

Arquidiocese Ortodoxa Grega de Buenos Aires e América do Sul  
Igreja Ortodoxa Grega São Nicolau | Florianópolis | Santa Catarina | Brasil

## Sobre o Jejum | νηστεία

**Marcelo Boratto Carvalho Pinto**

Orientador: Arquimandrita Mons. Irineu

Florianópolis, 30 de novembro de 2022.

*“Por Tua vontade me deste o Teu Corpo em alimento, ó Fogo que consome os indignos, não me consumas, o meu Criador. Porém, entra em meus membros, em todo o meu ser, no coração e na alma.*

*Queima os espinhos de todos os meus pecados. Purifica a alma, santifica os pensamentos, firma as ligaduras juntamente com os ossos. Ilumina os meus cinco sentidos, fixa todo o meu ser no Teu temor.*

*Guarda, protege e livra-me sempre de toda ação ou palavra destruidora da alma. Purifica-me, lava e adorna: torna-me bondoso, compreensivo e iluminado. Faça-me morada somente de Teu Espírito, e nunca do pecado.*

*Que desta Tua casa, pela entrada da Comunhão, fuja, como do fogo, todo o mal e todo o vício. Ponho diante de ti as orações de todos os santos, das potestades angelicais, do Teu precursor, dos sábios apóstolos, juntamente com Tua pura e Imaculada Mãe, cujas preces ó Cristo meu, aceita com compaixão e faz deste Teu servo um filho da luz.*

*Somente Tu trazes ó Bondoso, a santidade e a luz às nossas almas, e diariamente nós te rendemos a glória que a Ti é devida com Deus e Senhor.”*

*Terceira Oração, de São Simeão Metafrastes.*

Peço a Deus que ao iniciar este trabalho, permita-me não incorrer no erro e no auto-engano, para que de algum modo, esta pesquisa seja útil.

## Índice

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| 03 – Introdução                                                        |
| 04 – Objetivo Geral                                                    |
| 04 – Objetivos específicos                                             |
| 04 – νηστεία (nēsteia)                                                 |
| 07 – A prática do Jejum na Igreja Primitiva                            |
| 09 – As primeiras datas reservadas ao jejum                            |
| 18 – Padres do deserto e jejum                                         |
| 25 – O que a tradição nos ensina sobre a Quaresma e o Jejum de Páscoa. |
| 29 – Conclusão                                                         |
| 29 – Bibliografia                                                      |

## Introdução

A oração, o jejum e a participação ativa na Divina Liturgia, há séculos, constituem os fundamentos da vida cristã ortodoxa. Entretanto, cada época oferece desafios, e atualmente, em especial no Ocidente, observa-se o avanço da secularização na sociedade, e seus efeitos. A precarização das relações humanas, a virtualização da vida, a banalização e dessacralização dos corpos e a indução de comportamentos artificiais, são apenas alguns dos fatores que contribuem para o reducionismo gradativo da entidade humana. Em consequência, o neopaganismo e o ateísmo, apresentam-se como respostas religiosas (ou crenças) semi-fabricadas, prontas a atender uma sociedade de consumo, ainda que inaptas e insuficientes para sanar as lacunas existenciais do ser, distanciando-se da verdade necessária.

Em meio a este cenário, a fé verdadeira e ortodoxa, mesmo em relativo silêncio, proclama: sem participação ativa do ser, nos fundamentos da Igreja, não há Cristo. A via de cura espiritual para o gênero humano, propósito da Igreja, é essencialmente cristocêntrica. O secularismo, justamente pelo alheamento em relação às realidades espirituais, tende a alterar a percepção do caráter ontológico das práticas eclesiais fundamentais, incluindo, a natureza do jejum, refletindo-a erroneamente como uma atividade singular, quase desnecessária e incompatível a contemporaneidade. Ao contrário, sob a perspectiva ortodoxa, o jejum é integrante do processo de cura no homem.

Para iniciar o entendimento sobre o jejum, é necessária a contextualização simbólica e histórica, reunir fontes da tradição, escrituras, e sobretudo, fazer-se conhecido o sentir e o pensar dos santos que o viveram. É preciso voltar ao passado, de encontro ao espírito dos primeiros cristãos da Igreja Primitiva, compartilhar de sua fé e visão de mundo, avançar para a compreensão dos ciclos do calendário litúrgico e contemplar a motivação dos homens que engendraram o jejum. Também é preciso deixar-se permear pelo silêncio do deserto e pelo espírito de ascese, entender a natureza do combate espiritual, para então, caminhar com Cristo até a Cruz, e com ele ressuscitar na Páscoa.

## Objetivo Geral

Este trabalho tem como objetivo oferecer subsídios para o entendimento da natureza e relevância do jejum para a atualidade, a partir da perspectiva histórica da Igreja Ortodoxa.

## Objetivos Específicos

- Demonstrar quais são os aspectos físicos, simbólicos e espirituais que envolvem a prática do jejum e como ocorre o seu desenvolvimento na vida cristã;
- Pesquisar os fundamentos bíblicos da prática do jejum;
- Investigar a prática nas primeiras comunidades cristãs e analisar as diferenças e semelhanças com a tradição judaica;
- Contextualizar o jejum a partir do pensamento e ascese dos santos padres;
- Discorrer sobre os dias de jejum prescritos no Calendário Ortodoxo;
- Estudar a relação entre Jejum e a Páscoa.

*νηστεία (nēsteia).*

O que é o jejum? É cabível pensar que não há uma resposta curta e exata para a questão. Na acepção moderna e secular do termo, encontramos:

*“Jejum - Privação parcial ou total de alimentos, geralmente por penitência religiosa ou por indicação médica. (dicio.com.br, 2022).”*

Para os ortodoxos, essa definição é limitante e insuficiente para refletir a natureza da prática, entendida por mais de dois mil anos como um dos fundamentos da vida cristã. O ato de jejuar, possui significados simbólicos e espirituais profundos em relação ao sagrado.

Segundo a etimologia, a palavra em português, *jejum* deriva do latim “*jejunus,a,um*, cujo significado literal é “vazio”. Desde os tempos de Hipócrates (460 – 370 a.C) até os dias de hoje, a medicina empresta o termo latino para designar uma parte específica do intestino delgado, no corpo humano. Anatomistas da antiguidade, analisavam o estado de saúde do indivíduo, a partir do esvaziamento ou preenchimento do *jejuno*.

Para os gregos antigos, o termo latino encontra sua equivalência na palavra *νηστις* (“*nēstis*”), cujo significado literal é “não-comer” - a negativa de alimentar-se.

Dessa forma, no jejum, há negação de um objeto: **o alimento**. Ao migrarmos para a perspectiva ortodoxa, e entender mais sobre a relação entre Deus, homem e alimento, é preciso voltar às sagradas escrituras. Os livros, do Gênesis ao Apocalipse, revelam, o drama humano, e também inúmeras referências que relacionam alimentação ao sagrado.

*“Sua mente foi enganada: provou o fruto proibido por Deus. A fruta parecia bela com um olhar curioso e descuidado; a fruta parecia ser bela pela ignorância, inexperiência, inocência; o conselho malicioso e astuto persuadiu-a a comer; alimentar-se do fruto atingiu aquele que comeu com a morte. A amargura do veneno da comida ainda espuma em sua boca; o seu interior é atormentado pela ação do veneno. A confusão, a perplexidade, a obscuridade, a incredulidade abrangem a sua alma. Esgotado, frustrado pelo pecado, você olha para trás, antes sendo conduzido ao reino de Deus ... “(Lucas VI, 62. Lam. 1.)*

No Gênesis, o homem é convocado a praticar o primeiro jejum. É convidado a renunciar ao alimento que não lhe convém. Por *desobediência* provoca a causa primeira da tragédia humana. Perpetuado pelas ações de nossos primeiros pais, como humanidade, despertamos o apetite pelo falso conhecimento e fomos lançados no abismo das ilusões. Consumimos e experimentamos a morte espiritual e absoluta. Paradoxalmente, em toda a narrativa, somente um outro alimento, o Pão da Vida, possibilita o resgate da condição de queda.

