

JB CARVALHO

MANUAL BÍBLICO DO JEJUM

A small silhouette of a person walking on a sand dune, positioned to the left of the word 'JEJUM'.

V E R S Ã O E X P A N D I D A

chara
editora

MANUAL BÍBLICO DO JEJUM

V E R S Ã O E X P A N D I D A

JB CARVALHO

MANUAL BÍBLICO DO JEJUM

V E R S Ã O E X P A N D I D A

chara
editora

ENDOSSO

De todas as disciplinas espirituais, o jejum certamente é a que mais gera dúvida e, por isso, também é a menos praticada. Lendo o *Manual Bíblico do Jejum* você entenderá não só a importância da prática do jejum para hoje como também a forma correta de fazê-lo. Meu amigo, JB Carvalho, tem estudado sobre jejum há anos e o pratica juntamente com sua igreja frequentemente. Leia este manual e avance na fé praticando o jejum que agrada a Deus!

Lucinho Barreto

Fundador do Ministério Loucos por Jesus

SUMÁRIO

Introdução	7
Nota	10
Capítulo 1: Duas Árvores no Jardim	11
Capítulo 2: Quebrantamento	14
Capítulo 3: O Poder da Tensão	18
Capítulo 4: Rompendo Castas	22
Capítulo 5: Perseverança	28
Capítulo 6: Orientação e Direção	31
Capítulo 7: Ajuste Sua Pressão	35
Capítulo 8: O Jejum Comum	39
Capítulo 9: O Jejum Errado	42
Capítulo 10: Na Ofensiva	47
Capítulo 11: Liberando seu Poder Interior	50
Capítulo 12: A Jornada da Oração	54
Capítulo 13: Sacrifícios de Louvor	58
Capítulo 14: Operação Faxina	65
Capítulo 15: Operação Faxina II	69
Capítulo 16: Jejum e Descanso	73
Capítulo 17: Jejum e Saúde	76
Capítulo 18: Jejum e Estética	81
Capítulo 19: Dias de Jejum e Dias de Festa	85
Capítulo 20: Vamos Praticar?	91
Capítulo 21: Perguntas & Respostas	102

INTRODUÇÃO

Na Bíblia, jejum e oração são sinônimos de vitória em meio às dificuldades. Desde que seu povo O busque com coração sincero, Deus sempre responderá.

Paulo começou a jornada cristã depois de três dias sem comer e beber. Jesus começou seu ministério público depois de quarenta dias de jejum no deserto. A igreja no Novo Testamento ordenava presbíteros e comissionava pessoas depois de jejuns regulares. Moisés, Elias, Ester, Daniel, Neemias, Esdras... A lista é bastante extensa e mostra como os antigos buscavam, na prática do jejum, uma forma de encontrar respostas para suas demandas mais dramáticas.

Na história da igreja, homens santos de Deus usavam a prática do jejum e a reco-

mendavam. Policarpo de Esmirna, João Calvino, João Wesley, Martinho Lutero, Charles Finney, C. H. Spurgeon, Jonathan Edwards enfatizavam o poder da oração associada ao jejum.

Pessoalmente, tenho encontrado no jejum e na oração uma forma de lidar com as pressões que enfrento e tenho logrado êxito nisso. Desafio você a descobrir a prática quase esquecida, mas muito recompensadora do jejum pessoal.

Esse é um tema que faz parte vigorosamente da minha experiência cristã. Se você for capaz de implementar na sua vida esses princípios, posso lhe assegurar que estará subindo a um novo nível em sua história pessoal. Você estará cheio de grandes desafios, mas também de maiores recompensas.

Escrevi este Manual a fim de lhe mostrar o caminho que eu mesmo encontrei para vencer ambiguidades e dificuldades

pessoais. O jejum e a oração foram as ferramentas mais importantes dos primeiros anos da minha carreira cristã. Em épocas de aflição ou necessidade, essa prática tem se tornado a maneira mais poderosa de suportar a pressão e vencer as contradições do ser. Os dois primeiros anos da minha caminhada cristã foram anos em que me alimentei de jejum: fiz propósitos intermináveis e períodos constantes de três dias de jejum. Naquele tempo descobri princípios que foram a base para o meu ministério até hoje.

