu significado para a fé cristã, na intenção de oferecer respostas às perguntas sobre este tema a partir de uma perspectiva bíblica. Para tal fim, num primeiro momento buscou-se apreender a visão que o Antigo Testamento e o Novo Testamento têm sobre o jejum. Em seguida, fez-se uma análise do jejum ao longo da história da Igreja, de como acontecia e para quais fins era empregado desde a igreja antiga até a Reforma, passando pelos monges e monjas do deserto e pelos mosteiros. Por fim, perguntou-se pelo lugar do jejum na espiritualidade cristã, e em que o jejum diz respeito aos cristãos no mundo atual.

**Palavras-chave:** Jejum. Espiritualidade. Ascese. Exercícios espirituais. Teologia prática.

---

<sup>1</sup> Artigo recebido em 30 de janeiro de 2017, e aprovado pelo Conselho Editorial na reunião realizada em 8 de fevereiro, com base nas avaliações dos pareceristas *ad hoc*.

<sup>2</sup> Bruno Bernardi Hintz é estudante no 5º semestre do curso de Bacharelado em Teologia na Faculdade Luterana de Teologia – FLT, com sede em São Bento do Sul, SC. E-mail: bruno.hintz@flt.edu.br.

<sup>3</sup> Paulo Afonso Butzke (Dr.) é professor de Teologia Prática na Faculdade Luterana de Teologia, em São Bento do Sul, SC. E-mail: paulo.butzke@flt.edu.br.

**ABSTRACT**

*Fasting is a spiritual exercise that appears in the Bible and has been practiced throughout the history of the Church, but it is little discussed in today's Christian communities, and around it many doubts circulate. Although fasting is present in several religions, this research focused on its significance for the Christian faith, with the intention of offering answers to questions on this subject from a biblical perspective. To this end, at first it was sought to apprehend the vision that the Old Testament and the New Testament have on the fast. Then an analysis of fasting was made throughout the history of the Church, how it happened and for what purpose it was employed from the old church to the Reformation, through the monks and nuns of the desert and the monasteries. Finally, we wondered about the place of fasting in Christian spirituality, and how fasting concerns Christians in today's world.*

**Keywords:** *Fasting. Spirituality. Ascese. Spiritual Exercises. Practical theology.*

**INTRODUÇÃO**

Falar em exercícios espirituais ou afirmar que a vida cristã requer disciplina pode escandalizar alguns cristãos. Esse vocabulário desperta à lembrança as obras meritórias e o legalismo, por isso, especialmente entre os luteranos, esses termos soam negativamente. Mencionar algo sobre “exercitar-se espiritualmente” muitas vezes remete a religiões orientais e exotéricas, e causa o temor de que o sincretismo invada a igreja. Nisso se revela como a cristandade atual conhece pouco das práticas milenares que acompanharam o cristianismo na busca por um relacionamento mais intenso com Deus. Entre essas práticas está o jejum, exercício do qual, inúmeros homens e mulheres de fé fizeram uso no decorrer da história da igreja cristã.

Ao lermos a Bíblia, é inevitável que em algum momento se tenha contato com a palavra jejum. As Escrituras falam de jejum, porém a igreja atual fala pouco de jejum, ou, quando fala, muitas vezes o faz a partir de uma visão distorcida do verdadeiro jejum bíblico. Sabe-se pouco sobre jejum, e sem uma compreensão clara, o senso comum cria as mais diversas credices em relação a tal prática, não somente não correspondentes à definição bíblica, mas, por vezes, até contrárias. Essa lacuna quanto ao assunto jejum levou à dúvida pessoal, que foi a principal motivação da pesquisa. O impulso surgiu justamente ao deparar-se com palavras do próprio Jesus Cristo falando a respeito do jejum no seu sermão do monte, que conduziram à pergunta: por que não jejuamos? E mais, se jejuarmos, o que e de

que forma a abstinência de alimento contribui no relacionamento com Deus? A presente pesquisa tem por propósito oferecer respostas às perguntas mais frequentes em relação ao tema: o cristão está obrigado a jejuar? O que o jejum representa? De que forma afeta o relacionamento com Deus ou a oração? Como jejuar? Jejuar é legalismo? Esses e outros pontos são esclarecidos. Pesquisou-se o assunto de maneira ampla dentro do cristianismo, na intenção de possibilitar uma concepção clara e bíblicamente correta do jejum.

## 1 RAÍZES BÍBLICAS DO JEJUM

### 1.1 O jejum na Antiguidade

A prática do jejum consiste em privar o corpo de ingerir alimentos por determinado período de tempo, de maneira completa ou parcial. Nesta segunda, evitam-se somente alguns alimentos específicos durante o período determinado. Contudo, ao adentrar no assunto do jejum, precisa-se ter em mente que ele não é uma invenção do povo israelita, nem prática exclusiva do judaísmo. O povo de Israel provavelmente assimilou a prática pelo contato com algum outro povo, talvez de uma nação vizinha ou até mesmo do antigo Egito. Os mais variados povos da antiguidade já incorporavam essa prática, tanto com finalidades puramente terapêuticas como cômicas e religiosas.

Allmen afirma que

a maior parte das religiões da Antiguidade conhecia a prática do jejum. Abster-se de alimento é considerado, mais frequentemente, como o meio de escapar ao poder de demônios que entram no homem por meio da nutrição, a fim de se preparar para o encontro com a divindade e para receber suas forças extáticas, por exemplo<sup>4</sup>.

Nas religiões místicas, o jejum é parte do preparo para oráculos, permite que a pessoa esteja aberta para as influências divinas. Em muitas dessas crenças, o jejum após uma morte é medida preventiva contra infecções espirituais, porque

---

<sup>4</sup> ALLMEN, Jean-Jacques Von. **Vocabulário Bíblico**. 3 ed. São Paulo: ASTE, 2001, p. 266.

a alma do morto ainda está próxima. O jejum também pode ser associado a ritos de fertilidade: em Atenas, por exemplo, havia um dia de jejum, chamado de *hê Nestêia*, durante o festival de fertilidade no mês da sementeira. Houve ocorrências de sua prática como defesa contra desgraças, tendo o significado de oferta para amenizar a ira divina. O potencial terapêutico do jejum, desvinculado da religião, foi explorado tanto pelos egípcios como posteriormente pelos gregos<sup>5</sup>. Convém, inicialmente, saber qual o sentido do jejum especificamente no povo escolhido do Antigo Testamento.

## 1.2 O jejum no Antigo Testamento

No Antigo Testamento, o jejum tem espaço tanto como prática individual quanto coletiva. O jejum individual inicialmente era ocasional, ou seja, não possuía datas ou tempos determinados, mas a pessoa abstinha-se de alimentação por causa da situação que enfrentava. Os motivos que levavam o indivíduo a jejuar geralmente eram situações de doença, dificuldade e necessidade, em que o jejum era parte do voltar-se a Deus, da busca pelo auxílio e intervenção divinos. Uma situação de enfermidade que motiva o jejum é vista em Sl 35.13. Como exemplo, também temos o texto de 2 Sm 12.16-23, no qual está relatado que Davi jejuou enquanto esperava que Deus curasse seu filho doente. Quando a criança morreu, Davi cessou o jejum, pois não alcançaria mais seu intento. Embora Davi não o tenha feito nessa situação, o jejum também era prática que acompanhava o luto. Em 1 Sm 31.13 lemos que os moradores de Jabes-Gileade jejuaram durante sete dias lamentando a morte de Saul, manifestando seu apreço por ele. O lamento fúnebre entre os hebreus costumava durar sete dias (cf. Gn 50.10).

O jejum pessoal também acontecia quando o indivíduo se preparava para encontrar-se com Deus ou receber uma revelação sua. Moisés jejuou durante quarenta dias e quarenta noites quando se encontrou com Deus no monte Sinai, a fim de receber a Lei (Êx 34.28; Dt 9.9). Também o profeta Elias jejuou quarenta dias e quarentas noites antes do seu encontro com Deus no mesmo monte (1 Rs 19.8). Daniel jejuou esperando receber a revelação de quando iria se cumprir o anúncio do profeta Jeremias sobre o fim do cativeiro. É interessante destacar que

---

<sup>5</sup> IGREJA METODISTA. **Jejum**: o caminho da disciplina. [Carta Pastoral]. Disponível em: <[http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta\\_Pastoral\\_Jejum.pdf](http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta_Pastoral_Jejum.pdf)>. Acesso em: 5 abr. 2016, p. 2.

o jejum de Daniel acompanha a oração de confissão dos pecados do povo (Dn 9).

A prática do jejum coletivo já é vista no Pentateuco. Os israelitas estavam obrigados ao jejum apenas em um dia anual, o dia dez do sétimo mês do calendário judaico, no qual acontecia o *Yom Kippur*, o Dia da Expição, conforme se lê em Lv 16.19-21, Lv 23.27-32 e Nm 29.7. Nesses textos, o jejum é apresentado através da expressão *אָפּטוּן דער זינען*<sup>6</sup>, geralmente traduzida por “afligir a alma”. Contudo, o número de dias anuais consagrados ao jejum nacional aumentou no período pós-exílico para quatro dias (Zc 8.19), que relembram desastres da história judaica<sup>7</sup>. Ester 9.31 também indica outro dia de jejum regular, que acontece na celebração do Purim. O jejum coletivo podia acontecer também fora do calendário litúrgico, em determinadas situações. A nação israelita costumava jejuar em épocas de crise, como ocasiões da ameaça militar (cf. Jz 20.26, 2 Cr 20.3). O jejum também era praticado diante de empreendimentos difíceis. Esdras convocou os exilados a jejuarem por motivo do retorno à terra de Israel (Ed 8.21-23), e Ester também chamou o povo para o jejum quando iria falar com o rei persa em favor dos judeus, para que se revertesse o decreto de Hamã (Et 4.16).

Quanto à execução do jejum, percebemos diferentes formas. Foster afirma que “na Bíblia, a maneira normal de jejuar é abster-se de todo tipo de comida, sólida ou líquida, mas não de água”<sup>8</sup>. O jejum pode ser parcial, em que são evitados alimentos sólidos, mas não se deixa de consumir líquidos, ou, em casos mais sérios, total, no qual nada é ingerido (Et 4.16). A abstinência permanente de certos alimentos considerados proibidos não constitui jejum<sup>9</sup>. Geralmente o jejum

---

<sup>6</sup> Lê-se *inah néfesh*.

<sup>7</sup> DOUGLAS, J. D. (Ed. org.). **O novo dicionário da Bíblia**. 3 ed. rev. São Paulo: Vida nova, 2006, p. 657.

<sup>8</sup> FOSTER, Richard J. **Celebração da Disciplina**: o caminho do crescimento espiritual. 2. ed. São Paulo: Vida, 2007, p. 85.

<sup>9</sup> ROTHENBERG, F. S. Jejuar. In: BROWN, Colin; COENEN, Lothar. **Dicionário internacional de teologia do Novo Testamento**. 2.ed. São Paulo: Vida Nova, 2000, p. 1066. DOUGLAS, 2006, p. 657. Porém, o DICIONÁRIO Internacional de Teologia do Antigo Testamento. São Paulo, SP: Vida Nova, 1998, p. 1272, indica o texto de Dn 10.3 como prática de jejum parcial, no entanto, Daniel se abstém apenas de determinados alimentos, mas ainda assim não é uma abstenção permanente, e sim temporária. Entretanto, essa privação na alimentação já é citada em Dn 9.3, onde a palavra jejum aparece. Assim sendo, o ato de evitar determinados alimentos (que não são considerados proibidos) por certo período de tempo também pode constituir jejum parcial, dependendo de sua finalidade. No caso de Daniel, essa abstenção foi praticada com a intenção de voltar-se a Deus, podendo, dessa forma, ser considerada jejum.

era feito do nascer ao pôr do sol (cf. Jz 20.26, 1 Sm 14.24, 2 Sm 1.12), e podia durar apenas um dia, como se fazia nos dias anuais de jejum nacional, ou um período maior, dependendo a situação e finalidade.

Conforme Allmen, “antes de ser prática cultural oficialmente estabelecida, o jejum é, no A.T., primordialmente ato de piedade individual ou coletiva, realizada por ocasião da circunstância particular, pessoal ou nacional”<sup>10</sup>. O jejum, no sentido veterotestamentário, é uma expressão da fragilidade humana, é ato de se humilhar diante de Deus, e reconhecendo quem somos perante ele, suplicar por sua ajuda e perdão. Em muitas ocorrências no Antigo Testamento, o jejum é maneira de expressar profundo arrependimento e a vontade de retornar a Deus. Em Joel 2.12 lemos: “Ainda assim, agora mesmo, diz o SENHOR: Converti-vos a mim de todo o vosso coração, e isso com jejuns, com choro e com pranto”<sup>11</sup>. O povo hebreu jejuou em Mispa para demonstrar o arrependimento pelo pecado contra Deus (1 Sm 7.6). Também como expressão de arrependimento, o rei Acabe jejuou após ter sido condenado pelo profeta Elias, pela morte de Nabote (1 Rs 21.27). Diante do anúncio do juízo de Deus pelo profeta Jonas, os ninivitas se arrependem e demonstram o arrependimento com jejum (Jn 3.4ss). Mesmo quando o povo jejuava em situações de crise nacional, o jejum era feito para demonstrar arrependimento, pois os israelitas compreendiam que seu pecado era o causador de sua desgraça. Uma prática que acompanhava o jejum em muitos casos, como mais um sinal externo do arrependimento, era a de vestir-se em panos de sacos e jogar cinzas sobre si (Et 4.3, Dn 9.3, 1 Rs 21.27, Jn 3.5, Sl 69.10-11).

O jejum veterotestamentário não é uma prática feita como método ascético para libertar a alma do corpo<sup>12</sup>, não é imposição de castigos para si na intenção de pagar pelos próprios pecados, mas é em primeiro lugar humilhação diante de Deus. O jejum não é uma chantagem, uma maneira de forçar Deus a olhar para quem o pratica, e o jejum por si não tem a capacidade automática de fazer com que Deus se volte para aquele que jejuava (Jr 14.12). Texto bíblico muito significativo nesse sentido é o de Isaías 58. Ele nos mostra que o povo deturpou o entendimento do jejum, esquecendo seu verdadeiro propósito (Is 58.3), e afirma que o jejum sozinho de nada vale se não for acompanhado de um desejo sério de

---

<sup>10</sup> DOUGLAS, 2006, p. 657.

<sup>11</sup> BÍBLIA. Português. **Bíblia de Estudo Almeida**. Barueri, SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 2006.

<sup>12</sup> ALLMEN, 2001, p. 266.

buscar justiça<sup>13</sup>.

### 1.2.1 Jejum como aflição da alma

Embora a palavra usada para jejum seja צום (verbo jejuar = צומ<sup>14</sup>), chama atenção que o Antigo Testamento use, em algumas passagens, a expressão נפש נזקק para falar de jejum. Essa expressão é traduzida, na versão bíblica de Almeida, por afligir a alma. A expressão aparece no contexto do Dia da Expição (Lv 16.29,31; 23.27,32; Nm 29.7; 30.14), no livro do profeta Isaías, quando se fala do verdadeiro jejum (Is 58.3,5) e também nos Salmos, indicando que também se aplica aos jejuos individuais (Sl 35.13).