A economia divina (plano salvífico) a todo o tempo, e a todo instante é também sobre a relação do homem e alimento. Todos os seres vivos, incluindo os mais rudimentares, unicelulares, tem como base existencial ou instintiva, a atividade alimentar. Sem alimento, a vida natural torna-se impossível. Para cada célula, o alimento, por meio de transformação é fonte de energia. No contexto existencial humano, o alimento passa a ter significados para

além do instinto, a depender do livre arbítrio e desenvolvimento da consciência. Alimentar-se de algo é integrar esse algo a si próprio. Especialmente para os cristãos, alimentar-se, física e espiritualmente, é sobre o ato mais íntimo possível para corpos e almas, cuja finalidade é a restauração da imagem e semelhança do Criador. O acesso a fonte espiritual inesgotável que multiplica-se como o milagre dos peixes e dos pães (que os ortodoxos designam como energias incriadas), é a única via de oposição e esperança no distanciamento da mácula ancestral.

Para contemplar a profundidade do alimento que veio do alto, é preciso compartilhar o mesmo olhar daqueles primeiros cristãos, cujas vidas foram completamente e irreversivelmente transformadas diante da hipóstase do Verbo encarnado, como realidade palpável com a qual intimamente conviveram.

Uma vez tocados pelo Pão da Vida, como os discípulos, apóstolos e mártires vivenciaram o ato de jejuar?

O olhar de Deus é a unidade. Se o intelecto tende a distorcer, separar, dividir, avaliar e enxergar com parcialidade a tudo aquilo que experimenta, por outro lado, Deus, une a tudo e a todos. A união de Cristo (a cabeça) e sua Igreja (o corpo), compõe uma unidade indissolúvel, assim como corpo e alma na pessoa. É importante compreender essa união. Os excessos do corpo influenciam e podem deteriorar a alma, assim como o inverso é verdadeiro. A divisão cartesiana de corpo e alma, é um desenvolvimento intelectual e não corresponde a verdadeira natureza humana, e que por fim, resulta em traçar fronteiras virtuais e restringir a importância do jejum.

Na antiguidade, é provável que o ato de jejuar tenha cumprido diferentes papéis nas religiosidades pagãs e pré-cristãs, quer sob o politeísmo ou o monoteísmo antropomorfo. Porém, é notadamente na perspectiva da fé ortodoxa, que o exercício assume finalidades que independem de aspectos culturais, legais ou supersticiosos. Em contraste à sociedade daquele tempo, a relação vigente com o sagrado - em que desejos divinos pudessem ser satisfeitos ou aplacados - não encontrava mais ressonância a partir daqueles que *viveram Cristo, tão perto e tão intimamente*. Para os primeiros cristãos, a vivência em Cristo é de experiência pessoal transformadora. Nesse sentido, o jejum desenvolve-se como uma entrega espiritual

contemplativa, um sacrifício amoroso, que em nada tem a ver com a relação mercantil ou supersticiosa com o divino.

### ***A prática do Jejum na Igreja Primitiva***

Após o advento de Pentecostes (aprox. 30 d.C), as primeiras comunidades cristãs começam a surgir em pequenos núcleos heterogêneos. Há uma confluência de aspectos: se por um lado o *κήρυγμα* (*kerigma*) e entusiasmo são extremamente vívidos e espirituais, as comunidades ainda são influenciadas e estão impregnadas por raízes e tradições judaicas. Naquele tempo e região, a Lei Mosaica não era somente um fenômeno religioso, mas sobretudo, *modus vivendi*, compreendia o poder legal, político e administrativo, estreitamente alinhado ao controle romano. O gradativo distanciamento do cristianismo dos aspectos tradicionais judaicos, começa a concretizar-se somente a partir do Primeiro Concílio de Jerusalém, em 49 d.C. Temas importantes para a época foram abordados e debatidos pelas principais lideranças cristãs, como o pensamento de São Paulo acerca do entendimento do Antigo Testamento, de que gentis (não-judeus) poderiam ser recebidos na fé sem obrigatoriedade do cumprimento dos requisitos rituais da antiga Lei, como por exemplo, a circuncisão.

É lógico pensar que as diferenças entre as tradições judaicas e cristãs cristalizaram-se aos poucos e ao longo do primeiro século. Situado por volta de 40 A.C, em Atos dos Apóstolos, ocorre o registro de significativas diferenças vivenciais do jejum e o repúdio ao sacrifício sangrento:

*“Com efeito, pareceu bem ao Espírito Santo e a nós não vos impor outro peso além do seguinte indispensável: que vos abstenhais das carnes sacrificadas aos ídolos, do sangue, da carne sufocada e da impureza. Dessas coisas fareis bem de vos guardar conscienciosamente. Adeus!” (Atos 15:28-29).*

Escrito aproximadamente em 60 d.C, o Didaquê (Instrução dos Doze Apóstolos – Διδαχή), uma obra dedicada exclusivamente ao catecumenato, documenta outros aspectos interessantes. Possivelmente o escrito foi originado com o intuito de estabelecer a uniformidade eclesiástica para a preparação, recepção e formação do indivíduo, e em

consequência, das coletividades cristãs. No documento, o jejum é inserido em uma sistemática diferente da perspectiva judaica:

*I.13 - Este é o ensinamento derivado dessas palavras: bendiga aqueles que o amaldiçoam, reze por seus inimigos e **jejue por aqueles que o perseguem**.*

*VII.4 - **Antes de batizar**, tanto aquele que batiza como o batizando, bem como aqueles que puderem, devem **observar o jejum**. Você deve ordenar ao batizando um jejum de um ou dois dias.*

*VIII.1 - **Os seus jejuns não devem coincidir com os dos hipócritas**. Eles jejuam no segundo e no quinto dia da semana. Porém, você deve jejuar no quarto dia e no dia da preparação. (Didaquê, aprox. 60d.C)*

Em contraste a tradição judaica, o Didaquê relaciona o ato de jejuar com o aspecto acolhedor de Deus. Além disso, o verdadeiro cristão, é aquele que nega a si mesmo e jejua por seus inimigos. Obviamente somente um “coração” não-reativo, ou “esvaziado” e amoroso seria capaz de realizar-se desse modo, algo extremamente novo e em total contrassenso a época.

A purificação e o esvaziamento reaparecem nas orientações para o batizando. O jejum de um ou dois dias é recomendado como item preparatório para o momento da transformação (de consciência) que se aproxima. O entendimento é de que o homem velho deverá morrer para a vida de pecado, e renascer pelo poder do Divino Espírito Santo. A autêntica preparação pressupõe a construção de um novo e gradativo estado de consciência. Esse tema latente - mudança de mentalidade - metanoia (μετάνοια), será extensamente abordado pelos santos padres, a partir do encontro da filosofia grega com o cristianismo.

Desde a igreja primitiva, há pouca correspondência entre o *modus* cristão e judaico, de vivenciar a abstenção. Até os dias de hoje, nesse último, o jejum atua como elemento *apaziguador da ira divina*. Apesar de existir *a crença em uma transformação individual e espiritual*, “alega-se que o jejum influencia Deus a agir graciosamente para com Israel.” (Rabbi Arnold Bienstock, 2006).

No capítulo VIII do Didaquê, ocorre a citação de aspectos práticos: instruções sobre a diferenciação entre os dias de jejum para cristãos e fariseus. Para os cristãos, simbolicamente, os dias indicados são a quarta-feira por trazer a lembrança da traição de Cristo, e a sexta-feira, com a lembrança da crucificação e morte de nosso Senhor. O documento demonstra que a validade do jejum está no *modo pelo qual é experimentado*, e não reside na aparência, como atestado no evangelho:

*“Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os outros vejam que eles estão jejuando. Eu digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa. Ao jejuar, arrume o cabelo e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê em secreto. E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará.” (Mateus 6:16-18)*

Na sequência do mesmo capítulo (Didaquê, VIII, 2), nota-se que há uma relação entre oração e alimento, com a adição do Pai Nosso. Na oração ensinada pelo próprio Cristo aos apóstolos, encontra-se o trecho “Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia”.

