

O que é o Jejum

[SITE HTTP://WWW.GREATCOM.ORG/PORTUGUES/](http://www.greatcom.org/portugues/)

editado por Anderson Paiva



Índice

Introdução.....	3
Começando seu jejum.....	4
Enquanto você jejuar.....	6
Como experimentar e manter um reavivamento espiritual.....	9
Terminando o jejum.....	10
Uma palavra final.....	11
Créditos.....	12

Introdução

Deus se agrada mais da obediência do que do sacrifício (Sl 51:16-17; I Sm 15:22; Mt 9:13; 12:7). Porém isso não implica que o jejum não é necessário. O jejum não é um *mandamento*, mas uma **necessidade**. Ele era praticado por Jesus e pelos apóstolos, como registram as Escrituras. É aconselhável ser praticado regularmente, dentro de um contexto de consciência e necessidade.

O presente estudo editado em PDF foi retirado do site
<http://www.greatcom.org/portugues/7steps/default.htm>.

A Paz de Deus e Jesus Cristo,
Anderson Paiva

Começando Seu Jejum

Como começar e conduzir o seu jejum irá determinar grandemente o seu sucesso. Seguindo estes sete passos básicos para o jejum, você irá tornar o seu tempo com o Senhor muito mais significativo e espiritualmente recompensador.

PASSO Nº 1: Defina Seu Objetivo

Por que você está jejuando? É para a sua renovação espiritual, por direção, cura, solução dos problemas, graça especial para enfrentar uma situação difícil? Peça ao Espírito Santo que mostre claramente a sua direção e os objetivos para o seu jejum e oração. Isto irá capacitá-lo a orar mais específica e estrategicamente.

Através do jejum e da oração nós nos humilhamos perante Deus de tal forma que o Espírito Santo irá avivar o nosso espírito, despertar as nossas igrejas e sarar a nossa terra de acordo com 2 Crônicas 7:14. Faça disso uma prioridade no seu jejum.

PASSO 2: Faça seu compromisso

Ore sobre o tipo de jejum que você deve adotar. Jesus deu a entender que todos os Seus seguidores deveriam jejuar (Mateus 6:16-18; 9:14,15). Para Ele a questão era *quando* os crentes iriam jejuar e não *se* eles jejuariam. Antes de jejuar, decida sobre os tópicos abaixo:

- Qual será a duração do seu jejum - uma refeição, um dia, uma semana, várias semanas, quarenta dias (Os iniciantes devem começar lentamente até alcançar jejuos mais prolongados).
- Que tipo de jejum Deus quer que você adote (de água apenas ou de água e sucos; que tipo de sucos você irá tomar e qual a frequência).
- Que atividades físicas ou sociais você irá restringir-se.
- Quanto tempo por dia você dedicará a oração e a Palavra de Deus.

Fazer esses compromissos com antecedência irá ajudá-lo a sustentar o seu jejum quando as tentações físicas e as pressões da vida tentarem fazê-lo abandonar o seu jejum.

PASSO 3: Prepare-se Espiritualmente

Questões sobre Oração

O fundamento básico do jejum e oração é o arrependimento. Pecados não confessados irão bloquear as suas orações. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para preparar o seu coração:

- Peça a Deus para ajudá-lo a fazer uma lista abrangente dos seus pecados.
- Confesse cada pecado que o Espírito Santo trazer a sua mente e aceite o perdão de Deus (1 João 1:9).
- Procure obter o perdão de todos os que você ofendeu e perdoe a todos os que o feriram (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3,4).
- Faça restituições à medida que o Espírito Santo lhe mostrar.
- Peça a Deus para enchê-lo com o Seu Espírito Santo de acordo com a sua ordem em Efésios 5:18 e a Sua *promessa* em 1 João 5:14,15.
- Entregue a sua vida completamente a Jesus Cristo como o seu Senhor e Mestre; recuse-se a obedecer a sua natureza mundana (Romanos 12:1,2).
- Medite sobre os atributos de Deus, Seu amor, soberania, poder, sabedoria, fidelidade, graça, compaixão, e outros (Salmos 48:9,10; 103:1-8, 11-13).
- Comece o seu tempo de jejum e oração com uma expectativa no seu coração (Hebreus 11:6).
- Não subestime a oposição espiritual. Satanás muitas vezes intensifica a batalha natural entre o corpo e o espírito (Gálatas 5:16,17).

PASSO 4: Prepare-se Fisicamente

Jejum requer precauções conscientes. Consulte o seu médico em primeiro lugar, especialmente se você toma alguma medicação ou tem uma enfermidade crônica. Algumas pessoas nunca devem jejuar sem a supervisão de um profissional.

Preparação física faz com que uma mudança drástica na sua rotina alimentar seja mais fácil, de tal modo que você possa concentrar toda a sua atenção para o Senhor em oração.