É significativo, nessas passagens, o uso do termo נפש<sup>15</sup>, palavra central na antropologia veterotestamentária. Embora a Septuaginta traduza o vocábulo para ψυχή,<sup>16</sup> (e por esse motivo a versão em língua portuguesa utilize a palavra “alma”) o seu significado é muito distinto do significado grego de yuch. Em sua exposição sobre a palavra נפש, Wolff<sup>17</sup> demonstra que o termo representa o ser humano de forma una, em sua totalidade e indivisibilidade. O ser humano não tem uma נפש, mas é נפש existe como tal. O significado literal do termo é “garganta”, porém o pensamento hebraico não dissocia os órgãos e membros de suas funções. Aqui garganta é entendida como o órgão da respiração, da vitalidade, por onde passa o ar e o alimento, e também representa a sede das necessidades elementares da vida e dos desejos humanos. A palavra é usada, inclusive, no lugar do pronome pessoal.

O verbo נזקק<sup>18</sup>, por sua vez, tem o sentido de causar dor, castigar, impor sofrimento – é o que se faz aos inimigos. É empregado principalmente no Piel (tronco intensivo do hebraico), como no presente caso, destacando seu sentido. A raiz também é usada para denotar humilhação. Sendo assim, é humilhação e sofrimento autoinfligido, causado à vitalidade e desejos humanos, aos anseios pessoais. Compreender jejum como aflição a נפש significa concebê-lo como uma

<sup>13</sup> HARTLEY, J. E. צום. In: HARRIS, Laird; ARCHER, Gleason; WALTKE, Bruce. **Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Vida Nova, 1998, p.1273.

<sup>14</sup> Leitura dos vocábulos hebraicos: צום = *tsôm*; צומ = *tsûm*.

<sup>15</sup> Lê-se *néfesh*.

<sup>16</sup> Lê-se *psychê*.

<sup>17</sup> WOLFF, Hans Walter. **Antropologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Hagnos, 2007, p. 33-56.

<sup>18</sup> Lê-se *anah*.

atitude que envolve o ser humano integralmente. Não é ato unicamente interior, pois envolve o ser humano na sua corporeidade. Contudo, também não é ato somente corporal, não é simplesmente privar-se de alimento, mas é abstinência com finalidades que vão para além das físicas. É o ser humano completo que é afetado e envolvido de maneira profunda nessa prática.

### 1.3 O jejum no Novo Testamento

A palavra para jejum no Novo Testamento é *νηστεία*, que assim como o verbo *νηστεύω* deriva da palavra *νήστις*<sup>19</sup>, que significa literalmente “não comendo”, e provavelmente é formada pela negação (nê-) de “comer” (*edō*)<sup>20</sup>. O verbo e o substantivo podem ter o significado mais geral de simplesmente “abster-se de comida”, “passar fome”, mas geralmente são usados no sentido do jejum religioso<sup>21</sup>. No Novo Testamento, as menções a respeito do jejum são bem menos frequentes que no Antigo Testamento. Esses termos ocorrem somente nos Evangelhos Sinóticos, em Atos, e duas únicas vezes nas cartas paulinas<sup>22</sup>. No evangelho de João e nas demais Epístolas, o jejum não é mencionado.

No judaísmo do período neotestamentário os judeus mais piedosos observavam a prática do jejum duas vezes por semana (Lc 18.12), nas segundas e quintas-feiras<sup>23</sup>. Nessa fase do judaísmo, o jejum ganha mais espaço como devoção pessoal do que prática coletiva, demonstrando uma mudança em relação ao jejum veterotestamentário. Essas ações para além do que a Lei ordenava eram vistas como atos de piedade. A única festa judaica com jejum (coletivo) que o Novo Testamento menciona é o Dia da Expição, em At 27.9, onde é chamado de Dia do Jejum.

Jesus Cristo, mesmo estando dentro do judaísmo, não instituiu o jejum como prática obrigatória do cristianismo, e não consta no Novo Testamento

<sup>19</sup> Pronúncia dos vocábulos gregos: *νηστεία* = *nestéia*; *νηστεύω* = *nestéyo*; *νήστις* = *néstis*.

<sup>20</sup> Outros termos que o Novo Testamento utiliza para o jejum é *ἄσitos* (At 27.33), que significa “sem alimento”, e *ἀστία* (At 27.21), que significa “falta de apetite”, porém estas são suas únicas ocorrências.

<sup>21</sup> KITTEL, Gerhard. **Theological Dictionary of the New Testament**. Grand Rapids: Eerdmans, 1964, v.4, p. 924-925.

<sup>22</sup> ROTHENBERG, 2000, p. 1067.

<sup>23</sup> Na segunda e quinta-feira conforme ROTHENBERG, 2000. e DOUGLAS, 2006. ALLMEN, 2001, traz segunda e quarta-feira como dias do jejum.



nenhuma exigência de que fosse observado. Os evangelhos também não mostram que Jesus mantivesse uma prática constante. A única ocasião em que Jesus jejuava é antes de iniciar seu ministério público (Mt 4.2)<sup>24</sup>. Allmen interpreta esse jejum como preparação para o ministério e manifestação da dependência absoluta de Cristo em relação ao Pai<sup>25</sup>. Foster defende que o jejum praticado por Jesus nessa situação foi abstenção apenas de alimento sólido, não de água, o que o próprio texto bíblico confirma: “E, depois de jejuar quarenta dias e quarenta noites, fome”<sup>26</sup>. Jesus Cristo não comeu, e sentiu apenas fome, não sede.

Jesus, contudo, não excluiu nem repudiou o jejum. Ele admite que seus seguidores mantenham essa prática, mas fala para que seja feita em segredo, para ser vista por Deus, e não que seja feita com o intuito de ser notada pelos homens (Mt 6.16-18), tornando-se motivo de vanglória pela piedade própria, o que Cristo tanto condenou no farisaísmo. Nesse discurso, Jesus fala “quando jejuarem”, ou seja, supõe que seus seguidores jejuarão. Quando questionado por que motivo seus discípulos não jejuavam como os de João Batista e os fariseus, Jesus afirma que essa prática seria, sim, feita por seus discípulos, mas em outro tempo, não enquanto Jesus ainda estava com eles (Mt 9.14-17; Mc 2.18-22; Lc 5.33-39). A figura do noivo e do casamento remete à alegria, excluída do jejum no sentido judaico, que é expressão de tristeza e arrependimento. Com essas palavras, Jesus Cristo confirma mais uma vez que o jejum deve acontecer entre os cristãos, contudo, Jesus expressa isso de maneira convidativa, não como uma ordem. Ainda nos evangelhos, Mt 17.21 apresenta o jejum como ação que acompanha a oração nas curas e exorcismos mais difíceis.

Em Atos vemos que a igreja primitiva também conheceu o jejum. Os líderes da igreja fizeram jejum associado à oração quando tiveram de escolher e enviar missionários (At 13.2-3) e eleger presbíteros (At 14.23). Nessas duas situações, o jejum aparece como preparação para uma decisão importante, atitude da comunidade de “esvaziar-se e ser cheia ao máximo pelo Espírito Santo”<sup>27</sup>. As epístolas, contudo, não trazem referências sobre o jejum além de duas

---

<sup>24</sup> O jejum de 40 dias é entendido como uma referência ao jejum de Moisés quando ele recebe a Lei (Êx 32.28) e da peregrinação de Elias até o Horebe, que durou também 40 dias (1 Rs 19.8). De acordo com Kittel, esse período de jejum é uma confirmação da messianidade de Jesus Cristo. Cf. KITTEL, 1964, p. 931-932.

<sup>25</sup> ALLMEN, 2001, p. 267.

<sup>26</sup> Mt 4.2. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006.

<sup>27</sup> ALLMEN, 2001, p. 267.

únicas menções, 2 Co 6.5 e 11.27, nas quais Paulo apenas cita o jejum como experiência própria. Em nenhuma passagem o tema jejum é discutido como algo que as comunidades devessem praticar ou explicando algo sobre o ato, o que dá a impressão de que, pelo menos nas comunidades helênicas, ele não era observado. Contudo, isso não significa que as comunidades não jejuassem, conforme Willard, que entende que “era totalmente desnecessário que Paulo dissesse explicitamente, no mundo em que ele vivia, que os cristãos deviam jejuar, estar sozinhos, estudar, dar, etc.<sup>28</sup>”. Na opinião do mesmo autor “a efetividade de Paulo é inconcebível sem o uso extensivo do jejum, da solitude e da oração”<sup>29</sup>. Provavelmente Paulo, antes de chegar à fé cristã, jejuava dentro do costume do farisaísmo, e está relatado que ele fez jejum integral enquanto estava sem visão, logo após sua conversão (At 9.9). Embasando-se ainda nos versículos apresentados de 2 Coríntios, pode-se afirmar então que Paulo tinha o hábito de jejuar.

O jejum neotestamentário segue na mesma linha do jejum visto no Antigo Testamento, entretanto, nota-se diferenças. Já no judaísmo ele tem uma tônica de prática de piedade, a qual é ainda mais presente em Jesus, que tem uma posição nova quanto ao jejum<sup>30</sup> e tira o caráter fúnebre da prática. Isso pode ser dito especialmente a partir do texto de Mt 6.16-18: é algo que diz respeito ao relacionamento direto com Deus, portanto não precisa ser notado, dispensa sinais externos, o desleixo com a aparência, que era próprio do luto. Outro texto expressivo é o de Lc 2.37, que relata que a profetisa Ana “adorava noite e dia em jejuns e orações”<sup>31</sup>. O jejum, portanto, além de expressar arrependimento, pode expressar adoração. E tal prática segue a mesma linha do Antigo Testamento por estar sempre associada à oração, tanto de súplica e confissão, quanto na intenção de obter orientação e render louvor: enfim, de preparar-se para o encontro com Deus. É subentendido que o Novo Testamento dispensa o jejum no Dia da Expição, visto que o sacrifício de Cristo constitui a propiciação definitiva pelos pecados da humanidade.

---

<sup>28</sup> WILLARD, Dallas. **O Espírito das disciplinas**: entendendo como Deus transforma vidas. [S.l.]: Danprewan, [2003?]. Disponível em: <<http://nazarenopaulista.com.br/estudos/O%20Espirito%20das%20Disciplinas%20-%20Dallas%20Willard.pdf>>. Acesso em: 25 fev. 2016, p. 101.

<sup>29</sup> WILLARD, [2003?], p. 106.

<sup>30</sup> KITTEL, 1964, p. 193.

<sup>31</sup> Lc 2.37. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006.

## 2 A PRÁTICA DO JEJUM AO LONGO DA HISTÓRIA DA IGREJA

### 2.1 Jejum na Igreja Antiga

Avançando para além do Novo Testamento, percebemos na Didaqué, a doutrina dos apóstolos, que foi uma das principais fontes de orientação para os cristãos dos primeiros séculos, que a prática não foi abandonada no cristianismo, e embora o jejum cristão descenda diretamente do judaísmo, não diz respeito somente aos judeus. Na Didaqué, versículo 8.1 está escrito: “Vossos jejuns não tenham lugar (não sejam ao mesmo tempo) com os hipócritas; com efeito, eles jejuam no segundo e no quinto dia da semana; vós, porém, jejuai na quarta-feira e na sexta (dia de preparação)”<sup>32</sup>. A Didaqué não explica o porquê dos dias escolhidos, mas provavelmente é apenas para diferir dos judeus. Conforme Zilles<sup>33</sup>, interpretando a Didaqué, o jejum da sexta-feira pode ter o significado de preparação para a Ceia, realizada no domingo. Desse modo o jejum da sexta-feira relembra a morte de Cristo, e a Ceia do domingo celebra sua ressurreição. A igreja dos primeiros séculos manteve essa observância do jejum, e ainda incluiu o jejum da quaresma, que era empregado como rito de passagem, pois era o tempo de preparação dos catecúmenos para o batismo<sup>34</sup>, realizado no dia da Páscoa. Todos os que se envolveriam nos ritos de batismo jejuavam. Kittel observa que para a igreja dos primeiros séculos, o jejum era maneira de manter-se vigilante na espera da segunda vinda de Cristo, pois eles tinham essa expectativa da volta iminente do Salvador<sup>35</sup>.

### 2.2 Jejum no monaquismo

O monaquismo é uma das tradições espirituais mais importantes da

---

<sup>32</sup> DIDAQUÉ ou doutrina dos Apóstolos. Tradução do original grego e comentário de Urbano Zilles. 5 ed. Vozes: Petrópolis, 1986, p. 31.

<sup>33</sup> DIDAQUÉ, 1986, p. 62.

<sup>34</sup> HIGUET, Etienne. Não comer e não beber como opção da espiritualidade religiosa: jejum e abstinência nas religiões. In: **Estudos de Religião**. São Bernardo do Campo, SP, ano XIX n.28, 2005, p. 106-127[117].

<sup>35</sup> KITTEL, 1964, p. 933.

história do cristianismo. No momento histórico em que o cristianismo tornou-se a religião oficial do Império Romano ele deixou de ser perseguido e os sofrimentos em nome da fé cessaram. Contudo, algumas pessoas criam que a fé cristã pressupõe sofrimento, e buscando “recuperar a experiência evangélica original”<sup>36</sup>, vários monges e monjas se retiraram do mundo das cidades em direção aos desertos da Síria e do Egito, para estarem a sós consigo mesmos e com Deus. Nos primórdios do movimento, viviam como eremitas em pequenas colônias no deserto. Habitavam em suas celas, pequenas moradias individuais, e levavam um estilo de vida extremamente simples e pobre. Geralmente, um monge ou monja mais experiente atuava como guia espiritual do grupo.

O grande propósito dessa prática era concentrar-se em seu próprio coração, dedicar-se inteiramente ao autoconhecimento e à busca pelo contato pessoal com Deus. A vida de renúncia no deserto servia ao propósito de obter a salvação pessoal, que para eles era sinônimo de santificação e afastamento do pecado. Esse estilo de vida revela uma espiritualidade radical e peculiar, centrada no silêncio, oração e penitência que conduzem a uma libertação interior. Galilea afirma que “nesse contexto de libertação interior temos que entender a importância que davam os Padres à renúncia e à ascética, como meio para libertar-se de suas servidões interiores a fim de estarem totalmente disponíveis para Deus e para os outros”<sup>37</sup>. Portanto, os Padres do deserto, a primeira corrente mística cristã, foram os responsáveis por introduzir a ascese na espiritualidade cristã<sup>38</sup>. Falando deles, Colliander escreve que “não se obtém a fé pela reflexão, mas pela ação”<sup>39</sup>, por isso, é através dos exercícios espirituais que o monge consegue libertar-se dos próprios desejos para que tenha um contato mais profundo com Deus.