Pão é o símbolo da vida em inúmeras culturas. Além da saciedade física, há o aspecto do pão como alimento espiritual:

*“Este é o pão que desce do céu, para que o que dele comer não morra. Eu sou o pão vivo que desceu do céu; se alguém comer deste pão, viverá para sempre; e o pão que eu der é a minha carne, que eu darei pela vida do mundo.” (João 6:50,51)*

Ao acolher o Pão da Vida, estabelece-se um outro tipo de relacionamento com o sagrado, e atividades como o jejum ganham um novo significado na consciência humana. No decorrer dos séculos vindouros, o cristianismo criará raízes e florescerá como um contraponto às ilusões oferecidas pelo mundo, tornando-se via de renúncia, a toda ação, pensamento ou emoção que contrasta com a Vida.

## **As primeiras datas reservadas ao jejum e seu significado**

*No decorrer do ano, os jejuns são tão bem arrançados que a lei de abstinência é prescrita para todas as estações, nomeadamente, o jejum da primavera tem seu lugar durante a Quaresma, o jejum de verão durante o Pentecostes, o jejum de Outono no sétimo mês, e o jejum de Inverno no décimo mês”. (Papa Leão 440-461)*

No tempo da Igreja primitiva, ainda não havia a uniformidade de um calendário para as festas e comemorações. A consolidação de tradições propriamente cristãs evoluíram lentamente a partir das reminiscências judaicas. Nos séculos que se seguiram aos primeiros Concílios, surgiram as primeiras padronizações, a começar com a Festa da Ressurreição, a Páscoa – inicialmente comemorado com um jejum de quarenta horas, depois um período de uma semana e então o alongamento para quarenta dias - conhecido por nós até hoje como a Quaresma.

Naquela época já era praticado o jejum estrito, todas as quartas e sextas-feiras, na abstenção completa de alimentos e bebidas, de um pôr do sol a outro (os dias bizantinos começam ao pôr do sol e se estendem até o pôr do sol seguinte).

Há séculos, as festas mais importantes da Santa Igreja são comemorados com períodos intercalados de jejuns:

### **Períodos de Jejum na Igreja Ortodoxa**

1. Advento (Jejum de São Filipe) - 15 de novembro a 24 de dezembro
2. Semana da abstenção da carne - inicia segunda-feira após o Domingo do Juízo Final
3. Grande Quaresma e Semana Santa - 1ª Segunda-feira da Grande Quaresma até o Grande e Santo Sábado
4. Jejum dos Apóstolos - da segunda-feira após o Domingo de Todos os Santos até o dia 28 de junho, véspera da Festa de São Pedro e São Paulo.
5. Dormição da Theotokos - Jejum - 1 de agosto a 14 de agosto

## **Dias de Jejum**

1. Véspera da Teofania - 5 de janeiro
2. A decapitação de São João Batista - 29 de agosto
3. A Exaltação da Cruz - 14 de setembro

## **Advento (Jejum de São Filipe) - 15 de novembro a 24 de dezembro**

### **Jejum e a esperança**

O Jejum do Advento inicia no dia seguinte à Festa do Santo Apóstolo Filipe e vai até a Grande Festa da Natividade de nosso Senhor. É o prenúncio e preparação para o grande mistério que se aproxima: Deus, na hipóstase do Verbo, torna-se carne de nossa carne e reveste-se do estado miserável da humanidade. Esse evento, pela tradição, é visto com assombro tanto pelos homens como pelas potências celestes.

No Sec. IV, *Santo Ambrósio de Milão* dedica uma de suas homilias para a festa da Natividade, e nos convida a meditar sobre a contrapartida com a qual devemos nos preparar para a recepção da encarnação de Deus no mundo. Diante da nudez espiritual e da terrível miséria que habitamos, o que poderia ser oferecido sem escândalo a Deus salvífico? O que Nosso amado poderia desejar de nós? O que o esposo procura?

*“Com que vestimentas devemos nos adornar? Digo “nós mesmos”, isto é, nossas almas. Porque nosso Rei Cristo não exige roupas grandiosas, mas uma disposição de alma; Ele não olha para o adorno do corpo, mas para os corações que O servem; Ele não se maravilha com o brilho do cinto corruptível que cinge nossos lombos, mas admira a castidade invencível, que liga a concupiscência à vergonha. Portanto, cuidemos de comparecer perante Ele provados na fé adornados em misericórdia, bem ordenados no exemplo de nossas vidas.”*  
(*Santo Ambrósio de Milão*).

Santo Ambrósio parece convidar a todos nós, cristãos, a um jejum espiritual preparatório, que renuncie aos excessos e falsos brilhos, e que ao mesmo tempo seja capaz de refletir em nossos corações, a disposição de alma, esta sim, receptáculo para o Salvador.

Também nas recomendações de *São Leão Magno*, no *sermão 19*, escrito no Séc. V, encontramos um indício, desse *estado ou disposição de alma*, até que estejamos “prontos” para o advento. Claramente, o jejum é um benefício para esta preparação:

*“Para o advento do qual cabe a cada homem preparar-se, para que não o encontre entregue à gula, ou enredado nos cuidados desta vida. Pois pela experiência diária, amado, é provado que a borda da mente é embotada pelo excesso de indulgência da carne, e o vigor do coração é embotado pelo excesso de comida, de modo que as delícias de comer se opõem à saúde do corpo, a menos que moderação razoável resista à tentação e à consideração de desconforto futuro afaste-se do prazer... E, embora isso seja difícil de manter nesta vida, ainda assim a tentativa pode ser sempre renovada, a fim de que possamos nos ocupar com mais frequência e mais tempo com cuidados espirituais do que carnaís; gastarmos porções cada vez maiores de nosso tempo em cuidados mais elevados, para que nossas ações temporais possam ganhar as riquezas incorruptíveis.”* (São Leão Magno).

### **Semana da abstenção da carne - Inicia segunda-feira após o Domingo do Juízo Final**

*Andemos honestamente, como de dia; não em glotonarias, nem em bebedeiras, nem em desonestidades, nem em dissoluções, nem em contendas e inveja. Mas revesti-vos do Senhor Jesus Cristo, e não tenhais cuidado da carne em suas concupiscências.* (Rm 13:13-14)

Não por acaso, este período que precede a Quaresma, anuncia o julgamento dos corações. O coração, como uma taça, sempre se encherá daquilo que nele for vertido. Por ocasião do julgamento, não haverá o que esconder: estarão lá os sete demônios que atormentavam Maria Magdalena? Ou estará vazio e leve, livre da desordem e idolatria do ego?

O calendário litúrgico avança com um convite para humildade, e para o bem-aventurado, seguirá o caminhar com o coração em Cristo, até Domingo do Perdão. Dia especial, em que corações esvaziados, poderão receber e refletir a glória da misericórdia. Tradicionalmente, o sacerdote será o primeiro a anunciar e a pedir o perdão aos fiéis, que fluirá do abraço simples

e sincero entre os irmãos. A época prenuncia o início de jornada quaresmal, e o jejum será um recurso essencial para que o cristão prepare caminho para a necessária leveza de coração.

**Jejum dos Apóstolos - da segunda-feira após o Domingo de Todos os Santos até o dia 28 de junho, véspera da Festa de São Pedro e São Paulo.**

O Jejum dos apóstolos, ocorre logo após a festa de Pentecostes. Para entender a comemoração, cabe verificar que a festa tem origem no *Shavuoth*, um evento que ocorre cinquenta dias após a Páscoa judaica e celebra a entrega da Torá a Moisés no Monte Sinai, e coincide com a colheita de grãos para o verão. Nos tempos bíblicos, *Shavuoth* era um dos três festivais de peregrinação em que os homens judeus se deslocavam até Jerusalém e ofertavam à Deus os primeiros frutos colhidos.

