



PRINCÍPIOS BÁSICOS

LIÇÃO 10 JEJUM



Pr. Sérgio Antônio Pires



LIÇÃO 10

JEJUM

Referência bíblica

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*

Preciso compreender

Ao final da lição você precisa:

- Entender o que é o jejum.
- Saber que tipos de jejum existem

Mensagem

I. Introdução

Jejuar significa não comer. Para os discípulos de Cristo significa não comer para buscar o Senhor.

II. Exemplos de pecados cometidos pelo mau uso dos alimentos

1. Comer da árvore do conhecimento do bem e do mal como um dos meios para enganar a Eva (Gn 3.6).
2. Há diversos exemplos na Bíblia de queda por causa do mau uso de alimento (Gn 9.20-21; Ex 16.3; Nm 11.4-5; Nm 21.5; Sl 78.29-31; Sl 106.15; I Sm 2.29).
3. Jesus alertou os seus discípulos que os últimos tempos seriam caracterizados pela comida e pela bebida (Mt 24.37-38; Lc 12.45-46 e Lc 21.34).

A prática do jejum é um dos meios de estarmos livres do domínio da carne.

III. Tipos de jejum

1. **Jejum natural** (Mt 4.2; Lc 4.2). O jejum natural, portanto envolve a abstinência de comida, mas não de água.
2. **Jejum total** (Et 4.16; At 9.9; Ed 10.6-9). O jejum total envolve a abstenção de comida e bebida. O corpo humano pode passar um período longo sem comida, mas muito pouco tempo sem água.
3. **Jejum sobrenatural** (Dt 9.9; Dt 9.18; Ex 34.28; I Rs 19.8). Este jejum é chamado sobrenatural



porque o homem não pode sobreviver tanto tempo sem água. O jejum total, pelo que está registrado na palavra, não foi realizado por Jesus.

4. **Jejum parcial** (Dn 10.3). Neste jejum, dá-se uma ênfase à restrição da alimentação muito mais do que uma abstenção total de comida.

IV. Jejum: prática da vida de quem é discípulo (Mt 6.2; Mt 6.5; Mt 6.16; Mt 9.15)

Jesus disse "quando jejuares". Jesus tratou o jejum como uma prática separada da oração, pois pode haver oração sem jejum, assim também pode haver jejum sem oração.

Agora é o momento para jejuarmos. Até que o Senhor volte é tempo de praticarmos o jejum.

V. Jejuns regulares e jejuns públicos (Jr 36.6; Jl 2.15)

VI. O jejum é para Deus (Zc 7.5; At 13.2)

Deus está preocupado com a nossa motivação para jejuar (ver Mt 6.16-18). Os judeus não eram atendidos pelo Senhor porque buscavam apenas o seu próprio interesse (Is 58.3).

O jejum é primeiramente para Deus, em segundo lugar é que deve ser um meio para alcançar determinados fins espirituais (Rm 11.36).

VII. Quais os motivos pelos quais devemos jejuar?

1. **Jejum para adoração ao Senhor** (Lc 2.36-37).

2. **Jejum pela nossa santidade** (Sl 69.100). O orgulho e o estômago são velhos aliados. Por exemplo, qual foi o pecado de Sodoma? (Ez 16.49; Dt 8.2,3; 8.11-14). Quando bem alimentados conseguimos controlar com mais facilidade o nosso interior, porém quando jejuamos perdemos esta "bengala", e tudo que somos está pronto a vir à tona. Se aproveitarmos bem a oportunidade, poderemos ver as áreas que nos controlam e buscar a cura para nossas vidas. O jejum é uma forma de nos humilharmos diante do Senhor (Ed 8.21).

3. **Jejuar para alcançarmos respostas às nossas orações** (Ed 8.23; Jr 29.13,14). O jejum não é uma greve de fome feita com o fim de forçar a mão de Deus a conseguir o que buscamos. O que temos que entender, é que existe uma batalha espiritual que temos que vencer para que a nossa oração alcance resposta. Na batalha da oração é necessário insistência (Lc 18.1-8). O jejum impulsiona a nossa oração no mundo espiritual (Dn 10.2,3,11-13).

4. **Jejuar para modificar o juízo divino** (Jn 3. 5,10). Os juízos de Deus são condicionais (ver Jr 18.7,8). O pecado é tratado com juízo, mas o arrependimento com misericórdia. Assim, quando o homem se arrepende (muda) quanto ao pecado, Deus se arrepende (muda) quanto ao juízo. É uma figura de linguagem que é comum nos escritos hebreus.

5. **Jejuar para libertar os cativos** (Is 58.6; Mt 17.21; Mc 9.29).

