



# ORIENTAÇÕES SOBRE O JEJUM



## JEJUM DAS PORTAS ABERTAS

21 Dias de acesso total

*A Jesus Cristo, a Fiel Testemunha, o Primogênito dos mortos e o Soberano dos reis da terra. Àquele que nos ama, e, pelo Seu sangue, nos libertou dos nossos pecados, e nos constituiu reino, sacerdotes para o seu Deus e Pai, a Ele a glória e o domínio pelos séculos dos séculos. Amém! (Ap 1.5)*

# Sumário

Capítulo 1 O que é o jejum?

Capítulo 2 Existe uma ordem bíblica para jejuar?

Capítulo 3 Qual é o propósito do jejum?

Capítulo 4 Qual a frequência e a duração do jejum?

Capítulo 5 Como devemos jejuar?

Capítulo 6 Podemos dizer que estamos jejuando?

Capítulo 7 Quais são as bênçãos do jejum?

Capítulo 8 Algumas questões Práticas



## Introdução

**É** fácil perceber que há dois tipos de espiritualidades que são apresentadas nos evangelhos. Primeiro temos a espiritualidade de João Batista. Essa é aquela espiritualidade que nos vem a mente quando pensamos em alguém realmente espiritual.

João era o típico excêntrico espiritual. Era cheio de Deus, mas muito esquisito. Quem quisesse ouvi-lo tinha de ir ao deserto. Ele não pregava em lugares confortáveis e climatizados, mas ouvi-lo em si mesmo já era um tipo de renúncia espiritual. Você certamente nunca se encontraria com João em festas e reuniões de comunhão, mas ele estava sempre no

deserto e nos lugares ermos. Quando o convidavam para sentar-se à mesa ele preferia sentar-se no chão. Ninguém ousaria perguntar para João a respeito da grife de sua roupa, pois ele usava roupas feitas de peles de camelo e de cabrito. Se alguém o convidasse para beber vinho ele iria preferir beber da água do Jordão, e se lhe oferecessem um manjar finíssimo ele iria preferir comer um gafanhoto cru. No entanto, quando os fariseus o viram pregando o acusaram de ter demônio. Pensavam: “que vida estranha! Que tipo de vida horrorosa! Que maneira estranha de viver”.

Por outro lado a espiritualidade de Jesus era bem diferente. Evidentemente o Senhor Jesus jejuava, mas ele foi chamado pelos fariseus de comilão. Jesus come de tudo e bebe o que lhe põe a frente. Seu primeiro milagre não foi num deserto, mas num casamento. O milagre foi transformar água em vinho para que a festa não acabasse antes da hora. Seus amigos são os que vivem na periferia. Não possuem pedigree. É gente destituída e despojada como pescadores, lavradores e pessoas simples do povo. Quando convidado a um funeral ele vai e chora. Se convidado a um banquete ele aceita e come, conversa e conta histórias. Num mesmo dia ele saía de um cemitério em Gadara e vai para a casa de um chefe da sinagoga, Jairo. Ele vai do profano, religiosamente falando, até o mais aceitável. Mesmo assim os fariseus olharam para ele e disseram: “Eis aí um glutton e bebedor de vinho, amigo de publicanos e pecadores!”

Para aquele que é religioso não existe uma espiritualidade aceitável. Outro dia ensinava em nossa igreja que não existe uma proibição bíblica para a bebida. Há a proibição de se embriagar, mas não de beber. Foi o suficiente para que muitos se sentissem escandalizados. Mas somente uma semana depois disso começamos o nosso jejum de 21 dias e mais uma vez alguns se levantaram dizendo que não precisamos mais jejuar. Não é incrível? Quando sigo a espiritualidade de Jesus que comia e bebia, há irmãos que me rejeitam, mas se vou para o outro lado e ensino a espiritualidade de João Batista, então me abominam. Vivemos no meio de uma geração que não se pode agradar. Se tocamos flauta, eles não dançam e se brincamos de velório eles não choram.

Evidentemente não existe nenhuma diferença na essência da espiritualidade de João Batista e de Jesus. Ambos viviam pelo Espírito e quando vivemos no Espírito sempre seremos como eles. Todavia, precisamos admitir que a espiritualidade de João Batista é a que mais nos fascina. Quando pensamos em alguém realmente espiritual logo pensamos num tipo de João Batista que não come quase nada e vive praticamente em reclusão. Para nós esse é perfil do profeta de Deus. Se é assim então você vai gostar do desafio de jejuarmos com uma refeição durante 21 dias.

João Batista não apenas jejuava com os seus discípulos, mas ele próprio vivia uma vida jejuada. Sua dieta restritiva nos mostram um tipo de vida onde a comida estava num plano secundário. Mas

não devemos pensar que o Senhor Jesus não jejuava. O Senhor Jesus nunca pecou e, mesmo ele precisou de jejuar. Ele disse que há castas de demônios que somente saem com oração e jejum, e como ele pôde expulsar tais castas, temos uma prova incontestável de que ele jejuava regularmente. O jejum era parte integrante da espiritualidade do Senhor Jesus.

## Capítulo

# 1

## O que é o Jejum?

O jejum é a completa abstinência de alimento, exceto água, por um período determinado de tempo acompanhado de consagração e oração. Mais do que qualquer outra disciplina espiritual o jejum é alvo mais frequente de ataques e resistências. Provavelmente isso ocorre por alguns fatores básicos. Primeiro porque o jejum ficou associado com as práticas ascéticas da idade média. Quando ouvimos sobre jejum logo pensamos em algum monge isolado num mosteiro.

Também para muitos hoje a ideia de ficar sem comer por vinte e quatro horas parece extremamen-



te penoso. E muitos possuem o falso conceito de que o jejum é prejudicial para o organismo.

Além disso o jejum não é uma prática exclusivamente cristã, mas é praticado por budistas, hinduístas e muçulmanos, por causa disso é visto com desconfiança por muitos cristãos sinceros.

Mas a verdade é que o jejum é bíblico e trata-se de uma prática genuinamente cristã. Homens de Deus como Moisés, Davi, Elias, Ester, Daniel, Ana, Paulo e o próprio Jesus jejuaram. Também jejuaram homens de Deus no decorrer da história como Martinho Lutero, João Calvino. John Knox, João Wesley, Jonatham Edwards, Charles Finney, David Brainerd e muitos outros.

Se todos esses homens sentiram a necessidade do jejum, certamente não podemos abrir mão dele. Se desejamos ter o resultado ministerial de tais homens precisamos ter as mesmas práticas espirituais que os fizeram ser bem sucedidos.

O jejum, porém, não deve ser entendido apenas como abstinência de alimentos. É preciso também haver muita oração. No mundo as pessoas fazem, por exemplo, greve de fome que visa alcançar proeminência e poder político. Mas isso não é jejum. Também há aqueles que fazem dieta para emagrecimento com fins estéticos usando o jejum. Mas nada disso é o jejum bíblico. Não estou afirmando que estas duas coisas sejam erradas, mas diferem do jejum bíblico pois este tem um objetivo unicamente espiritual.

## Capítulo

# 2

## Existe uma ordem bíblica para jejuar?

**N**ão há regras na Bíblia sobre quando e como jejuar. Também não existe uma ordem bíblica para jejuar. No Velho Testamento havia somente um dia de jejum instituído para toda a nação: o dia da Expição (Lv. 23:27). Mais tarde, nos dias de Jeremias esse dia ficou conhecido como “o dia do jejum” (Jr. 36:6). Certamente é a esse dia que Paulo se refere como “o dia do Jejum” em Atos 27:9. Todavia não existe nas escrituras nenhum ordem para jejuarmos.