---

<sup>36</sup> BUTZKE, Paulo. A jornada da alma pelo deserto: depressão no monaquismo primitivo. In: VII SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ACONSELHAMENTO E PSICOLOGIA PASTORAL. **Sombras da alma**: tramas e tempos da depressão. São Leopoldo, RS: Sinodal, 2012, p. 17.

<sup>37</sup> GALILEA, Segundo. **A sabedoria do deserto**: atualidade dos padres do deserto na espiritualidade contemporânea. São Paulo: Paulinas, 1986, p. 53.

<sup>38</sup> A ascese não foi invenção dos cristãos. A vida ascética já era conhecida no hinduísmo indiano e também praticada por filósofos gregos. Entre os filósofos existia a ascese chamada dualista (platônica e pitagórica), e tinha por objetivo libertar a alma do corpo; e a ascese realista dos filósofos cínicos, que era um retorno à vida na natureza. Cf HIGUET, 2005, p. 108.

<sup>39</sup> COLLIANDER, Tito. **O Caminho dos Ascetas**: iniciação à vida espiritual. Paulinas: São Paulo, 1986, p. 9.

Os Padres do deserto foram os responsáveis pelo fato de o jejum ter se tornado um exercício espiritual, ao lado de outras práticas ascéticas, como o silêncio, a vigília e a renúncia de bens materiais, por exemplo. Frequentemente o jejum dos eremitas foi associado ao jejum e provação de Cristo, por quarenta dias e quarenta noites no deserto. Contudo, Galilea observa que a prática do jejum está presente em todas as grandes religiões, e afirma que

todas as espiritualidades sabem que o jejum e a parcimônia no comer e no beber fortalecem o domínio de si mesmo e o desenvolvimento das faculdades espirituais. Que é também um caminho de penitência e purificação, e uma forma de oração pela qual nos dispomos à misericórdia de Deus<sup>40</sup>.

Galilea também demonstra que nem todo jejum é uma experiência espiritual por si só, mas depende do fim no qual ele é empregado. O jejum espiritual é aquele que se concentra nos pecados do próprio indivíduo e na conversão interior do homem a Deus<sup>41</sup>. Os Padres do deserto adotaram esse exercício já conhecido pela humanidade nas práticas religiosas, inclusive na tradição judaico-cristã, e desvendaram sua potencialidade dentro da espiritualidade cristã.

O monaquismo tinha como característica a incessante luta contra os vícios e desejos da carne, o esforço por não pecar, e assim os monges perceberam o poder do jejum no desenvolvimento de autocontrole para submeter e refrear as paixões egoístas. A exemplo, os Padres perceberam, conforme Galilea, que a gula predispõe o homem à sensualidade, e por isso associavam o controle no comer e beber à disciplina da castidade<sup>42</sup>. Também Colliander, a partir dos Padres, reforça que o jejum refreia a tagarelice e destrói os maus pensamentos<sup>43</sup>. Através do jejum sacrificam-se desejos e prazeres terrenos, e o indivíduo consegue inclusive libertar-se de preocupações quanto à alimentação.

O jejum monástico, dessa forma, é instrumento de purificação, mas também cria abertura para o relacionamento com Deus. Colliander, referindo-se à ascese monástica, diz que não se pode meditar de estômago cheio e menciona que “quando o estômago está vazio, o coração é humilde”<sup>44</sup>. Nessa direção, o autor

---

<sup>40</sup> GALILEA, 1986, p. 58.

<sup>41</sup> GALILEA, 1986, p. 59.

<sup>42</sup> GALILEA, 1986, p. 58.

<sup>43</sup> COLLIANDER, 1986, p. 65.

<sup>44</sup> COLLIANDER, 1986, p. 65.

também cita um Padre do deserto: “Santo Isaac, o Sírio, diz que uma oração em que o corpo não esteja desconfortável e o coração aflito, permanece embrionária, sem alma”<sup>45</sup>. O jejum, portanto, favorece a vigilância espiritual. Colliander chega a afirmar que o jejum é um dom divino, que Deus deu ao ser humano o “poder de jejuar”<sup>46</sup>, e através desse dom, quando posto em prática, ele ganha lucidez de espírito para perceber a realidade espiritual, e assim tem uma nova perspectiva para enxergar a vida. Em alguns casos, o jejum era uma forma de economia a fim de partilhar alimento com os demais<sup>47</sup>.

Colliander afirma que, inclusive para a ascese monástica, o jejum tem uma medida correta, e os exageros devem ser evitados, pois prejudicam a saúde do corpo e da alma, e que não se devem evitar certos tipos de alimentos, pois toda alimentação é dom de Deus<sup>48</sup>. Mas Galilea, apresentando o outro lado, diz que muitas vezes os Padres do deserto praticavam jejum “de maneira excessiva e às vezes aberrante”<sup>49</sup>, isso porque nesses casos a prática era compreendida equivocadamente como ação santificadora por si mesma, e que alguns alimentos eram considerados maus, como por exemplos as carnes, e por isso eram evitados<sup>50</sup>. Ele completa que o jejum tem valor quando praticado por amor e com uma visão positiva do corpo, e não prejudicial a este.

### 2.2.1 Sabedoria dos Padres do deserto

A mística do deserto foi um movimento espiritual, mas ao mesmo tempo sapiencial. Os monges eremitas eram tidos como sábios, e por isso eram procurados para o aconselhamento. Muitos dos *apophthegmatas*, conselhos bem práticos dados àqueles que os procuravam, foram reunidos nas Sentenças dos Padres do Deserto<sup>51</sup>, e algumas sentenças trazem o assunto do jejum, ilustrando a

<sup>45</sup> COLLIANDER, 1986, p. 62.

<sup>46</sup> COLLIANDER, 1986, p. 66.

<sup>47</sup> GALILEA, 1986, p. 58.

<sup>48</sup> COLLIANDER, 1986, p. 66.

<sup>49</sup> GALILEA, 1986, p. 59.

<sup>50</sup> Nesse caso vale o ensino de Jesus expresso em Mt 15.11: “Não é o que entra pela boca o que contamina o homem, mas o que sai da boca, isto, sim, contamina o homem”. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006. O alimento consumido pela pessoa não é capaz de deixá-la automaticamente impura. Os cristãos acabam caindo nos mesmos erros que Jesus já havia condenado nos judeus.

<sup>51</sup> WEISUNG der Väter: Apophthegmata patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum

concepção que esses monges possuíam a respeito do tema.

Os eremitas distanciavam-se da vida na cidade para fugir das tentações e evitar o pecado, e, de fato, descobriram no jejum um forte aliado para ter autocontrole e não pecar. Percebemos isso através do dito do Abbas Hyperechios: “Novamente ele falou: ‘jejuar é para o monge a rédea contra o pecado. Lançando-a fora, aparece ele como um cavalo excitado’”<sup>52</sup> (tradução nossa). Ou seja, o jejum refreia seu praticante e o protege de ir em direção ao pecado, gera domínio assim como as rédeas controlam um cavalo, e sem sua prática, o indivíduo fica enlouquecido, dominado por suas paixões assim como um animal irracional.

Muitas críticas são feitas à ascese monástica como exagerada, porém essa imagem é construída a partir de casos isolados, pois o princípio monástico é o da medida, como está expresso nas palavras do Abbas Antonios: “Existem aqueles que feriram o seu corpo com exercícios penitenciais. Como, porém, não tiveram o dom do discernimento, desviaram-se para longe de Deus”<sup>53</sup> (tradução nossa). Como consta nessa sentença, ato de fustigar o corpo através de penitências não leva necessariamente para mais perto de Deus, mas causa até afastamento quando não possui o limite correto. Também em relação à medida correta do jejum a Amma Synkletika disse:

Há um asceticismo demasiado que é do inimigo. Pois também os seus alunos o exercitam. Como, pois, distinguimos o ascetismo divino e nobre do tirano e demoníaco? Notoriamente pela medida. Em todo tempo tu deves ter uma norma para o jejum. Não jeje por quatro ou cinco dias e quebre o tempo restante com a fartura dos alimentos. Pois em toda parte a falta de medida traz a desgraça. Enquanto você for jovem e com saúde, jeje. Virá a velhice com suas fraquezas. O quanto puderes aumente teu tesouro em alimentos (espirituais), para que encontres o sossego quando não puderes mais.<sup>54</sup> (tradução nossa)

---

gennant. Trier: Paulinus-Verlag, 1980. Foi utilizada a versão alemã da obra por não haver a versão completa das Sentenças dos Padres do Deserto na língua portuguesa. Existe uma versão reduzida, com ditos selecionados, porém nesta faltavam as sentenças sobre jejum utilizadas nessa pesquisa (cf. PALAVRAS dos antigos: sentenças dos Padres do deserto. São Paulo, SP: Paulinas, 1985.).

<sup>52</sup> WEISUNG der Väter, 1980, p. 298, Apophtegmata 919: “Wiederum sprach er: ‘Das Fasten ist für den Mönch ein Zügel gegen die Sünde. Wirft er es weg, dann erscheint er als ein geiles Pferd’”.

<sup>53</sup> WEISUNG der Väter, 1980, p. 16, Apophtegmata 8: “Es gibt solche, die Ihren Leib mit Bußübungen aufgerieben haben. Da sie aber die Unterscheidungsgabe nicht hatten, haben sie sich von Gott weit entfernt”.

<sup>54</sup> WEISUNG der Väter, 1980, p. 295, Apophtegmata 906: “Es gibt eine überspannte

A falta de controle no jejum, conforme a Amma, pode ser demoníaca, e dessa maneira, o jejum não é realizado para Deus. Também notamos aqui que o jejum não pode ser contrastado pela alimentação em demasia, mas que inclusive o comer deve ser feito com medida – em tudo, no comer e no jejuar, deve ser mantida a moderação.

Observa-se, também, através das sentenças, que os Padres não eram legalistas quanto ao jejum. No dito anterior, está explícito que só se deve jejuar enquanto se é jovem e saudável para que o corpo não seja prejudicado, então, na velhice, a pessoa está liberada para não jejuar. O Abbas Isidor disse: “se exercitarem de modo correto o ascetismo pelo jejum, então não se tornarão exacerbados; pois se vos vangloriades disso, seria melhor comerem carne. Serve mais ao homem comer carne do que exacerbar-se e se vangloriar”<sup>55</sup> (tradução nossa). Nessa sentença, o abade condena não somente o legalismo, mas também a ideia de mérito no jejum e o exercício a fim de ser notado.

Se o jejum leva ao pecado, é melhor não jejuar. Não existe uma obrigação ao jejum, mas quando ele é útil, é conveniente que seja praticado. Os monges não jejuavam para chamar atenção nem para destacarem-se em relação aos demais como pessoas superiores espiritualmente, mas pelo contrário, tinham uma compreensão muito sábia dessa disciplina. Percebe-se através do jejum praticado pelos monges do deserto uma espiritualidade livre, voluntária e sincera, associada a um desejo ardente de estar em contato com Deus e praticar a sua vontade.

### 2.2.2 Jejum nas regras monásticas

A transição da vida monástica do ambiente do deserto para o dos mosteiros deu-se com Pacômio (287-348). Após sua conversão, Pacômio foi para

---

*Askese, die vom Feinde ist. Denn auch seine Schüler üben sie. Wie nun unterscheiden wir die göttliche, die königliche Askese von der tyrannischen, dämonischen? Offenkundig durch das Maß. Alle deine Zeit sollst du eine Norm für das Fasten haben. Faste nicht vier oder fünf Tage, und brich es nicht die übrige Zeit durch eine Fülle der Speisen. Denn überall ist die Maßlosigkeit verderbenbringend. Solange du jung und gesund bist, faste. Es kommt das Alter mit seiner Schwäche. Soviel du kannst, häufe dir einen Schatz na (geistlicher) Nahrung auf, damit du Ruhe findest, wenn du nicht mehr kannst”.*

<sup>55</sup> WEISUNG der Väter, 1980, p. 142, Apophtegmata 412: “Wenn ihr in den rechten Weise durch Fasten Askese übt, dann werdet nicht aufgeblasen; denn wenn ihr euch dessen rühmt, wäre es besser für euch, Fleisch zu essen. Es nützt dem Menschen mehr, Fleisch zu essen, als sich aufzublasen und sich groß zu rühmen”.



o deserto viver como monge, porém não se contentou com a vida individualizada. Ele foi o responsável pelo surgimento dos mosteiros: organizou um ambiente para que os monges partilhassem de uma vida comunitária, orientada por regras<sup>56</sup> rígidas bem definidas, baseadas nos mesmos valores do monaquismo eremita<sup>57</sup>. No seu catecismo, Pacômio sempre menciona o jejum ao lado da oração, como instrumentos de luta contra os desejos pessoais indispensáveis à vida monástica<sup>58</sup>.

A partir de Pacômio, diversas ordens religiosas foram criadas e passaram a se organizar na vida compartilhada dos mosteiros, cada uma destas com suas regras próprias. Basílio Magno (330-379) foi bispo de Cesareia, e também elaborou uma regra para a vida monástica. Nela ele adverte que “qualquer juízo por própria vontade não é seguro”<sup>59</sup>, o que também vale para o jejum: ninguém pode estabelecer por conta própria a medida do seu jejum, mas esta deve ser determinada pelo superior, e no caso de o monge ter desejo de jejuar mais, deve primeiro comunicar os motivos a seu superior e então esperar por sua aprovação. Jejuar mais do que os outros pode gerar motivo para vanglória, por isso é necessária a liberação de um superior que analise o caso<sup>60</sup>. Conforme Basílio, o jejum, como obra de piedade, deve ser feito com empenho e de boa vontade, se não, torna-se perigoso<sup>61</sup>.

Bento de Núrsia (480-547) foi o fundador da Ordem dos Beneditinos, que seguia a regra formulada por ele, e nesta, ele orienta a prática do jejum. Entre os instrumentos de boas obras que ele cita, está “amar o jejum”<sup>62</sup>. Ele prescreve o jejum em toda a sexta-feira<sup>63</sup>, porém da Páscoa até o Pentecostes ele deve ser

---

<sup>56</sup> Buscou-se no processo de pesquisa resgatar a regra monástica pacominiana, o que, contudo não foi possível.

<sup>57</sup> SÃO PACÔMIO. Disponível em: <<http://www.franciscanos.org.br/?p=59886>>. Acesso em: 19 maio 2016.

<sup>58</sup> CATECISMO de São Pacômio: catequese a propósito de um monge rancoroso. Sociedade das Ciências Antigas. Disponível em: <<http://www.sca.org.br/uploads/news/id504/Catecismo%20de%20Sao%20Pacomio.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2016, p. 2, 3, 5, 9, 10.

<sup>59</sup> BASÍLIO Magno. **As regras monásticas**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1983, p. 194.

<sup>60</sup> BASÍLIO, 1983, p. 191, 194, 195.

<sup>61</sup> BASÍLIO, 1983, p. 192.