*“Na época em que foram escritos os livros do Novo Testamento, os judeus helenizados começaram a nomear as festas hebraicas por termos gregos. Pentecostes (πεντηκοστή) é o nome grego para a festa.”. (São Basílio - Greek Orthodox Church)*

Também no Pentecostes, ocorreu a Teofania do Espírito Santo. Em analogia, assim como o Antigo Testamento, sob a antiga Lei prepara a humanidade para a vinda do Verbo encarnado, o *Shavuoth dos judeus* em certa medida contém a matriz de desenvolvimento para o Pentecostes cristão. A partir do encontro indescritível dos Apóstolos com o Espírito Santo, o sentido e a forma do *Shavuoth* serão transfigurados para uma outra e completamente diferente natureza, ao conter a revelação da terceira pessoa da Trindade.

O Pentecostes cristão comemora o nascimento do Corpo de Cristo e da nova e eterna aliança, e a partir do evento, os apóstolos serão convocados para enfrentar e desafiar o absurdo (anti-amor) do mundo a partir do martírio (*μαρτυρία* - *testemunho*) de suas próprias vidas. Os cristãos praticarão o jejum para celebrar essa realidade.

Em 357 d.C, Atanásio o Grande, registra uma passagem sobre o jejum dos Apóstolos, situando-o após celebração do Pentecostes.

*“Durante a semana seguinte ao Pentecostes, as pessoas que observavam o jejum foram até o cemitério para rezar”.*

*“Depois da festa de Pentecostes, celebre uma semana, depois observe um jejum, pois a justiça exige regozijo após o recebimento dos dons de Deus e jejum após o corpo ter sido revigorado.”*

*(Atanásio, o Grande)*

Em relação à época do Pentecostes, São Leão Magno, reforça a importância do jejum para purificação de pensamentos:

*“Depois da comemoração do Pentecostes, o jejum é especialmente necessário para purificar nossos pensamentos e nos tornar dignos de receber os Dons do Espírito Santo... nosso Senhor e a vinda do Espírito Santo” (de um sermão do Papa São Leão Magno, +461d.C.).*

Como grande parte do calendário da Igreja, o Jejum dos Apóstolos entrou em prática através da tradição, e não da lei. Por isso, durante muito tempo, não houve uniformidade na sua observância, nem na duração. Mais tarde ocorreu uma conexão com os apóstolos, especialmente São Pedro e São Paulo:

*São Simeão de Tessalônica, escreveu no século XV:*

*“Durante uma semana após a descida do Espírito Santo, de acordo com a Constituição Apostólica composta por Clemente, celebramos (o Pentecostes) e na semana seguinte, jejuamos em honra dos Apóstolos”.*

### **Dormição da Theotokos**

O jejum dessa época precede duas grandes festas: A Transfiguração de Nosso Senhor e a última grande festa do ano litúrgico bizantino: Dormição da Santíssima Mãe de Deus (Theotokos).

*“E a tradicional representação iconográfica de 15 de agosto mostra a Virgem estendida no leito de morte, rodeada para o último sono pelos apóstolos, vindos prodigiosamente dos lugares onde pregavam o evangelho, tendo ao centro Jesus Cristo que acolhe a sua alma, representada como uma menina envolta em faixas e por ele sustentada.”*  
(Ecclesia).

Entre esses dois grandes eventos, percebe-se alguns pontos de conexão. Na transfiguração, Cristo, ao revelar magnificamente sua natureza divina aos três apóstolos, também revela a adoção do caminho da cruz, a tomada de consciência a partir da descida do monte. A aceitação da cruz, é o primeiro passo que tornará possível a ressurreição, a destruição da morte e salvação do homem.

Se o Monte Tabor é revelação, a Dormição com Maria é realização: reflete para toda a humanidade a imagem do plano salvífico em prática. Na pessoa de uma mulher, nossa eterna e Santa Mãe, passará por todas as dores e amará a Verdade como ninguém mais. Tão humana e tão divinizada, deixará esse mundo, e adormecerá para assumir um novo nascimento. Como no ícone, é pequenina em Cristo – representação da nova vida. A Santíssima Virgem, será para todo o sempre, a aspiração humana, aquela que desde o primeiro instante da Anunciação, submete-se incondicionalmente à Vontade de Deus, torna-se receptáculo sagrado do Verbo, e em puro amor, cumpre a sua cruz existencial. Será “mais honorável que os Querubins e incomparavelmente mais gloriosa que os Serafins”.

*São Simeão de Tessalônica sinaliza:*

*“O jejum em agosto [jejum de Dormição] foi estabelecido em honra da Mãe de Deus - o Verbo.*

*Sabendo de antemão o seu repouso, trabalhou e jejuou asceticamente por nós como sempre, embora ela fosse santa e imaculada, e não tivesse necessidade de jejuar.*

*Assim, ela orou especialmente por nós em preparação para ser levada desta vida para a vida futura, quando sua alma abençoada seria unida através do espírito divino com seu filho. Portanto, também devemos jejuar e louvá-la, imitando sua vida, clamando para que ore por nós. Alguns, aliás, dizem que esse jejum foi instituído por ocasião de duas festas – a Transfiguração e a Dormição. Também considero necessário recordar estas duas festas: uma que nos ilumina e outra que nos é misericordiosa e intercede por nós”.*

*São Simeão de Tessalônica*

### ***Véspera da Teofania - 5 de janeiro***

O jejum de Véspera da Teofania corresponde à preparação para a grande festa celebrada no dia seguinte, que comemora a primeira manifestação visível de Cristo no mundo, na pessoa de Jesus de Nazaré.

*ἐπιφάνεια* é a palavra grega para manifestação, aparência ou revelação.

Historicamente, a Epifania começa como a celebração conjunta do nascimento de Jesus Cristo no século I. No século 2, São Clemente de Alexandria (150 – 215 d.C) cita a celebração e a vigília noturna, comuns antes da festa. Não existia até então uma data definida para o dia da Natividade. A festa de 06 de janeiro, comemora uma série de eventos anteriores à vida pública de Jesus, que incluem o Nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo, a adoração dos Rei Magos, a Circuncisão, a Apresentação no Templo e o Batismo no Rio Jordão, que justifica a Grande Benção das Águas.

O elemento água representa a purificação, originada por meio da imersão de Cristo no rio Jordão. Simbolicamente, é o veículo batismal que livra toda a matéria da condição degenerada e pré-condiciona *corpo e alma*, para o estado propício a restauração, para a qual os seres humanos são vocacionados.

*“A consagração das águas nesta festa coloca o mundo inteiro, através de sua matéria elementar, a água, na perspectiva da recriação, santificação e glorificação cósmicas do*

*Reino de Deus em Cristo e no Espírito. Diz-nos que o fim último do ser humano e do mundo é ser "plenos de toda a plenitude de Deus" (Ef 3, 19),*

*"a plenitude Daquele que tudo preenche". (Ef 1, 23)*

*Diz-nos que Cristo, em Quem "habita corporalmente toda a plenitude da Divindade", é e verdadeiramente será "tudo em todos". (Cl 2, 9; 3,11)*

*Diz-nos, ainda, que "o novo céu e a nova terra" que Deus nos prometeu pelos seus profetas e apóstolos (Is 66, 22; II Pd 3, 13; Ap 21, 1) em verdade já estão "conosco" no mistério de Cristo e Sua Igreja." (Festa da Epifania- Ecclesia)*

Tradicionalmente, é a época eclesial da bênção das águas pelos Sacerdotes. De acordo com a tradição, cristãos ortodoxos de forma alguma devem fazer uso da água benta em outro estado que não seja jejuando e orando.