Neste *Manual Bíblico do Jejum*, quero lhe apresentar as chaves que abriram muitas portas para mim. Meu desejo é compartilhá-las com você. Boa leitura!

NOTA

Este livro não pretende ser um manual médico sobre o tema Jejum, mas como o título já diz, trata-se de um manual bíblico/teológico sobre o assunto. Um Jejum prolongado não é aconselhado para idosos, pessoas doentes, crianças ou mulheres grávidas. Diabéticos que se utilizam de insulina ou quem possua doença cardiovascular devem jejuar somente sob supervisão médica. Meus comentários sobre jejum não têm a intenção de apresentar aconselhamento médico ou substituí-lo. Declaro não ser médico e aconselho a todos que tiverem dúvidas sobre o assunto que apresento, a consultarem profissionais na área de saúde para receber instruções específicas.

DUAS ÁRVORES NO JARDIM

Porque assim diz o Alto, o Sublime, que habita a eternidade, o qual tem o nome de Santo: Habito no alto e santo lugar, mas habito também com o contrito e abatido de espírito, para vivificar o espírito dos abatidos e vivificar o coração dos contritos.

Isaías 57.15

A árvore do conhecimento do bem e do mal era uma comida. A primeira tentação de Jesus consistia em transformar pedras em pães. A estratégia do inimigo era a distração de tirar o foco da missão e se concentrar na necessidade de comer. Tan-

to a árvore do conhecimento do bem e do mal, como a árvore da vida, eram frutos comestíveis.

Não há nada de errado em comer, é claro. Paulo nos diz que “... todas as coisas existem por amor de vós” (1 Coríntios 4.15) e que “... tudo é vosso, e vós, de Cristo, e Cristo, de Deus” (1 Coríntios 3.22-23). Porém, abster-se de comida por algum tempo para focar-se em algo mais importante, é aderir à resposta de Jesus dada à primeira tentação: “não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus” (Mateus 4.4).

Saber qual é a Palavra da boca de Deus faz-se não somente necessário, mas imprescindível. Qual é a Palavra que Deus está dizendo agora? Amigo e amiga, eu sugiro que você abra mão do pão por algum tempo para ouvi-la. É assim que funciona: no jejum, você diz o que é mais importan-

te para você. Deus não esconde as coisas *de* nós, senão *para* nós. Jesus disse que suas parábolas visavam que nem todos tivessem acesso aos seus tesouros, somente os mais interessados. Quando você tem mais fome de Deus ou de uma resposta que precisa do que da comida terrena, você está a caminho de ter um encontro com Ele e obter respostas às suas petições.

No dia vinte e quatro deste mês, se ajuntaram os filhos de Israel com jejum e pano de saco e traziam terra sobre si.

Neemias 9.1

CAPÍTULO 2

QUEBRANTAMENTO

Sacrifícios agradáveis a Deus são o espírito quebrantado; coração compungido e contrito, não o desprezarás, ó Deus.

Salmos 51.17

Tiago resume assim: “Deus resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes” (Tiago 4.6). Jejuar é a melhor maneira de alcançar a posição da vitória: o quebrantamento. O salmista diz: “... humilhei-me com jejum e recolhi-me em oração” (Salmo 35.13). Mais à frente diz: “... até quando choro e jejuo, tenho que suportar zombaria” (Salmo 69.10).

A maneira correta de encarar as afrontas e lidar com o orgulho é humilhar-se

perante Deus em jejum. Nos períodos de consagração limpamos nossas conexões espirituais. O jejum remove as escamas dos nossos olhos, a cera dos nossos ouvidos e derrete o nosso coração frio. O jejum lhe mantém honesto. O propósito do jejum é o quebrantamento.