Isso porém não significa que não precisamos jejuar. Apesar de haver uma ordem existem muitos

exemplos de homens de Deus que jejuaram e desta forma sugere que também o faríamos. Quando lemos o ensino de Jesus não há como negar que o Senhor espera que jejuemos.

*Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim ao teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará. (Mt.6:16-18).*

Observe que o Senhor não disse “se jejuardes...”, mas “quando jejuardes...” Isso revela que ele esperava que os discípulos jejuassem. Ele até os instruiu quanto a motivação e a maneira como deveriam jejuar. E quando disse que o Pai os recompensaria estava demonstrando que o jejum realmente funciona. A recompensa que devemos esperar em nosso jejum é a resposta das nossas orações.

Quando o Senhor mandou que os apóstolos ensinassem tudo o que ele tinha ordenado, certamente o ensino do jejum estava incluído (Mt. 28:20).

Os evangelhos mostram que o próprio Jesus praticou o jejum, e lemos em Atos que os líderes da Igreja também o faziam. Registros históricos dos pais da igreja também revelam que o jejum conti-

nuou sendo observado como prática dos crentes muito tempo depois dos apóstolos. Segundo a história os cristãos do primeiro século costumavam jejuar dois dias por semana. O jejum, portanto, deve ser parte de nossas vidas e praticado de forma equilibrada, dentro do ensino bíblico.

Embora o próprio Senhor Jesus tenha jejuado por quarenta dias e quarenta noites no deserto, e muitas vezes ficava sem comer quando não tinha tempo de se alimentar porque estava ministrando ao povo (Mc.6:31), e também quando passava as noites só orando sem comer (Mc.6:46).

Precisamos, entretanto, reconhecer que Ele e seus discípulos não observavam o jejum dos judeus de seus dias (exceto o do dia da Expição). Era costume dos fariseus jejuar dois dias por semana (Lc.18:12), mas Jesus e seus discípulos não o faziam. Aliás chegaram a questionar a Jesus acerca disto:

*“Disseram-lhe eles: Os discípulos de João e bem assim os dos fariseus freqüentemente jejuam e fazem orações; os teus, entretanto, comem e bebem. Jesus, porém, lhes disse: Podeis fazer jejuar os convidados para o casamento, enquanto está com eles o noivo? Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo; naqueles dias, sim, jejuarão.”*  
(Lc.5:33-35).

O Senhor não disse que era errado jejuar, mas afirmou que quando ele fosse tirado os discípulos

haveriam de jejuar. Ele estava afirmando que depois de sua partida a igreja jejuaria.

Mas o Senhor deixou bem claro que a prática do jejum nos moldes dos fariseus estava errada. A motivação era impura, as pessoas jejuavam para mostrar aos outros sua espiritualidade e religiosidade supostamente superior. O Senhor disse que a maneira correta de jejuar é sem alarde, em secreto.

O jejum é uma completa perda de tempo quando feito com motivação errada. Isso foi claramente mostrado pelo Senhor no Velho Testamento. Naquele tempo o povo começou a perguntar para Deus:

*“Por que jejuamos nós, e tu não atentas para isso? Por que afligimos a nossa alma, e tu não o levas em conta?”*  
(Is.58:3a).

E a resposta de Deus foi porque estavam jejuando de maneira errada:

*“Eis que, no dia em que jejuais, cuidais dos vossos próprios interesses e exigis que se faça todo o vosso trabalho. Eis que jejuais para contendas e rixas e para ferirdes com punho iníquo; jejuando assim como hoje, não se fará ouvir a vossa voz no alto.”*  
(Is.58:3b,4).

Por outro lado, se jejuarmos da maneira de Deus, certamente a nossa oração será ouvida.

## Capítulo

# 3

## Qual é o propósito do Jejum?

**N**ão veja o jejum como uma espécie de penitência que você faz com o intuito de persuadir a Deus a fazer algo que ele não quer fazer. O jejum não muda a Deus. Ele é o mesmo antes, durante e depois de seu jejum. Mas, jejuar com certeza mudará você. Vai lhe ajudar a ser mais sensível ao Espírito de Deus.

O jejum não atinge a Deus, mas toca em nossa carne. O jejum não tornará Deus mais bondoso ou misericordioso para conosco, mas ele está relacionado à nossa necessidade de romper com as barreiras e limitações da carne e do corpo. O jejum

desperta o nosso espírito pois mortifica a carne e aflige a nossa alma.

Qualquer um que procura mais intimidade com Deus já percebeu o quanto o nosso corpo pode ser um obstáculo para essa comunhão. Quando jejuamos o corpo se abate, o nosso espírito se levanta e nossa fé é liberada com mais ousadia e podemos ter mais enchimento do Espírito Santo.

Não é por acaso que o Senhor Jesus falou da ilustração dos odres novos e velhos justamente quando ensinou sobre o jejum.

*“Ninguém põe vinho novo em odres velhos; do contrário, o vinho romperá os odres; e tanto se perde o vinho como os odres. Mas põe-se vinho novo em odres novos.” (Mc.2:22).*

O odre era um recipiente feito de couro usado para colocar o vinho no seu processo de fermentação. O problema é que o odre quando ficava velho se ressecava e perdia a elasticidade. O vinho novo, ainda em processo de fermentação, precisava ser colocado num odre novo que pudesse se expandir na medida em que ele fermentasse. Se o vinho novo fosse colocado naquele odre velho e ressecado ele se romperia por causa da expansão causada pela fermentação.

Com essa ilustração Jesus estava ensinado que o vinho novo que Ele traria (o Espírito Santo) deveria ser colocado em odres novos, e o odre (ou

recipiente do vinho) é nosso corpo. Creio que o Senhor está dizendo com isto que o jejum tem o poder de “renovar” o nosso corpo. A Escritura ensina que a carne milita contra o espírito, e a melhor maneira de receber o vinho do Espírito, é entrando num processo de mortificação da carne.

Todo homem de Deus concorda que o propósito primário do jejum é mortificar a carne para nos fazer mais sensíveis ao Espírito Santo.

Não pense, porém, que o jejum tem algum poder nele mesmo como uma espécie de poder mágico. Não tenha fé no jejum, tenha fé em Deus.

A verdade é que o jejum ajuda a liberar a nossa fé. A fé está em nosso espírito e quando o espírito é liberado a fé se manifesta. Quando Jesus disse aos discípulos que não puderam expulsar um demônio por falta de jejum (Mt.17:21), ele também disse que o problema era a falta de fé (Mt.17:19,20). O Senhor disse que o jejum e a fé formam uma combinação explosiva.

O jejum ajuda a liberar a fé! O que nos dá vitória sobre o inimigo é o que Cristo fez na cruz e a autoridade do seu nome. O jejum em si não nos faz vencer, mas libera a fé para o combate e nos fortalece, fazendo-nos mais conscientes da autoridade que nos foi delegada.