- Não comece o seu jejum abruptamente.
- Prepare o seu corpo. Coma pequenas refeições antes de começar um jejum. Evite alimentos de alto teor de gordura e açúcar.
- Coma frutas e verduras cruas por dois dias antes de começar o jejum.

Enquanto Você Jejuia

Seu tempo de jejum e oração chegou. Você está se abstendo de todas as comidas sólidas e está buscando ao Senhor. Aqui estão algumas sugestões úteis a serem consideradas:

- Evite medicações, mesmo as medicações herbáceas naturais e homeopáticas. As medicações devem ser retiradas apenas com a supervisão do seu médico.
- Limite as suas atividades.
- Exercite-se moderadamente. Ande um a quatro quilômetros por dia se for conveniente e confortável.
- Descanse o máximo que o seu horário permitir.
- Prepare-se para uma período de desconforto mental temporário como: impaciência, irritabilidade e ansiedade.
- Espere algum desconforto físico, especialmente no segundo dia. Você poderá ter breves dores causada pela fome, tonturas ou algo "esquisito". A retirada de café e açúcar pode causar cefaléia. O mau estar físico pode incluir fraqueza, cansaço ou sonolência.

Os primeiros dois ou três dias são geralmente os mais difíceis. A partir do momento que você prossegue com o seu jejum, você irá experimentar uma sensação de bem-estar, tanto físico como espiritual. Quando sentir a "dor -de- fome", aumente a ingestão de líquidos.

PASSO 5: Matenha-se no Programa.

Para um aproveitamento espiritual máximo, separe bastante tempo para estar sozinho com o Senhor. Ouça a Sua direção. Quanto mais tempo você passar com Ele, mais significativo será o seu jejum.

De manhã

- Comece o seu dia com louvor e adoração.
- Leia e medite na Palavra de Deus, de preferência de joelhos.
- Convide o Espírito Santo a trabalhar em você para querer e realizar a Sua boa vontade de acordo com Filipenses (Filipenses 2:13).
- Convide Deus a usá-lo. Peça a Ele para mostrar a você como influenciar seu mundo, sua família, sua igreja, sua comunidade, seu país e assim por diante.

- Ore para ter a visão de como Ele deseja usar sua vida e por poder para realizar a Sua vontade.

De tarde

- Volte para a oração e a Palavra de Deus.
- Faça uma breve caminhada de oração.
- Passe um tempo de oração interessaria pelo líderes de sua comunidade e nação, pelas milhões de pessoas não alcançadas, por sua família e por suas necessidades especiais.

De noite

- Fique um tempo sozinho, sem pressa, para "buscar a Sua face".
- Se outras pessoas estiverem jejuando com você, encontrem-se para orar.
- Evite a televisão e outras formas de distração que possam desviar o seu foco espiritual.

Quando possível, comece e termine cada dia ajoelhado com o seu cônjuge para um breve momento de louvor e agradecimento a Deus. Períodos maiores com o nosso Senhor em oração e estudo da Sua Palavra são sempre melhores quando estamos sozinhos.

Uma rotina diária é vital também. Dr. Julio C. Ruibal (nutricionista, pastor e especialista em jejum e oração) sugere um programa diário e uma lista de sucos que podem ser úteis e satisfatórios para você. Modifique este programa e os líquidos que irá ingerir de acordo com o seu gosto e as circunstâncias que melhor se adequa a você.

5hs - 8hs da manhã

Sucos de frutas, preferencialmente recém extraídos ou, se a fruta for ácida, misturados e diluídos em 50% de água destilada. Maça, pêra, toranja, mamão, melancia ou outros sucos de frutas são geralmente preferenciais. Se não puder preparar o próprio suco, compre os sucos sem açúcar ou conservantes.

10hs30min - meio-dia.

Suco de vegetais frescos à base de alface, salsa e cenoura em três partes iguais.

14hs30min - 16hs

Chá de ervas com uma gota de mel. Evite chá preto ou qualquer chá com cafeína.

18hs - 20hs30min

Caldo feito à base de batata, salsão e cenoura sem sal. Após cozê-los por meia hora, separe o caldo e beba.

Dicas sobre o Jejum de Líquidos

- Consumir suco de frutas irá diminuir a sua "dor-de-fome" e fornecerá alguma energia natural do açúcar. O sabor e o estímulo irá motivar e fortalecê-lo para continuar o jejum.
- Os melhores sucos são feitos a partir de melancias, limões, uvas, maçãs, repolhos, beterrabas, cenouras, salsões ou folhas de legumes verdes frescos. Em tempos frios você poderá desfrutar de um caldo de vegetais quente.
- Misture os sucos ácidos (laranja, tomate) com água para não comprometer seu estômago.
- Evite bebidas com cafeína. Evite também os chicletes ou mentolados, mesmo que o seu hálito esteja ruim. Eles estimulam a ação digestiva do seu estômago.