Davi disse que Deus não desprezará um coração quebrantado e contrito (Salmo 51.17) e Isaías 57.15 diz: “Deus que habita no trono do universo, habita também com o quebrantado de espírito”. Quanto mais quebrantado alguém é, mais confiável é. Quanto mais fragilizado em Deus, mais poderoso no Senhor. Tiago nos ensina que antes de resistir ao diabo devemos nos sujeitar a Deus, pois dobrar-se perante Deus lhe faz maior do que você jamais foi. Enquanto Jacó resistia e lutava com Deus ele perdia, mas quando foi quebrantado ele venceu. Sua vitória está quando você

alcança o que chamo de ponto de quebrantamento.

O propósito do jejum é a rendição da sua vontade à vontade de Deus. Quando há o desapego de coisas, você pode obter qualquer coisa sem que isso corrompa seu coração. Quanto menos apegado a coisas, mais apto está para tê-las. Quando você vence a si mesmo, está pronto para vencer qualquer coisa. Quanto mais longe você vai com Jesus, menos coisas você pode levar consigo. Na verdade, você só pode ter aquilo que está disposto a abrir mão. Jesus disse: quem ama a sua vida perdê-la-á; mas aquele que odeia a sua vida neste mundo preservá-la-á para a vida eterna (João 12.25).

Ser cristão é ser capaz de você mesmo assinar seu atestado de óbito para os valores desse mundo. Carregar sua cruz significa submeter sua agenda às prioridades do

Reino, se despir dos seus trapos de imun-
dícia da justiça própria e abrir mão das suas
credenciais religiosas. Negar seus apetites
legítimos destaca suas necessidades mais
urgentes. Dessa forma, você domina sobre
seus instintos mais primitivos e coloca em
fluxo sua nova natureza segundo Deus.

**E, servindo eles ao Senhor e je-
juando, disse o Espírito Santo:
Separai-me, agora, Barnabé e
Saulo para a obra a que os te-
nho chamado. Então, jejuando, e
orando, e impondo sobre eles as
mãos, os despediram.**

Atos 13.2-3

CAPÍTULO 3

O PODER DA TENSÃO

**No mundo tereis aflições, mas
tende bom ânimo.**

João 16.33

No jejum, você aprende a afinar sua tensão. Os cozinheiros sabem sobre tensão, eles sabem o tipo de temperatura ideal para cada prato. Mecânicos sabem que um carro precisa de tensão, combustão interna. Afinar a tensão faz com que forças opostas ajam em parceria. A tensão mantém você vivo. Seu coração faz seu sangue correr pelo seu corpo e envia o oxigênio para o seu cérebro. Sem tensão você está morto.

Nenhum ser humano vive sem tensão, mas é preciso achar o equilíbrio. A boa música sai da tensão certa: violinos, violões, pianos precisam ser afinados para ter um bom som. Um afinador simplesmente ajusta a tensão. Para tocar a música da sua vida, você precisa trabalhar sua tensão, encontrar sua tensão certa. Quando você vai viajar, seus pneus precisam da calibragem certa para encarar a estrada. Se estiverem vazios demais podem ser cortados, se cheios demais podem ficar muito duros e até explodir.

A vida é feita de tensão. Relacionamentos saudáveis surgem quando a tensão está afinada. Trabalhar sua tensão é saber usar sua energia, ajustá-la de modo que coopere com seus objetivos, focar em sua força, direcionar sua ira. Paz não é falta de tensão, mas autoridade sobre o caos. Um flecheiro sabe equilibrar a flecha no arco

para atingir seu alvo. O reino de Deus é tomado por tensão. Por isso é importante aprender a viver com ‘in-tensão’. Viver intencionalmente significa não ser surpreendido por suas tribulações, mas saber equacioná-las para que cooperem para o bem. Você tem que se flexionar para subir, tem que se comprimir para se esticar, tem que se humilhar para ser exaltado. Todo movimento requer tensão, é a sua luta contra a gravidade. Se retirarmos a tensão da vida é o mesmo que retirar a energia que faz a vida se mover. Nós temos medo da crítica, mas ela pode ser sua tensão para um próximo nível. Por isso, tensione-se, tente abrir e fechar suas asas: você está prestes a voar! Assuma seus riscos, não fuja da ofensa, encare a tensão de frente.

