

ORIENTAÇÕES PARA O JEJUM

- adaptado -

Mateus 26:41

Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; o espírito, na verdade, está pronto, mas a carne é fraca.

INTRODUÇÃO - Como começar e conduzir o seu jejum irá determinar grandemente êxito do seu propósito. Mantendo-se fiel e tendo motivação correta, você irá tornar o seu tempo com o Senhor muito mais significativo e espiritualmente recompensador.

Tire um tempo e assista a uma pregação do pastor Hernandes Dias Lopes intitulada “Jejum, Fome de Deus” disponível pelo link: youtu.be/OEb1t1hDCvM

DEFINA BEM O OBJETIVO DO JEJUM - Por que você está jejuando? É para o seu crescimento espiritual, para sua renovação espiritual, por direção, por cura, por busca de sabedoria para solução de problemas, por graça especial para enfrentar uma situação difícil? É em resposta a uma conclamação como Igreja? Quais são os motivos da conclamação? Peça ao Espírito Santo que mostre claramente a Sua direção e os objetivos para o seu jejum e oração. Isto irá capacitar você a orar mais especificamente.

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 II Crônicas 7:14 - Faça disso uma prioridade no seu jejum.

FAÇA SEU COMPROMISSO COM SERIEDADE - Ore sobre o tipo de jejum que você deve adotar. Jesus nos faz pensar 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. Por isso, é importante definir algumas coisas antes de iniciar um jejum:

- 1) Qual será a duração do seu jejum? Uma refeição, um dia, uma semana, várias semanas, quarenta dias (os iniciantes devem começar lentamente até alcançar jejuns mais prolongados).

- 2) Que tipo de jejum Deus quer que você adote? Tomará água apenas, ou água e sucos; que tipo de sucos você irá tomar e qual a frequência.**
- 3) De quais atividades físicas ou sociais você irá se restringir?**
- 4) Quanto tempo você dedicará à oração e à leitura da Palavra de Deus durante o período do jejum?**

Estabelecer esses compromissos com antecedência ajudará a sustentar o seu jejum quando as tentações físicas, as circunstâncias do dia a dia, ou outros motivos surgirem pressionando para interromper o seu jejum.

PREPARE-SE ESPIRITUALMENTE - Algo fundamental para o jejum e a 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 ajudar você a fazer uma lista abrangente dos seus pecados.**
- Confesse cada pecado que o Espírito Santo trazer à 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 feriram você (Marcos 11:25; Lucas 11:4; 17:3,4).**
- Parta do propósito para atitudes que demonstrem mesmo o seu arrependimento à medida que o Espírito Santo lhe mostrar.**
- Peça a Deus para dominar o seu coração com o Seu Espírito Santo de acordo com a orientação em Efésios 5:18 e a promessa em I 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, etc. (Salmos 48:9,10; 103:1-8, 11-13).**

- Comece o seu tempo de jejum e oração com uma expectativa no seu coração, porém, com a certeza de que Deus agirá (Hebreus 11:6).
- Não subestime a oposição espiritual. Satanás muitas vezes intensifica a batalha natural do corpo contra o Espírito (Gálatas 5:16,17).

PREPARE-SE FISICAMENTE - Jejum requer precauções conscientes. Para algumas pessoas, se faz necessário uma consulta ao médico em primeiro lugar, especialmente se tomam alguma medicação, ou têm alguma enfermidade crônica. Algumas pessoas nunca devem jejuar sem a supervisão de um profissional da saúde.

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, mas lembre-se sempre: o jejum do crente não pode ser interpretado como dieta.

- 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.
- Se for jejuar por mais dias, coma frutas e verduras cruas por dois dias antes de começar o jejum.

ENQUANTO VOCÊ JEJUA - Enquanto jejua, seu organismo estará se abstendo de todas as comidas sólidas enquanto você se propõe a buscar ao Senhor de modo mais profundo, por isso mesmo observe o seguinte:

- Medicamentos só podem ter seu consumo alterado com a supervisão do(a) médico(a).
- Limite as suas atividades.
- Exercite-se moderadamente. Para jejuns mais longos, ande um a quatro quilômetros por dia se for conveniente e confortável.
- Descanse o máximo que o seu horário permitir.
- Prepare-se para um 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,

algumas sensações estranhas, podendo até mesmo ter mau hálito. A retirada de café e açúcar pode causar cefaléia. O mau estar físico pode incluir fraqueza, cansaço ou sonolência. Para os jejuns mais longos, os primeiros dois ou três dias são geralmente os mais difíceis. A partir do momento que você prossegue com o seu jejum, experimentará uma sensação de bem-estar, tanto físico como espiritual. Quando sentir um tipo de “dor de fome”, aumente a ingestão de líquidos.