Mas apesar do propósito central do jejum ser a mortificação da carne, vemos vários exemplos bíblicos de outros motivos para tal prática:



## **O jejum ajuda na preparação para um trabalho especial**

Os jejuns feitos por Moisés e Elias foram sobrenaturais, pois um ser humano não pode sobreviver por quarenta dias sem beber água. Todavia o princípio demonstrado pelo exemplo deles permanece. Antes de iniciarmos uma obra especial designada por Deus precisamos orar e jejuar. A obra que desempenharam era tremendamente grande daí um jejum sobrenatural. O nosso chamado também exigirá de nós um tempo de oração e jejum.

O Senhor Jesus jejuou quarenta dias antes de começar o seu ministério, mas parece que ele bebeu água pois ao final se diz que ele teve fome e não sede (Lc.4:2). A preparação do Senhor para iniciar o seu ministério envolveu muito jejum e oração.

Outro exemplo importante são os líderes da Igreja em Antioquia. A Palavra de Deus diz que eles estavam orando e jejuando quando o Espírito Santo falou para separarem a Paulo e Barnabé para o ministério (Atos 13:2).

O Jejum certamente está associado com uma unção nova para realizar a obra de Deus. Pastores deveriam ser ordenados ao ministérios depois de um período de jejum e líderes deveriam jejuar antes de assumirem qualquer encargo na igreja local.

## **O jejum está associado com o arrependimento**

Depois de ouvirem a pregação de Jonas os ninivitas se arrependeram com jejum. As escrituras

afirmam que tal foi ao arrependimento deles que até os animais tiveram de jejuar (Jn. 3:5-8).

Não é por acaso que logo depois de se encontrar com o Senhor no caminho de Damasco, Paulo jejuou três dias antes que Ananias fosse ter com ele (Atos 9:8-9). Paulo jejuou porque o arrependimento profundo envolve renúncia e abstinência. Onde há arrependimento verdadeiro, ali haverá choro e não festa, jejum e não banquete. O jejum é uma demonstração de contrição e de desejo de ter intimidade com Deus.

### **O jejum está ligado com o poder espiritual**

Depois que os discípulos tentaram expulsar o demônio e não conseguiram Jesus disse que há certas castas que só saem com oração e jejum.

*Então, os discípulos, aproximando-se de Jesus, perguntaram em particular: Por que motivo não podemos nós expulsá-lo? E ele lhes respondeu: Por causa da pequenez da vossa fé. Pois em verdade vos digo que, se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: Passa daqui para acolá, e ele passará. Nada vos será impossível. Mas esta casta não se expele senão por meio de oração e jejum.*  
*Mt 17:21*

O jejum em si mesmo não tem poder algum. Mas quando estamos de jejum a nossa oração é in-

tensificada e a fé é liberada e nestas circunstâncias o poder de Deus pode ser liberado. Existe uma profunda ligação entre poder espiritual e jejum. Se nos sentimos vazios e sem poder espiritual, então é tempo de buscar a Deus com jejum e oração.

Em Lucas 4:14 lemos que depois daquele tempo de jejum e luta espiritual Ele retornou no poder do Espírito. Nós sabemos que o Senhor Jesus foi ungido por Deus a partir do momento de seu Batismo por João no rio Jordão. Mas ele foi claramente lançado numa nova dimensão depois desse período de oração e jejum. Caso contrário, Lucas não teria mencionado da maneira que o fez.

### **O jejum está ligado a tempos de tribulação**

Se o jejum tem a capacidade de liberar a nossa fé, então ele é absolutamente vital em tempo de luta e tribulação. Podemos ver isso em muitos lugares da Palavra de Deus. Quando Hamã se levantou para destruir o povo de Deus, Ester pediu que todo o povo jejuasse 3 dias pela libertação (Et. 4:16).

Samuel conclamou o povo ao jejum por causa da guerra (I Sm. 7:6-10) e Josafá fez o mesmo quando enfrentou o inimigo mais forte e mais numeroso (II Cr. 20:3).

A verdade é que o jejum libera um nível novo de fé. O que mais precisamos nos dias de guerra é de fé. Se você está enfrentando um tempo de lutas espirituais faça a proclamação de um jejum na sua casa (Ed. 8:21-23.)

*Tocai a trombeta em Sião, promulgai um santo jejum, proclamai uma assembléia solene. Joel 2:15*

## **O jejum ajuda a vencer as tentações**

O jejum de quarenta dias que Jesus realizou revela o método mais eficaz de enfrentar Satanás e suas tentações, derrotando-o.

*A seguir, foi Jesus levado pelo Espírito ao deserto, para ser tentado pelo diabo. Mt. 4:1*

O versículo dois do capítulo quatro do Evangelho de Lucas declara que:

*Durante quarenta dias, sendo tentado pelo diabo. Nada comeu naqueles dias, ao fim dos quais teve fome. Lc. 4:2*

Quando Jesus foi conduzido ao deserto pelo Espírito Santo para ser tentado pelo diabo, Ele entrou em um tempo prolongado de oração e jejum por quarenta dias. Sabemos que o Senhor não faz nada por acaso. Então podemos dizer que sem esse tempo de Jejum ele não poderia vencer aquelas tentações.

Aqui está um propósito que deveria ser escrito com letras de fogo dentro de nós. Não se consegue vencer a Satanás e seus demônios sem disciplinar o corpo. Há certos tipos de pecados que nos assediam de forma tão extraordinária que eles so-

mente podem ser vencidos com jejum e oração. Foi o Senhor quem disse:

*Esta casta não pode sair senão por meio de oração e jejum. Mc. 9:29*

## **O jejum está associado com a Intercessão**

A grande oração de intercessão feita por Daniel foi acompanhada de jejum e pranto (Dn.9:3, 10:2,3).

O segundo período de quarenta dias de jejum de Moisés tinha como objetivo a intercessão pelo povo, por causa do pecado que haviam cometido contra Deus e a ameaça de destruição.

*Prostrado estive perante o Senhor, como dantes, quarenta dias e quarenta noites; não comi pão e não bebi água, por causa de todo o vosso pecado que havíeis cometido, fazendo mal aos olhos do Senhor, para o provocar à ira. Pois temia por causa da ira e do furor com que o Senhor tanto estava irado contra vós outros para vos destruir; porém ainda esta vez o Senhor me ouviu. Dt. 9:18-20*

Aqueles que provam da intimidade com Deus serão dominados pelo mesmo amor e compaixão pelos perdidos. O jejum está profundamente relacionado com o nosso encargo de orar pela salvação dos amigos e parentes que ainda estão sem Cristo.

Sentenças de morte podem ser revogadas, transgressões podem ser perdoadas e os corações podem ser transformados quando intercedemos diante de Deus em jejum.

## **O jejum faz parte da vida cristã**

O jejum não é um mandamento, mas Jesus diz que ele faria parte de nossas vidas assim como a oração e a contribuição. No capítulo 6 de Mateus quando Jesus dava a constituição do reino ele falou de três coisas que todo discípulo deveria fazer e ensinou a maneira correta de fazê-las. Ele disse:

- “Quando deres...”(v. 2);
- “Quando orardes...” (v. 5) e
- “Quando jejuardes...” (v. 16).

Ofertar, orar e jejuar são as três dobras de uma corda espiritual que não pode se romper (Ec. 4:12). Essas três coisas quando praticadas juntas produzem solidez na vida do discípulo. Todos concordam com a importância da oração, alguns ofertam sistematicamente, mas muito poucos cristãos realmente possuem a disciplina do jejum. Precisamos apenas nos lembrar que se Jesus, que podia todas as coisas, teve de jejuar, muito mais nós teremos de jejuar para romper com as cadeias espirituais.