Todos nós podemos usar a tensão em nosso favor. Como encontrar esse “balanço”? Comece a praticar o jejum. Quando

você começa um jejum, você tem uma capacidade incomum para lidar com problemas mentais e emocionais, e ainda desenvolve controle de suas atividades mais íntimas.

De tanto jejuar, os joelhos me vacilam, e de magreza vai mirando a minha carne.

Salmos 109.24

CAPÍTULO 4

ROMPENDO CASTAS

Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo; e, nesse tempo, jejuarão.

Marcos 2.20

Os profetas foram forjados nos desertos do jejum. Eles se alimentaram da oração e obtiveram a força interior para manterem-se firmes sob a pressão. No jejum, atitudes e comportamentos podem ser ajustados, sua oração ganha mais eficiência e as amarras do pecado são quebradas. Jesus disse: “essa casta não pode ser expulsa senão por meio de jejum e oração”.

Algumas compulsões e manias somente serão quebradas mediante a severa disciplina que o jejum produz. Hábitos emo-

cionais negativos podem ser rompidos e, assim, adquire-se a disciplina que o sucesso exige. Nós colocamos em movimento muitas forças espirituais quando começamos a jejuar. O jejum faz você enxergar o pecado que está impedindo a bênção de Deus. Talvez durante o período de jejum, você seja convencido a pedir perdão a alguém e a fazer restituição.

O jejum pode trazer consciência de pecado: “quem odeia seu irmão está em trevas”. Há pessoas que apesar de terem olhos estão cegas. Olhos cegos! Olhos emocionais ficam cegos com lágrimas. Olhos temerosos ficam cegos com o pavor. Olhos culpados enxergam julgamento. Olhos invejosos ficam cegos de cobiça. Olhos amargurados ficam cegos de ódio. Casos de pecados crônicos, bruxaria, ocultismo, depressão, crimes, desemprego, calamidades devem ter como resposta uma ação

dramática de buscar a Deus com todo coração. As Escrituras dizem: “... aos que buscam o SENHOR bem nenhum lhes faltará” (Salmos 34.10). Quando você se sente impotente, com medo paralisante e diante de situações que parecem invencíveis, experimente jejuar.

Nos dias de Jonas, os ninivitas eram um povo destinado ao juízo por suas práticas pecaminosas. Foi em um período radical de três dias de jejum que a sentença sobre eles foi quebrada. Quando nos colocamos quebrantados diante de Deus, prontamente Ele nos enviará o seu poder. O rei Josafá estava diante de um desafio além das suas forças, além de seu poder de fogo, então ele proclamou um jejum entre o povo. Deus interviu e os exércitos que vieram contra ele foram eliminados (2 Crônicas 20). Os ministros da igreja em Antioquia jejuaram antes de impor as mãos sobre Paulo e Bar-

nabé e separá-los para o ministério. Eles buscaram a Deus com jejuns para tomar a decisão certa e garantir o sucesso daquela campanha evangelística.

Pessoas que já passaram sessões intermináveis com psicólogos ou psiquiatras e continuam desesperadas sob escravidão demoníaca deveriam experimentar buscar a Deus em jejum e oração. Faça isso e veja as fortalezas demoníacas derreterem. Faça isso e veja o inimigo dobrar seus joelhos diante de nosso Senhor.

Jejuar é uma escolha por Deus e contra a carne. Ele traz à tona sua natureza superior antes de tratar sua natureza inferior, pois ao começar um jejum os demônios não se sentirão à vontade. Jejuar pode trazer à tona seus vícios e seus problemas de caráter. Se você tem um temperamento difícil, logo se manifestará durante o jejum, mas, durante o jejum, você experimentará

um poder extraordinário para libertação e cura, criando uma atmosfera que acolhe o santo e expulsa o profano.

