



Estudo 19

JEJUM

“18 Ora, os discípulos de João e os fariseus estavam jejuando. Vieram alguns e lhe perguntaram: Por que motivo jejuam os discípulos de João e os dos fariseus, mas os teus discípulos não jejuam? 19 Respondeu-lhes Jesus: Podem, porventura, jejuar os convidados para o casamento, enquanto o noivo está com eles? Durante o tempo em que estiver presente o noivo, não podem jejuar. 20 Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo; e, nesse tempo, jejuarão.” (Marcos 2:18-20 RA)

Objetivo do jejum

1. **humilhar-se** debaixo da poderosa mão de Deus;
2. **buscar capacitação** para ver as prioridades da vida de uma maneira mais clara. O Reino de Deus se tornará o primeiro objetivo de sua vida e você terá maior percepção sobre os seus valores. Como Maria, você será capaz de escolher “a melhor parte” e por de lado aquilo que não é bom (veja Lucas 10:42);
3. **encontrar equilíbrio** na área de sua vida que, geralmente, está desequilibrada;
4. **banir de sua vida o egoísmo, a ambição e o orgulho**. Você começará a valorizar e realmente apreciar as coisas que Deus, tem lhe concedido. Você dirá: “Ó, que dia maravilhoso! É bom estar vivo!” – ao invés de murmurar;
5. **tornar-se mais sensível ao Espírito de Deus**. Assim, podemos ouvir a Deus e conhecer a sua vontade.

Características do jejum:

1. Agrada a Deus quando voluntário (Lv 1:3)
2. Profético para a igreja (Mateus 6:16 “Quando jejuardes...”)
3. Exige desejo de santificação, sinceridade de coração – amor (IS 58:4 e 6) - O povo jejuava, mas vivia de modo egoísta, sem amor ao próximo, em contendas, sem arrependimento e em desobediência a Deus, praticando a injustiça.

Por que jejuamos? Exemplos bíblicos:

1. **Jesus jejuava** (MT 4:2) “E, tendo jejuado quarenta dias e quarenta noites, depois teve fome;”
2. **Jesus orientou e ensinou como jejuar** (MT 6:16-18) “... não vos mostreis contristados como os hipócritas... unge a tua cabeça, e lava o teu rosto,” 18 “Para não pareceres aos homens que jejuas, mas a teu Pai, que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.”
3. **Em obediência à palavra de Deus**: “quando jejuardes...” “...e então jejuarão”. (Joel 2:12)
4. **Para pedirmos ao Senhor a sua proteção** na nossa jornada aqui na terra (Ed 8:21 e 23)
5. **Para sermos revestidos da autoridade** necessária a algumas ações que exigem a manifestação do poder de Deus (MC 9:29) “E disse-lhes: Esta casta não pode sair com coisa alguma, a não ser com oração e jejum”.
6. **Para pedirmos socorro ao Senhor** nas tribulações (2CR 20:2-4 e 15,17)
7. **Para consolação** em momentos de aflição, angústia, tristeza (2SM 1:12 e 26)
8. **Para nos prepararmos para enfrentar situações difíceis**, onde necessitamos de livramento (Et 4:16)
9. **Para ouvir a voz do Senhor** (At 13:1-2) “E, servindo eles ao Senhor, e jejuando, disse o



Espírito Santo: Apartai-me a Barnabé e a Saulo para a obra a que os tenho chamado."

A prática do jejum

1. acompanhado de oração e leitura da palavra de Deus
2. forma, duração e horário – fica a critério de cada um definir o período e número de horas que estará em jejum. Há pessoas fazem um ou dois jejuns semanais de 24 horas. Outros preferem fazer uma semana de jejum de 12 horas por dia.

Tipos de jejuns:

- a) **Jejum total** – só Moisés participou de tal jejum por um período tão longo de tempo (dois períodos de 40 dias), pois estava debaixo de uma unção especial para isto (Dt. 9:18). É bom lembrar que, exceto por uma ação sobrenatural, o organismo humano não resiste mais que três dias sem a ingestão de líquido. E foi este jejum, chegando ao limite humano, que foi realizado no tempo da Rainha Ester (Et 4:16). Outro registro de jejum total está em Jonas 3:5-8.

OBS: Se o jejum for de abstenção total de alimentos por 24 horas, por exemplo, pode-se tomar água. No caso de dificuldade (por exemplo, no caso de pessoas que trabalham em um ambiente que demande um gasto maior de energia), pode-se beber sucos de fruta que não sejam muito ácidos. Nos jejuns de 24 horas, estes podem ser iniciados após o jantar e terminar no jantar do dia seguinte, mantendo-se a ingestão de líquidos. Para quem prefere o jejum com abstenção total (alimentos e líquidos), sugerimos o jejum de apenas 12 horas seguidas.

- b) **Jejum só de alimentos** (sem retirar a água). Infere-se que o Jejum de 40 dias realizado por Jesus no deserto foi apenas de alimento, uma vez que ao final de seu jejum, a palavra nos relata que Jesus “teve fome” (Mt 4:2), associado ao fato de que a tentação promovida por Satanás referiu-se apenas a transformar pedras em pães (Mt. 4:3).
- c) **Jejum parcial** – Ex.: Daniel. Segundo o relato bíblico Daniel comeu apenas o que não era desejável ou agradável, retirando de sua alimentação apenas o que considerava “manjar desejável”, retirando de sua alimentação diária, por três semanas, a carne e o vinho. (Dn 10:3). Esse jejum foi aceito por Deus, que o visitou com uma revelação especial. O jejum parcial pode se referir à abstenção de alguma parte da alimentação, tal como a retirada de alguma guloseima tão habitual que faça falta à satisfação do prazer da carne no dia em que for suprimida.

Cuidados

Gestantes ou pessoas que estão se submetendo a tratamento médico com uso de remédios controlados não devem se descuidar da alimentação e do controle da medicação. Caso resolvam jejuar, devem escolher o melhor horário sem abrir mão dos cuidados com a saúde. Os jejuns apenas de alimentos podem incluir sucos que não sejam muito ácidos. A prática do jejum deve se iniciar aos poucos. É aconselhável beber bastante água durante os jejuns prolongados, o que ajuda, inclusive, na desintoxicação do organismo.

Conclusão:

Não é o jejum que resolve nossos problemas. Quem os resolve somos nós, com o auxílio de Deus, que faz aquilo que não podemos fazer. Por fim, podemos notar com este ensino que é importante que não nos deixemos dominar por nada que esteja fora da vontade do Senhor, inclusive nossa alimentação e nosso tempo.