Mateus 9:15 é a passagem mais importante sobre jejum. Ali Jesus afirmou que quando o noivo fosse retirado então os convidados jejuariam. Hoje é o tempo em que o noivo nos foi tirado, portanto, hoje é o tempo em que devemos jejuar.

Paulo é para nós um modelo é ele diz que o jejum era parte integrante de sua vida cristã (II Cor. 6:5).

## **O jejum intensifica a nossa comunhão com Deus**

Lucas 2:37 afirma que Ana não saía do templo, mas adorava noite e dia em jejuns e oração. O jejum é uma grande ferramenta para aumentar nossa sensibilidade espiritual e assim propicia a comunhão mais íntima com o Senhor.

Atos 13:2 também diz que os líderes da igreja de Antioquia serviam a Deus com jejuns. Não podemos dizer que servimos a Deus da maneira do homens de Deus do Novo Testamento se não jejuamos (At.13:2).

O jejum intensifica a nossa comunhão com Deus por meio da oração e também demonstra a intensidade do nosso desejo por aquilo que estamos buscando diante de Deus. Se jejuamos para buscar intimidade isso mostra que ansiamos pelo Senhor mais do que pela comida.

Em I Coríntios 6 Paulo diz que o Cristão não deve ser dominado por coisa alguma.

*Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas. I Cor. 6:12*

O jejum é uma forma de disciplinarmos nosso corpo para não sermos dominados por coisa alguma. Alguns gostam de afirmam que não conseguem viver sem isso ou aquilo, mas um cristão só pode dizer que não vive sem o Senhor. Precisamos esmurrar o nosso corpo e o reduzir a escravidão para sermos aprovados diante de Deus (I Cor. 9:27, Sl. 35:13).

Aqueles que jejum sabem que o jejum traz para fora coisas ocultas do coração. Quando a força do corpo diminui então afloram os apetites escondidos na alma.

Mas é na vida de Moisés que encontramos o propósito último do Jejum. O próprio Deus disse para Moisés para simplesmente ficar na sua presença.

*Tu, porém, fica-te aqui comigo, e eu te direi todos os mandamentos, e estatutos, e juízos que tu lhes há de ensinar que cumpram na terra que eu lhes darei para possuí-la. (Dt 5:31).*

Certamente não há nada mais grandioso que permanecer na presença poderoso de Deus Pai. Mas essa intimidade profunda está disponível somente para aqueles que deixam até mesmo as necessidades mais básicas da vida a fim de se concentrarem inteiramente em Deus.



## **O jejum nos ajuda a receber a Palavra**

*“Eu te darei todos os mandamentos, estatutos e juízos que tu lhes há de ensinar..”. Dt 5:31*

A coisa mais importante na vida de um homem de Deus é receber a Palavra viva do Senhor. Não podemos falar da parte de Deus, se não recebermos a sua Palavra revelada. O jejum é a maneira de Deus para nos prover de toda instrução e revelação espiritual.

Moisés foi chamado para o monte para receber a revelação da palavra de Deus, mas para isso ele deveria subir em jejum.

*Subindo eu ao monte a receber as tábuas de pedra, as tábuas da aliança que o SENHOR fizera convosco, fiquei no monte quarenta dias e quarenta noites; não comi pão, nem bebi água. Deu-me o SENHOR as duas tábuas de pedra, escritas com o dedo de Deus; e, nelas, estavam todas as palavras segundo o SENHOR havia falado convosco no monte, do meio do fogo, estando reunido todo o povo. Dt. 9:9-10*

## **A disciplina do jejum nos ajuda a crescer**

Paulo se referindo aos falsos mestres diz que “o destino deles é a perdição, o deus deles é o ventre

(*estômago*), e a glória deles está na sua infâmia, visto que só se preocupam com as coisas terrenas (Fp 3:19). Temos de ter cuidado para não permitir que o estômago comande a nossa vida e seja o nosso deus. Alguns, na verdade, obedecem o estômago mais do que o próprio Deus.

Comer em si não é uma coisa má e não é o inimigo. Mas quando o desejo de comer está cima de tudo ele se torna um perigo. Um desejo mais forte de comer do que buscar a Deus torna-se um inimigo. Você pode faltar uma refeição para gastar tempo com Deus?

Quantas vezes nós temos faltado nosso tempo com Deus porque acordamos atrasados e decidimos tomar café da manhã em lugar de ler a Bíblia? Pois é. Quem é o seu Deus?

Eu creio que uma vez que você decide jejuar o Senhor lhe dará uma graça especial para chegar ao fim, porque o Senhor olha o coração. Mas você terá de tomar a decisão de tirar o seu estômago do trono e isso envolve disciplina. Não existe discipulado sem disciplina e não existe disciplina mais importante que o jejum.

Uma vez eu ouvi alguém dando um conselho dizendo para uma moça que o caminho para o coração de um homem passa pelo seu estômago. Eu imagino que isso seja verdade e que o diabo sabe disso também.

Existem muitos exemplos bíblicos que mostram o quanto a indisciplina com a comida pode ser

negativa. Desde o princípio, por exemplo, nós sabemos que o homem caiu pelo estômago. Você e eu sabemos que o homem só caiu no Édem por que ele viu que *“a árvore era boa para se comer e agradável aos olhos”* (Gn. 3:6). O estômago foi o primeiro a cair. Foi depois de uma refeição agradável que o homem se escondeu no meio das árvores do jardim. E hoje sofremos as consequências do apetite deles.

Um outro exemplo é Sodoma e Gomorra. Nós sempre pensamos que o pecado de Sodoma e Gomorra estava relacionado com sexo e perversões. Isto certamente está em Gênesis, mas nem todos sabem que a comida foi também uma causa.

*“Eis que esta foi a iniquidade de Sodoma, tua irmã: soberba, fartura de pão e próspera tranquilidade teve ela e suas filhas; mas nunca amparou o pobre e o necessitado. Foram arrogantes e fizeram abominações diante de mim; pelo que, em vendo isto, as removi dali”*  
(Ez. 16:49-50).

Veja as três causas aqui: soberba, fartura de pão e próspera tranquilidade. A história sempre se repete, onde há ociosidade e fartura de comida ali surgirá a sensualidade e toda sorte de dissolução.

Você também já deve ter ouvido falar de Esaú, o irmão de Jacó. Ele perdeu a bênção por causa de um prato de comida.

Jacó possuía muitos erros, mas no fim recebeu a bênção no lugar de Esaú. E porque Esaú per-

deu a bênção? Ele talvez fosse uma pessoa melhor do que Jacó, mas era escravo do seu estômago.

*“Esaú respondeu: Estou a ponto de morrer; de que me aproveitará o direito de primogenitura? Deu, pois, Jacó a Esaú pão e o cozinhado de lentilhas; ele comeu e bebeu, levantou-se e saiu. Assim, desprezou Esaú o seu direito de primogenitura” (Gn. 25:32 e 34).*

O autor de Hebreus nos adverte para não sermos como Esaú que foi chamado de impuro e profano.

*Nem haja algum impuro ou profano, como foi Esaú, o qual, por um repasto, vendeu o seu direito de primogenitura” (Hb. 12:16). T*

Trocar coisas espirituais por comida é se tornar impuro e profano aos olhos de Deus.