Qualquer ministro do evangelho deveria tornar o jejum seu estilo de vida. Se a unção não está fluindo no seu ministério é um sinal que precisa entrar na casa do oleiro.

Depois de jejuar quarenta dias, Jesus seguiu adiante em poder. Depois de crucificar a carne, você está pronto para manifestar o poder do Espírito. A maneira de tratar as perturbações das pessoas cativas é ter um ministério consagrado. Ministros que não jejuam e oram, não tem recursos para oferecer aos profundamente oprimidos. Quando estiver sem forças para lutar, jeje e se humilhe perante Deus.

Porque em nós não há força para resistirmos a essa grande multidão que vem contra nós, e não

Rompendo Castas

sabemos nós o que fazer; porém
os nossos olhos estão postos
em ti.

2 Crônicas 20.12

CAPÍTULO 5

PERSEVERANÇA

Ainda assim, agora mesmo, diz o SENHOR: Convertei-vos a mim de todo o vosso coração; e isso com jejuns, com choro e com pranto.

Joel 2.12

Há vários tipos de jejum. Em Daniel, capítulo 10, vemos o profeta recebendo resposta depois de 21 dias de Jejum. Ester se dobrou diante de Deus por três dias e o cetro do rei se curvou para ela. Josué depois da derrota contra Ai, ficou prostrado do amanhecer ao entardecer, e obteve a instrução para sua próxima vitória. Mas acredite, quando você faz um propósito de entrar em um jejum, sua decisão será

testada. Pode surgir muita pressão para lhe fazer desistir. Dores no corpo, na cabeça, sensações estranhas, medos, fobias, angústias..., essas reações podem ser naturais ou sobrenaturais à sua decisão de buscar algo mais. Se você começa um jejum e sente a pressão aumentar é porque esse propósito está forçando seus inimigos a saírem da escuridão. Fofoca, drogas, sexo, tabaco, mentira... Pessoas amarradas ao pecado como um escravo compulsivo.

Há hoje muitos cristãos que estão subnutridos da Palavra de Deus e bem alimentados do mundo. Há pessoas em um jogo que não conseguem sair de onde sempre perdem. Vícios, perdas, maldições hereditárias, tentações sobre-humanas, escravos de compulsões e manias. A boa nova é que você pode lutar pelo controle de sua própria vida, mas é preciso libertar a mente, criar músculos de liberdade, exercitar a vontade.

A prática do jejum pode libertar as pessoas das cadeias do pecado. Se você tem problemas recorrentes com o pecado, jejue resistindo até o sangue, e a liberdade gritará dentro de você. Jesus disse: “Esta espécie só sai pela oração e pelo jejum”. Quando controlamos o nosso apetite físico, desenvolve-se força para dominar nosso apetite emocional. Reconquiste o controle do seu corpo e das suas emoções por meio do jejum. A disciplina produzirá a liberdade que você precisa. Em jejum você estará em condições de fazer uma leitura melhor sobre seu próprio estado e clamar com maior força pelos livramentos de Deus.

ORIENTAÇÃO E DIREÇÃO

Então, apregoei ali um jejum junto ao rio Aava, para nos humilharmos perante o nosso Deus, para lhe pedirmos jornada feliz para nós, para nossos filhos e para tudo o que era nosso.

Esdra 8.21

Jejuar é focar nossas orações perante Deus. Jejum não é apenas deixar de comer, mas produzir um envolvimento mais próximo com Deus. Qualquer mudança de hábito no dia a dia que represente sacrifício e que tem o intuito de buscar a Deus é válida. Estabelecer horários de oração na madrugada pode ser uma delas.