### **A decapitação de São João Batista**

*Quando a filha de Herodias entrou e dançou, agradou a Herodes e aos convidados.*

*O rei disse à jovem: "Peça-me qualquer coisa que você quiser, e eu lhe darei".*

*E prometeu-lhe sob juramento: "Seja o que for que me pedir, eu lhe darei, até a metade do meu reino". Ela saiu e disse à sua mãe: "Que pedirei?"*

*"A cabeça de João Batista", respondeu ela. Imediatamente a jovem apressou-se em apresentar-se ao rei com o pedido: "Desejo que me dê agora mesmo a cabeça de João Batista num prato". (Marcos 6:22-25)*

Herodes é o arquétipo do anti-jejum. O descontrole e excessos de corpo e alma em Herodes são evidentes. No banquete de Herodes, encontraremos à mesa, o exagero. Os sentidos humanos são levados ao limite, arrastados pelo excesso, enquanto os pensamentos e ações desorientam-se e finalmente degradam-se (*pathos*).

Mesmo triste com o pedido de Salomé, sua vontade é fraca e obscurecida, e não o impede, de ordenar o martírio de São João Batista, e assim oferecer a cabeça do santo profeta em uma bandeja.

Encontramos em Herodes um rei-escravo. Um homem completamente incapaz de voltar-se a si mesmo, para a sua consciência, impotente diante dos estímulos visuais e sensoriais. O jejum dessa época, nos convida a acessar a realidade por trás da violência no martírio de São João Batista. Possui um significado de observância dos sentidos, ímpetos e ilusões a que os homens são submetidos.

### **Festa da Exaltação da Santa Cruz**

A festa da Exaltação da Santa Cruz, é o desenvolvimento de três acontecimentos históricos: a descoberta da Verdadeira Cruz por Santa Helena, mãe do imperador Constantino no século IV. Santa Helena foi responsável por colocar abaixo o Templo de Afrodite do século II, que segundo a tradição foi construído sobre o túmulo do Salvador. Mais tarde, seu filho construiu a Basílica do Santo Sepulcro naquele local. Conta a tradição que durante a escavação, trabalhadores encontraram três cruzes. A única verdadeira foi identificada quando ao tocá-la, uma mulher moribunda foi curada.

A festa comemora a Cruz transfigurada. A cruz *legis* dos romanos, adquire outro e completamente diferente significado: a madeira da morte, instrumento de tortura, torna-se-á a divina árvore da vida, testemunho da vitória de Cristo sobre a morte.

O jejum desta época, pressupõe a lembrança da inutilidade da cruz romana, diante do poder ilimitado de Deus. A imposição de morte dolorosa física (de extrema crueldade) e psíquica (a vergonha da cruz), não podem jamais atingir a Cristo. O jejum e a oração, nos lembram que pela cruz, a potência divina, Deus-Homem, submete a morte à morte. (*Χριστὸς ἀνέστη ἐκ νεκρῶν, θανάτῳ θάνατον πατήσας*).

## **Padres do Deserto e Jejum**

Durante o governo de Constantino, o Império Romano do Oriente é conduzido a significativas transformações sociais, políticas e culturais. Pela primeira vez, cristãos adquirem algo inédito: o direito oficial de exercer a fé. Por meio do Edito de Milão, documento promulgado em 13 de junho de 313, foi assegurada a neutralidade do império em relação a cultos religiosos. Gradativamente o Cristianismo expandirá sua influência no império romano, o que desencadeará um novo impulso civilizatório (posteriormente Bizâncio influenciará parte do mundo conhecido por mais de mil anos, da Itália renascentista às florestas da Rússia setentrional). Entretanto, em certos aspectos, a verdadeira fé estaria sob risco: o desenvolvimento de caráter institucionalizado e político distanciava a Igreja da fé dos primeiros cristãos. O martírio a que padres apostólicos, santos e milhares de cristãos anônimos haviam sido submetidos durante as perseguições dos primeiros séculos, haviam sido relegados ao passado.

No período de 313 a 357 D.C, diante da aparente contraposição entre a estabilidade político-social do império romano do Oriente, e as inquietudes espirituais pessoais, muitos cristãos são levados para uma nova maneira de viver a fé.

Um chamado sensibilizante ecoa pela antiguidade, e uma massa heterogênea de homens e mulheres, é atraída para os remotos e agrestes desertos da Palestina, Síria, Célia e sobretudo da Níttria, no Egito.

É a consolidação de um movimento que já havia despontado lentamente e no silêncio, bem antes, em 251 d.C com Paulo de Tebas, o primeiro eremita que se tem notícia, protótipo precursor do monaquismo. Muitos desses eremitas, ascetas e monges, ficarão conhecidos posteriormente como os padres e mães do deserto. Por mais de um século, há um florescimento desse movimento, desencadeada pelo anseio autêntico do exercício de uma vida cristã por via ascética (*ἀσκητικός*). O que esses homens e mulheres realmente buscavam vivenciar em ambientes tão hostis do ponto de vista físico e psicológico?

É preciso entender a que desertos se submetiam. O silêncio radical, a aparente paisagem árida e exaurida do deserto, morta e estéril, esconde em seus mistérios, a vida, em uma sutilidade nem sempre facilmente visível. Nesse ambiente inóspito e improvável, homens e mulheres, utilizaram suas próprias vidas como escritos vivos. Renunciaram a si mesmos, e reuniram obediência a rigorosas práticas ascéticas, promoveram o encontro intelectual da filosofia grega com os evangelhos, inclinaram seus espíritos para o combate aos pecados e vícios, e por meio de seus corpos e almas, cultivaram virtudes e fé profunda. Na vida difícil dos desertos, o jejum desempenhava um papel fundamental.

Santo Atanásio de Alexandria (296-373 d.C), nos descreve em sua obra “Vida de Antônio”, detalhes sobre Santo Antão, (251-356DC), aquele que é considerado o pai da vida monástica. Nos apontamentos sobre o combate espiritual, o ato de jejuar aparece como antídoto eficaz contra os efeitos dos maus pensamentos:

*“Quando eles vêem que os cristãos em geral, e em particular os monges, trabalham com cuidado e fazem progressos, primeiramente os assaltam e os tentam, colocando-lhes continuamente obstáculos em seus caminhos (Sl 139,6). Estes obstáculos são os maus pensamentos. Mas não devemos assustar-nos com suas armadilhas que são prontamente desbaratadas com a oração, o jejum e a confiança no Senhor.”*

*“O inimigo queria sugerir-lhe pensamentos baixos, mas ele os dissipava com orações; procurava incitá-lo ao prazer, mas Antão, envergonhado, cingia seu corpo com sua fé, orações e jejuns.”*

Frequentemente os santos padres, ensinam sobre os mecanismos que afligem ou podem afetar a vontade, a consciência, o corpo e a alma do homem, e ensinam sobre quais os meios para evitar que isso aconteça.

Santo Antão sugere a combinação de jejum, oração e fé profunda em Cristo para a eficaz neutralização das ilusões. Uma vez que fantasias são infiltradas na consciência, tendem a enraizar-se no coração.

O jejum, como antídoto, reaparece no diálogo entre Abba Lot e José de Panepho, como recurso eficaz para a limpeza dos maus pensamentos:

*“Abba Lot foi ao encontro de São José de Panepho e assim falou: Abba, tanto o quanto posso, mantenho uma modesta regra, um pouco de jejum, oração, meditação e silêncio: tanto quanto posso, tento limpar o meu coração dos maus pensamentos. O que mais devo fazer? Então o ancião se levantou e estendeu as mãos para o céu, e seus dedos brilharam como dez velas acesas, e então disse: Se você assim o quiser, você pode se tornar por completo como uma chama acesa.”*

O diálogo estreita a relação entre jejum e esvaziamento psíquico do coração. Este é o caminho ascético. São José de Panepho, acrescenta a possibilidade da deificação, o que seria a continuidade, no processo de cura da alma (e corpo). Curiosamente, o elemento fogo é adicionado e figurado como a “chama acesa”.

