

# **Missatge. "Jesús, dejunà quaranta dies i quaranta nits, i al final tenia fam"**

Amb motiu de l'inici del temps de quaresma us oferim el text íntegre del missatge que el sant Pare ens ha ofert per viure amb un sentit ple aquest temps litúrgic.

24/02/2009

**"Jesús, dejunà quaranta dies i quaranta nits, i al final tenia fam" (Mt 4,2)**

Estimats germans i germanes,

En començar la Quaresma, un temps que és un camí de preparació espiritual més intens, la litúrgia ens torna a proposar tres pràctiques penitencials —l'oració, el dejuni i l'almoïna— a las quals la tradició bíblica cristiana dóna un gran valor per a disposar-nos a celebrar millor la Pasqua i, d'aquesta manera, fer experiència del poder de Déu que, com escoltarem en la vetlla pasqual, “renta les culpes, fa innocents els caiguts, torna l'alegria als entristits, dissipa els odis, restableix la concòrdia, converteix les nacions” (Pregó pasqual). En el meu acostumat Missatge quaresmal, aquest any vull detenir-me a reflexionar especialment sobre el valor i el sentit del dejuni. En efecte, la Quaresma ens recorda els quaranta dies de dejuni que el Senyor va viure al desert abans de començar la seva missió pública.

Llegim a l'evangeli: “Aleshores l'Esperit va conduir Jesús al desert perquè el diable el temptés. Jesús dejunà quaranta dies i quaranta nits, i al final tenia fam” (Mt 4,1-2). Com Moisès abans de rebre les taules de la Llei (cf. Ex 34, 8), o Elies abans de trobar el Senyor a la muntanya de l'Horeb (cf. 1Re 19,8), Jesús pregant i dejunant, es va preparar per a la seva missió, l'inici de la qual va ser un dur enfrontament amb el temptador.

Podem preguntar-nos quin valor i quin sentit té per a nosaltres, els cristians, privar-nos de quelcom que en si mateix seria bo i útil per al nostre aliment. Les Sagrades Escripures i tota la tradició cristiana ensenyen que el dejuni és una gran ajuda per a evitar el pecat i tot el que hi indueix. Per això, en l'història de la Salvació trobem en més d'una ocasió la invitació a jejunar. Ja a les primeres pàgines de la Sagrada

Esriptura el Senyor imposa a l'home que s'abstingui de menjar el fruit prohibit: I li va donar aquest manament: “Pots menjar dels fruits de tots els arbres del jardí. Però no mengis del fruit de l'arbre del coneixement del bé i del mal, perquè el dia que en mengis, tingues per cert que moriràs»” (Gn 2, 16-17).

Comentant l'ordre divina, sant Basili observa que “el dejuni ja existia al paradís”, i que “la primera ordre en aquest sentit va ser donada a Adam”. Per tant, conclou: «El ‘no has de menjar’ és, doncs, la llei del dejuni i de l'abstinència» (cf. Sermó de jejunio: PG 31, 163, 98). Ja que el pecat i les seves conseqüències ens oprimeixen a tots, el dejuni se'ns ofereix com un mitjà per a recuperar l'amistat amb el Senyor. És el que va fer Esdres abans del seu viatge de tornada de l'exili a la Terra Promesa, invitant el poble reunit a dejunar “per humiliar-nos —va dir— davant el nostre Déu” (8,21). El Totpoderós

va escoltar la seva pregària i va assegurar el seu favor i la seva protecció. El mateix van fer els habitants de Nínive que, sensibles a la crida de Jonàs al penediment, van proclamar, com a testimoniatge de la seva sinceritat, un dejuni dient: “Qui sap si Déu es repensarà, es calmarà el seu enuig i no morirem” (3,9). També en aquesta ocasió Déu va veure les seves obres i els va perdonar.

En el Nou Testament, Jesús indica la raó profunda del dejuni, estigmatitzant l'actitud dels fariseus, que observaven escrupolosament les prescripcions que imposava la llei, però el seu cor era lluny de Déu. El veritable dejuni, repeteix en una altra ocasió el Mestre diví, consisteix més aviat a complir la voluntat del Pare celestial, que “veu el que és amagat, i t'ho recompensarà” (Mt 6,18). Ell mateix ens dóna exemple en respondre a Satanàs, al final dels

quaranta dies passats al desert, que “l’home no viu només de pa; viu de tota paraula que surt de la boca de Déu” (Mt 4,4). El veritable dejuni, per tant, té com a finalitat menjar l’«aliment autèntic», que és fer la voluntat del Pare (cf. Jo 4,34). Si, per tant, Adam va desobeir l’ordre del Senyor de “no menjar de l’arbre del coneixement del bé i del mal”, amb el dejuni el creient vol sotmetre’s humilment a Déu, confiant en la seva bondat i misericòrdia.

La pràctica del dejuni està molt present en la primera comunitat cristiana (cf. Ac 13,3; 14,22; 27,21; 2CO 6,5). També els Pares de l’Església parlen de la força del dejuni, capaç de frenar el pecat, reprimir els desitjos del “vell Adam” i obrir en el cor del creient el camí cap a Déu. El dejuni és, a més, una pràctica recurrent i recomanada pels sants de totes les èpoques. Escriu sant Pere Crisòleg: “L’ànima de

l'oració és el dejuni, i la vida del dejuni és la misericòrdia. O sigui, que el qui prega, cal que dejuni; i el qui dejuna, cal que sigui misericordiós. El qui vulgui ser escoltat quan demana, que escolti ell també quan algú li prega alguna cosa; el qui no clou la seva oïda a la veu del suplicant s'obre per a ell mateix l'oïda de Déu" (*Sermo* 43: PL 52, 320, 332).