<sup>62</sup> A REGRA de São Bento: latim - português. 2. ed. Rio de Janeiro: Lumen Christi, 1992, p. 29, Capítulo 4.

<sup>63</sup> Provavelmente seguindo a lógica da morte e ressurreição de Cristo: o jejum da sexta-feira relembra a morte de Cristo e prepara para a Ceia no domingo, que rememora sua

feito também na quarta-feira<sup>64</sup>. Também no período da quaresma o jejum pode acontecer com maior frequência:

Acrescentemos, portanto, nesses dias, alguma coisa ao encargo habitual de nossa servidão: orações especiais, abstinência de comida e bebida; e assim ofereça cada um a Deus, de espontânea vontade, com alegria do Espírito Santo, alguma coisa além da medida estabelecida para si.<sup>65</sup>

O jejum mais intenso poderia ainda servir como castigo para os jovens, de maneira disciplinar<sup>66</sup>. Contudo, os doentes estavam dispensados do jejum, e os mais fracos poderiam inclusive alimentar-se de carne, alimento do qual os demais deveriam se abster. Quando o mosteiro recebia hóspedes, o jejum deveria ser rompido por ordem do superior, exceto em datas de jejum consideradas especiais<sup>67</sup>. Outra conhecida ordem monástica é a franciscana, fundada pelo frade Francisco de Assis (1182-1226). Na sua regra, ele também estabelece o jejum semanal na sexta-feira e em dois períodos determinados no ano:

E todos os irmãos jejuem desde a festa de Todos os Santos até a Natividade do Senhor e desde a Epifania, em que nosso Senhor Jesus Cristo iniciou o seu jejum, até a Páscoa. Em outras épocas não sejam obrigados ao jejum, segundo nosso gênero de vida, senão às sextas feiras. E nos termos do Santo Evangelho (cf. Lc 10.8), seja-lhes permitido comer de tôdas as comidas que lhe forem servidas<sup>68</sup>.

A abstinência de carne, portanto, não é obrigatória, mas existem dias específicos para comê-la: domingo, terça-feira e quinta-feira<sup>69</sup>. Nesses dias queijo e ovos também eram liberados. Os enfermos também ficam dispensados do jejum, e embora não fosse obrigatório, o jejum poderia ser praticado fora dos períodos específicos. A regra da Ordem Franciscana Secular enxerga no jejum instrumento de mortificação pessoal e prática de penitência, porém eles pensam penitência

---

ressurreição.

<sup>64</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 93, Capítulo 41.

<sup>65</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 107, Capítulo 49.

<sup>66</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 77, Capítulo 30.

<sup>67</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 111, Capítulo 53.

<sup>68</sup> BERNARDONE, Giovanni di Pietro di [Francisco de Assis]. **Os escritos de São Francisco de Assis**. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1982, p. 71. Cf. p. 101, 121.

<sup>69</sup> BERNARDONE, 1982, p. 120.

como conversão interior total a Cristo, assim, o jejum é uma prática que colabora na conversão diária que o cristão deve viver<sup>70</sup>.

Há um consenso entre as regras monásticas em relação ao jejum. Ele faz parte da vida compartilhada: os irmãos fazem as refeições juntos, mas também jejuam juntos. As regras estabelecem dias semanais e épocas do ano para que o jejum seja feito, mas como um exercício espiritual da vida consagrada, não como pesada obrigação, tanto que os enfermos, em todos os casos estão dispensados do jejum. A regulamentação do jejum nas regras não visa impor uma carga ou castigo ao corpo, mas totalmente do contrário, estabelecer uma medida saudável, no mesmo pensamento dos sábios do deserto, para que o jejum não venha a ser prejudicial.

#### 2.2.2.1 A medida do alimento

Conforme nos traz Colliander, para os Padres, “jejuar com medida é fazer uma única refeição por dia, leve ao ponto de nem dar saciedade”<sup>71</sup>. A moderação no comer é compreendida como parte do jejum, o que as regras monásticas deixam perceber. A regra de São Bento diz que “nada é tão contrário a tudo o que é cristão que os excessos na comida”<sup>72</sup>, por isso eles mantinham severo controle na quantidade do alimento: faziam apenas uma ou duas refeições por dia, nas quais comiam legumes cozidos, e cada um recebia uma medida de cerca de trezentos gramas de pão por dia – o monge nunca podia chegar à saciedade. Exceto em casos de doença, abstinham-se totalmente da carne, e quanto ao vinho também eram extremamente moderados. A alteração nas quantidades diárias ficava sob a decisão do Abade, e acontecia devido a alterações no ritmo de trabalho, por exemplo, quando faziam trabalhos mais braçais ou o calor era rigoroso<sup>73</sup>.

Também a regra franciscana orienta a medida na alimentação: “contentem-se com o almoço ao meio-dia e o jantar à noite, exceto os fracos e enfermos e os que estiverem em viagem. Os que gozarem de boa saúde sejam módicos no comer”<sup>74</sup>. Nos mosteiros em geral o momento da refeição era de intensa comunhão coletiva – todos deveriam participar, a pontualidade era obrigatória, e

---

<sup>70</sup> BECKHÄUSER, Alberto. **Comentário espiritual à regra da Ordem Franciscana secular**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990, p. 63.

<sup>71</sup> COLLIANDER, 1986, p. 67.

<sup>72</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 89, Capítulo 39.

<sup>73</sup> A REGRA de São Bento, 1992, p. 89-92, Capítulos 39 e 40.

<sup>74</sup> BERNARDONE, 1982, p. 120.

todos os monges comiam do mesmo alimento.

### 2.3 Jejum na Idade Média

O formato de jejum dos mosteiros, essa observância de datas e dias semanais, acompanhou a igreja durante o período medieval. O jejum tornou-se algo institucionalizado, que diz respeito principalmente aos clérigos, mas também aos leigos, que deveriam ao menos abster-se de carne na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira da Paixão e observar o jejum eucarístico<sup>75</sup>. Reflexos dessa institucionalização são observados no Código de Direito Canônico da Igreja Católica Romana. O cânon 119 estabelece que “quem vai receber a santíssima Eucaristia abstenha-se de qualquer comida ou bebida, executando-se somente água e remédio no espaço de ao menos uma hora antes da sagrada comunhão”<sup>76</sup>. O Código ainda regulamentava o jejum penitencial: “Todos os fiéis, cada qual a seu modo, estão obrigados por lei divina a fazer penitência; [...] observando principalmente o jejum e a abstinência”<sup>77</sup>. Os dias penitenciais “são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da quaresma”<sup>78</sup>. O jejum é requerido principalmente na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira da Paixão<sup>79</sup>, e estão obrigados a praticá-lo aqueles que tiverem entre catorze e sessenta anos de idade<sup>80</sup>.

Também os períodos anuais de jejum que vieram dos mosteiros foram oficialmente adotados pela Igreja Católica Romana. Contudo, a visão antropológica dualista, proveniente da filosofia grega, e a concepção medieval de mérito foram incorporadas ao jejum, fazendo com que ele fosse visto como obra santificadora por si mesma, e instrumento de penitência e libertação do corporal, da matéria, vistos de modo negativo e contrário ao espírito. Não contra o exercício do jejum, mas contra essa noção errada que se associou a ele é que os reformadores protestaram.

---

<sup>75</sup> HIGUET, 2005, p. 110.

<sup>76</sup> IGREJA CATÓLICA. Papa (1978-2005: João Paulo II). **Código de Direito Canônico**. 12 ed. rev. e ampl. com a Legislação Complementar da CNBB. Loyola: São Paulo, 1983, p. 429.

<sup>77</sup> IGREJA CATÓLICA, 1983, p. 553, Cân.1249.

<sup>78</sup> IGREJA CATÓLICA, 1983, p. 553, Cân. 1250.

<sup>79</sup> IGREJA CATÓLICA, 1983, p. 533, Cân. 1251.

<sup>80</sup> IGREJA CATÓLICA, 1983, p. 533, Cân. 1252.

## 2.4 Jejum na Reforma

### 2.4.1 Lutero e jejum

Nos famosos catecismos de Martinho Lutero (1483-1546), encontramos menção ao jejum dentro de suas explanações a respeito da Santa Ceia. No Catecismo Menor, Lutero assegura que “jejuar e preparar-se corporalmente é, sem dúvida, boa disciplina externa. Mas verdadeiramente digno e bem preparado é aquele que tem fê nestas palavras: ‘Dado e derramado em favor de vós’ e ‘derramado para remissão dos pecados’”<sup>81</sup>. Nessa mesma direção, no Catecismo Maior, Lutero escreve as seguintes palavras:

O jejum e a oração etc. podem ser uma preparação exterior e um exercício para crianças, para que o corpo se mantenha disciplinado e se comporte com reverência perante o corpo e sangue de Cristo. Mas aquilo que está ali sendo concedido não pode ser captado nem assimilado pelo corpo<sup>82</sup>.

Lutero fala de dentro de um contexto em que o jejum da sexta-feira preparava para a Ceia do domingo recordando a morte e ressurreição de Cristo. Dentro do assunto deste sacramento, uma preparação individual é desnecessária, pois a Ceia é obra de Deus em favor dos homens, portanto não depende da nossa condição pessoal, apenas das palavras que consagram os seus elementos. Lutero não descarta o jejum no contexto da Santa Ceia, mas deixa livre para que o cristão decida por si jejuar ou não, pois o próprio Cristo não ordenou tal prática.

Contudo, é no seu livro “Das Boas Obras”, publicado em 1520, que Lutero apresenta sua compreensão completa do jejum. Nessa publicação, ele defende-se da acusação de que a doutrina da justificação descarta as obras de caridade. Lutero demonstra que a fé autêntica produz obras, e a própria fé é a boa obra por excelência, que Deus gera no homem. Esse livro, que é considerado uma síntese da vida cristã, encontra-se estruturado com base no decálogo: Lutero analisa quais as obras produzidas a partir de cada mandamento. O assunto do jejum ganha espaço dentro do terceiro mandamento. Para ele, o dia de descanso

<sup>81</sup> LUTERO, Martinho. Catecismo Menor. In: **Livro de Concórdia**. 6 ed. revisada e atualizada. São Leopoldo: Sinodal; Canoas: Ulbra; Porto Alegre: Concórdia, 2006, p. 379.

<sup>82</sup> LUTERO, Martinho. **Catecismo Maior** do Dr. Martinho Lutero. São Leopoldo: Sinodal/Concórdia, 2012, p. 123.

é obra que Deus realiza na pessoa, que deve deixar Deus atuar, o que acontece de duas maneiras: através do nosso próprio exercício, e através de impulsos alheios. O jejum, juntamente com a vigília e o trabalho, compõem os “exercícios da carne”, exercícios que o indivíduo desenvolve na intenção de mortificar os desejos grosseiros e maus. Portanto este é o verdadeiro propósito do jejum: exercer controle sobre a petulância da carne. Lutero tece uma forte crítica àqueles que buscam obter méritos através do jejum. Ele afirma que pessoas praticavam cegamente os exercícios da carne por crerem que eram obras que por si só concediam muito mérito, a ponto de prejudicar o corpo. Estes mediam o valor do jejum conforme o tipo de alimentos, e jejuavam conforme o santo do dia ou o dia da semana. Para Lutero, “isto não é jejuar, e sim debochar do jejum e de Deus”<sup>83</sup>.

Lutero também traz a realidade de que havia aqueles que, quando jejuavam, abstinham-se de um alimento, mas consumiam outros em abundância, a ponto de inclusive embriagarem-se dentro da prática do jejum. Outros consideravam uns alimentos melhores que outros, e a carne, por exemplo, deveria ser evitada. Ilustrando essa situação, Lutero fala que se comer peixe causa mais petulância do que comer carne, então o peixe é que deve ser evitado. Lutero critica toda forma de jejum que seja exagerada e prejudicial. Ele afirma que gestantes e doentes não devem jejuar, e se o jejum deixa a cabeça “doida e amalucada”<sup>84</sup> e deixa o estômago enjoado, deve ser deixado de lado. Quando o jejum ultrapassa os limites, não é de maneira alguma boa obra, pois o praticante torna-se seu próprio assassino.

Os alimentos, o dia e a duração do jejum Lutero deixa a critério de cada um, enquanto que se volte para limitar a carne na sua petulância e não se excedam as medidas. O que deve determinar o jejum, para ele, é a diminuição ou o aumento do desejo carnal, visto que o jejum foi instituído para atenuar esses desejos. Segundo Lutero, “não fosse esse desejo, o comer teria o mesmo valor que o jejuar, dormir o mesmo que vigiar, ficar ocioso o mesmo que trabalhar, e um seria tão bom como o outro, sem qualquer distinção”<sup>85</sup>, e completa que “nos exercícios de jejum, vigília, trabalho não se deve atentar para as obras em si mesma, para os dias, para a quantidade ou para o tipo de comida, mas unicamente para o Adão petulante e

---

<sup>83</sup> LUTERO, Martinho et al. **O Programa da Reforma**: escritos de 1520. 2. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal, 2000, (Obras Seleccionadas: 2) p. 141.

<sup>84</sup> LUTERO, 2000, p. 141.

<sup>85</sup> LUTERO, 2000, p. 141.

lascivo, para que assim se lhe coíba o prurido”<sup>86</sup>. Fora desse propósito, não existe necessidade para o jejum. Quando o desejo carnal cessa, também o jejum deve ser interrompido. Contudo, Lutero alerta para que essa liberdade não seja usada como desculpa para a preguiça de jejuar quando este é necessário, ou para que seja interrompido cedo demais. Deve-se ainda ter cuidado para não escandalizar aqueles que pensam ser pecado não jejuar, mas instruí-los sem arrogância na compreensão correta.

Lutero vê no jejum o mesmo potencial que viam os Padres do deserto: o de refrear e controlar os desejos. Ele quer, portanto, esclarecer que o jejum é uma prática que nos muda enquanto indivíduos, mas nada muda em Deus, não o força a nada e nem concede mérito diante dele. As críticas de Lutero dirigem-se diretamente às formas de jejum praticadas no contexto do catolicismo romano de sua época, desenvolvidas principalmente dentro dos mosteiros. O reformador quer livrar a prática do jejum de todas as compreensões equivocadas geradas pela noção medieval de mérito, e evitar que por conta destas as pessoas caiam em exageros. O jejum tem seu lugar na mortificação dos desejos da carne, mas de maneira alguma serve para mortificar o próprio corpo. Essa falta de clareza quanto ao jejum é para Lutero “culpa dos pregadores, de se falar tão superficialmente sobre o jejum, jamais indicando seu uso correto, sua medida, seu fruto, seu motivo e sua finalidade”<sup>87</sup>. Essa citação serve de alerta para as comunidades cristãs atuais, onde o jejum nem sequer é mencionado.

#### 2.4.1.1 Apologia da Confissão de Augsburg

Filipe Melanchthon, um dos principais colaboradores de Lutero na Reforma na Alemanha, escreveu uma longa defesa depois de teólogos romanos terem condenado alguns dos ensinamentos da Confissão de Augsburg, que havia sido redigida por ele. Essa Apologia, juntamente com a própria Confissão de Augsburg, veio a fazer parte do Livro de Concórdia, importante documento confessional do luteranismo. Na Apologia, Melanchthon trata do jejum exatamente na mesma direção que Lutero.

