

A disciplina mal falada

Richard Foster, em seu livro *“Celebração da Disciplina”*, afirma que o jejum é uma das disciplinas mais mal compreendidas, mal aplicadas e negligenciadas de nossa época¹. Para Foster, os motivos são por um lado a ligação histórica do jejum às práticas ascéticas dos mosteiros e por outro lado a pregação nutricional de que ficar sem comer é um atentado contra a saúde.

De fato, o jejum é uma disciplina pouco ensinada nas comunidades cristãs atualmente, e frequentemente é ligada a um fanatismo indesejável ou é colocada de lado como coisa antiga e sem propósito. Entretanto, o jejum é uma prática que tem grande visibilidade no Antigo Testamento, sempre compreendida como uma disciplina de abstinência de importância e profundidade, ligada ao lamento ou à humilhação do arrependimento (2Sm 12.16; Jn 3.5-8).

A prática do jejum não fica restrita ao Antigo Testamento, mas o próprio Jesus jejuou (Mt 4) e pressupôs em suas instruções aos discípulos que estes também haveriam de praticar o jejum (Mt 6.16-18). Embora o jejum não seja enfatizado longamente nos escritos do Novo Testamento, o próprio Jesus nos deu exemplo e ensinamento a respeito desta disciplina, o que por si só nos deve levar a considerar esta disciplina mais de perto.

Um apetite diferente

O jejum como este é referido nas Escrituras é a espontânea abstinência de comida e/ou bebida, elementos essenciais para a nossa subsistência, a fim de afirmar simultaneamente de que o Senhor e sua presença são mais essenciais para nós do que comida ou bebida e ao mesmo tempo expressar nossa dependência dele em uma atitude de humilhação e rendição.

Entretanto, existem várias questões referentes a quais seriam os níveis de jejum existentes e modalidades possíveis. Por vezes se faz alusão ao chamado “Jejum de Daniel”, fazendo referência às práticas alimentares de Daniel e seus amigos na Babilônia (Dn 10.3). É importante lembrar que em momento algum o narrador afirma que as escolhas alimentares de Daniel e seus amigos configuravam um jejum, mas sim uma escolha alimentar que visava reforçar o senso de identidade de Daniel e seus amigos diante da cultura babilônica dominante.

Logo, o jejum como as Escrituras o define é a abstinência de comida e bebida: alimentação e água. E qual o propósito de jejuar? Em um sentido amplo, o propósito do jejum é uma rendição profunda ao Senhor. Esta rendição pode envolver uma atitude de humilhação, de arrependimento, de louvor, de busca e até mesmo de consagração para uma ocasião ou questão especial, como no caso de Ester. O que praticamente todos os textos enfatizam é que o período de jejum deve vir acompanhado de uma profunda prática de oração, daí a repetida expressão “jejum e oração”.

Jejuar é abrir mão do alimento para focar na verdade de que nem só de pão viverá o homem, que não é apenas uma máquina fisiológica que pode ser saciada pelas realidades materiais que o cercam. O jejum é esta rendição à suficiência do Pai, é uma rendição à justiça, ao cuidado, ao poder e ao amor que só estão no Pai, recursos que estão em Cristo e que são derramados sobre nós pela pessoa do Espírito. O jejum é tirar o foco de qualquer outro apetite para focar nossa ânsia somente em Cristo.

Esse efeito amplo do jejum sobre todos os nossos apetites, não apenas o apetite gastronômico, é assim explicado por Willard: “O jejum ensina a temperança ou o auto controle e, portanto, ensina moderação e abstenção em relação a todos os nossos impulsos básicos. Desde que o alimento tem grande influência em nossa vida, os efeitos do jejum se difundirão por toda a nossa personalidade”.²

O jejum envolve necessariamente uma atitude de humilhação que nos lembra que o Senhor é a nossa maior necessidade, que não temos por nós mesmos os recursos que precisamos. Essa atitude inicia na renúncia do alimento, mas se estende para todas as áreas da nossa vida que costumam desfocar nossa consciência da necessidade do Pai.

¹ FOSTER, Richard J. *Celebração da Disciplina*, p. 40.

² WILLARD, Dallas. *O Espírito das Disciplinas*, p.167

Evitando as ciladas

O jejum é uma disciplina que traz consigo tentações, como todas as demais, mas de certa forma há uma cilada que é mais insinuante do que nas demais disciplinas: o orgulho espiritual. O jejum, por ser uma disciplina que exige ao mesmo tempo espontaneidade e rigor, pode vir a deteriorar num sentimento de superioridade espiritual, justiça própria e até mesmo um toque de manipulação do próprio Deus.

