Como Jejuar com Propósito

Jejuar significa ficar sem se alimentar por um período de tempo.

Quando jejuamos, estamos abrindo mão dos alimentos que o corpo necessita para buscar ao Senhor. Dizemos a Deus que estamos fazendo um sacrifício para estarmos com Ele. Esse é o jejum com propósito, veremos nesse estudo quais são os diferentes propósitos que o jejum

pode ter. Quando apenas ficamos sem comer, sem nenhum motivo específico relacionado a Deus, não é jejum bíblico.

O que acontece quando jejuamos?

Nos tornamos sensíveis às coisas espirituais, isto é, nos aproximamos do Senhor e fortalecemos nosso espírito, temos mais entendimento espiritual e mais poder sobre o inimigo. O jejum cria uma atmosfera que chama a presença de Deus e sua autoridade. Os demônios reconhecem e perdem seu poder. O jejum aumenta o poder da oração e apressa a respostas.

Motivos do jejum: Devem ser espirituais, ou seja, pela salvação de almas, para receber poder para testemunhar ou pregar, por libertação e cura da alma, por mais revelação da Palavra, para pedir orientação de Deus, para proteção, por agradecimento, para santificação, etc. Não encontramos na Palavra, a prática de jejuns para adquirir bens, emprego, aumentar o salário, ter sucesso nos negócios, etc. O jejum é espiritual.

Como jejuar?

Em Mateus 6.16-18 lemos: “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 tua cabeça, e lava o teu rosto, para não parecer aos homens que jejuas, e sim, a teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.”

Não é preciso contar a ninguém, exceto, se necessário, quando insistirem a se alimentar. Não aparentar tristeza ou cansaço por estar sem comer, mas agir normalmente.

É importante procurar fazer jejum, se possível, em dias com menos atividade para se dedicar mais ao Senhor. Fazer o jejum corretamente é destacar essa atividade, como se fosse um momento muito importante do seu dia.

Para quem nunca jejuou: Comece tirando a refeição principal. Depois de algumas vezes, jejue o dia todo (Não tome café, não almoce e não lanche) até as 18 horas. Depois pode ir aumentando o tempo. Também pode-se começar fazendo um jejum parcial das delícias (não comer o que mais gosta) por um dia, ou comer só legumes e água ou só tomar sucos ou chá.

O que fazer durante o jejum?

Orar, ler a Palavra, louvar, adorar, falar em línguas, meditar nas Escrituras, etc. Se o jejum for para ter mais poder de Deus, então aproveitar para ministrar, evangelizar, visitar, orar pelos enfermos, etc, conforme está escrito em Isaías 58: 6,7

Benefícios do jejum segundo Isaías 58:6-12:

Revelação da Palavra

Cura e integridade

Recebe justiça

Recebe a presença da glória de Deus

Orações respondidas

Socorro na hora certa

Livramento e refrigério

Direção contínua

Restauração da alma, saúde e força

Bênçãos para a próxima geração com restauração e restituição

Quanto tempo jejuar?

Depende do tipo de jejum escolhido. Pode durar um dia, vários dias, semanas ou meses.

Tipos de jejum

Pode-se fazer jejum total, sem comida e água, por no máximo 3 dias por causa da desidratação. Pode-se fazer jejum parcial, tomando somente água, por muitos dias, variando do organismo de cada um. Pode-se fazer jejum somente de certos alimentos, como o jejum de Daniel e seus amigos. Dn 1:3-21 Eles comeram somente legumes e água por 3 anos. Também se pode fazer jejum das “delícias”, ou seja, abrir mão de comer e beber tudo que mais agrada ao paladar da pessoa e se alimentar só do básico por tempo indeterminado, até ter a resposta do que deseja. Também pode-se tirar um único alimento como carne, ou sobremesa, café com leite, etc., aquele que mais agrada. Ainda pode-se jejuar tomando só líquidos (sucos, chás ou chimarrão).

Como terminar o jejum?

Se for mais de 24 horas, comer primeiro alimentos leves e muito líquido para não haver nenhuma reação negativa do corpo.

Reações do corpo durante o jejum

Para quem toma café, chimarrão, chá preto, verde ou mate e refrigerantes, é muito comum ter dor de cabeça ou em outras partes do corpo pela falta da cafeína, que, neste caso, é prova de vício. Também pode haver essa dor pelo vício dos aditivos químicos colocados nos alimentos enlatados e plásticos, como bolachas, doces, frituras, balas, pães, achocolatados, todos os produtos diet e light e adoçantes. Para quem quer vencer os vícios, recomendo, em caso de dor de cabeça, tomar um medicamento leve para dor, mas não parar de jejuar. Com o tempo, as dores desaparecem, o corpo se habitua, e entramos em vitória na prática do jejum semanal.

Quantas vezes jejuar?

O jejum bíblico era praticado de 2 a 3 vezes por semana. É bom adquirir esta prática para estarmos sempre prontos para qualquer eventualidade, pois Jesus disse, quando jejuardes e não se jejuardes, confira em Mt 6:16 e Mt.17:21.

Exemplos de jejum bíblico

Jesus fez um jejum por 40 dias e 40 noites no deserto sem comer (MT 4:2).

Moisés fez 2 jejuns sobrenaturais quando passou 40 dias e noites no monte, na presença de Deus. Ele não comeu nem bebeu nada. Foi sustentado por Deus, pois, senão, teria morrido (Dt 9:9-18).

Elias fez jejum sobrenatural. Comeu 2 pães e tomou 2 botijas de água que um anjo lhe deu, e com isso, andou por 40 dias e 40 noites (1 Rs 19:3-8).

Daniel fez jejum parcial comendo só legumes e água por 3 anos. Dn. 1:3-20 Depois fez jejum das delícias, sem “nada desejável, nem carne, nem vinho”, durante 3 semanas (Dn 10:2,3).

Neemias jejuou por alguns dias, orando e lamentando pelo sofrimento do povo (Ne 1:4).

Josafá e toda tribo de Judá jejuou para pedir socorro ao Senhor (2 Cr 3,4,13-17), obtendo um dos maiores livramentos registrados.

O rei e o povo de Nínive (incrédulos) jejuaram em arrependimento por seus pecados, inclusive os animais (Jn.3:5-10) e Deus perdoou seus pecados e não destruiu a cidade.

Ester, suas servas e o povo de Israel fizeram jejum total de 3 dias para que não fossem mortos pelo mandado do rei (Et 4:16, 8:10-12, 9:2)

Esdras jejuou para pedir proteção de Deus em sua viagem (Ed 8:21-23)

Os discípulos de Jesus jejuaram em várias situações (At 9:9, At 13:2,3, At 14:23)

É bom para a Igreja ter a prática do jejum, especialmente nestes “tempos tão atribulados”, mas ainda assim, o Espírito Santo chamará indivíduos ou grupos ou ainda toda uma congregação para jejuar por algo específico quando julgar necessário. Se a Igreja já pratica o jejum, não será difícil obedecer. Estejamos, pois, preparados como bons soldados de Cristo!