Melanchthon critica a ideia do catolicismo romano da época de que, através de obras externas não ordenadas pela lei de Deus, o ser humano poderia pagar por suas transgressões, e compensar o não cumprimento da lei. O reformador

---

<sup>86</sup> LUTERO, 2000, p. 141.

<sup>87</sup> LUTERO, 2000, p. 142.

afirma que “orações verdadeiras, esmolas verdadeiras, jejuns verdadeiros têm preceito de Deus”<sup>88</sup>, mas condena certas obras “superpurgatórias”<sup>89</sup>, originadas de preceitos humanos, “como certos jejuns instituídos não para refrear a carne, mas para que por essa obra seja tributada honra a Deus, como diz Escoto, e se compense a morte eterna”<sup>90</sup>. A razão humana, por não compreender a justiça da fé, imagina que exercícios físicos como o jejum são capazes de justificar o homem, e “embora o fim deles seja refrear a carne, a razão lhes acrescenta mentirosamente a finalidade de cultos que justifiquem”<sup>91</sup>. Ele confirma essa posição dizendo que “esses exercícios devem ser empreendidos não porque sejam cultos justificantes, mas para refrearem a carne”<sup>92</sup>, e que a verdadeira mortificação da carne “realiza-se através da cruz e das aflições pelas quais Deus nos exercita”<sup>93</sup>, e não por iniciativa do indivíduo.

A intenção principal de Melanchthon nesses trechos não é defender o jejum, mas defender a justificação e salvação unicamente pela fé em Cristo e descartar o legalismo católico. Nessa intenção, ele ataca toda obra humana realizada no intento de obter mérito e cooperar na salvação pessoal, destacando que não existe fundamento bíblico para afirmar que o jejum, por exemplo, tem tal poder. A posição luterana quanto ao jejum, então, fica clara: sua finalidade exclusiva é refrear os desejos da carne. Nenhuma outra finalidade é acrescentada justamente para desmontar o legalismo que se criou em torno dessa prática.

#### 2.4.2 Calvino e jejum

O reformador João Calvino (1509-1564) apresenta sua compreensão de jejum no capítulo XII, itens 14 ao 21, das *Institutas*<sup>94</sup>, sua mais famosa obra,

<sup>88</sup> MELANCHTHON, Filipe. Apologia da Confissão de Augsburg. In: **Livro de Concórdia**: As Confissões da Igreja Evangélica Luterana. 4. ed. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Concórdia, 1993, p. 215, Artigo XII.143.

<sup>89</sup> MELANCHTHON, 1993, p. 215, Artigo XII.142.

<sup>90</sup> MELANCHTHON, 1993, p. 215, Artigo XII.143.

<sup>91</sup> MELANCHTHON, 1993, p. 231, Artigo XV.22-24.

<sup>92</sup> MELANCHTHON, 1993, p. 234, Artigo XV.47. Destaca-se aqui que “esses exercícios devem ser empreendidos” (grifo nosso), ou seja, seu efeito é positivo quando realizado na mentalidade correta e não na tentativa de se autojustificar.

<sup>93</sup> MELANCHTHON, 1993, p. 234, Artigo XV.45.

<sup>94</sup> CALVINO, João. **Institutas**. v.4. Disponível em: <[http://ipuniao.org.br/biblioteca/calvino\\_institutas4.pdf](http://ipuniao.org.br/biblioteca/calvino_institutas4.pdf)>. Acesso em: 21 jun. 2016.



que reúne seus principais ensinamentos. Calvino defende a prática do jejum na igreja reformada, argumentando que a igreja cristã, desde o tempo dos apóstolos, tem observado essa disciplina. Contudo, seguindo a mesma linha de Lutero, quer limpar o jejum das concepções equivocadas criadas pela teologia medieval de mérito. Calvino é da opinião que “muito mais satisfatório seria que não se fizesse absolutamente nenhum uso de jejum do que ser ele diligentemente observado e contudo ser corrompido por falsas e perniciosas opiniões”<sup>95</sup>, que para ele, são apenas superstições.

O reformador, descrevendo as maneiras pelas quais o jejum encontra-se corrompido, fala da “tríplice conceituação errônea do jejum”<sup>96</sup>: (1) jejum praticado como mera disciplina externa, sem uma disposição interior a Deus; (2) jejum entendido como obra meritória – ele em si é um culto a Deus; e (3) jejum praticado com excessivo rigor como se fosse um dos deveres primordiais. Este último, conforme Calvino, não é tão ímpio quanto os anteriores, mas igualmente perigoso. Calvino também trata o jejum da quaresma como superstição. Os quarenta dias de jejum são baseados no tempo que Cristo passou no deserto antes de seu ministério, contudo, Calvino alega que Jesus fez isso apenas uma vez e não ordenou a ninguém mais que o fizesse, portanto, essa fundamentação não procede. O jejum deve ser praticado de maneira livre, sem estar preso a datas. Outra crítica que Calvino faz, assim como Lutero criticou, é que para muitos, o tempo de jejum torna-se pretexto para faltar-se de outros alimentos e refinadas iguarias, simplesmente abstendo-se de carne, como se ela tivesse poder de contaminar o homem.

Para Calvino, o jejum correto sempre está associado à oração, e não tem nenhuma importância se for feito sem o propósito de orar. Ele diz que “com estômago cheio, a mente não é capaz de elevar-se a Deus para orar com ardente afeto e perseverante na oração”<sup>97</sup>. Calvino detecta um “tríplice objetivo no jejum”. O jejum é feito com o propósito de (1) mortificar a carne, ou seja, sujeitar os apetites do corpo ao domínio pessoal; (2) condicionar o sujeito à oração e meditação; e (3) humilhar-se diante de Deus. Com a primeira finalidade, é mais comum o jejum particular, visto que sujeitar os desejos diz respeito ao indivíduo. As outras duas ocorrem tanto no âmbito coletivo quanto pessoal, porém a terceira finalidade ocorre de maneira especial coletivamente em casos de calamidade

---

<sup>95</sup> CALVINO, p. 237.

<sup>96</sup> CALVINO, p. 234.

<sup>97</sup> CALVINO, p. 235.

pública. Quando Deus aflige um povo de alguma maneira, ele deve praticar o jejum de humilhação e penitência, que reconhece o pecado e clama pelo perdão e favor de Deus, para que cesse a punição. Calvino deixa claro que o jejum associado à oração (segunda finalidade) não se refere às orações diárias, mas àquelas que requerem atenção mais séria por tratarem de assuntos mais importantes. Para confirmar tal informação, ele usa o exemplo de Atos 13.3, ocasião em que Paulo e Barnabé foram escolhidos para serem enviados.

Calvino resgata o sentido e o propósito bíblico do jejum e o liberta das superstições da época. Ele destaca a sua função dentro do arrependimento e na preparação para o encontro com Deus, que acontece na oração – propósito presente no Antigo e Novo Testamento. É interessante que ele resgata na terceira finalidade o sentido veterotestamentário do jejum: prática coletiva em situações de crise nacional, que revela toda fraqueza humana e significa profunda humilhação. Nisso ele destaca que não é o jejum em si algo de grande importância para Deus, mas o arrependimento expresso nele é o que faz Deus voltar-se para o povo. Ainda é importante ressaltar que desde o início de sua exposição sobre o tema, Calvino enfatiza que é função dos pastores perceber quando é momento de jejuar e exortar o povo para que coloque o jejum em prática.

### 2.4.3 Wesley e jejum

Adiante da Reforma, ainda convém tratar do jejum no metodismo, movimento nascido dentro da igreja anglicana, na Inglaterra. De acordo com o metodismo, “o cristão deve ser conhecido por uma ética diferenciada, marcada pelo amor ao próximo”<sup>98</sup>. John Wesley (1703-1791), fundador do movimento, ensinou que a vida agradável a Deus consiste em atos de piedade e misericórdia. Por isso, o metodismo é marcado por um ideal de vida cristã disciplinada, o que também se reflete na questão do jejum, pois Wesley recomendou uma rígida observância de tal prática. Ele tentou reinstaurar o ensino da Didaqué, insistindo para que os metodistas jejuassem na quartas e nas sextas-feiras, e inclusive recusava-se a ordenar para o ministério quem não jejuasse nesses dias. Nos dias de jejum, não se comia nenhum alimento desde o acordar até às 15 horas do dia, apenas se bebia água. Wesley entendia que a função primordial do jejum era glorificar a Deus através desse ato<sup>99</sup>.

---

<sup>98</sup> IGREJA METODISTA, p. 17.

<sup>99</sup> FOSTER, 2007, p. 87-88, 92; IGREJA METODISTA, p. 6-7.

## 2.5 Jejum no protestantismo

A partir dessa exposição histórica, constata-se que o jejum sempre fez parte do cristianismo. Na história da igreja, os Padres do deserto foram aqueles que, talvez, mais souberam utilizar-se do jejum dentro da espiritualidade e do propósito de estabelecer conexão com Deus. Também eles descobriram o grande potencial do jejum e da medida no alimento para o controle dos desejos e do corpo, finalidade que não aparece na Bíblia em ligação direta com o jejum. Esse controle não se limita apenas ao desejo pelo alimento, mas a todos os apetites humanos, em especial os pecaminosos. Os monges, entretanto, praticavam o jejum de maneira bastante livre quanto às datas.

A Didaqué parece voltar ao modelo de jejum farisaico<sup>100</sup>, por causa da determinação de dias semanais. O mesmo se observa nas inúmeras regras, determinações e rígido controle do jejum nos mosteiros. Ter datas estabelecidas não é necessariamente um problema, mas impõe o grande risco de se praticar o jejum apenas por obrigação, sem a disposição interior correta, e assim cair novamente no legalismo com o qual Jesus rompeu, e com o qual os reformadores voltaram a romper, até por isso que os reformadores romperam justamente com as datas predeterminadas de jejum. Lutero e Calvino buscaram livrar o jejum de qualquer concepção errada, para que ele fosse, sim, praticado, mas conforme os princípios bíblicos. Calvino resgata todos os propósitos do jejum bíblico de maneira muito completa, até mais do que Lutero. Lutero, entretanto, retoma o verdadeiro jejum ascético dos monges, que evita exageros e tem por objetivo o autocontrole. Higuét observa que “o protestantismo [...] substituiu os mosteiros e as obras de religião por uma ‘ascese no mundo ou intra-mundana’”<sup>101</sup>, o que também é verdade quanto ao jejum, que na reforma tem mais a ver com a vida concreta de fé e suas necessidades do que com períodos fixos. O importante é que Lutero e Calvino não deixam o jejum como lei, mas como necessidade, sem datas prefixadas (apesar disso, Wesley tenta posteriormente firmá-lo com maior rigidez, voltando à Didaqué).

Apesar de os reformadores terem mantido o jejum nas práticas cristãs, assim como muitos outros teólogos que os sucederam também o fizeram e até destacaram, ele caiu em enorme desuso entre os cristãos em geral. Foster atribui

<sup>100</sup> KITTEL, 1964, p. 934.

<sup>101</sup> HIGUET, 2005, p. 109.

o fato a dois motivos: o primeiro é que o jejum adquiriu uma má reputação em consequência das práticas medievais exageradas, e assim passou a ser confundido com mortificação corporal e penitência inútil. O segundo motivo é que a propaganda do mundo moderno convence o homem de que ele precisa ter excessiva fartura, e que é uma virtude poder satisfazer todos os desejos pessoais<sup>102</sup>, até por isso que alguns pensam que o jejum pode prejudicar a saúde. Mathis percebe ser muito difícil encaixar o jejum na sociedade em que vivemos, pois nela o “alimento é tão onipresente que nós comemos não apenas quando não precisamos, mas às vezes mesmo quando não queremos”<sup>103</sup> (tradução nossa), pois, por vezes, realizamos refeições com as pessoas apenas para nutrir laços relacionais, não por fome. Como consequência desses fatores, instalou-se uma grande resistência quanto ao jejum, considerado uma prática muito mística<sup>104</sup>, que já não diz respeito ao momento histórico em que vivemos.

### 3 O JEJUM NA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ

Apesar de o jejum ter caído em descrédito, recentemente ele vem sendo redescoberto. Esse assunto vem despertando o interesse dos cristãos, que estão retomando-o e novamente explorando suas finalidades na espiritualidade cristã. As igrejas voltam a praticá-lo e atribuir-lhe sentido<sup>105</sup>. Higuier observa que “a ascese

<sup>102</sup> FOSTER, 2007, p. 83-84.

<sup>103</sup> MATHIS, David. **Fasting for Beginners**. August 26, 2015. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/fasting-for-beginners>>. Acesso em: 29 jun. 2016. “*food is so ubiquitous that we eat not only when we don't need to, but sometimes even when we don't want to*”.

<sup>104</sup> WILLARD, [2003?], p. 134.

<sup>105</sup> Desde 1990, a IECLB vem desenvolvendo um trabalho de orientação quanto ao jejum, e promovendo inúmeras vezes e em diversas localidades Retiros de Jejum e Desintoxicação. Esses retiros duram em média cinco dias, e tem o propósito de ser um tempo de descanso e purificação do organismo. Os retiros dão um grande enfoque no aspecto terapêutico do jejum, e na renovação psicológica e espiritual. Cf. <[http://www.luteranos.com.br/busca-avancada/?palavra\\_chave=retiro+de+jejum&data\\_inicial=&data\\_final=&expressao=1&conteudo\\_tipo=0&ambito=1&sinodo=0&parquia=0&comunidade=0&instancia\\_nacional=0&nivel\\_instancia\\_nacional=0&subnivel\\_instancia\\_nacional=0&identificada\\_confessionalmente=0&nivel\\_civil=0&nivel\\_ecumene=0&nivel\\_governamental=0&btnBuscaAvancada=Buscar](http://www.luteranos.com.br/busca-avancada/?palavra_chave=retiro+de+jejum&data_inicial=&data_final=&expressao=1&conteudo_tipo=0&ambito=1&sinodo=0&parquia=0&comunidade=0&instancia_nacional=0&nivel_instancia_nacional=0&subnivel_instancia_nacional=0&identificada_confessionalmente=0&nivel_civil=0&nivel_ecumene=0&nivel_governamental=0&btnBuscaAvancada=Buscar)>. Acesso em 29 jun. 2016.

volta a ganhar sentido num mundo onde a superabundância de bens coexiste com a extrema penúria”<sup>106</sup>, e completa que “o juízo atual, que qualifica a ascese de masoquista e autodestruidora, focalizando sobretudo seus excessos e aberrações, talvez deixe escapar seu sentido mais profundo”<sup>107</sup>, que é o rompimento com o conforto e satisfação em prol de uma realidade maior.