Por fim todos conhecemos o exemplo do povo de Israel murmurando no deserto. Depois que Deus libertou o povo da escravidão do Egito ele os conduziu para o deserto onde por quarenta anos os sustentou com o maná. Eles nunca ficaram doentes, porque era uma comida perfeita dos céus. No entanto a Bíblia diz :

*“E o populacho que estava no meio deles veio a ter grande desejo das comidas dos egípcios; pelo que os filhos de*

*Israel tornaram a chorar e também disseram: Quem nos dará carne a comer? Lembramo-nos dos peixes que, no Egito, comíamos de graça; dos pepinos, dos melões, dos albos silvestres, das cebolas e dos alhos. Agora, porém, seque-se a nossa alma, e nenhuma coisa vemos senão este maná” (Nm. 11:4-6).*

Deus ouvir a reclamação deles e como qualquer filho pode testemunhar, não é uma boa idéia reclamar da comida da mãe. Então o Senhor disse:

*“Amanhã e comereis carne; porquanto chorastes aos ouvidos do SENHOR, dizendo: Quem nos dará carne a comer? Íamos bem no Egito. Pelo que o SENHOR vos dará carne, e comereis. Não comereis um dia, nem dois dias, nem cinco, nem dez, nem ainda vinte; mas um mês inteiro, até vos sair pelos narizes, até que vos enfastieis dela, porquanto rejeitastes o SENHOR, que está no meio de vós, e chorastes diante dele, dizendo: Por que saímos do Egito?” (18-20).*

E eles comeram até se empanturrarem, mas enquanto ainda estavam com a carne entre os dentes veio o juízo sobre eles e muitos morreram (V. 33).

Deus tinha bênçãos sobrenaturais para os israelitas no deserto, mas eles preferiram seus apetites do corpo. Muitos não têm recebido mais de Deus porque ainda são governados pelo rei estômago. Deus quer derramar suas bênçãos sobrenaturais em nossas vidas, mas precisamos entender que ele deseja que jejuemos e oremos.



## Capítulo

# 4

## Qual a frequência e a duração do jejum?

Qual deve ser a frequência do Jejum?

**S**ó existia um jejum anual exigido na lei de Moisés, no dia da Expição em Levítico 23:27. Entre os primeiros cristão era uma prática estabelecida ter dois jejuns semanais, às segundas e quartas. Isso está registrado no Didaquê, uma obra do primeiro século que fala dos costumes dos primeiros cristãos.

Os fariseus tinham o costume de jejuar duas vezes por semana, nas segundas e nas quintas (Lucas 18:12).



Não existe hoje nenhum mandamento para que os cristãos jejuem, mas há épocas em que frequentemente sentimos mais necessidade de jejuar, porém, penso que um jejum normal de um dia de duração é algo que todo cristão deveria praticar sistematicamente, mesmo sem sentir nenhuma necessidade espiritual para isto.

## Qual a duração do Jejum?

A Bíblia não determina regras deste tipo, portanto cada um é livre para escolher quando, como e quanto jejuar.

Nas escrituras existem vários exemplos de jejuns:

1 dia - O jejum do Dia da Expição

3 dias - O jejum de Ester (Et. 4:16) e o de Paulo (At. 9:9);

7 dias - O jejum por luto pela morte de Saul (I Sm. 31:13);

14 dias - O jejum involuntário de Paulo e os que com ele estavam no navio (At. 27:33);

21 dias - O jejum de Daniel em favor de Jerusalém (Dn. 10:3);

40 dias - O jejum do Senhor Jesus no deserto (Lc. 4:1,2);

A Palavra de Deus fala a respeito do jejum de Moisés e de Elias (Ex.34:28; I Re.19:8). Eles jejuaram por períodos de quarenta dias, mas todos os estudiosos concordam que esses jejuns foram so-

brenaturais. Eles nem sequer beberam água nestes 40 dias, o que humanamente é impossível.

Moisés foi envolvido pela glória divina. E a respeito de Elias a Bíblia diz que ele caminhou 40 no deserto dias com a força do alimento que o anjo lhe trouxe. Ele recebeu uma comida sobrenatural para realizar um jejum também sobrenatural.

A respeito de Jesus o evangelho diz que no final de quarenta dias ele teve fome, mas não se menciona que teve sede. Isso deve indicar que Jesus fez um jejum normal com a duração de quarenta dias.

Tenha muito cuidado ao fazer o voto de um jejum. Pode ser que seu voto seja insensato e depois tenha de quebrá-lo. A Palavra de Deus é muito séria com relação a votos.

*Quando a Deus fizeres algum voto,  
não tardes em cumpri-lo; porque não  
se agrada de tolos. Cumpre o voto que  
fazes. Melhor é que não votes do que  
votes e não cumpras. Ec.5:4,5*

É importante que você tenha um alvo quanto à duração do jejum no coração, mas não transforme isto em voto.

Eu jejuo por cinco dias pelo menos quatro vezes ao ano. Tenho feito vários jejuns de sete dias, por duas ocasiões fiz de quinze dias e apenas uma vez fiz um jejum de 21 dias. Mas nunca fiz um voto de jejuar. Tenho propósitos e caminho de acordo com o encargo.

O mais comum em nosso meio são os jejuns de um dia durante vários dias. Duas vezes por ano jejuamos 21 jejuns de um dia, ou seja, durante 21 dias jejuamos com uma refeição por dia.

Se você planeja fazer um jejum de mais de três dias precisa receber uma orientação especial. Não brinque com o seu corpo. Há necessidade de dieta para desintoxicação do organismo antes do jejum, e também a quebra do jejum prolongado (mais de 3 dias) é preciso fazer gradualmente. Procure orientação do seu pastor e acompanhamento médico se o Senhor lhe dirigir a um jejum deste gênero. Há também muita literatura disponível sobre esse assunto.

## Quais são os tipos de Jejum?

São mencionados na Bíblia pelo menos três tipos de jejum.

### **O Jejum Parcial**

O jejum parcial e refere mais a uma dieta restrita, do que à abstinência. O exemplo clássico, é Daniel. Não por acaso, o jejum parcial é muitas vezes chamados pelos irmãos de jejum de Daniel.

*Naqueles dias, eu, Daniel, pranteei durante três semanas. Manjar desejável não comi, nem carne, nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com óleo algum, até que passaram as três semanas inteiras. Daniel 10:2,3.*

A Palavra de Deus não diz qual foi a sua dieta durante o jejum, mas se tomarmos como padrão o que ele fez logo que chegou a Babilônia, podemos supor que o seu jejum incluía apenas legumes, frutas e água. O texto, porém, diz claramente o que o profeta Daniel ficou sem ingerir: carne, vinho e manjar desejável.

Embora ele tenha escolhido o que aparentemente seja a forma menos rigorosa de jejuar, dedicou-se à ela por três semanas. Em outras situações Daniel parece ter feito um jejum normal (Dn.9:3), o que mostra que praticava mais de uma forma de jejum. Não devemos pensar que se trata de um tipo inferior de jejum, pois no final Daniel recebeu uma poderosa visitação de um anjo que lhe trouxe uma revelação tremenda.

O anjo declarou-lhe que desde o primeiro dia de oração o profeta já tinha sido ouvido (v.12), mas que uma batalha estava tinha sido travada no reino espiritual (v.13) o que outra batalha aconteceria no regresso daquele anjo (v.20). Aqui podemos ver o poder que o jejum tem nos momentos de guerra espiritual.