Dr. Alexander Kalomiros (Tessalônica, Grécia, 1931), respeitado e reconhecido pela contribuição expressiva na teologia patrística, nos traz em sua obra “Rio de Fogo” uma pista:

*“Este rio de fogo é o rio que “saiu do Éden para regar o paraíso” do passado (Gn 2:10). É o rio da graça de Deus que irrigou os santos de Deus desde o princípio. Em uma palavra, é o derramamento do amor de Deus por Suas criaturas. O amor é fogo. Quem ama sabe disso. Deus é Amor, então Deus é Fogo. E o fogo consome todos aqueles que não são fogo, e torna resplandecente e resplandece todos aqueles que são fogo.” (Dr. Alexander Kalomiros)*

Amor. Assim, estaria justificado todo o esforço ascético para que o amor - chama resplandescente e imagem restaurada da imagem de Deus – encontre em nós, a preparação de um coração limpo, para que possa estar em condições de oferecer moradia a Cristo.

Nas citações sobre a vida de São Macário, Bispo do Egito (295-392DC),

Evagrio (346 – 400d.C) reporta a profunda dedicação do Eremita, na prática do jejum e seus efeitos físicos.

*“Nestes 20 anos, jamais comi, bebi ou dormi o suficiente para satisfazer a minha natureza. - Seu corpo estava debilitado e fraco, seu rosto pálido. Para contradizer suas inclinações, não recusava beber um pouco de vinho, quando outros lhe pediam. Depois, se abstinha de toda bebida durante dois ou três dias”*

Jejuar é muito mais sobre o ato de negar-se a si mesmo, do que passar dias sem comer determinado alimento ou bebida. Para Cassiano, o jejum é o exercício da temperança como fruto da renúncia consciente, um contraponto necessário ao impulso e ao desejo.

São João Cassiano, o Romano (360 – 435 d.C) ensina que o jejum deve ser praticado conforme as forças que cada indivíduo permitam. Em sua obra “Os Institutos” (escrito por volta de 425-428 d.C) o modo de vida ascético dos monges é abordado em vários temas, e cabe destacar:

- 1. Um único dia de jejum é mais benéfico para a pureza do que aqueles prolongados por períodos mais longos. Isso ocorre porque a refeição do café da manhã pode ser muito grande, causando apatia e preguiça; também a fome extrema pode causar lentidão nos exercícios espirituais.*
- 2. Não devemos ser enganados pelos prazeres do paladar.*
- 3. Tanto a variedade de alimentos quanto a quantidade ingerida podem levar à falta de castidade.*
- 4. O vinho leva à embriaguez, mas também muita água ou qualquer tipo de comida pode levar a uma mente sonolenta e em estado de torpor.*
- 5. Cassiano diz que os sodomitas seguiram pelo caminho de destruição por meio do consumo excessivo de pão. A gula é um vício rudimentar e comum que pode levar a um mal muito maior.*
- 6. O alimento é necessário para sustentar a vida. Não é para nos tornar escravos de nossos desejos. Precisamos comer moderadamente o suficiente para manter a saúde.*
- 7. Alimentos delicados são permitidos se forem saudáveis e consumidos com moderação.*
- 8. Pare de comer enquanto ainda estiver com fome.*
- 9. O jejum não o tornará santo. Outras virtudes são exigidas para a pureza: humildade e falta de desejo por dinheiro; e liberdade de raiva, desespero, auto-estima e orgulho.*

10. *O jejum e o autocontrole podem purificar uma pessoa que tem contenção e moderação.*
11. *A castidade é difícil com o estômago cheio.*
12. *Uma pessoa que cede aos desejos corporais é uma escrava; a liberdade vem do autocontrole.*
13. *O controle da gula é semelhante às disputas preliminares que decidem quem vai competir nos Jogos Olímpicos. O asceta cristão, como o atleta olímpico, deve antes de tudo controlar sua própria carne.*
14. *Ganhamos o controle de nossos estômagos não apenas pelo jejum, mas pelo trabalho árduo, mantendo vigílias e leitura espiritual, bem como o medo do inferno e o desejo pelo céu.*
15. *A pessoa que jejua deve comer apenas em horários fixos, e nunca em qualquer horário. Ela também deve ter um tempo de sono adequado.*
16. *Uma pessoa que jejua precisa fazer simultaneamente um jejum espiritual, onde a raiva, a inveja e a calúnia devem ser evitadas.*
17. *Os monges egípcios parariam de jejuar imediatamente se um visitante chegasse e precisasse comer. A caridade para com o próximo é muito mais importante do que o jejum, que pode ser retomado a qualquer momento.*
18. *Alguns monges mantinham o costume de nunca comer sozinhos, mas apenas em comunidade. Isso ajuda a prática do jejum.*

São João Cassiano, é bem claro em relacionar a gula e impulso sexual desenfreado. Ao observar a natureza, verifica-se que o instinto de alimentação e reprodução, ao lado da autopreservação, são padrões condicionantes em praticamente toda a vida animal. Em contrapartida, o paradoxo humano, é a possibilidade de exercício de liberdade em relação a tais padrões, a fim de que, proceda pelo livre-arbítrio, em direção às energias incriadas de Deus, ou incorra na perda de consciência rumo ao abismo (entregando-se ao *pathos*). É assim que nos fala o Gênesis, para lembrar em que ponto o homem ocupa na criação:

*“E Deus os abençoou, e Deus lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra, e sujeitai-a; e dominai sobre os peixes do mar e sobre as aves dos céus, e sobre todo o animal que se move sobre a terra.” (Gênesis 1:28-30)*

De modo geral, para os padres do deserto, jejum é sobre obediência. É sobre condicionar o desejo e colocá-lo à obediência de Deus. É fato que o jejum influencia no estado de

disposição psíquica de quem jejua. Quando todos os alimentos estão fartamente a disposição, o exercício de autocontrole consciente inexistente. No momento em que um jejum é iniciado, o desejo pelos objetos são inflamados, e começam a tomar forma na consciência, de um modo *quase palpável*.

Mais importante do que estabelecer regras, é entender a lógica do jejum. Cassiano conta a história de um padre que interrompeu seu jejum quando foi visitado por outros irmãos de um mosteiro próximo. Cassiano perguntou a esse padre por que ele havia interrompido sua regra de jejum para receber os visitantes, ao que o padre respondeu:

*“O jejum está sempre à mão, mas você (irmão) não posso ter sempre comigo. Além disso, o jejum é certamente uma coisa útil e necessária, mas depende de nossa escolha enquanto a lei de Deus nos impõe fazer as obras de caridade. Assim, recebendo Cristo em você, devo servi-lo com toda diligência, mas quando me despedir de você, posso retomar a regra do jejum novamente”.*

Encontramos uma relação entre alimento e obediência, a partir de São João Colobo (Κολοβός, 339d.C – 405d.C). A tradição conta que um dia São Pambo deu a São João Colobo um pedaço de madeira seca e ordenou que ele a plantasse e a regasse. Sem argumentar, São João Colobo obedeceu e continuou a regar o pedaço de madeira duas vezes por dia, embora a água tivesse que ser retirada a cerca de 19 quilômetros de onde moravam. Depois de três anos, o pedaço de madeira brotou e se transformou em uma árvore frutífera. São Pambo pegou alguns frutos desta árvore, chamou os monges mais velhos, dizendo a cada um - *"tome, coma do fruto da obediência"*.

Na tradição espiritual ortodoxa, a obediência é uma virtude fundamental: obediência ao Senhor, ao Evangelho, à Igreja (Mt 18,17), aos líderes da Igreja (Hb 13,7), aos pais e anciãos, a “toda ordenança do homem” (1 Pe 2.13, Romanos 13.1), “uns aos outros por reverência a Cristo” (Ef 6.21). Não há vida espiritual sem obediência, não há liberdade ou libertação das paixões e concupiscências pecaminosas.