Pudemos perceber que o jejum acompanhou a fé cristã ao longo da história nos mais variados contextos, portanto, seu lugar não pode ser simplesmente negado. Não é pelo fato de o jejum ser uma disciplina tão antiga quanto o povo bíblico, ou até mais, que possa ser considerado como prática ultrapassada que não deva ter espaço em nossa época. Ainda hoje o jejum quer fornecer enormes contribuições na espiritualidade cristã, na vida pessoal de fé. Foster, em seu livro “Celebração da Disciplina”, destaca o quanto disciplinas clássicas, entre elas o jejum, nos ajudam a romper com o grande mau de nosso tempo: a superficialidade, que é um problema também no nosso relacionamento com Deus<sup>108</sup>. Essas práticas nos impulsionam a buscar o profundo da espiritualidade, a intimidade com Deus.

### 3.1 O propósito do jejum

No livro acima citado, Foster trabalha, entre outras disciplinas espirituais, o jejum. Ele apresenta práticas que fizeram parte da espiritualidade cristã ao longo do tempo, estimulando os cristãos a adotarem-nas em sua vida diária montando uma disciplina pessoal, com o objetivo de ter comunhão mais intensa com Deus e crescer na fé. Ele afirma que “o crescimento espiritual é o propósito das disciplinas”<sup>109</sup>, entretanto, deixando bem claro que o esforço humano, por si só, não é capaz de trazer santificação e o empenho voluntário não é capaz de combater hábitos pecaminosos, visto que só Deus pode transformar o interior do ser humano. Devido a isso, o autor menciona que “Deus concedeu-nos as disciplinas da vida espiritual como um meio de recebermos sua graça. As disciplinas permitem que nos apresentemos diante de Deus, a fim de que ele possa nos transformar”<sup>110</sup>. Sendo assim, o jejum é uma maneira de semear, mas é o Espírito quem dá o crescimento.

---

<sup>106</sup> HIGUET, 2005, p. 107.

<sup>107</sup> HIGUET, 2005, p. 107.

<sup>108</sup> FOSTER, 2007, p. 29

<sup>109</sup> FOSTER, 2007, p. 37.

<sup>110</sup> FOSTER, 2007, p. 36.

É essencial ter a clareza de que o jejum não é automaticamente uma prática espiritual – fazer o ato mecânico não significa estar praticando a disciplina. A inclinação íntima do coração é a atitude mais fundamental dessa prática. Foster nota que “nas Escrituras, o jejum sempre se refere à abstenção de comida por motivos espirituais”<sup>111</sup>. Portanto, o jejum cristão é caracterizado por sua finalidade espiritual, e o jejum feito com qualquer outro propósito não pode ser considerado prática espiritual<sup>112</sup>. É comprovado que o jejum traz benefícios à saúde do corpo, porém o cristão não jejua por esse objetivo – a abstenção de alimento por prescrição médica, falta de tempo, dieta ou greve de fome não pode ser aproveitada na espiritualidade. Justamente por isso é ato voluntário. Deve, pois, ser esclarecida qual é essa finalidade espiritual.

Jesus Cristo chamou atenção para a motivação do jejum<sup>113</sup>. Se ele é feito com o intuito de ser notado, para que seja visto o quanto seu praticante é espiritualizado, ele erra o alvo. Foster adverte que “é forte a tentação de utilizarmos algo como o jejum para conseguir que Deus faça aquilo que desejamos”<sup>114</sup>, e talvez essa seja a compreensão popular mais comum do jejum: que ele é uma maneira de forçar Deus a se compadecer e atender o suplicante. Quando o jejum é praticado para alcançar “benefícios físicos, sucesso na oração, revestimento de poder, percepções espirituais”<sup>115</sup>, torna-se um fracasso, desvia-se do seu propósito<sup>116</sup>. Foster compreendeu muito bem que o objetivo primordial e maior do jejum cristão é glorificar a Deus<sup>117</sup>, e nessa intenção é que ele deve ser praticado. Para Kittel,

---

<sup>111</sup> FOSTER, 2007, p. 85.

<sup>112</sup> FALWELL, Jerry. **O jejum bíblico**. Venda Nova, MG: Betânia, [19--], p. 27.

<sup>113</sup> Mt 6.16-18. Jesus critica o jejum feito com o objetivo primário de ser notado e obter reconhecimento pela própria justiça e piedade, assim como era comum entre os fariseus. A crítica de Jesus reside na intenção, não no jejum enquanto tal, que não é descartado pelo Novo Testamento.

<sup>114</sup> FOSTER, 2007, p. 92.

<sup>115</sup> FOSTER, 2007, p. 92.

<sup>116</sup> Cf. Is 58. O texto bíblico já advertiu contra a ideia de que o simples fato de praticar jejum não influencia Deus, transparecendo que essa compreensão errada há muito tempo já existiu. Portanto, esse texto ainda deve servir de alerta para todo aquele que pretende praticar o jejum.

<sup>117</sup> FOSTER, 2007, p. 92. Cf. Lc 2.37. O texto bíblico relata que a profetiza Ana adorava a Deus através do jejum (associado à oração, ou seja, com finalidade espiritual). O autor propõe que o jejum seja praticado nesse ânimo. Melancthon critica os “jejuns instituídos não para refrear a carne, mas para que por essa obra seja tributada honra a Deus” (MELANCHTHON, 1993, p. 215, Artigo XII.143). Porém tal crítica não se

“o jejum é culto a Deus. É um sinal e símbolo da conversão a Deus, que tem lugar no segredo”<sup>118</sup> (tradução nossa). Há sim propósitos secundários no jejum, por exemplo, a edificação pessoal, porém essa é ação de Deus, consequência da busca e relacionamento com o Pai, e também se torna anseio daquele que acima de tudo deseja render honras a Deus com sua vida e ações.

### 3.1.1 Jejum motiva a busca

O jejum, como foi possível perceber, de maneira alguma muda Deus, mas muda a pessoa que jejua e sua postura para com Deus e sua Palavra. Não somos acostumados a sentir fome, e é ela quem faz com que as pessoas tenham medo de jejuar, pois somos habituados com a saciedade, acabamos com a fome tão logo ela apareça. Higuét entende que “a função principal do jejum é produzir artificialmente a fome, para abrir o coração à espera: espera do encontro com os outros, na justiça do Reino, espera de Deus”<sup>119</sup>, e também percebe que “a fome de comida simboliza outras fomes”<sup>120</sup>. Somos impulsionados pelo jejum a buscar outras satisfações, além da fome em si. Quem jejua declara a Deus: “Mais do que nossos estômagos querem comida, nossas almas querem você”<sup>121</sup> (tradução nossa). Aquele que está jejuando busca obter a saciedade em Deus, através da sua Palavra, e a alcança. É por isso que Foster pôde dizer que “jejuar é banquetear-se”<sup>122</sup>, pois na ausência de alimento se experimenta abundância da Palavra de Deus, que é tão desejada quanto o alimento para aquele que passa fome, torna-se uma necessidade básica. Através do jejum, a pessoa pode fartar-se nas Escrituras, e também lembrar

---

aplica a essa intenção do jejum sugerida por Foster. O culto através do jejum criticado por Melanchthon é o culto justificante (cf. MELANCHTHON, 1993, p. 231, Artigo XV.24; p. 234, Artigo XV.47). Os reformadores luteranos não instituíram nenhuma outra finalidade no jejum, como a da adoração, devido à sua intenção de livrar a igreja de concepções equivocadas quanto à salvação. Portanto, o jejum pode ser, sim, praticado para cultuar e justificar a Deus, se isso acontece sem a intenção de obter crédito para com Deus.

<sup>118</sup> KITTEL, 1964, p. 932. “*Fasting is service of God. It is a sign and symbol of the conversion to God which takes place in concealment.*”

<sup>119</sup> HIGUET, 2005, p. 119.

<sup>120</sup> HIGUET, 2005, p. 119.

<sup>121</sup> CHAN, Francis; PLATT, David. **Foreword to the New Edition of ‘A Hunger for God’**. Mai 6, 2013. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/foreword-to-the-new-edition-of-a-hunger-for-god>>. Acesso em 29 jun. 2016. “*More than our stomachs want food, our souls want you*”.

<sup>122</sup> FOSTER, 2007, p. 93.

que para além do alimento, é Deus quem sustenta<sup>123</sup>.

Nessa direção, Willard afirma que no jejum, é possível

encontrarmos no Senhor uma fonte de sustento além do alimento. Assim, aprendemos, pela experiência, que a Palavra de Deus para nós é uma substância vital. Aprendemos que a vida nos é dada não só pela comida (“pão”), mas também pelas palavras que procedem da boca de Deus (Mt 4.4). Aprendemos que também temos uma comida para comer que o mundo não conhece (Jo 4.32,34). Portanto, jejuar ao Senhor é também festejar a pessoa de Deus e a sua vontade<sup>124</sup>.

Jejum é, então, uma busca radical por Deus: abre-se mão das coisas que são essenciais à sobrevivência do corpo, declarando que o sustento verdadeiro está em Deus. Nas palavras de Kivitz, “o jejum é uma forma de lembrar nossa consciência de que existe uma realidade mais importante do que a própria sobrevivência. O jejum é um passo em direção a algo mais importante do que permanecer vivo”<sup>125</sup>. E é por conta dessa busca intensa, que afirma que Deus é a maior necessidade do ser humano, que ele é glorificado no jejum. É preciso destacar ainda que o jejum é uma busca tão profunda porque ele rompe com a superficialidade da oração, revela uma oração sincera, na qual o indivíduo está física e existencialmente envolvido.

### 3.2 As consequências do jejum

O propósito maior do jejum é somente um, mas as motivações que nos levam a jejuar são diversas. A Bíblia nos mostra todas as situações que podem conduzir ao jejum, que são ainda em nosso tempo impulsos válidos ao cristão. Podemos praticar o jejum de arrependimento, se sabendo que ele não é meio de autoabsolvição, mas é expressão da contrição. Podemos jejuar quando precisamos tomar uma decisão importante, assim como a igreja de Antioquia jejuou<sup>126</sup>, ou quando pretendemos especialmente nos dedicar à oração, ou ainda

---

<sup>123</sup> Cf. Mt 4.4. Retomando palavras do Antigo Testamento, de Dt 8.3, Jesus demonstra, nessa situação de fome e tentação, que a Palavra de Deus é sustento essencial, pois não é somente do alimento que o homem precisa para viver, mas também das palavras que provêm de Deus; as Escrituras fornecem sustento para a vida.

<sup>124</sup> WILLARD, [2003?], p. 166.

<sup>125</sup> KIVITZ, Ed René. **Talmidim**: o passo a passo de Jesus. São Paulo: Mundo Cristão, 2012, p. 73.

<sup>126</sup> Cf. At 13.2-3.



quando queremos ser edificados. Também nos momentos de crise pessoal estamos permitidos a jejuar, assim como o salmista, e inclusive nas crises nacionais, tão frequentes à nossa geração, podemos, enquanto Igreja cristã, jejuar, assim como o povo israelita o fez. E o jejum sempre terá efeitos, mudará a pessoa do jejuador. Sendo assim, foram listados e expostos alguns desses resultados do jejum.

### 3.2.1 Controle do corpo

Os ascetas do deserto já haviam descoberto no jejum importante ferramenta do autocontrole e aliada na luta contra o pecado, o que também Lutero confirmou, afirmando ser este o principal efeito do jejum. Willard declara que “esta disciplina nos ensina muito (e rápido) sobre nós mesmos. Certamente ela nos humilha, pois prova quanto nossa paz depende dos prazeres da gastronomia”<sup>127</sup>, pois a comida é usada para encobrir sentimentos e desconfortos internos. E não somente a comida, mas qualquer outra coisa que controla o indivíduo é revelada no jejum, pois ele “traz à tona o que há em nosso interior [...], tudo que é negativo dentro de nós será trazido à superfície durante o jejum”<sup>128</sup>.

Percebemos, portanto, tudo que nos controla, e somos impelidos a assumirmos o controle. Willard entende que “o jejum ensina a temperança ou o autocontrole e, portanto, ensina moderação e abstenção em relação a todos os nossos impulsos básicos”<sup>129</sup>. Se conseguirmos dominar o desejo pela comida, aprendemos a conter todo o apetite carnal. Higuét percebe que “o jejum pode também reduzir a pulsão de possuir e consumir”<sup>130</sup>. Saber controlar-se no comer, que é um impulso natural e vital, faz com que a pessoa saiba controlar-se em todas as demais vontades, ajudando a manter o equilíbrio. Através do jejum, afirmamos que o estômago não é nosso deus<sup>131</sup>, não nos vemos obrigados a alimentá-lo em qualquer mínimo sinal de fome. Apesar de o autocontrole soar um tanto rígido, é uma disciplina que traz liberdade: controlamos<sup>132</sup> nosso corpo, ao mesmo tempo

<sup>127</sup> WILLARD, [2003?], p. 165.

<sup>128</sup> FOSTER, 2007, p. 93.

<sup>129</sup> WILLARD, [2003?], p. 167.

<sup>130</sup> HIGUET, 2005, p. 121.

<sup>131</sup> Fp 3.19: “O destino deles é a perdição, e o deus deles é o ventre, e a glória deles está na sua infâmia, visto que só se preocupam com as coisas terrenas” (grifo nosso). BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006.

<sup>132</sup> O autocontrole, ou domínio próprio (na versão bíblica de Almeida), é um fruto que o Espírito Santo produz, cf. Gl 5.23. O jejum, nesse caso, é como Foster disse: um meio

em que nos libertamos de tudo que nos controla.

### 3.2.2 Humildade e fé

Jejuando, “adquirimos a consciência de nossas necessidades, limitações e fragilidades humanas”<sup>133</sup>. É este o sentido do jejum veterotestamentário, especialmente quando era acompanhado de vestes de pano de saco e cinzas. Aquele que jejuava admite sua fraqueza e reconhece que precisa de Deus, e quando se admite ser dependente, não há espaço para o orgulho. E porque sabe das próprias necessidades e de seus limites, o jejuador entrega-se completamente aos cuidados de Deus, esperando dele a provisão, confiando totalmente nele e assim desprendendo-se das preocupações menores. O jejum, conforme Willard, “ajuda a suportar privações de todos os tipos. Jejuando, chegamos ao ponto de arrostar as privações com facilidade e alegria”<sup>134</sup>, isso porque o orgulho não é ferido pela privação, porque não há mais a pulsão por possuir e porque confia-se em Deus. O jejum coloca o ser humano em seu lugar e o ensina a depender do sustento de Deus.

### 3.2.3 Aumento da concentração<sup>135</sup>

O jejum pode ser usado para que seu praticante se desligue da rotina diária, das preocupações do dia a dia, e possibilita um tempo consagrado para o estudo da Escritura e a oração. Conforme Higué, “o treinamento físico e espiritual do corpo deixa o ser humano mais disposto para a ação e mais disponível para a transcendência”<sup>136</sup>. No jejum, tornamo-nos mais despertos para as coisas de Deus, e toda a energia do corpo é envolvida na meditação, pois ele não está ocupado com processos digestivos, e assim, até o bem-estar aumenta, apesar da fome. O jejum tem a “capacidade, com a ajuda do Espírito Santo, de concentrar nossos sentimentos e sua expressão em direção a Deus em oração”<sup>137</sup> (tradução nossa).