Como Experimentar e Manter um Reavivamento Espiritual

1. Peça para o Espírito Santo revelar qualquer pecado não confessado em sua vida.
2. Procure o perdão de todos aqueles que você tenha ofendido. Faça restituições onde Deus o guiar.
3. Examine o motivo de cada uma das suas palavras e obras.
4. Peça ao Espírito Santo para guardar o seu caminho da complacência e da mediocridade.
5. Louve e agradeça ao Senhor continuamente em todos os caminhos e todos os dias, independentemente das circunstâncias.
6. Recuse a obedecer a sua natureza carnal (Gálatas 5:16,17).
7. Entregue a sua vida a Jesus Cristo como o seu Salvador e Senhor. Desenvolva dependência completa nEle em total submissão e humildade.
8. Estude os atributos de Deus.
9. Tenha sede e fome de justiça.(Mateus 5:6).
10. Ame a Deus com todo o seu coração, alma e entendimento (Mateus 22:37).
11. Aproprie-se da plenitude contínua e do controle do Espírito Santo pela fé, baseando-se na *ordem* (Efésios 5:18) e *promessa* de Deus (1 João 5:14,15).
12. Leia, estude, medite e memorize a Palavra santa, inspirada e infalível de Deus diariamente (Colossenses 3:16).
13. Ore sem cessar (1 Tessalonicenses 5:17)
14. Jeje e ore por um período de 24 horas cada semana. Considere em oração tornar-se um dos dois milhões de cristãos que irão jejuar por quarenta dias antes do final do ano 2000.
15. Procure compartilhar Cristo diariamente como um estilo de vida.
16. Decida a viver uma vida santa e piedosa, de obediência e fé.
17. Comece ou una-se a grupos de estudo bíblico nos lares ou numa igreja que enfatize o reavivamento e uma vida santificada.

Terminando o Jejum

Quando o tempo designado do jejum estiver terminando, você poderá começar a comer novamente. Entretanto, como terminar o seu jejum é extremamente importante para o seu bem-estar físico e espiritual.

PASSO 6: Termine seu Jejum Gradualmente

Comece a comer gradualmente. Não coma comidas sólidas imediatamente após o seu jejum. A introdução súbita de alimentos sólidos no seu estômago e trato digestivo irá causar conseqüências negativas ou até mesmo perigosas. Prefira várias refeições pequenas ou lanches cada dia. Se você terminar o seu jejum gradualmente, os efeitos benéficos, físicos e espirituais, irão resultar em uma boa saúde.

Eis algumas sugestões para ajudá-lo a finalizar o seu jejum apropriadamente:

- Termine um jejum prolongado de líquidos com frutas como a melancia.
- Enquanto continuar a beber sucos de frutas ou verduras, adicione o seguinte:

Primeiro dia: Adicione uma salada crua.

Segundo dia: Adicione batata assada ou cozida, sem manteiga e sem temperos.

Terceiro dia: Adicione uma verdura cozida no vapor.

Os dias seguintes: Comece a reintroduzir a sua dieta normal.

- Retorne gradualmente a comer regularmente com vários lanches pequenos durante os primeiros dias. Comece com uma sopa pequena e frutas frescas como melancia ou melão. Prossiga com algumas colheres de comida sólida como fruta e verdura fresca ou uma salada crua e batata assada.

Uma Palavra Final

PASSO 7: Espere os Resultados

Se você se humilhar sinceramente perante o Senhor, arrepender-se, orar e procurar a face de Deus; se você meditar consistentemente na Sua Palavra, você irá experimentar uma percepção maior da Sua presença (João 14:21). O Senhor irá dar um vigoroso e novo discernimento espiritual. Sua confiança e fé em Deus irá se fortalecer. Você se sentirá mentalmente, espiritualmente e fisicamente renovado. Você verá respostas para as suas orações.

Um único jejum, entretanto, não é um remédio "cura-tudo" espiritual. Assim como precisamos de um novo enchimento do Santo Espírito diariamente, nós também precisamos de novos períodos de jejum perante Deus. Um jejum de 24 horas cada semana tem sido altamente recompensador para muitos cristãos.

Leva tempo para fortalecer seu músculo do jejum espiritual. Se você falhar em fortalecê-lo no primeiro jejum, não desanime. Você pode ter tentado um jejum muito prolongado na primeira vez ou talvez precise fortalecer seu entendimento e determinação. Assim que possível, submeta-se a um outro jejum até que seja bem sucedido. Deus haverá de honrá-lo pela sua fidelidade.

Eu o encorajo a juntar-se a mim no jejum e na oração, uma vez após outra, até que nós experimentemos verdadeiramente um reavivamento em nossas casas, nossas igrejas, nossa nação amada e em todo o mundo.

Créditos

Retirado do seguinte site: <http://www.greatcom.org/portugues/>