Aos casados, Paulo explica que a abstinência sexual deve ser de comum acordo. Para se privar do dever sexual no casamento, deve haver mútuo consentimento, de acordo com 1 Coríntios 7.4-5. O jejum é por vezes uma preparação para um enfrentamento ou para uma obra que Deus deseja usar você com autoridade. Caso você não possa deixar de comer por estar tomando medicamentos, tire outra coisa que não seja alimento. O jejum é uma forma importante de parar, a fim de ouvir a voz de Deus e tomar decisões para as encruzilhadas que a vida nos oferece. Nesses momentos quando você não sabe para onde ir, é hora de parar, calar todas as vozes e “entrar no seu quarto e em secreto falar com seu Pai Celestial”.

Existem duas forças gravitacionais: céus e terra. Quando você precisa tomar uma decisão e não sabe o que fazer, é preciso

guardar um tempo para jejuar. Você deixa as coisas da Terra para se conectar às coisas lá do alto. Sensível ao Espírito, você está pronto para receber a direção de Deus para sua vida. É isso! Você pode jejuar para tomar decisões importantes. Em tempos de crise, o jejum é um dos meios mais eficientes para encontrar orientação divina.

O jejum serve para expressar protesto contra algo que está errado ou um meio para suportar forte pressão. O jejum, na verdade, é um estilo de vida. Devemos nos manter numa atitude de jejum.

A vida jejuada tem a vitória como um processo contínuo. O comedimento dá o equilíbrio para vitórias que duram. Quando estiver confuso, sem saber a direção, pare e cale todas as vozes. Entre em secreto e fale com seu Pai celestial. A resposta virá. Ele lhe dará discernimento e sabedoria sobre o que fazer.

Alarmado Josafá decidiu consultar o Senhor e proclamou um jejum em todo reino de Judá.

2 Crônicas 20.3

AJUSTE SUA PRESSÃO

**... nos açoites, nas prisões, nos
tumultos, nos trabalhos, nas vi-
gílias, nos jejuns...**

2 Coríntios 6.5

Jejuar é uma das maiores armas que temos dadas por Deus para esta hora. A primeira ação de Jesus ao ser chamado ao ministério foi jejuar quarenta dias e quarenta noites. Levado ao deserto pelo Espírito Santo para jejuar, Jesus voltou cheio de poder.

Às vezes somos levados ao deserto pelo Espírito Santo para aprender a segui-lo. Assim, Ele vai nos moldando em vasos que podem carregar sua unção. Nessa hora po-

demos nos defrontar com um muro sólido de demônios, contudo não significa que eles não estavam ali antes de você começar seu jejum. Significa que no seu avanço rumo ao seu destino, você se confrontou com a oposição ao seu futuro. Como diz Kris Valloton: “os cães da destruição guardam as portas do seu destino”.

Todas as vezes que você se desafiar a mover-se adiante, seus fantasmas de traumas passados se manifestarão, mas a vida que fomos chamados a viver está do outro lado da linha do medo. Nessa vida não existem linhas de chegada permanentes. Se você não está crescendo, está declinando; se não se desenvolve está estagnando. Se simplesmente parar, ficará para trás rapidamente, pois você vive em um mundo em movimento; há sempre algo mais, sempre uma nova fronteira a ser explorada. Porém, existem pessoas tomadas de medo e que

resolveram ficar na outra margem da terra. Elas limitam a sua vida para acomodar os cachorros e confundem silêncio com paz. Elas não sentirão medo porque restringiram a vida delas para silenciar os cachorros. No entanto, quando você sair da sua zona de conforto, vai acordar o monstro adormecido do medo, e ele lhe atormentará até que você o mate ou o obedeça.

Há gigantes esperando por nós na fronteira do nosso destino, prontos a nos impedir de atravessar. O que fazer nessa hora? Ajuste sua pressão! Quando você viaja de avião ou mergulha com um traje de mergulho você necessita criar um ambiente interno para equilibrar a pressão exterior. Subir mais alto envolve uma maior pressão.

