



Segons quina sigui la motivació, el dejuni té sentit o és vist com un absurd. L'església catòlica ha rebaixat molt (i els catòlics encara més) el dejuni quaresmal si el comparem amb el rigor dels musulmans que fan del dejuni un dels 5 pilars de la seva pràctica religiosa; en l'Islam, el dejuni del Ramadà consisteix en «no menjar ni beure res des de la sortida fins a la posta de sol, així com abstenir-se de fumar i de tenir relacions sexuals». D'una forma o d'una altra, la pràctica del dejuni i l'abstinència són manats o recomanats en la majoria de tradicions religioses. En la tradició jueva el dejuni anava sovint associat a l'expiació dels pecats en la pregària penitència adreçada a Déu. En la tradició cristiana de la quaresma el dejuni/abstinència ha de recolzar el procés de conversió en el camí cap a la renovació pasqual.

Fora del camp religiós, hi ha dejunis que n'enriqueixen el sentit, com per exemple, quan es fa per moderar, reduir o limitar el consum d'aliments per raons de salut o per principis ideològics com és el cas dels vegetarians o vagans. El dejuni pot revestir també una forma pacifista de protesta com a vaga de fam, posem per cas contra l'extermini de Gaza, i pot fer-se en solidaritat amb els qui passen fam, forçats a dejunar per la pobresa. L'abstinència del dejuni no solament pot aplicar-se al menjar sinó també a qualsevol forma d'addicció com poden ser el beure alcohol, l'anar de compres sense necessitat, la tele, el mòbil, el joc... Sempre implica un autocontrol en què un exerceix la seva llibertat enfront de pulsions interiors i d'incitacions publicitàries a comprar, consumir, acumular sense mesura.

En els profetes de la Bíblia hebrea hi trobam fortes crítiques a certes pràctiques de dejunis deslligades de l'ètica en relació amb el pròxim. Així predicava Isaïes: «els dies de dejuni només us preocupau dels vostres interessos i feis treballar més durament els vostres obrers...L'únic dejuni que jo apreciï és aquest: amollar els qui has empresonat injustament, alliberar els oprimits, compartir el pa amb el qui passa fam, acollir els pobres vagabunds, vestir el qui no té roba...que són germans teus». Queda ben clar que el dejuni practicat per l'egoista explotador o discriminador dels altres, és una hipocresia que Déu no accepta.

El dejuni pot ser profitós per molts de motius, però cal donar-li un sentit alliberador i solidari. Ens ha d'alliberar d'addiccions que ens bloquegen, i encaminar-nos en un estil de vida sobri que ens ajudi a madurar com a persones; dejunar em pot fer prendre consciència de les meves limitacions i actuar en conseqüència, assumint que val més renunciar a «llocs que tanmateix mai no coneixeré, a feines que no podré realitzar, a persones que no podré conèixer ni estimar...», en paraules d'en Francesc Torralba. El dejuni ha de servir també per fer-nos solidaris amb els qui es veuen forçats a haver de dejunar no ja de coses sobrees, sinó de bens essencials com el menjar, la casa, la roba i el calçat dels al·lots que creixen, l'assistència sanitària, l'escola. I davant Déu, per als creients, el dejuni alliberador i solidari ens pot fer més humils i convençuts que «l'ésser humà no viu només de pa sinó de tota Paraula que surt de la boca de Déu».

N'hem d'aprendre de dejunar per tal que siguem més lliures i solidaris i així caminem pels camins de Déu en seguiment del seu Fill Jesús; aquest dejunà 40 dies al desert i, així i tot, es deixava convidar per publicans i pecadors fins a tenir fama, entre els seus adversaris, de golut i bevedor.