



RENÚNCIA



RENÚNCIA

“Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim ao teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará.” (Mateus 6:16-18)

O Jejum é uma prática presente em diversas culturas. Os objetivos vão desde os medicinais até os espirituais. Dentre os “espirituais” temos desde o quebrantamento da alma ao fortalecimento da “exibição de virtudes”, passando por uma política meritória de oferecer sacrifício à divindade em troca de poder. O jejum bíblico consiste na abstenção de alimentos para finalidades espirituais e foi praticado por inúmeros personagens bíblicos.

Quão poderoso é o alimento! O nosso ser integral, como uma fortaleza a ser protegida dos inimigos, tem seus pontos fracos e pode ser subjugado. Um flanco aberto comum em muitas vidas é o prazer de comer para atenuar desconfortos da alma. Tal desconforto costuma ser causado por nossa falta de fé, por nossa falta de confiança no amor de quem nos supre (Sl 131:2). O jejum nos capacita a confiar e “ensina a temperança ou o autocontrole e, portanto, ensina moderação e abstenção em relação a todos os nossos impulsos básicos.” (Dallas Willard). Jejum é combustível para a fé e colírio para os olhos espirituais.

O jejum é o treinamento vivo da renúncia (Mt 16:24). Jesus, no texto de Mateus 6, nos instrui a não nos mostrarmos tristes para, hipocritamente, “parecer” aos outros que estamos jejuando. O verdadeiro jejum não se revela no exterior, mas no interior. Jesus faz o contraste entre alimentar a vaidade em uma falsa aparência de espiritualidade e receber a recompensa do prazer e da alegria de nos aproximarmos de Deus quando genuinamente renunciamos a nós mesmos.

Jejum não é greve de fome ou dieta. Jejuar não se resume a simplesmente abster-se do alimento, mas implica uma renúncia intencional de algo que traz vida e prazer, buscando uma aproximação de Deus. Dependemos de comida (“o pão nosso de cada dia”) para viver. Abster-se do alimento momentaneamente é desapegar-se da vida natural, como um ato de oferta e de adoração (Mt 10:39).

Por isso, o jejum é mesmo um paralelo espelhado da adoração. Enquanto a adoração nos faz perceber Deus no Seu devido lugar e altera inteiramente o foco de vida na perspectiva do adorador, o jejum nos coloca em nosso devido lugar trazendo um choque de realidade quanto às limitações do jejuador. O jejum e a adoração resultam na mesma direção: o dimensionamento apropriado da realidade espiritual (Jo 4:23-24).

Na Bíblia, o jejum normal envolve abster-se de comida, mas não de água (Mt 4:2). Pode ser parcial como o de Daniel (Dn 10:2-3), que evitou as iguarias do Rei, ou absoluto, em que não há também consumo de líquidos (Et 4:16; At 9:9; Dt 9:9; 1 Rs 19:8). Há jejuns individuais e em grupo. Na tradição judaica, há mais de 20 jejuns anuais, um deles decorrendo da própria Lei (Lv 23:27). Há os jejuns regulares (Zc 8:19) e os emergenciais, convocados em casos extremos (Jl 2:15; 2 Cr 20:1-4; Ed 8:21-23). Há também aqueles que envolvem pedidos por intervenção nacional como foi com o rei Josafá (2 Cr 20:1-3 e 27). O antigo texto de catecismo cristão, o Didaquê, indicava o hábito de dois Jejuns semanais (quartas e sextas) parecido com o praticado na época de Jesus (Lc 18:12). Vale um adendo a respeito dos jejuns citados em Êx 34:28 e 1 Rs 19:8, tendo em vista a ausência prolongada de água. A medicina claramente adverte contra um período de mais de 3 dias sem água. É humanamente impossível ficar 40 dias sem água. Fica evidente nestes casos a ação sobrenatural de Deus! É importante lembrar que no jejum estamos lutando contra a carne (natureza e impulsos) e não contra o corpo físico.

OBRIGAÇÃO? Cabe-nos, então, inquirir se o jejum é obrigatório. A resposta é não. Não há leis ou obrigações. Somos livres. Contudo essa é uma disciplina espiritual importante, ao lado da oração e da meditação. Somos discípulos de Jesus. Ele nos ensinou pelo exemplo e, certa vez, ele jejuou por 40 dias! Além disso, como o noivo está ausente, nós, como convidados, jejuaremos (Mt 9:14-17).