Creio que podemos incluir João Batista nesse tipo de jejum. Ele na verdade vivia uma vida jejuada, sua dieta consistia apenas de gafanhoto e mel silvestre.

Existem muitas variações possíveis num jejum parcial. João Wesley fazia jejum comendo pão e bebendo água. Há alguns que comem apenas um

tipo de comida durante todo o jejum. Um jejum muito comum hoje em dia é o jejum apenas com líquido. Mas se você deseja fazer um jejum parcial, o melhor é que pare de comer carne e doces e coma apenas legumes e frutas. Além de ser muito saudável, esse jejum tem poder espiritual.

## **O Jejum Normal**

O jejum normal é aquele onde nos abstermos de todo tipo de comida, mas não deixamos de beber água. O jejum de Jesus certamente foi um jejum normal. A Bíblia diz que Ele não comeu, mas não afirma que Ele não bebeu. Diz que Ele teve fome, mas não que teve sede. Como a água não é alimento concluímos que ele bebeu água durante os quarenta dias de jejum.

*Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi guiado pelo mesmo Espírito, no deserto, durante quarenta dias, sendo tentado pelo diabo. Nada comeu naqueles dias, ao fim dos quais teve fome. Lc. 4:1-2*

Não há menção na Bíblia de um jejum sem água por mais de três dias. Eu recomendo que você não faça jejum sem beber bastante água. O jejum normal é o tipo mais apropriado para a prática regular do jejum.

## **O Jejum total ou absoluto**

Esse é o jejum que exclui tanto o alimento

quanto a água. A água não é alimento, e nosso corpo depende dela a fim de que os rins funcionem normalmente e que as toxinas não se acumulem no organismo. A maior duração bíblica desse tipo de jejum é de três dias, provavelmente porque é o máximo possível para não prejudicar o organismo. Deus não deseja que sejamos destruídos.

Há dois exemplos bíblicos deste tipo de jejum, um no Velho e outro no Novo Testamento. Paulo ia pelo caminho de Damasco e encontra-se com o próprio Cristo, que se revela a ele e o confronta. Depois disso ele fica três dias de jejum total.

*Estive três dias sem ver, durante os quais nada comi, nem bebi. Atos 9:9*

O outro exemplo é o de Ester. Num momento de crise em que os judeus estavam condenados à morte por um decreto do rei, ela pede a seu tio Mordecai que faça um jejum total por ela.

*Vai, ajunta a todos os judeus que se acharem em Susã, e jejuai por mim, e não comais, nem bebais por três dias, nem de noite nem de dia; eu e as minhas servas também jejuaremos. Depois, irei ter com o rei, ainda que é contra a lei; se perecer, pereci. Ester 4:16.*

Não há qualquer outra menção de um jejum total maior do que estes, exceto o de Moisés e Elias

## *Orientação sobre o jejum*

que foram sobrenaturais. Um jejum sem água pode ser letal para o organismo. Lembre-se de que nossa luta é contra a carne (natureza e impulsos) e não contra o seu corpo.

## Capítulo

# 5

## Como devemos jejuar?

**N**ão existe um padrão de como deve ser o nosso tempo de jejum, mas a prática nos tem ensinado que é sábio seguir algumas orientações.

### **Comece aos poucos**

Se você nunca jejuou, comece a jejuar ficando sem uma refeição, pode ser o café da manhã. Depois passe a jejuar comendo uma refeição por dia, ou seja, fique sem almoçar e sem jantar só comendo no outro dia. Só depois que você estiver habituado com um jejum de vinte e quatro horas é



que você deveria fazer um jejum mais prolongado de dois ou três dias.

### **Não espere uma emergência**

Não espere uma crise para só então poder jejuar. O jejum é importante no meio de uma emergência, mas também deve fazer parte de nossa vida cristã normal. O jejum é uma disciplina espiritual e um exercício do espírito que o fará cada vez mais sensível a Deus. Jejeie mesmo em tempos de paz e você terá ainda mais força no dia da guerra.

### **Tenha objetivos claros**

Quando começar a jejuar defina claramente quais serão os seus alvos de oração. Uma oração sem objetivo não tem valor espiritual. A melhor maneira de se fazer isso é escrevendo cada alvo e afixando num lugar visível. Esses registros servem depois como memoriais espirituais das batalhas e das vitórias do Senhor na sua vida.

### **Defina um tipo de jejum**

Antes de começar a jejuar defina a duração do jejum – se será de uma refeição por dia, por semana ou mês. Depois defina o tipo de jejum – se somente com água, com água e suco, quais tipos de comida e com qual frequência.

### **Prepare-se fisicamente**

Se você possui alguma doença crônica procu-

re o seu médico. Não seja precipitado fazendo um jejum apenas porque outros estão fazendo. Lembre-se que um jejum prolongado deve ser iniciado aos poucos, evitando comida gordurosas e comendo frutas e vegetais.

Enquanto estiver jejuando evite ingerir qualquer tipo de medicamento. Muitos remédios causam problemas quando ingeridos com o estômago vazio.

Procure limitar as suas atividades físicas e somente faça exercícios moderados.

É normal haver algum tipo de desconforto durante o jejum, como tonturas, dor de cabeça, mau hálito, fraqueza, sonolência, cansaço e algumas vezes enjôos.

### **Ore sem cessar**

A oração deve caminhar junto com o jejum. Sem a oração o jejum torna-se apenas uma dieta radical.

Muitos carregam conceitos errados a respeito do jejum. Em primeiro lugar o jejum não é simplesmente ficar sem comer. Isto é dieta ou passar fome, mas não é jejum. Também o jejum não é algum tipo de penitência praticada por fanáticos e nem é algo para ser feito apenas por monges que vivem trancados em algum mosteiro. Falando de maneira simples o jejum é se abster de comida para um propósito espiritual.

A oração deve ser para o jejum o que o ar é para a respiração. O problema é que muitos presumem que por estarem de jejum a oração fluirá facilmente. Frequentemente acontece o contrário, o inferno se levanta contra nós e enfrentamos resistências espirituais muito maiores que as habituais. Por isso devemos nos esforçar para orar.

Temos o costume de jejuar por vinte um dias comendo uma vez ao dia. Nesse tipo de jejum os irmãos estão envolvidos em suas atividades normais de trabalho, mas é preciso se esforçar para que o intervalo de almoço e o período da noite sejam usados para oração, bem como o período logo ao se levantar.

Por causa das obrigações normais da vida, não podemos parar exclusivamente para jejuar, por isso temos de aprender a orar enquanto caminhamos e enquanto trabalhamos. Vá para seu trabalho orando e antes de quebrar o seu jejum invista algum tempo orando.

O Senhor estava pronto para todas as ocasiões da vida e do ministério porque ele desenvolveu um estilo de vida de oração e jejum. Há um grande poder liberado através da combinação desses dois elementos.

Agora você me pergunta: “porquê?” Para ser honesto, há muitos aspectos da oração que são um mistério divino. Por que Deus se move em resposta à oração? Por que Ele exige que oremos? Eu não sei! Mas eu sei que isso é verdade.

A causa de Deus está comprometida com os homens. Deus se compromete com homens. Homens de oração são os vice-regentes de Deus, eles fazem seu trabalho e realizam seus planos divinos.

Eu acredito no poder da oração! Eu acredito que é uma ordenança de Deus! Deus não faz nada exceto em resposta a oração de fé. E por que o jejum é tão produtivo na liberação de poder espiritual? Eu não tenho a resposta completa para isso, mas a Palavra de Deus ensina que é assim.