En els nostres dies, sembla que la pràctica del dejuni ha perdut una mica el seu valor espiritual i ha adquirit més aviat, en una cultura marcada per la recerca del benestar material, el valor d'una mesura terapèutica per a l'atenció del propi cos. Està clar que dejunar és bo per al benestar físic, però per als creients és, en primer lloc, una "teràpia" per a guarir tot el que els impedeix conformar-se a la voluntat de Déu. En la Constitució apostòlica *Pænitemini* de 1966, el servent de

Déu Pau VI identificava la necessitat de situar el dejuni en el context de la crida tot cristià a no “viure per a si mateix, sinó per a aquell que el va estimar i es va lliurar per ell i a viure també per als germans” (cf. Cap. I). La Quaresma podria ser una bona ocasió per a reprendre les normes que hi ha en la citada Constitució apostòlica, valorant el significat autèntic i perenne d’aquesta antiga pràctica penitencial, que pot ajudar-nos a mortificar l’egoisme i a obrir el cor a l’amor de Déu i del proïme, manament primer i summe de la nova llei i compendi de tot l’evangeli (cf. Mt 22,34-40).

La pràctica fidel del dejuni contribueix, a més, a donar unitat a la persona, cos i ànima, ajudant-la a evitar el pecat i a créixer la intimitat amb el Senyor. Sant Agustí, que coneixia bé les seves inclinacions negatives i les definia “recorgoladíssima i enredadíssima

complicació de nusos” (Confessions, II, 10.18), en el seu tractat "*La utilitat del dejuni*", escrivia: “Jo pateixo, és veritat, perquè ell em perdoni; jo em castigo perquè ell em socorri, perquè jo sigui agradable als seus ulls, per a assaborir la seva dolçor” (*Sermo* 400, 3, 3: PL 40, 708). Privar-se de l'aliment material que nodreix el cos facilita una disposició interior a escoltar Crist i a nodrir-se de la seva paraula de Salvació. Amb el dejuni i l'oració li permetem que vingui a sadollar la fam més pregona que experimentem en l'íntim del nostre cor: la fam i la set de Déu.

Al mateix temps, el dejuni ens ajuda a prendre consciència de la situació en què viuen molts dels nostres germans. En la seva Primera carta sant Joan ens posa en guàrdia: “Si algun que posseeix béns en aquest món, veu el seu germà que passa necessitat i li tanca les entranyes, com pot habitar dintre d'ell l'amor de

Déu?” (3,17). Dejunar per voluntat pròpia ens ajuda a conrear l'estil del Bon Samarità, que s'inclina i socorre el germà que pateix (cf. Enc. Deus caritas est, 15). En escollir lliurement privar-nos de quelcom per ajudar als altres, demostrem concretament que el proïsme que passa dificultats no ens és estrany. Precisament per mantenir viva aquesta actitud d'acollença i d'atenció envers els germans, animo les parròquies i la resta de comunitats a intensificar durant la Quaresma la pràctica del dejuni personal i comunitari, tenint cura així mateix l'escolta de la paraula de Déu, de l'oració i de l'almoïna. Aquest va ser, des del principi, l'estil de la comunitat cristiana, on es feien col·lectes especials (cf. 2Co 8-9; Rm 15, 25-27), i s'invitava els fidels a donar als pobres el que, gràcies al dejuni, s'havia recollit (cf. Didascalia Ap., V, 20,18). També avui cal redescobrir aquesta pràctica i promoure-la,

especialment durant el temps litúrgic quaresmal.

El que he dit demostra amb gran claredat que el dejuni representa una pràctica ascètica important, una arma espiritual per a lluitar contra qualsevol possible afecció desordenada a nosaltres mateixos. Privar-nos per voluntat pròpia del plaer de l'aliment i d'altres béns materials, ajuda el deixeble de Crist a controlar els apetits de la naturalesa debilitada pel pecat original, els efectes negatius dels quals afecten tota la personalitat humana.

Oportunament, un antic himne litúrgic quaresmal exhorta: “Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia – Utilitzem de manera més sòbria les paraules, els aliments i begudes, el son i els jocs, i restem vigilants, amb major atenció”.

Estimats germans i germanes, ben mirat, el dejuni té com a finalitat última ajudar-nos a cadascun de nosaltres, com escrivia el servent de Déu el Papa Joan Pau II, a fer el do total d'un mateix a Déu (cf. Enc. Veritatis Splendor, 21). Per tant, que a cada família i comunitat cristiana es valori la Quaresma per allunyar tot el que distreu l'esperit i per intensificar el que alimenta l'ànima i l'obre a l'amor de Déu i del proïsme. Penso, especialment, en un major interès per la pregària, en la *lectio divina*, en el sagrament de la reconciliació i en la participació activa en l'eucaristia, sobretot en la santa missa dominical. Amb aquesta disposició interior entrem en el clima penitencial de la Quaresma. Que ens hi acompanyi la Beata Mare de Déu, *Causa nostræ laetitiae*, i ens sostingui en l'esforç per alliberar el nostre cor de l'esclavatge del pecat perquè es converteixi cada cop més en "tabernacle vivent de Déu". Amb

aquest desig, assegurant les meves  
pregaries perquè cada creient i cada  
comunitat eclesial recorri un profitós  
itinerari quaresmal, us imparteixo de  
cor a tots la benedicció apostòlica.

Vaticà, 11 de desembre de 2008

BENEDICTUS PP. XVI

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/article/missatge-  
jesus-dejuna-quaranta-dies-i-quaranta-  
nits-i-al-final-tenia-fam/](https://opusdei.org/ca-ad/article/missatge-jesus-dejuna-quaranta-dies-i-quaranta-nits-i-al-final-tenia-fam/) (12/04/2026)