

O Jejum

É recomendado pela Santa Igreja como instrumento de santificação da alma, de controle do corpo e equilíbrio emocional.

Quando devemos jejuar por obrigação?

Na Quarta-feira de cinzas, abertura da Quaresma

Na Sexta-feira Santa, dia da morte de Nosso Senhor.

No entanto, todos os católicos devem ter a mortificação e o jejum presentes em suas vidas ao longo do ano, principalmente durante o Advento, a Quaresma e nas Quatro Têmporas, tendo sempre o espírito mortificado, fugindo do excesso de conforto e prazeres e, na medida do possível, oferecendo alguns sacrifícios a Deus, seja no comer, no beber, nas diversões (televisão principalmente), nos desconfortos que a vida oferece (calor, trabalho, etc.), sabendo suportar os outros, tendo paciência em tudo.

Assim sendo, mesmo não sendo obrigatório, continua sendo recomendado o jejum nas Quartas e Sextas da Quaresma e do Advento, guardando-se sempre o espírito pronto para as pequenas mortificações também nos demais dias.

O jejum, assim como todas as penitências, é visto pela Igreja como uma forma de educação no sentido de se privar de algo e revertê-lo em serviços de amor, em práticas de caridade. É uma transformação espiritual, que aproxima o homem de Deus e ocupa um lugar importante. O Antigo Testamento enumera-o entre os fundamentos da espiritualidade de Israel. Essa prática implica uma atitude de fé, de humildade, de total dependência de Deus. Recorre-se ao jejum como preparação para o encontro com Deus, antes de se enfrentar uma missão difícil, assim como para se implorar o perdão de uma culpa, para manifestar a dor causada por uma desgraça familiar ou nacional. Mas este, inseparável da oração e da justiça, visa, sobretudo, a conversão do coração.

O verdadeiro jejum tem como finalidade comer do alimento verdadeiro, que é fazer a vontade do Pai. Com o jejum, nos submetemos humildemente a Deus, confiando em sua bondade e misericórdia.

A Abstinência de carne

Dentro do mesmo espírito a abstinência consiste em não comer carne as sextas-feiras, o ano todo, de modo a honrar e adorar a santa morte de Nosso Senhor.

Nas sextas-feiras do ano, e mais ainda durante os tempos de penitência, saibamos oferecer esse pequeno sacrifício a Nosso Senhor.

O caminho da perfeição passa pela cruz. Não existe santidade sem renúncia e sem combate espiritual.