

Quaresma mobiliza fiéis e tradições espirituais com práticas de reflexão e renovação

escrito por Livia Filadelfo



A Quaresma é um período de 40 dias dedicado à preparação espiritual dentro de tradições cristãs, como o catolicismo, o anglicanismo e o luteranismo. A contagem tem início na Quarta-Feira de Cinzas e se estende até a Quinta-Feira Santa, antecedendo a celebração da Páscoa. O período remete aos 40 dias em que Jesus Cristo permaneceu no deserto, sendo marcado por práticas voltadas à reflexão, conversão e mudança de vida.

Durante esse tempo, os fiéis são convidados a intensificar a vivência religiosa por meio da oração, do jejum e da caridade. A participação em missas, a leitura de textos sagrados e momentos de recolhimento espiritual ganham destaque na rotina dos praticantes. Já o jejum e a abstinência de carne são tradicionalmente observados na Quarta-Feira de Cinzas e na Sexta-Feira Santa, embora muitos optem por estender privações voluntárias ao longo de todo o período.

A prática da caridade também ocupa papel central. Doações e ações solidárias são incentivadas como forma de promover a partilha e combater o apego material. Além disso, a Quaresma é considerada um momento propício para a penitência e a busca pela reconciliação espiritual, especialmente por meio da

confissão.

Mais do que restrições alimentares, o período é compreendido como uma jornada interior, inspirada no simbolismo do deserto e na expectativa da ressurreição.

Interpretações em outras tradições espirituais

Embora seja uma prática essencialmente cristã, a Quaresma também é observada sob diferentes perspectivas em outras correntes espiritualistas. Na Umbanda, por exemplo, o período é frequentemente associado ao recolhimento e ao fortalecimento espiritual. Muitos terreiros adotam medidas como a intensificação de banhos de ervas, orações e cuidados com o Anjo da Guarda, além da eventual redução de atividades públicas.

Em algumas vertentes espiritualistas, a Quaresma é vista como uma fase de maior sensibilidade energética. Segundo essas interpretações, haveria um aumento na movimentação de espíritos em desequilíbrio, o que leva praticantes a reforçarem práticas de proteção e elevação espiritual. Há ainda crenças, presentes em determinados segmentos esotéricos, de que esse período pode ser utilizado tanto para fortalecimento pessoal quanto para práticas consideradas negativas, como ataques espirituais – embora tais visões não sejam consensuais.

Visões distintas no Judaísmo e no Espiritismo

No Judaísmo, a Quaresma não possui qualquer relevância religiosa. Trata-se de uma tradição exclusivamente cristã, sem correspondência no calendário ou na teologia judaica.

Já no Espiritismo kardecista, o período não é marcado por rituais específicos, como jejum ou penitências formais. Ainda assim, muitos adeptos o encaram como uma oportunidade simbólica para aprofundar a reflexão, intensificar a prática da caridade e investir na reforma íntima. A ênfase recai sobre a vigilância dos pensamentos e o esforço contínuo para superar sentimentos como o orgulho e o egoísmo.

Dessa forma, a Quaresma ultrapassa os limites de uma única tradição religiosa e se consolida, para muitos, como um tempo de introspecção, disciplina e busca por equilíbrio espiritual.