Em conformidade com essa verdade, São João Colobo declara a respeito do jejum:

*“Se um rei quisesse tomar posse da cidade de seu inimigo, ele começaria cortando a água e a comida, e assim seus inimigos, morrendo de fome, se submeteriam a ele. É o mesmo com as paixões da carne: se um homem anda jejuando e faminto, os inimigos de sua alma enfraquecem.”*

Dessa forma, devemos considerar que se o homem anseia por experimentar a liberdade de suas paixões, ilusões e desvios, deve experimentar o jejum. Corpo e alma compõe uma só realidade indivisível. O intelecto pós-queda, tende a criar uma distinção ilusória entre um e outro. A cura, de ambos, propósito da Santa Igreja, exige o ato consciente de vontade inspirado pelo Espírito Santo, e o jejum é um auxiliar contra as investidas do inimigo invisível. Em outras palavras: não é possível vencer o inimigo sem a ajuda da obediente labuta do jejum. O *silenciamento* das paixões psíquicas e sensoriais, impedirá que alma seja direcionada para qualquer “atrativo” fora do caminho que leva à Deus. Podemos supor que a destruição deliberada do corpo – inconsciente ou conscientemente – ou a exposição a inclinações e vícios, acarretará também, mais cedo ou mais tarde a destruição ou deformação da alma.

Ainda que o jejum possa ser entendido como um auxílio a serviço do Espírito Santo, de forma alguma a prática *per si* será garantia de salvação. Ficam algumas palavras da mãe do deserto, Amma Theodora (270DC – 350DC) cuja tradição conta que ao realizar a penitência por adultério, se disfarçou de homem, fingiu ser um eunuco e ingressou em um mosteiro em Tebaida, Egito:

*“É melhor comer carne e beber vinho do que comer a carne do irmão por calúnia.”*

Amma Theodora conclui que nem ascetismo, nem vigílias, nem qualquer tipo de penitência são capazes de salvar, somente se a verdadeira humildade acompanhar a oferta.

### **O que a tradição nos ensina sobre a Quaresma e o Jejum de Páscoa.**

Eusébio (265 - 339d.C.) , bispo de Cesaréia na Palestina, conhecido como o primeiro historiador do cristianismo, havendo participado do Concílio de Nicéia (325 d.C.), relata o

estabelecimento de uma data pascal comum a toda a Igreja, e a validação ecumênica da tradição de quarenta dias de Quaresma (Σαρακοστή) antes da Páscoa.

Sobre o tema Pascal, desde a origem, Eusebio aborda a Páscoa dos tempos hebraicos como a portadora imagética ou prenúncio da Páscoa de Nosso Senhor.

*“Agora, então, quando os hebreus, realizando "sombras das coisas por vir", usado pela primeira vez para celebrar o festival de Phasek, eles tomariam para si um jovem animal doméstico (este era um cordeiro ou uma ovelha). Em seguida, eles mesmos sacrificariam esse animal; e então, com o sangue, cada um ungia primeiro os lintéis e ombreiras de suas próprias casas, ensanguentando as soleiras e as casas para afastar o destruidor. A carne do cordeiro, por outro lado, usariam como alimento; e cingindo seus lombos com um cinto, participando da nutrição de pães ázimos e servindo-se de ervas amargas, eles "passariam" de um lugar para outro - [significando] a [jornada] da terra do Egito para o região selvagem. Foi ordenado por lei que eles fizessem isso, juntamente com o abate e a ingestão do cordeiro. Assim, a passagem para fora do Egito produziu para eles o nome de Páscoa.”*  
(Eusébio de Cesaréia)

No percurso de tempo, entre os ritos da Páscoa hebraica e a Páscoa Cristã, é perceptível a presença de dois elementos: alimento e sacrifício. O termo sacrifício (em português) provém do latim *sacrificium* (*sacer e ficium*), cujo significado corresponde ao **"ato de fazer/manifestar o sagrado"**.

Notemos que a definição original em latim diverge da semântica em português, já que sacrifício é percebido como "privação, voluntária ou forçada, de um bem ou de um direito", (Dicionário Etimológico – Língua Portuguesa).

Duas páscoas, duas realidades em conexão: de um lado, o rito sacrificial da antiga aliança, que traz elementos como o espargimento do sangue do cordeiro, pães ázimos, ervas amargas para a lembrança da travessia de Moisés, como um resgate temporal. Essa preparação

histórica, baseada na tradição hebraica, segundo Eusébio, apresenta-se como protótipo e receptáculo do mistério da Páscoa de Cristo que está por vir.

Se o sagrado e o divino operam em *eons* que diferem da percepção e escala de tempo humanas (linear, percebida por passado, presente e futuro), é possível observar que comemoramos, na Eucaristia da Divina Liturgia, em todos os Domingos, uma lembrança atemporal, de uma Páscoa eterna. Cristo, misteriosamente e magnificamente, é simultaneamente o Sacerdote que oferta a si mesmo como o Cordeiro, a todo o tempo.

*“Eis o cordeiro de Deus que tira os pecados do mundo”. (Jo 1,29)*

*“Quando somos alimentados pela carne racional deste Salvador sacrificial, que resgatou toda a raça humana por seu próprio sangue, isto é, quando somos alimentados por seus ensinamentos e palavras, que anunciam o reino – então estamos justamente nos deleitando com a glória que está de acordo com Deus. Mas além disso, quando marcamos as casas de nossas almas, isto é, nossos corpos, pela fé em seu sangue, que ele deu como resgate em troca de nossa salvação, expulsamos de nós mesmos todo tipo de demônio traiçoeiro. E quando celebramos a festa da "Páscoa", estamos nos treinando para passar para as coisas divinas, assim como nos tempos antigos eles passavam do Egito para o deserto. De fato, assim também nós estamos entrando em uma espécie de caminho não percorrido e abandonado por muitos, tirando de nossas almas o antigo "fermento" do erro ímpio; e nos servimos de "ervas amargas" por meio de um modo de vida amargo e doloroso. “*

*Eusébio de Cesaréia*

Cristo, é alimento. Há mais de dois milênios, celebramos essa verdade. Nos alimentamos de suas palavras, e tomamos por meio da Eucaristia, o sangue do Cordeiro e o seu santíssimo corpo. No divino mistério, sua carne passa a fazer parte de nós mesmos, seu espírito toma conta de nosso ser, e enche-nos de seu divino amor e glória, enquanto nos convida de volta ao caminho que em algum momento perdemos.

*“Eu sou o Alfa e o Ômega, o Princípio e o Fim, o Primeiro e o Último. Bem-aventurados aqueles que lavam as suas vestes no sangue do Cordeiro, para que tenham direito à árvore da vida e possam entrar na cidade pelas portas.” (Apocalipse 22:13,14)*

A tradição conta que Cristo jejuou por 40 dias no deserto antes de dar início ao ministério público. Como ortodoxos jejuamos por 40 dias antes da Páscoa, para estarmos completamente aptos a receber suas palavras, seu corpo, sangue e espírito. Sobretudo, Cristo é o alimento íntimo de nossas almas, cujas portas de entrada são nossos corações.

Enquanto o grande momento da Páscoa se aproxima, o jejum intenso, e a oração, é o que dispomos, para combater tudo aquilo que não pertence a Deus, no campo de batalha de nossos corações. O jejum visa asfixiar as paixões vãs e desejos mundanos, através da origem que os alimenta. A Quaresma é o período de preparação, a oportunidade de livrar o coração do peso e reflexos de maus pensamentos e más ações. Este é o cálice, que irá acomodar a carne, o sangue e a água do Cordeiro. Como poderíamos receber verdadeiramente Deus em nosso íntimo, refletir seu esplendor e sua glória, sem que o Cálice houvesse antes sido esvaziado por completo?

*“Portanto, nós também devemos alimentar-nos na Páscoa com Cristo, purificando nossas mentes de todo fermento do mal e da maldade, e nos fartamos dos pães ázimos da verdade e da sinceridade, e tendo dentro de nós, em nossas almas, o "judeu em segredo" e a verdadeira circuncisão, e ungindo as ombreiras de nossas mentes com o sangue do Cordeiro que foi sacrificado por nós, para afastar o nosso destruidor. E fazemos isso não apenas em uma única época do ano, mas todas as semanas. Que nossa "Preparação" seja em jejum, o símbolo do luto, em nome de nossos pecados anteriores, e para lembrar a paixão do Salvador.” (Eusébio de Cesaréia)*

Essa realidade não está presente e descrita somente nas escrituras, mas é vivificada e eternizada na Divina Liturgia, na tradição e na práxis diária, a que todos sacerdotes, leigos, fiéis e pecadores que compõe o corpo de Cristo, são convidados a participar.