Devemos manter em mente que o jejum deve produzir em nós uma profunda consciência de nossa necessidade do Senhor, uma postura humilhada e rendida. Para tanto, devemos jejuar com os propósitos já citados em mente, e com uma motivação pura em nossos corações, sobre o que conversaremos adiante.

Motivações equivocadas

Em seu ensino sobre a vida do Reino, Jesus ensinou seus discípulos sobre o jejum. Para compreendermos o ensino de Jesus como ele está registrado em Mateus 6.16-18 devemos antes visualizar algumas características desse texto. Primeiro, é importante notar que Jesus tinha alertado os discípulos sobre a necessidade de terem uma justiça maior do que a dos escribas e fariseus (Mt 5.20). As pessoas que ouviram Jesus isto devem ter rido ou chorado a princípio, pois os escribas e fariseus eram conhecidos por seu íntimo conhecimento dos mandamentos bem como de sua escrupulosa atenção para com eles. Mas então Jesus começa a mostrar que o discípulo deve superar a hipocrisia farisaica de obedecer os mandamentos apenas exteriormente. O discípulo deve alinhar não apenas sua prática com a lei, mas essencial e primeiramente seu coração. É esse o espírito das aplicações da lei que Jesus faz: que o seu coração esteja alinhado com o Reino (Mt 5.21-48).

Logo após mostrar que o discípulo do Reino deve estar rendido e mergulhado no Reino até o mais profundo de seu coração, Jesus começa a falar sobre as práticas de justiça, ou seja, disciplinas espirituais. Na introdução de seu ensino sobre as práticas de justiça, Jesus mostra como a questão da motivação é essencial para todas elas (Mt 6.1). Jesus previne que o discípulo oriente sua prática para a finalidade de alcançar glória religiosa como os fariseus e escribas. A motivação acertada é o começo do sucesso da disciplina espiritual. O contrário também é verdade.

Ao ensinar sobre o jejum, Jesus ensina que não devemos jejuar com o fim de nos mostrarmos mais espiritualizados para os que estão à nossa volta (Mt 6.16). Lembre-se sempre: jejuar é render-se à justiça do Pai e não uma forma de nos sentirmos melhores conosco mesmos. Como bem notou Foster, utilizar boas coisas para nossos próprios fins é sinal de falsa religião³, e isso é aplicável em especial ao jejum.

A motivação acertada para o jejum deve ser portanto o desejo de render-se ao Senhor, confessar nossa necessidade dele acima de todas as outras e ao mesmo tempo reconhecer nossa limitação, em uma atitude humilde.

A logística da entrega

Assim como nas demais disciplinas, devemos pensar também em uma forma prática de executar o jejum. Em seu livro *Celebração da Disciplina*, amplamente citado em nossas aulas, Foster dá dicas muito legais para quem quer começar a prática do jejum. Vou colocar algumas delas aqui, mas se você se interessar pode ir até a fonte.

Primeiro, devemos começar devagar e então ir progredindo na disciplina. Inicie com períodos curtos de jejum, tirando uma refeição, talvez utilizando o método de jejum parcial, em que se consome alguma bebida leve, um suco ou algo assim. Logo você poderá perceber como seu corpo reage ao jejum e talvez estender para um período de 24 horas e assim por diante.

Em segundo lugar, quebre seu jejum com refeições leves e com um tempo especial de devoção. Separe um tempo de oração especial antes da entrega, de maneira que você possa ter um tempo de privacidade, oração, gratidão e alegria na presença do Senhor. A entrega não deve ser feita de qualquer maneira, mas com oração e um profundo sendo de humildade e rendição.

Em terceiro, nas primeiras vezes em que jejuar mais longamente não se abstenha de ingerir água. O jejum absoluto é muito rigoroso e deve ser incrementado aos poucos.

Finalmente, ao se habituar à prática do jejum você poderá realizar jejuns de 36 horas, 3 ou até 7 dias. Foster afirma que o jejum não deve ser prolongado demasiadamente e que diabéticos, cardíacos e mulheres grávidas devem evitar de maneira praticamente absoluta o jejum. Acima de tudo, que o tempo de jejum possa ser acompanhado de tempos de oração, adoração, entrega e solitude. A atitude externa de abstinência deve vir acompanhada de uma atitude interna de entrega ao Senhor, acompanhando o espírito do jejum.

³ FOSTER, Richard. *Celebração da Disciplina*, p.45