### **Encha-se com a Palavra de Deus**

Toda verdadeira dieta espiritual envolve oração e leitura da Bíblia. Tudo o que Deus faz ele o faz pela Palavra e pelo Espírito. A Palavra é o pão e o Espírito é a água. Sem a água do Espírito não podemos comer o pão do Espírito.

Devemos tomar a própria Bíblia e transformá-la em nossa oração, personalizando-a. Traga a Palavra de Deus em sua boca em forma de oração.

Se tiver dificuldade de ler use gravações em CD, mas procure se expor à Palavra de Deus. Uma coisa que minha esposa faz e que acho precioso é encher as paredes do quarto com versículos da Bíblia. Quanto mais encher a mente com a Palavra mais poderoso será o jejum.

### **Cultive uma Atitude de Fé**

É preciso crer que há uma recompensa para o

jejum. Lembre-se que um dos objetivos mais importantes do jejum é liberar fé pelos nossos alvos. Quando o Senhor respondeu aos discípulos porque eles não puderam expulsar o demônio primeiro ele disse que era por causa da incredulidade (Mt. 17:19). Tudo o que precisamos para fazer as obras de Deus é fé, mas logo em seguida ele diz que sem jejum certas castas não saem. Isso significa que há uma relação íntima entre jejum e fé. Quando jejuamos nossa fé é liberada numa medida maior.

### **Confesse todo pecado**

Jesus disse que orar, jejuar e ofertar fazem parte da vida de todo crente. Aquele portanto que não jejum está fora do padrão de Deus. Nós devemos jejuar. Esse é o modo de vida dos cidadãos do reino.

No entanto o Senhor disse que podemos jejuar e não sermos ouvidos. Isso acontece quando jejuamos com motivos errados, mas também acontece quando permitimos que pecados, ressentimentos e outros entulhos bloqueiem a nossa oração.

Dessa forma, peça ajuda ao Espírito Santo e faça uma lista dos seus pecados. Confesse cada um daqueles que o Espírito lhe mostrar e creia no perdão do sangue de Jesus.

Veja se há mágoa no seu coração e perdoe a qualquer um que o tenha ofendido. Mas se houver necessidade de pedir perdão, deixa diante do Senhor o seu jejum e, vai primeiro reconciliar-se com o seu

irmão. Se houver necessidade faça restituição ( Mt. 5:23).

O tempo de jejum é sem dúvida o mais adequado para se buscar o enchimento com o Espírito. Assim coloque uma santa expectativa no seu coração pelo mover de Deus.

### **Evite toda atitude religiosa**

Não devemos jejuar para mostrar aos outros o quanto somos espirituais. O pensamento de que somos melhores que os outros nos faz fariseus.

### **Esteja ciente dos ataques de Satanás**

O jejum nos faz sensíveis ao mundo espiritual. Não espere um tempo fácil, mas se prepare para todo tipo de pressão espiritual, dores de cabeça, dificuldade de concentração, pavor repentino e lutas na mente.

Lembre-se que durante o Jejum coisas ocultas do coração poderão aflorar como mau humor, lascívia, sensualidade, impaciência e ansiedade. Muitos irmãos têm visões, sonhos e outras manifestações espirituais, no entanto esteja preparado para enfrentar muita resistência espiritual, principalmente no início do Jejum.

### **Mantenha um diário espiritual**

Uma coisa que tenho aprendido no decorrer dos anos é sempre manter papel e caneta do lado

quando vou orar. Invariavelmente o Espírito trará direções e estratégias e devemos anotá-las. Devemos anotar sonhos, percepções, idéias e encargos que tivermos durante o jejum. Você vai perceber depois como o Espírito nos dirige em tempos assim.

## **O que evitar durante o jejum**

Certamente a primeira coisa que devemos evitar é falar de comida e ir a lugares como restaurantes. Se apenas você está jejuando em sua casa, considere a possibilidade de sair de casa na hora das refeições. Faça isso pelo motivo óbvio.

Não tome café nem chá preto. A cafeína dá dor de cabeça. As pessoas que mais tomam café são as que mais sofrem com dores de cabeça durante o jejum.

Evite também mascar chicletes e chupar bali-nhas mesmo que o hálito esteja ruim. Mesmo que seja a base de adoçantes elas estimulam a o suco gástrico no estômago, o que pode trazer desconfortos no futuro

Jamais deixe de tomar bastante água. Essa é a recomendação mais importante. Tome pelo menos dois litros de água. A melhor maneira é deixar a água equivalente a dois litros já separada para termos certeza no final do dia que a ingerimos.

## **Como quebrar o jejum**

Se você está fazendo um jejum mais prolongado de três ou mais dias, você precisa ser cuidado-

so no momento de quebrar o jejum. Você deve quebrá-lo gradualmente. Comece comendo saladas cruas e depois de algumas horas batatas cozidas e comida com pouca gordura.

É melhor comer um pouco várias vezes, do que quebrar o jejum com muita comida.





## Capítulo

# 6

## Podemos dizer que estamos jejuando?

**C**omo em todas as áreas da vida cristã, quando se trata de jejum existe muita gente extremista. Alguns são muito radicais quanto a discricção do jejum e dizem que ninguém deveria saber que jejuam. Eu sei que existem sempre os fariseus tocando trombeta, mas não precisamos cair no extremo.

O que o Senhor Jesus condenou foi o exibicionismo religioso. Os fariseus se esforçavam para parecerem contristados e abatidos para que todos percebessem o quanto eram espirituais. No entanto ele não proibiu de falar sobre o jejum, senão a

própria Bíblia estaria violando o ensino ao nos contar que o Senhor Jesus jejuou no deserto. Como ele estava jejuando sozinho é provável que ele mesmo contou aos discípulos que estivera jejuando. Obviamente ele não saiu alardeando para o mundo inteiro, mas ele contou como venceu o tentador para edificar a vida espiritual dos discípulos.

Eu me lembro que no final de 1995, quando tinha vinte anos, fui convidado pelo presbitério da Igreja para ser o líder dos jovens. Movido pelo Espírito Santo eu fiz algo que nunca havia visto em minha igreja, resolvi dar as minhas férias de janeiro para o Senhor. Lembro-me de jejuar com uma refeição por dia, mas comi apenas sopa de legumes durante um mês. Durante aquele tempo de jejum o Espírito Santo me deu a estratégia para o trabalho com jovens. Começamos com apenas 20 jovens, mas dois anos depois já éramos mais de quatrocentos.

Tudo que tenho conquistado ministerialmente aconteceu por meio do jejum. Foi durante um jejum que fui chamado para o ministério e foi durante um jejum que começamos a Videira. Foi no final de um jejum que compramos tanto o prédio da Videira do Bueno como o da praça da Bíblia. Também tem sido por meio de jejuns que temos conquistado a multiplicação das células a cada ano. Nesse ano completamos quinze anos em que sistematicamente temos jejuado duas vez por ano.

Eu não tenho dúvida de que o jejum é uma poderosa arma espiritual contra o inferno e um gran-

de instrumento para edificar nossa fé e ver o poder de Deus liberado.

Todo projeto tem um lugar de nascimento. Quando Deus coloca sonhos no seu coração que somente podem ser alcançados pelo poder do céu, então você precisa de jejuar e orar. O jejum libera a unção, o favor e a bênção de Deus sobre seus filhos.