6. **Jejuar para receber revelação** (Dn 9.2,3, 21 e 22). Vejamos também os exemplos de:

a) Companheiros de Daniel (Dn 1.12, 17).



b) Pedro (At 10.10).

c) Paulo depois de citar os seus muitos jejuns (II Co 11.27), cita as revelações que recebeu de Deus (II Co 12.1).

VII. O jejum e o corpo (I Co 6.13; I Co 6.19)

Arthur Wallis em seu estudo sobre o jejum diz-nos que “um organismo normalmente saudável, bem alimentado, pode subsistir por várias semanas sem sofrer as conseqüências da falta de comida. Durante um jejum prolongado o organismo vive das gorduras excedentes e ao mesmo tempo atua como um incinerador interno, queimando os resíduos e tecidos mortos do corpo. Somente quando este processo de purificação termina é que começa a consumir as células vivas e então começa a inanição. Desde o momento em que se inicia o jejum até o momento em que se volta a sentir fome chama-se **jejum completo**. O jejum que Jesus realizou foi um jejum completo, visto que após jejuar 40 dias e quarenta noites teve fome. Todas as reservas de seu organismo estavam esgotadas e a inanição estava começando a ser sentida. Foi neste momento que se viu confrontado com o encontro pessoal com Satanás e sua tentação de que transformasse as pedras em pão. O jejum faz possível um processo de terapia física. Libera por completo o organismo para levar a cabo o processo natural de purificação e cura”. (“El Ayuno Escogido por Dios”, Editorial Betania, 1974, p. 106-108)

VIII - Como começar o jejum

O jejum é uma disciplina e como tal deve ser exercitada aos poucos. Aqui vão algumas dicas práticas para praticá-lo.

1. Deveríamos começar com um jejum parcial. Ou de algumas horas, eliminando uma de nossas refeições normais, ou de 24 horas, mas nos abstendo de comidas que nos dão prazer (por ex.: comer apenas legumes ou frutas).
2. O próximo jejum poderemos estender um pouco mais e encerrá-lo com uma alimentação leve, ou alguma fruta.
3. Procure eliminar os alimentos que contém cafeína (chás, cafés) um ou dois dias antes do jejum. Muitas das dores de cabeça são causadas por isto.
4. Não elimine a água, a não ser por um dia. A falta de água em nosso corpo pode ocasionar danos irreversíveis. Na Bíblia os jejuns que não incluíram água foram de no máximo três dias e utilizados em casos extremos (de vida ou morte).
5. O tempo de duração do jejum deve ser colocado diante do Senhor e quando superior a dois dias deve ser submetido às autoridades que estão sob a sua vida. Não faça propósitos que não pode cumprir (Ec 5.2,4,5), ou que o Senhor não está exigindo.

IX - Como romper o jejum (I Sm 30.11,12)

1. A alimentação após qualquer tipo de jejum deve ser leve.
2. No caso de jejuns mais prolongados os cuidados devem ser redobrados. Não se pode voltar à



alimentação normal imediatamente, sob pena de trazermos graves prejuízos ao nosso organismo.

3. Comece tomando pequenas quantidades de suco, até que esteja em condições de comer uma fruta. Depois inclua, um pouco de leite especialmente iogurte. Pode-se também comer saladas frescas, sem temperos, sopas de vegetais e vegetais cozidos. Tudo deve começar com uma quantidade mínima e ir aumentando gradualmente.

4. É importante o descanso físico a fim de que o organismo se concentre no processo de digestão e assimilação dos alimentos. Não devemos descansar espiritualmente, pois o inimigo sempre procura uma brecha em nossas vidas para nos atingir.

X. Exemplos de resultados de jejuns na Bíblia

1. Uma nação livrada da morte (Et 4).
2. A cidade de Nínive foi salva do juízo divino (Jn 2 e 3).
3. Espíritos demoníacos foram expulsos (Mt 17.14-21).
4. Presbíteros foram ordenados (At 14.23).
5. A vontade de Deus era revelada (At 13.1-4).

XI. Conclusão (Mt 6.16-17)

Deus quer restaurar todas as coisas em sua igreja. O jejum é um meio de alcançarmos poder. Ele não quer restaurar apenas os odres (formas exteriores), mas o vinho (conteúdo espiritual). Assim como o Senhor praticou o jejum, devemos nós também praticá-lo.

Tarefa

→ Decida, a partir de hoje, iniciar ou dar continuidade à experiência de jejuar.

Para memorizar

E, servindo eles ao Senhor e jejuando, disse o Espírito Santo: Separai-me, agora, Barnabé e Saulo para a obra a que os tenho chamado. Então, jejuando, e orando, e impondo sobre eles as mãos, os despediram. *At 13:2-3*