Pressurização é manter a pressão atmosférica em um ambiente isolado. Todas as vezes que você sobe, é necessário ajustar-se para sua nova fase – pressurizar-se. Se você

falhar nisso, irá voltar à sua fase anterior, buscando um ambiente menos tenso e mais confortável. Para lidar com isso, você deve impor sua atmosfera ao invés de aceitar a atmosfera ao seu redor. Pressão externa tem que acionar resistência interna.

Leva-se algum tempo para se acostumar a um novo nível de pressão. Simplesmente endureça! Sua nova fase exige um ajuste em sua pressão interior. Portanto: Pressurize-se!

**“Um homem de coragem só
morre uma vez, mas um covarde
morre mil mortes.”**

Provérbio Romano

O JEJUM COMUM

Promulgai um santo jejum, convocai uma assembleia solene, congregai os anciãos, todos os moradores desta terra, para a Casa do SENHOR, vosso Deus, e clamai ao SENHOR.

Joel 1.14

Existe um momento no ministério que não é possível ir adiante sem parceiros de oração. Hoje, na Comunidade das Nações, em tempos de maior pressão, temos intercessores que jejuam e oram semanas por nós. Temos insistido para que cada pessoa tenha seus parceiros para quem possam compartilhar pedidos de oração pessoais.

Um problema específico sugere um jejum específico, um problema em grupo

sugere um jejum do grupo, um problema nacional sugere um jejum nacional. O profeta Joel recebeu do Espírito Santo um mandamento de apregoar um jejum nacional para uma nação sob juízo. “Tocai a trombeta em Sião, santificai um jejum, convocai uma assembleia solene” (Joel 2.15). A humilhação coletiva em jejum produz uma ação celestial imediata.

Em 1588, a vitória inglesa contra a esquadra espanhola, aconteceu depois de um dia nacional de jejum e oração. Todos acreditavam que o triunfo foi um ato de intervenção divina. Em 6 de fevereiro de 1756, quando Napoleão ameaçou conquistar a nação, foi proclamado um dia de jejum nacional na Inglaterra. Lincoln convocou um dia nacional de oração e jejum durante a guerra civil. Na segunda guerra mundial, no dia D, 6 de junho de 1944, milhares de pessoas bombardearam

os céus com suas orações e jejuns pelas tropas aliadas.

Seu jejum solitário é poderoso, mas seu jejum em acordo com outros crentes é irresistível. Sozinho você tem muito poder na sua vida de oração, mas quando sua família se ergue em um propósito comum, o horizonte da resposta começa a emergir à sua frente.

Um jejum em grupo é uma verdadeira bomba que destrói os arsenais do inferno. Venceremos maiores batalhas quando aprendermos a jejuar e orar por propósitos comuns do Corpo de Cristo.

E, promovendo-lhes, em cada igreja, a eleição de presbíteros, depois de orar com jejuns, os encomendaram ao Senhor em quem haviam crido.

Atos 4.23

CAPÍTULO 9

O JEJUM ERRADO

Quando jejuarem, não ouvirei o seu clamor e, quando trouxerem holocaustos e ofertas de manjares, não me agradarei deles; antes, eu os consumirei pela espada, pela fome e pela peste.

Jeremias 14.12

No texto acima Deus está dizendo a um povo que não queria abandonar seu pecado, que não adiantava suas penitências e sacrifícios, pois Ele não as receberia.

Jesus disse: “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 recebe-

ram 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” (Mateus 6.16-18).

Há pessoas com o dom de falsificar, falsificam tudo, até o sagrado. Tudo o que pegam distorcem, contaminam, mancham, roubam a pureza. Ser puro é ser sem mistura. Há quem consiga sacrificar contra a obediência; quem tenta distrair a atenção de Deus das coisas que negligenciam por meio de atividades religiosas. Fazer a vontade de Deus é mais importante do que jejuar.

Jejuamos para Deus e não para impressionar as pessoas. Queremos a atenção de Deus e de mais ninguém.