---

para receber a graça (cf. FOSTER, 2007, p. 36.), para o Espírito frutificar na vida do seu praticante.

<sup>133</sup> IGREJA METODISTA, p. 8.

<sup>134</sup> WILLARD, [2003?], p. 167.

<sup>135</sup> IGREJA METODISTA, p. 8; FOSTER, 2007, p. 94.

<sup>136</sup> HIGUET, 2005, p. 126.

<sup>137</sup> MATHIS, David. **Sharpen Your Affections with Fasting**. June 4, 2014. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/sharpen-your-affections-with-fasting>>. Acesso em: 29 jun. 2016. “*ability, with the help of the Holy Spirit, to focus our feelings*”

### 3.2.4 Mudança da visão em relação ao próximo

O jejum tem a capacidade de nos colocar em outra perspectiva em relação à vida alheia. Ele nos deixa mais abertos também às outras pessoas. Quando sentimos fome, despertamos para a necessidade dos demais, desviamos de nós mesmos o centro das atenções. Susin fala do jejum no contexto da tríplice obra de misericórdia – jejum, esmola e oração – presente nas religiões, em especial no judaísmo, como práticas de justiça. Ele percebe que Jesus, no sermão do monte, trata desses três assuntos em sequência<sup>138</sup>, e que um conduz ao outro, formando uma unidade. O autor afirma que o contrário também acontece, que o jejum conduz à doação, e, por isso, toma como paradigma a viúva de Lc 21.1-4, observada por Jesus: ela deu tudo o que tinha, e devido a isso, teve de deixar de alimentar-se. Sendo assim, Susin fala que devemos ser levados a jejuar por dar aos outros em detrimento de nós mesmos, o que não se refere somente ao alimento, mas, por exemplo, ao tempo: não temos tempo para nós por dedicarmos tempo demais aos outros<sup>139</sup>. Jejum conduz à doação, e doação conduz ao jejum. O jejum faz com que nos desapeguemos dos bens terrenos e até de nós mesmos. Willard assegura que “o jejum é uma das mais importantes formas de se praticar a renúncia exigida de todo aquele que deseja seguir a Cristo (Mt 16.24)”<sup>140</sup>. Justamente desse modo, o jejum também estabelece um novo olhar sobre a comunhão cristã.

### 3.2.5 Abstenção de injustiça

A partir do texto bíblico de Isaías 58, Cardonell se pergunta pelo verdadeiro jejum, dentro da proposta de seu livro<sup>141</sup> de resgatar a verdadeira fé a partir da quaresma. Resumindo sua exposição, ele diz que “a Quaresma é uma abstinência radical em relação a tudo o que vem do mundo”<sup>142</sup>, das relações sociais injustas e opressivas. Portanto, jejum é abster-se de praticar injustiça, de mentir, de explorar os outros, de todo relacionamento degradante e da necessidade humana

---

*and their expression toward God in prayer”.*

<sup>138</sup> Mt 6.2-4 dá orientação sobre como dar esmolas; em seguida, Mt 6.5-15 trata de como se deve orar; e por último, Mt 6.16-18 fala do jejum.

<sup>139</sup> SUSIN, Luiz Carlos. **Esmola, jejum e oração**: a obra ou o círculo da misericórdia e da adoração. Concilium, Petrópolis, RJ, v.2 n.310, 2005, p. 96-107. p. 97; 103-106.

<sup>140</sup> WILLARD, [2003?], p. 167

<sup>141</sup> CARDONNEL, Jean. **O cristianismo não é uma religião**. Porto: Figueirinhas, [19--].

<sup>142</sup> CARDONNEL, [19--], p. 54.

de se impor sobre os outros. O autor afirma que esse jejum de injustiça substitui o espírito egoísta do mundo pelo espírito de fraternidade e partilha e abre espaço para relacionamentos mais profundos e verdadeiros. Entretanto, Cardonell parece descartar o jejum como abstinência de alimento, o que não é nosso propósito. Afirma-se, contudo, que o deixar de se alimentar como jejum cristão conduz a esse jejum de injustiça, que está intimamente relacionado com o item acima comentado, pois abster-se de praticar o mal e causar prejuízo ao próximo é intrínseco à nova visão em relação aos outros, pois se volta a considerar a pessoa alheia, não apenas a si mesmo. Tal assunto confirma que o jejum sempre adquire expressão externa.

### 3.3 Jejum como prática de espiritualidade integral

Butzke define espiritualidade como “expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito Santo. [...] Trata-se, portanto, da vivência da fé sob as condições da vida cotidiana, abrangendo as dimensões individual, familiar, comunitária e social”<sup>143</sup>. Portanto, a espiritualidade cristã não se limita ao interior, à subjetividade, mas é algo que necessariamente ganha expressão, que frutifica em todos os âmbitos da vida e causa transformação. Na maioria das vezes, a compreensão popular de espiritualidade é dicotômica, é algo que diz respeito somente ao espírito humano, desvinculado do corpo. Porém, a espiritualidade cristã é a vida marcada pelo Espírito de Deus, não pelo do homem, e envolve a pessoa como um todo.

Retomemos aqui a expressão *שׁוֹמֵר הַגּוּי*. O termo *שׁוֹמֵר* não dissocia o corporal do espiritual, mas representa o ser humano completo e indivisível, que existe como tal diante de Deus. Desse modo fica claro que a espiritualidade não é vivida “fora do corpo”, e que o que acontece com o corpo influencia tanto quanto o que acontece interiormente. Por isso, apesar de o jejum ser algo físico, a privação de alimento, que tem a ver com o corpo, não diz respeito somente ao corporal, mas mexe no ser humano integral. É por conta dessa unidade que a abstenção de alimento pode ser usada para fins espirituais. Higuét percebe que “o jejum está frequentemente associado a uma visão dualista de ser humano, com a consequente desvalorização do corpo e do prazer, inclusive o prazer da comida”<sup>144</sup>. Esta visão,

<sup>143</sup> BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade. In: FILHO, Fernando Botelho (org.). **Dicionário Brasileiro de Teologia**. São Paulo: ASTE. 2008, p. 387.

<sup>144</sup> HIGUET, 2005, p. 126.

entretanto, não corresponde ao jejum cristão, que de maneira alguma despreza o corpo, ou vê nesse exercício uma maneira de castigar o corpo para que o espiritual evolua em detrimento do corporal. Jejum é a valorização do corpo e de seu papel na espiritualidade.

### 3.4 Como jejuar

Embora a Bíblia fale muito de jejum, ela não traz orientações práticas de como jejuar. Isso acontece porque, de acordo com Foster, o jejum “era tão comum que ninguém precisava perguntar o que comer antes do jejum nem como quebrar o jejum ou ainda como evitar as tonturas enquanto jejuava – todos sabiam as respostas”<sup>145</sup>, isso porque o jejum, assim como outras disciplinas espirituais, estavam presentes na prática diária e incorporadas na cultura. Justamente nesse quesito de como executar o jejum existem muitas dúvidas que impedem o indivíduo de jejuar, por não saber qual a maneira certa de proceder. Perdeu-se o hábito de jejuar, e como consequência surgiu uma grande ignorância quanto ao assunto. Inclusive, existe pouco material que forneça informações bem práticas. Esse tópico, reunindo os conhecimentos encontrados, quer oferecer orientações simples para guiar a ato do jejum.

Como não existem leis bíblicas que ordenem o jejum regular e determinem períodos ou duração, estamos livres para jejuar em qualquer dia. A duração do jejum também pode variar, porém Falwell recomenda que seja estabelecida previamente<sup>146</sup>. O que Foster enfatiza é que o jejum deve seguir uma progressão sensata, a fim de não prejudicar o organismo e permitir que ele se habitue aos poucos com a falta de alimento. Por isso, Foster aconselha iniciar com um jejum parcial de vinte e quatro horas, entre um almoço e outro, de maneira que não sejam feitas apenas duas refeições principais. Nessa fase, os líquidos podem ser ingeridos, e sucos de frutas frescas são ideais. Mathis também recomenda que os primeiros jejuns sejam “jejuns de suco”, ou seja, consumindo apenas água e sucos, pois os sucos naturais fornecem açúcar e nutrientes para que o corpo seja mantido em funcionamento, sem que o corpo deixe de sentir os efeitos da falta de alimento sólido<sup>147</sup>.

---

<sup>145</sup> FOSTER, 2007, p. 32.

<sup>146</sup> FALWELL, [19--], p. 29.

<sup>147</sup> MATHIS, 2015.

Depois de algumas vezes realizado com sucesso, o jejum de vinte e quatro horas pode ser completo, ingerindo-se somente água. O desconforto resultante deve ser ignorado, pois não é fome de verdade, apenas o estômago que está habituado a emitir sinais de fome em momentos determinados, porém o jejuador deve exercer domínio sobre seu estômago<sup>148</sup>. Quem determina o tempo de duração, na verdade, é o jejuador. Existem outros períodos que podem ser usados para o jejum de um dia: o jejum pode ser feito desde o amanhecer até às quinze horas, bebendo apenas água, como faziam os metodistas, ou desde o amanhecer até o anoitecer, sendo encerrado em uma refeição noturna. O jejum total, abstendo-se de qualquer ingestão, até mesmo de água, pode ser feito, mas em períodos curtos, pois o corpo humano não pode permanecer mais do que três dias sem água.

Falwell dá sua ênfase no que fazer enquanto se está em jejum. Deve-se reservar um tempo maior à oração, começando com o arrependimento e o pedido de perdão, sentido que vem desde o Antigo Testamento. É importante também fazer uso das Escrituras: ler trechos longos e memorizar versículos-chave, e meditar em cima destes<sup>149</sup>. Foster recomenda que o tempo que seria gasto com as refeições seja ocupado com a oração<sup>150</sup>. Contudo, o que se come antes de jejuar e como quebrar o jejum é tão importante quanto saber o que fazer durante o jejum. Não se deve comer em maiores quantidades antes de jejuar com o objetivo de “estocar energias”, mas a última refeição deve ser leve. Para jejuns mais longos, convém não consumir chá e café nos dias anteriores a fim de evitar dores de cabeça.

Deve-se ter enorme cuidado na quebra do jejum, pois o corpo está “vazio”. Ele deve ser rompido com refeições leves e em pequenas porções, preferencialmente com frutas e vegetais. Os alimentos gordurosos, muito doces, ricos em amido, salgados ou com temperos fortes devem ser evitados. É imprescindível comer devagar, fazendo maior uso da mastigação, e beber bastante água. O rompimento não deve ser brusco nem na alimentação, nem na espiritualidade, de acordo com Falwell. O jejum deve ser quebrado com o serviço ao próximo, louvor e comunhão de mesa com Cristo, agradecendo a dádiva do alimento<sup>151</sup>.

Dependendo da situação, o indivíduo que já tem certa experiência no jejum pode jejuar por períodos mais longos. Foster fala que o ideal seria entre

---

<sup>148</sup> FOSTER, 2007, p. 94-95.

<sup>149</sup> FALWELL, [19--], p. 29-32.

<sup>150</sup> FOSTER, 2007, p. 95.

<sup>151</sup> FALWELL, [19--], p. 33-36.

três e sete dias. Os primeiros três são mais difíceis, por causa de o corpo estar se livrando de toxinas acumuladas. Surgem sintomas desagradáveis como dores de cabeça, tonturas, mau hálito e dores corporais. Como o corpo fica fraco, é essencial descansar, porém no sexto ou sétimo dia o corpo volta a ficar mais forte e alerta. Ainda é possível estender o jejum, que pode durar até quarenta dias sem alimentos sólidos. Prosseguindo o jejum, no nono ou décimo dia as dores desaparecem e o bem estar aumenta. Entre o vigésimo primeiro e o quadragésimo dia de jejum, as dores podem reaparecer, o que significa o princípio da inanição, ou seja, o corpo já esgotou suas reservas e passa a retirar energia dos tecidos. Nesse momento o jejum precisa ser interrompido imediatamente. Quando se passa tempos mais longos em jejum, o cuidado com sua quebra deve ser duplicado, pois o intestino fica contraído. Em períodos estendidos, a perda de peso é inevitável<sup>152</sup>.

É necessários estar alerta aos perigos físicos do jejum. Ele pode causar danos ao organismo se o corpo não estiver preparado para o período proposto. Nem todos podem jejuar devido a condições físicas. Não devem jejuar aqueles que possuem doenças como “diabetes, pressão arterial alterada, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares ativas, gota, doenças do fígado e dos rins, enfarto recente, doenças cerebrais”<sup>153</sup>, e ainda gestantes, pessoas de idade avançada ou em tratamento médico. Na dúvida, é importante procurar orientação médica. Vale destacar ainda que só devem saber do jejum as pessoas imprescindíveis, pois, seguindo o ensino de Jesus, não se deve chamar atenção para o fato de estar jejuando<sup>154</sup>.

### 3.5 Os perigos do jejum

Deve-se levar em conta não apenas os perigos físicos do jejum, que dizem respeito à saúde, mas também outros perigos que o jejum traz consigo, que são de natureza espiritual, e devem ser observados para que o jejum não se desvie do seu propósito. Um deles é o legalismo. As disciplinas espirituais, inclusive o jejum, têm o propósito de gerar liberdade, não de impor cargas e obrigações rígidas, portanto, não devem ser transformadas em leis. O risco é que se crie um modelo de

---

<sup>152</sup> Em jejuns longos, a perda de peso varia entre, em média, 400 e 900 gramas por dia. No início do jejum a perda de peso é maior. FOSTER, 2007, p. 95-99.

<sup>153</sup> IGREJA METODISTA, p. 6.

<sup>154</sup> Mt 6.16-18.

exterioridade ao qual o indivíduo queira corresponder e deseje que outros também correspondam, e assim o jejum seja encarado como obra que atribui mérito a quem a pratica<sup>155</sup>.

O jejum deve ser praticado em postura de alegria e louvor, não como mera formalidade ou obrigação, pois pode conduzir ao outro risco, que é o da hipocrisia<sup>156</sup>, ou seja, quando o jejum é feito por aparência, para chamar atenção e obter admiração dos demais. O jejum é hipócrita quando é apenas expressão exterior, tanto para ser visto por pessoas quanto para ser visto por Deus<sup>157</sup>. O ensino de Jesus no sermão do monte a respeito do jejum (Mt 6.16-18) deve ser observado para que se proteja tanto do legalismo quanto da hipocrisia.