QUAIS OS OBJETIVOS? Habitualmente, o jejum vem acompanhado da oração. E o seu principal motivo seria confirmar a nossa total dependência de Deus. O jejum “deve ser feito para o Senhor com o nosso olhar fixado unicamente nEle” (João Wesley). O jejum coloca as coisas essenciais da vida na perspectiva correta (1 Co 6:12; 1 Co 9:27; Sl 35:13), e sua marca característica não é a abstenção exterior, mas a intenção do coração de desapegar-se dessa vida e ofertar algo pela “causa” do Criador (Mt 10:39). Deus mesmo, ensinando ao povo sobre o jejum, alertou sobre a oferta que lhe agrada, com implicações claras em nossos relacionamentos horizontais (leia Is 58:3-8). O jejum, portanto, também nos ajuda a expandir a Graça divina aos outros. Não podemos deixar de mencionar que não há mérito no jejum, que tampouco é moeda de troca (Is 58:3). O termo “recompensará” de Mateus (Mt 6:4) refere-se a estarmos fazendo as coisas exclusivamente para Deus.

PRÁTICA. Como sempre, devemos fazer uma progressão prudente na prática dessa disciplina espiritual. Cabe-nos também considerar limitações de saúde. Uma orientação médica é recomendável. Não aprofundaremos esse mérito, mas, para os que podem jejuar, há também o benefício de uma boa desintoxicação e diversas vantagens para a saúde.

Sugere-se iniciar pulando uma refeição. Avançar para duas refeições (24 horas) com sucos. Evoluir para 24 horas com água. Três refeições (36 horas) com água. E assim por diante. O período entre avanços e o ponto de parada devem ser guiados pela sensibilidade de cada um diante de Deus. Diferentemente do que muitos consideram, os iniciados na disciplina tendem a sentir prazer nela, sentindo falta quando impedidos de praticá-la. Como há uma redução considerável de nossas forças físicas durante períodos de jejum, é importante planejar tempo e lugar. A vida corrida e o verdadeiro mar de comida que nos cerca realmente são obstáculos a serem contornados.

Dores e desconfortos são comuns no início, mas costumam reduzir em alguns dias dando lugar a uma fortaleza diferente e a um sentido de paz e concentração aguçado. Não é à toa que muitos servos do Senhor utilizaram o jejum para ouvirem mais claramente a Deus. Recomenda-se, enfim, “quebrar” o jejum com alimentos leves como frutas, legumes e verduras e ir, aos poucos, voltando a uma saudável dieta normal.

Alguns falam sobre jejum de outras coisas que não comida e que lhes dão prazer (TV ou jogos). Há um princípio válido nessa prática e que tem muita similitude com o jejum bíblico da abstenção de alimentos, mas geralmente não envolvem a privação de algo tão essencial para a vida e gerarão uma mínima parte do efeito do jejum de alimentos. A abstenção do sono, que Paulo chamava de vigília (2 Co 6:5 e 11:27), talvez seja a que mais se aproxima do jejum padrão.

Enfim, a prática do jejum ensina muito (e rápido) sobre nós mesmos. Ao estarmos desnudados, aprenderemos, por consequência, muito mais sobre Deus. Sendo tratados por Deus, soltamos as ligaduras da impiedade, desfazemos as ataduras do jugo para libertarmos os oprimidos e despedaçamos cadeias (Is 58:6).

PARA REFLEXÃO

Quais prazeres têm permeado nosso cotidiano e que caracterizam um “apego à própria vida” (Mt 10:39)? Na cultura do nosso tempo, comemos mais por necessidade de nutrientes ou pelo prazer de comer? Quais prazeres devem estar no centro do coração de um adorador? Quais lições sobre jejum podemos extrair de Isaías 58:3-4? Em que medida a lógica do jejum bíblico confronta os paradigmas do hedonismo, do individualismo, do consumismo e do materialismo?

PARA ORACÃO

Vamos pedir que Deus, como fez com seu povo em Isaías 58, ensine a cada um de nós sobre o jejum que lhe agrada. Vamos colocar nosso coração diante do Senhor, pedindo perdão pelo apego às nossas próprias vidas e nos entregando a Ele mais uma vez.