Estou testemunhando tudo isso para mostrar que podemos falar de nosso jejum para edificar e não para nos exhibir. Duas vezes por ano fazemos uma campanha de jejum com toda a Igreja por vinte um dias. Em tempos assim não há como ser discreto sobre o jejum, mas devemos até mesmo nos reunir para jejuar.



## Capítulo

# 7

## Quais são as bênçãos do jejum?

O capítulo 58 de Isaías trata especificamente do tipo de jejum que agrada a Deus. Ali podemos perceber pelo menos 12 bênçãos espirituais que o jejum libera sobre as nossas vidas.

### **O Jejum traz libertação**

Isaías 58:6 diz: “Porventura, não é este o jejum que escolhi: que soltes as ligaduras da impiedade, desfaças as ataduras da servidão, deixes livres os oprimidos e despedaces todo jugo?”

## **O Jejum produz um espírito generoso**

Isaías 58:7 diz: “Porventura, não é também que repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desabrigados, e, se vires o nu, o cubras, e não te escondas do teu semelhante?”

## **O Jejum nos dá uma visão espiritual**

Isaías 58:8 diz: “ Então, romperá a tua luz como a alva...”

## **O Jejum leva à cura**

Isaías 58:8 diz: “... e tua cura brotará sem detença...”

## **O Jejum conduz à Justiça**

Isaías 58:8 diz: “...então a tua justiça irá adiante de ti, e a glória do SENHOR será a tua retaguarda.”

## **O jejum libera a resposta da oração**

Isaías 58:9 diz: “então, clamarás, e o SENHOR te responderá; gritarás por socorro, e ele dirá: Eis-me aqui.”

## **O Jejum aumenta a influência espiritual**

Isaías 58:9-10 diz, “então, clamarás, e o SENHOR te responderá; gritarás por socorro, e ele dirá: Eis-me aqui. Se tirares do meio de ti o jugo, o dedo que ameaça, o falar injurioso; se abrires a tua

alma ao faminto e fartares a alma aflita, então, a tua luz nascerá nas trevas, e a tua escuridão será como o meio-dia.”

### **O jejum traz a direção de Deus**

Isaías 58:11 diz: “O SENHOR te guiará continuamente...”

### **O jejum libera a provisão do Senhor**

Isaías 58:11 diz: “... fartará a tua alma até em lugares áridos e fortificará os teus ossos; serás como um jardim regado e como um manancial cujas águas jamais faltam.”

### **O jejum traz bênção sobre a próxima geração**

Isaías 58:12 diz: “Os teus filhos edificarão as antigas ruínas; levantarás os fundamentos de muitas gerações e serás chamado reparador de brechas e restaurador de veredas para que o país se torne habitável.”

### **O Jejum leva à alegria**

Isaías 58:13-14 diz: “Se desviares o pé de profanar o sábado e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso e santo dia do SENHOR, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs, então, te deleitarás no SENHOR.”



## **O Jejum libera a bênção de Deus**

Isaías 58:14 diz: “Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do SENHOR o disse.”

## Capítulo

# 8

## Algumas questões Práticas

**C**ertamente existem muitas dúvidas a respeito do jejum, mas se agirmos com bom senso poderemos lidar com todas elas. Não pense que o jejum seja uma disciplina espiritual complicada reservada a apenas a alguns iniciados. As coisas de Deus são simples, por isso encare o jejum com simplicidade e bom senso.

### **Quando não é recomendado**

Existem pessoas que não podem fazer um jejum normal. Pessoas que estão sob medicamento controlado, diabetes, mulheres grávidas e qualquer

pessoa doente não deveria jejuar com abstinência completa de alimentos. Creio que para muitas delas é possível fazer o jejum parcial onde se absterão apenas de alguns tipos de comida. Em todo caso é importante consultar um médico. Só ele pode dar uma orientação de como agir em cada caso.

## **Dores e enjoos**

A única dor que parece ser normal é a dor de cabeça no início de um jejum. Qualquer outra dor é sinal de que há algo errado, por isso procure o médico imediatamente.

Para quem não está habituado a jejuar, o primeiro dia é o mais difícil. As dores de cabeça vêm por causa da cafeína e outras toxinas presentes no organismo. Essa dor de cabeça é um sinal de que o seu corpo entrou num processo de purificação e as toxinas estão sendo expelidas.

Se você toma muito café, e para repentinamente, então começa a dor de cabeça. Se você tomar café a dor simplesmente desaparece. Isso prova que é um vício, o corpo tem uma dependência da cafeína. Eu diria que essa dor de cabeça é só uma crise de abstinência que vai passar. Não desista! A media em que você prossegue no jejum esse desconforto desaparece.

## **Mal-estar físico**

É normal sentir pequenas tonturas depois durante um jejum prolongado. A melhor maneira

de lidar com elas é evitando se movimentar brusca-mente ou rapidamente.

## **Fraqueza e Desânimo**

É normal que você se sinta mais fraco, mas a fraqueza não pode ser confundida com desânimo. Se você se levantar e fizer uma leve caminhada, a sensação desaparece.

## **Líquido**

Eu tenho muita dificuldade de beber água durante o jejum, por isso normalmente tomo sucos leves como limonada. Procure evitar os engarrafados e os refrigerantes.

Você pode também beber sucos de vegetais passados na centrífuga e diluídos em água.

A limonada leve, adoçada com mel ou açúcar mascavo, é a mais recomendada para um jejum normal. Tudo, porém, depende do tipo de jejum que você decidiu fazer.

## **Água**

A água não deve ser gelada, pois cairá mal no seu estômago –, deve ser natural ou morna. Para quebrar o gosto metálico,

Se não quiser tomar suco você pode pôr algumas gotas de limão ou de laranja num copo d'água, ou ainda um pouco de mel de abelhas. Lembre-se se beber cerca de 2 litros de água por dia.

## **Exercício**

Evidentemente o tempo de jejum não é o momento para fazer academia e musculação, mas você pode fazer caminhadas lentas, mas sem se expor ao sol. Orar caminhando, no meio da natureza, respirando o ar puro, vai ajudá-lo a passar o jejum, usufruindo tanto os benefícios espirituais, quanto os físicos.

## **Jejum trabalhando**

Se não é possível parar de trabalhar para jejuar, então escolha um tipo de jejum que seja mais apropriado ao seu tipo de trabalho. O melhor é jejuar de almoço a almoço. Se você deseja fazer um tempo mais prolongado de dois ou três dias, então faça-o no final de semana.

## **Magreza**

Mesmo as pessoas magras podem jejuar normalmente. Nem todo magro o é porque come pouco, assim pode ser que tenham as mesmas dificuldades para jejuar que uma pessoa mais pesada. As pessoas magras recuperam o seu peso e normal mesmo depois de um jejum mais prolongado.

## **Insônia**

Algumas pessoas sentem insônia ou ficam com o sono mais leve durante o jejum. Isso acontece porque a mente fica superativa. Por isso evite muita atividade antes de dormir e resista a tentação de dor-

mir durante o dia. Descanse, mas não durma, se quiser evitar a insônia.

### **Relações sexuais**

Muitas pessoas se abstêm de comida e também de relações sexuais durante o jejum. A Palavra de Deus orienta que isso somente pode ser feito com o consentimento do cônjuge. Para não incorrer em tentações evite incluir a abstinência sexual no seu jejum.