### 3.6 A medida do alimento

A autêntica espiritualidade contemporânea precisa recuperar certos valores que os monges do deserto e dos mosteiros viveram de maneira radical<sup>158</sup>. Os monges compreendiam a medida no alimento, ou seja, comer tão somente o necessário, como uma forma de jejuar. Esse princípio deve ser resgatado e posto em prática pelos cristãos que queiram viver uma espiritualidade sólida. A moderação no alimento tem os mesmos efeitos do jejum no que diz respeito a não ser dominado pelo estômago e desenvolver autocontrole não só na alimentação, mas em todos os impulsos. Quem pratica a medida do alimento vive de maneira sóbria e protege-se de cair no pecado da bebedeira ou glotonaria<sup>159</sup>. A sabedoria de Provérbios também nos aconselha a manter a medida, não comer mais que o necessário: “Achaste mel? Come apenas o que te basta, para que não te fartes dele e venhas a vomitá-lo”<sup>160</sup>. Na primeira carta aos coríntios, o apóstolo Paulo escreve: “Portanto, quer comais, quer bebais ou façais qualquer coisa, fazei tudo para a

---

<sup>155</sup> FOSTER, 2007, p. 40. FALWELL, [19--], p. 25.

<sup>156</sup> FALWELL, [19--], p. 24.

<sup>157</sup> Cf. Jl 2.12-13a: “Ainda assim, agora mesmo, diz o SENHOR: Converti-vos a mim de todo o coração; isso com jejuns, com choro e com pranto. Rasgai o vosso coração, e não vossas vestes”. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006. O texto bíblico afirma que a contrição do coração é muito mais necessária do que o sinal externo de rasgar as vestes.

<sup>158</sup> GALILEA, 1986, p. 15, 55.

<sup>159</sup> Cf. Lc 21.34; Rm 13.13; Gl 5.21; 1 Pe 4.3.

<sup>160</sup> Pv 25.16. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006. Cf. Pv 23.1-2; 20-21.



glória de Deus”<sup>161</sup>, sendo assim, a maneira como nos alimentamos glorifica ou não a Deus. Portanto, observar a medida do alimento é atitude sábia e prudente, que também glorifica a Deus e gera liberdade.

### 3.7 O jejum pessoal

Jejum não significa superioridade espiritual. Ele pode parecer incompatível com a nossa vida, algo que só pode ser praticado por aqueles que vivem uma vida de renúncia radical como os Padres do deserto. Contudo, o jejum, assim como as outras disciplinas, é para pessoas comuns, “ele é para os pobres de espírito”<sup>162</sup> (tradução nossa) que querem relacionar-se profundamente com Deus. Vale a cada um que tem o desejo de jejuar perguntar-se pelo formato que se encaixa na sua rotina. Um jejum parcial de duração de apenas um dia não prejudicará a disposição para o trabalho, por exemplo. Aquele que jejuar pode cumprir normalmente com as obrigações comuns de cada dia, seguindo sua rotina normalmente e jejuando em segredo. O jejum, todavia, atribui um significado inteiramente novo às coisas mais costumeiras que fazemos, pois as realizamos para a glória de Deus, em nosso interior, louvando, cantando e adorando<sup>163</sup>. Indica-se àquele que tem a vontade de jejuar, que o faça em medidas pequenas e moderadas. Se o jejum não é possível, pode-se então ao menos adotar o hábito da moderação no comer, no mesmo espírito de adoração.

Quando uma verdade é redescoberta, geralmente recebe ênfase excessiva, por isso, Falwell adverte para que o jejum não se torne o centro da nossa vida espiritual<sup>164</sup>, mas receba o lugar devido e seja praticado sem excessos e sem obrigatoriedade. Retoma-se aqui que, para Lutero, a compreensão errada de jejum é culpa dos pregadores<sup>165</sup>. Por isso, esse assunto deve ser trabalhado nas comunidades, e a igreja deve ensinar que o jejum pode ser praticado e como ele deve ser feito. E assim como sugeriu Calvino, os pastores podem convocar a comunidade a jejuar em tempos de necessidade, contanto que a comunidade saiba o que está fazendo. Foster afirma que “o jejum em grupo pode ser uma experiência

---

<sup>161</sup> 1 Co 10.31. BÍBLIA de Estudo Almeida, 2006.

<sup>162</sup> MATHIS, 2014. “*It’s for the poor in spirit*”.

<sup>163</sup> FOSTER, 2007, p. 94.

<sup>164</sup> FALWELL, [19--], p. 39.

<sup>165</sup> LUTERO, 2000, p. 142.

maravilhosa e poderosa, desde que todos estejam preparados e tenham o mesmo pensamento nessa questão<sup>166</sup>.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O jejum é tão antigo quanto a busca humana pelo transcendente. Porém, no povo de Israel, ele ganha um sentido diferente do que em todos os outros povos contemporâneos. Sentido que, por estar nas Escrituras, diz respeito também aos cristãos. O jejum veterotestamentário expressa arrependimento, é intrínseco ao ato de humilhar-se perante Deus, reconhecendo a fraqueza e suplicando intensamente pelo favor de Deus. Apesar de seguir nessa mesma linha, Jesus dá um novo caráter ao jejum: é sinal não exterior, mas interior, que representa conversão a Deus e acontece não mais em clima de contrição, mas de adoração.

A igreja nunca deixou, ao menos completamente, de observar a prática. A igreja dos primeiros séculos jejuou aguardando a vinda do Salvador. Assim como a igreja antiga, os monges, pessoas que se retiraram de todo o convívio para encontrar Deus na solidão do deserto, também jejuaram, e descobriram no jejum um enorme potencial de refrear as paixões carnis. As ordens monásticas levaram o costume do jejum frequente para dentro dos mosteiros, onde se tornou um hábito de devoção comunitária. E muito embora se fale do jejum monástico como penitência excessiva e castigo autoimposto, na realidade ela acontecia totalmente ao contrário, observando firmemente a medida correta, evitando exageros não apenas no jejuar, mas também no comer. As compreensões equivocadas oriundas da teologia medieval de mérito que foram ligadas ao jejum foram contestadas pelos reformadores, que pretenderam resgatar o seu propósito bíblico e monástico. Apesar de seu uso ter caído em descrédito, o jejum não deixa de fazer sentido para a vida do cristão atual. E esta pesquisa quer servir aos crentes como orientação e estímulo, a fim de que, todos aqueles que buscam um compromisso mais radical com Deus e uma profundidade maior já nesta vida, desejem adotar essa prática como uma disciplina pessoal. Jesus não disse que talvez seus discípulos jejuariam, mas disse que chegaria o tempo em que certamente iriam jejuar<sup>167</sup>. Cristo

---

<sup>166</sup> FOSTER, 2007, p. 87.

<sup>167</sup> Cf. Mt 9.14-17; Mc 2.18-22; Lc 5.33-39.

conclamou, sim, para o jejum, mas não de maneira autoritária. Não há lei para o jejum, até porque o cristão não precisa de leis e nem está debaixo da lei, mas está livre para, por amor, viver a fé e buscar a Deus. O cristão tem fome de sua presença e pode expressá-la através do jejum, realizado, em primeiro lugar, para glorificar a Deus. Louvamos a Deus ao passo que somos edificados. Não servimos a Deus no jejum, mas somos servidos fartamente por ele em meio à fome, encontramos abundância de Palavra.

Que, buscando uma vivência real da espiritualidade, possamos nos portar com a mesma fé fervorosa que os primeiros cristãos possuíam e declarar: “Nós jejuamos nesta vida porque cremos na vida que virá”<sup>168</sup> (tradução nossa), vivendo cada dia na espera pelo retorno do nosso Salvador.

## REFERÊNCIAS

- A REGRA de São Bento: latim - português. 2. ed. Rio de Janeiro: Lumen Christi, 1992.
- ALLMEN, Jean-Jacques Von. **Vocabulário Bíblico**. 3 ed. São Paulo: ASTE, 2001.
- BASÍLIO Magno. As regras monásticas. Petrópolis, RJ: Vozes, 1983.
- BECKHÄUSER, Alberto. **Comentário espiritual à regra da Ordem Franciscana secular**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990, p. 63.
- BERNARDONE, Giovanni di Pietro di [Francisco de Assis]. **Os escritos de São Francisco de Assis**. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1982.
- BÍBLIA. Português. **Bíblia de Estudo Almeida**. Barueri, SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 2006.
- BUTZKE, Paulo. A jornada da alma pelo deserto: depressão no monaquismo primitivo. In: VII SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ACONSELHAMENTO E PSICOLOGIA PASTORAL. **Sombras da alma: tramas e tempos da depressão**. São Leopoldo, RS: Sinodal, 2012.
- BUTZKE, Paulo. Espiritualidade. In: FILHO, Fernando Botelho (org.). **Dicionário Brasileiro de Teologia**. São Paulo: ASTE. 2008.
- CALVINO, João. **Institutas**. v.4. Disponível em: <[http://ipuniaio.org.br/biblioteca/calvino\\_institutas4.pdf](http://ipuniaio.org.br/biblioteca/calvino_institutas4.pdf)>. Acesso em: 21 jun. 2016.
- CARDONNEL, Jean. **O cristianismo não é uma religião**. Porto: Figueirinhas, [19--].
- CATECISMO de São Pacômio: catequese a propósito de um monge rancoroso. Sociedade das Ciências Antigas. Disponível em: <<http://www.sca.org.br/uploads/news/id504/Catecismo%20de%20Sao%20Pacomio.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2016.
- CHAN, Francis; PLATT, David. **Foreword to the New Edition of ‘A Hunger for God’**. Mai 6, 2013. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/foreword-to-the-new-edition-of-a-hunger-for-god>>. Acesso em: 29 jun. 2016.
- COLLIANDER, Tito. **O Caminho dos Ascetas: iniciação à vida espiritual**. Paulinas: São Paulo, 1986.

<sup>168</sup> MATHIS, 2015. “*We fast in this life because we believe in the life to come*”.

- DIDÁQUÉ ou doutrina dos Apóstolos. Tradução do original grego e comentário de Urbano Zilles. 5 ed. Vozes: Petrópolis, 1986.
- DOUGLAS, J. D. (Ed. org.). **O novo dicionário da Bíblia**. 3 ed. rev. São Paulo: Vida nova, 2006.
- FALWELL, Jerry. **O jejum bíblico**. Venda Nova, MG: Betânia, [19--].
- FOSTER, Richard J. **Celebração da Disciplina: o caminho do crescimento espiritual**. 2. ed. São Paulo: Vida, 2007.
- GALILEA, Segundo. **A sabedoria do deserto: atualidade dos padres do deserto na espiritualidade contemporânea**. São Paulo: Paulinas, 1986.
- HARTLEY, J. E. נִצַּח. In: HARRIS, Laird; ARCHER, Gleason; WALTKE, Bruce. **Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Vida Nova, 1998, p. 1271-1273.
- HIGUET, Etienne. Não comer e não beber como opção da espiritualidade religiosa: jejum e abstinência nas religiões. In: **Estudos de Religião**. São Bernardo do Campo, SP, ano XIX n.28, 2005, p. 106-127.
- IGREJA CATÓLICA. Papa (1978-2005: João Paulo II). **Código de Direito Canônico**. 12 ed. rev. e ampl. com a Legislação Complementar da CNBB. Loyola: São Paulo, 1983.
- IGREJA METODISTA. **Jejum: o caminho da disciplina**. [Carta Pastoral]. Disponível em: < [http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta\\_Pastoral\\_Jejum.pdf](http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta_Pastoral_Jejum.pdf)>. Acesso em: 5 abr. 2016.
- KITTEL, Gerhard. **Theological Dictionary of the New Testament**. Grand Rapids: Eerdmans, 1964. v.4.
- KIVITZ, Ed René. **Talmidim: o passo a passo de Jesus**. São Paulo: Mundo Cristão, 2012.
- LUTERO, Martinho et al. **O Programa da Reforma: escritos de 1520**. 2. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal, 2000. (Obras Seleccionadas: 2).
- LUTERO, Martinho. **Catecismo Maior** do Dr. Martinho Lutero. São Leopoldo: Sinodal/Concórdia, 2012.
- LUTERO, Martinho. Catecismo Menor. In: **Livro de Concórdia**. 6 ed. revisada e atualizada. São Leopoldo: Sinodal; Canoas: Ulbra; Porto Alegre: Concórdia, 2006.
- MATHIS, David. **Fasting for Beginners**. August 26, 2015. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/fasting-for-beginners>>. Acesso em: 29 jun. 2016.
- MATHIS, David. **Sharpen Your Affections with Fasting**. June 4, 2014. Disponível em: <<http://www.desiringgod.org/articles/sharpen-your-affections-with-fasting>>. Acesso em: 29 jun. 2016.
- MELANCHTHON, Filipe. Apologia da Confissão de Augsburg. In: **Livro de Concórdia: As Confissões da Igreja Evangélica Luterana**. 4 ed. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Concórdia, 1993.
- PALAVRAS dos antigos: sentenças dos Padres do deserto. São Paulo, SP: Paulinas, 1985.
- [RETIROS de Jejum e Desintoxicação promovidos pela IECLB]. Disponível em: <[http://www.luteranos.com.br/busca-avancada/?palavra\\_chave=retiro+de+jejum&data\\_inicial=&data\\_final=&expressao=1&conteudo\\_tipo=0&ambito=1&sinodo=0&parquia=0&comunidade=0&instancia\\_nacional=0&nivel\\_instancia\\_nacional=0&subnivel\\_instancia\\_nacional=0&identificada\\_confessionalmente=0&nivel\\_civil=0&nivel\\_ecumene=0&nivel\\_governamental=0&btnBuscaAvancada=Buscar](http://www.luteranos.com.br/busca-avancada/?palavra_chave=retiro+de+jejum&data_inicial=&data_final=&expressao=1&conteudo_tipo=0&ambito=1&sinodo=0&parquia=0&comunidade=0&instancia_nacional=0&nivel_instancia_nacional=0&subnivel_instancia_nacional=0&identificada_confessionalmente=0&nivel_civil=0&nivel_ecumene=0&nivel_governamental=0&btnBuscaAvancada=Buscar)>. Acesso em: 29 jun. 2016.
- ROTHENBERG, F. S. Jejuar. In: BROWN, Colin; COENEN, Lothar. **Dicionário internacional de teologia do Novo Testamento**. 2.ed. São Paulo: Vida Nova, 2000, p. 1066-1068.
- SÃO PACÓMIO. Disponível em: <<http://www.franciscanos.org.br/?p=59886>>. Acesso

em: 19 maio 2016.

SUSIN, Luiz Carlos. **Esmola, jejum e oração**: a obra ou o círculo da misericórdia e da adoração. Concilium, Petrópolis, RJ, v.2 n.310, 2005, p. 96-107.

WEISUNG der Väter: Apophthegmata patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum gennant. Trier: Paulinus-Verlag, 1980.

WILLARD, Dallas. **O Espírito das Disciplinas**: Entendendo como Deus transforma vidas. [S.l.]: Danprewan, [2003?]. Disponível em: <<http://nazarenopaulista.com.br/estudos/O%20Espirito%20das%20Disciplinas%20-%20Dallas%20Willard.pdf>>. Acesso em: 25 fev. 2016.

WOLFF, Hans Walter. **Antropologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Hagnos, 2007.