PERSEVERE EM SEU PROPÓSITO - Para um aproveitamento espiritual máximo, separe bastante tempo para momentos a sós com o Senhor, ouça a Sua direção - quanto mais tempo você passar com Ele, mais significativo será o seu jejum. Se ainda não tem prática nesta disciplina espiritual, você pode considerar a seguinte sugestão:

Manhã - Comece o seu dia com louvor e adoração, lendo e meditando na Palavra de Deus, de preferência ajoelhando-se em seu quarto. Convide o Espírito Santo para trabalhar em você o querer e o realizar a Sua boa vontade de acordo com Filipenses 2:13, peça para Ele usar a sua vida como um instrumento em Suas mãos: como você poderá influenciar sua família, sua igreja, sua comunidade, seu país, etc. Ore para ter a visão de como Ele deseja usar a sua vida e o poder para realizar a Sua vontade.

Tarde - Separe tempo para a oração, leitura e meditação na Palavra de Deus. Faça uma breve caminhada em oração. Passe um tempo em oração de intercessão pelos líderes de sua comunidade, pelos missionários e pelos pregadores da Palavra, pelas autoridades da nação, pelas milhões de pessoas não alcançadas e suas famílias, por suas necessidades especiais, etc.

Noite - Cultive um tempo a sós com Deus, sem pressa, para cultivar a comunhão e intimidade com Ele. Se outras pessoas tiverem o mesmo propósito, 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 se ajoelhando com o seu cônjuge, ou com os demais familiares, 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).

ORIENTAÇÕES NUTRICIONISTAS PARA JEJUAR - Quando o período de jejum envolver muitos dias, sugestões como as que se seguem dadas pelo Dr. Julio C. Ruibal, nutricionista, pastor, com experiência em prática de jejum e oração, são importantes para manter um programa diário equilibrado com uma lista de sucos que podem ser úteis e satisfatórios (pode haver modificações de acordo com o seu gosto e as circunstâncias, mas, lembre-se sempre: diante de qualquer problema de saúde, ou se estiver fazendo algum tipo de tratamento médico, um especialista da medicina deve ser consultado). Evite bebidas como cafeína, gomas de mascar, ou mentolados, mesmo que o seu hálito esteja ruim, pois, estimulam a ação digestiva do seu estômago.

05h00 às 08h00 da manhã - Sucos de frutas, preferencialmente recém extraídos ou, se a fruta for ácida, misturados e diluídos em 50% de água destilada. Maçã, 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.

10h30 ao meio-dia - Suco de vegetais frescos à base de alface, salsão e cenoura em três partes iguais.

14h30 às 16h00 - Chá de ervas com uma gota de mel. Evite chá preto ou qualquer chá com cafeína.

18h00 às 20h30 - Caldo feito à base de batata, salsão e cenoura sem sal. Após cozê-los por meia hora, separe o caldo e beba.

TERMINANDO O JEJUM - Encerre o tempo do seu propósito de jejuar em oração agradecendo a Deus por ter sustentado durante o período com a assistência do Espírito Santo alimentando a sua vida espiritualmente.

Quando o tempo designado do jejum tiver terminado, você poderá começar a comer novamente, entretanto, observando orientações de igual modo importantes para o seu bem-estar físico e espiritual. Termine seu jejum gradualmente, não coma comidas sólidas imediatamente após o seu jejum porque seu aparelho digestivo, principalmente o estômago, sentirá conseqüências negativas ou até mesmo perigosas. Prefira várias refeições pequenas ou lanche. Se você terminar o seu jejum gradualmente, os efeitos benéficos, físicos e espirituais, irão resultar em uma boa saúde. Observe o seguinte:

- 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.

CONCLUSÃO - Confie na fidelidade de Deus. Se você se humilhar sinceramente perante o Senhor, arrepender-se, orar e procurar a face de Deus, meditando consistentemente na Sua Palavra, experimentará uma percepção maior da Sua presença (João 14:21). O Senhor proporcionará um vigoroso e novo discernimento espiritual. Sua confiança e fé em Deus irá se fortalecer de modo que você se sentirá espiritual, mental e fisicamente uma pessoa renovada. Você entenderá as respostas para as suas orações. Um único jejum, entretanto, não pode ser visto como um remédio definitivo para a nossa vida espiritual. Assim como precisamos da plenitude do Espírito Santo constantemente, 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 o seu entendimento e ter determinação. Assim que surgir outras oportunidades, submeta-se a novos jejuns até que desenvolva essa disciplina de modo abençoadamente normal.

Deus sempre honrará o seu propósito não por causa de mérito humano, mas, porque Ele é Deus fiel - *A intimidade do Senhor é para os que o temem, aos quais ele dará a conhecer a sua aliança.* (Salmo 25:14).

(Pr. Elizeu Dourado de Lima)