*“Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vem ao Pai, a não ser por mim” (Jo 14.6)*

## **Conclusão**

Longe do que pode parecer a primeira vista, jejuar não diz respeito somente a um cronograma de dias que restringem o consumo de certos alimentos. Durante todo o tempo, a vida cristã é sobre alimento e sacrifício. Somos convidados a imitar Cristo Sacerdote, na oferta de nós mesmos. Imolarmos e crucificamos o ego imperfeito adâmico. Esvaziarmos o cálice de nossos corações de ilusões e tudo aquilo que nos afasta da Verdade, para receber o alimento, sermos curados e refletirmos a plenitude de Deus, na restauração de sua imagem e semelhança.

São Dimas, o bom ladrão, provavelmente foi o primeiro a ascender aos céus. Certamente sua vida pregressa, não deve ter sido muito inspiradora do ponto de vista ético ou moral. Mas por que, é para ele que a tábua da cruz ortodoxa pende? São Dimas arrependeu-se profundamente, e como que no lapso temporal de um instante, seu espírito-mente (*voûç*) jejuou, enquanto seus pecados jaziam pregados à cruz. São Dimas reconheceu o amor de Deus, e disso alimentou-se. Seu último e derradeiro pensamento não estava mais em si mesmo, o Adão caído. São Dimas, estava com Deus Homem, o Cristo.

## **Bibliografia:**

REFERÊNCIA. In: *Blue Letter Bible : Thayer's Greek Lexicon*. Disponível em: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/q3523/kjv/tr/0-1/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: *Dicionário Etimológico. Jejuo*. Disponível em: <https://www.dicionarioetimologico.com.br/jejuo/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: *Etimologias de Chile. Yeyuno*. Disponível em: <http://etimologias.dechile.net/?yeyuno>. Acesso em: 06 ago. 2022.

CORN, Kevin, BIENSTOCK Arnold, GOUNARIS Anastasios, MEMER Yamina. *Fasting and Feasting in Three Traditions: Judaism – Christianity - Islam: Interfaith Conversations Booklet #1*. Indianapolis, EUA: University of Indianapolis, 2006

MORRIS, Stephen. *The Early Eastern Orthodox Church: A History, AD 60-1453*. North Carolina, EUA: McFarland & Company, Inc., Publishers Jefferson, 2018

REFERÊNCIA. In: *Ecclesia: Ricardo Williams G. Santos, baseado em texto original de John Brady. O jejum na Igreja Ortodoxa*. Disponível em: [https://www.ecclesia.com.br/biblioteca/fe\\_crista\\_ortodoxa/o\\_jejum\\_na\\_igreja\\_ortodoxa.html](https://www.ecclesia.com.br/biblioteca/fe_crista_ortodoxa/o_jejum_na_igreja_ortodoxa.html). Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: Bispo Kallistos Ware e Madre Mary Faber and Faber, As regras do Jejum. Disponível em: [https://www.ecclesia.com.br/biblioteca/fe\\_crista\\_ortodoxa/as\\_regras\\_do\\_jejum.html](https://www.ecclesia.com.br/biblioteca/fe_crista_ortodoxa/as_regras_do_jejum.html). Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: O jejum. Disponível em: [https://www.ecclesia.org.br/sophia/?our\\_blog=viii-a-ascese/32409-2](https://www.ecclesia.org.br/sophia/?our_blog=viii-a-ascese/32409-2) Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: VAMVINIS, Thomás, Protopresbítero O jejum e a unidade. Disponível em: [https://www.ecclesia.org.br/biblioteca/fe\\_crista\\_ortodoxa/jejum\\_e\\_a\\_unidade.html](https://www.ecclesia.org.br/biblioteca/fe_crista_ortodoxa/jejum_e_a_unidade.html). Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: A oração, o jejum e a misericórdia. Disponível em: <https://www.ecclesia.org.br/sophia/?p=5300> Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: O jejum dos amigos do noivo. Disponível em: <https://www.ecclesia.org.br/sophia/?p=3266> Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: Os exercícios da Quaresma. A esmola, a oração e o jejum. Disponível em: <https://www.ecclesia.org.br/sophia/?p=5565> Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: O jejum que me agrada. Disponível em: <https://www.ecclesia.org.br/sophia/?p=3644> Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ecclesia: O jejum e a abstinência. Disponível em: [https://www.ecclesia.org.br/biblioteca/fe\\_crista\\_ortodoxa/o\\_jejum\\_e\\_a\\_abstinencia.html](https://www.ecclesia.org.br/biblioteca/fe_crista_ortodoxa/o_jejum_e_a_abstinencia.html) Acesso em: 06 ago. 2022.

REFERÊNCIA. In: Orthodox Church in America: Fasting & Fast-Free Seasons of the Church. Disponível em: <https://www.oca.org/liturgics/outlines/fasting-fast-free-seasons-of-the-church> Acesso em: 06 ago. 2022.

SCHMEMANN, Alexander, Fr Great Lent: Journey to Pascha. Londres, Reino Unido: SPCK Publishing, 1974

BRADSHAW, Paul F., JOHNSON, Maxwell E. The Origins of Feasts, Fasts, and Seasons in Early Christianity. Collegeville, EUA, 2011

REFERÊNCIA. In: Orthodox Christianity and the World. Pravmir.com: BARRIGER, Lawrence Rev. Protopresbítero. Great Lent: Going Deeper. Disponível em: <https://www.pravmir.com/great-lent-going-deeper/> Acesso em: 04 set. 2022

REFERÊNCIA. In: Orthodox Church in America: Pe.Stavros N. Akrotirianakis . The Sundays of Great Lent. Disponível em: <https://www.goarch.org/-/christ-s-hope-for-us> Acesso em: 04 set. 2022.

REFERÊNCIA. In: Saint Basil Greek Orthodox Church. Eastern Orthodox Church Fasting Guidelines Disponível em: <https://www.stbasil.com/eastern-orthodox-fasting-calendar> Acesso em: 04 set. 2022.

REFERÊNCIA. In: Saint Nicholas Orthodox Church: PATRINAKOS, Nicon D, Rev. Apostle's Fast. Disponível em: <https://stnicholasgr.com/apostles-fast/> Acesso em: 04 set. 2022.

REFERÊNCIA. In: Ancient Faith: ALLEN, Kevin. Acquiring the Mind of the Church: Orthodoxy and Asceticism Disponível em: [https://www.ancientfaith.com/specials/acquiring\\_the\\_mind\\_of\\_the\\_church/orthodoxy\\_and\\_asceticism](https://www.ancientfaith.com/specials/acquiring_the_mind_of_the_church/orthodoxy_and_asceticism) Acesso em: 08 out. 2022.

GOULD, Graham. The Desert Fathers on Monastic Community. Oxford, Reino Unido: Clarendon Press, 1993

KALOMIROU, Alexandre, Dr.: O Rio de fogo, St. Nectarios Press, Seattle, EUA., 2007.

Sentenças dos Padres do Deserto. Editora Ecclesiae, 1ª edição. Campinas, SP. 2021

TAMANINI, Paulo Augusto, Dr. O Basileos, o Imperador e o Patriarca: a sinfonia Bizantina na configuração dos ritos. XXIX Simpósio de História Nacional, Mossoró, RN, Universidade Federal do Semi-Árido (UFERSA), 2017

MAI, Angelo. Eusebius of Caesarea, On the Celebration of Easter; De sollempnitate Paschali, 4 (1847), pp.209-216. Novae Patrum Bibliotheca 4 (1847), Disponível em: [https://www.tertullian.org/fathers/eusebius\\_on\\_easter.htm](https://www.tertullian.org/fathers/eusebius_on_easter.htm) Acesso em: 08 out. 2022.