



**REDE MISTA - 2º ENSINO DO MÊS DE ABRIL- 2025**

## **JEJUM, ABSTINÊNCIA E PENITÊNCIA, UM CAMINHO DE ENCONTRO COM DEUS**

Se o jejum é interrompido por acidente, é possível retomar no mesmo dia ou apenas no dia seguinte? A questão levantada parece ser a seguinte: se alguém iniciou um jejum e, porventura, o interrompeu involuntariamente ao ingerir algum alimento, seria possível retomá-lo? A resposta é sim. Ressaltando que o importante é que o jejum seja continuado, seja no mesmo dia ou no dia posterior. Deus valoriza as ações realizadas com reta intenção, portanto, se a interrupção do jejum foi involuntária, a pessoa pode retomar o propósito, seja no dia corrente ou no próximo. Deus reconhecerá seu esforço e sacrifício.

O jejum, prática presente em diversas culturas e religiões, frequentemente é confundido com uma simples dieta, uma mera privação de alimentos por um período determinado. No entanto, o verdadeiro jejum transcende a esfera física e se constitui como uma poderosa ferramenta na busca de uma vida de oração e santificação.

### **Propósito para controlar os desejos e fortalecer o espírito**

O ponto central do jejum reside no propósito que o impulsiona. Não se trata de um ato vazio, de sofrimento gratuito ou de busca por um corpo moldado a padrões estéticos. É, antes de tudo, um ato de renúncia consciente, um domínio sobre os desejos da carne, que visa fortalecer o espírito e abrir espaço para uma conexão mais profunda com Deus.

O Saudoso Papa Bento XVI definiu o jejum como uma terapia para a alma, um processo de cura que remove os obstáculos que nos impedem de viver plenamente a vontade de Deus. Assim, a privação do alimento físico, ato de despojamento e autodomínio, converte-se em uma abertura para o alimento espiritual. Este alimento é a palavra divina que nutre e sacia a fome mais profunda do ser humano: a sede do encontro com o Criador. É nesse vazio fértil, criado pela renúncia consciente, que a voz de Deus se faz mais clara. Assim, somos conduzidos a um estado de maior intimidade com o sagrado e impulsionando-nos para uma vida de santidade, amor e a compaixão.

OBS: Caso não consiga fazer o jejum, faça penitências. Deixa de comer algo que goste, ou coma algo que não gosta. Deixa de fazer algo que goste...

**Organizado por:** Karina Foster – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

**Referência:** Prof. Felipe Aquino

**Partilha:** Você tem dificuldades em fazer jejum ou penitência?