É ridículo alguém ostentar-se em estar jejuando perante Deus. Jesus disse que

O Jejum Errado

alguém assim já recebeu a sua recompensa dos homens e que Deus não tem mais nada para lhe dar. Portanto, ao começar um jejum, se esse jejum não é um propósito coletivo, faça-o de maneira secreta e informe somente às pessoas que precisam saber, como sua esposa, seu líder e alguém mais que esteja orando com você. Buscar a aprovação de Deus e não os aplausos dos homens deve ser a nossa meta.

Outra coisa: cada pessoa tem uma chamada singular e não é sábio ficar se comparando com os superespirituais que proclamam sua santidade a céus abertos. Você não deve nunca se intimidar por alguém que disse que jejuou quarenta dias e se sentir menor ou desvalorizado por causa disso. Um dia de jejum orientado por Deus vale mais do que quarenta dias de jejum que Deus não pediu. Testemunhos de jejuns prolongados só são válidos quan-

do dados para edificar e desafiar a outros para se “esticarem” também e não para se autogloriar.

Se você comer durante seu propósito, quebrando o jejum, continue confiando na graça de Deus. Focalize a intimidade com Deus e não o legalismo de simplesmente “gastar tempo com Deus”. Comece jejuando por pequenos períodos e vá progredindo para jejuns mais longos. Deus tem paciência com você porque Ele ainda não terminou a obra dEle na sua vida. Simplesmente, vá em frente e continue crescendo.

Por que jejuamos nós, e tu não atentas para isso? Por que afligimos a nossa alma, e tu não o levavas em conta? Eis que, no dia em que jejuais, cuidais dos vossos próprios interesses e exigis que se faça todo o vosso trabalho.

O Jejum Errado

Eis que jejuais para contendas e rixas e para ferirdes com punho iníquo; jejuando assim como hoje, não se fará ouvir a vossa voz no alto. Seria este o jejum que escolhi, que o homem um dia aflija a sua alma, incline a sua cabeça como o junco e estenda debaixo de si pano de saco e cinza?

Chamarias tu a isto jejum e dia aceitável ao SENHOR? Porventura, não é este o jejum que escolhi: que soltes as ligaduras da impiedade, desfaças as ataduras da servidão, deixes livres os oprimidos e despedaces todo jugo?

Isaías 58.3-6

NA OFENSIVA

Os ninivitas creram em Deus, e proclamaram um jejum, e vestiram-se de panos de saco, desde o maior até o menor.

Jonas 3.5

A prática do jejum e da oração têm se mostrado uma arma infalível. Normalmente nos primeiros dias de consagração há muita pressão para lhe fazer desistir. Dores no corpo, na cabeça, sensações estranhas, medos, fobias, angústias... o inimigo quer lhe fazer retroceder, mas lembre-se de que você agora está no ataque e é inevitável que quando se levanta de sua posição para avançar os adversários tentam lhe impedir de prosseguir.

**Sujeitai-vos, portanto, a Deus;
mas resisti ao diabo, e ele fugirá
de vós.**

Tiago 4.7

Oração e jejum é como invadir seu futuro e lutar batalhas na ofensiva quando os inimigos não estão prontos para elas. Quando você começa a jejuar, você se antecipa na batalha e encontra pressões e inimigos que só se manifestariam no futuro. O inimigo sempre está à procura de organizar situações que conpirem contra você, mas quando você começa um propósito de oração e jejum, as armadilhas preparadas começam a cair antes que estejam prontas.

Se você encontrar resistências quando começar a jejuar, não se preocupe, você está encontrando mais cedo aquilo que viria para lhe pegar desprevenido e agora você está na vantagem de estar na ofensiva e não na defensiva. A verdade é que,

na batalha, os inimigos começam a sair da escuridão e quando não podem mais se ocultar, estão desprotegidos. Esse é o momento de persegui-los.

Persegui os meus inimigos, e os alcancei, e só voltei depois de haver dado cabo deles.

Salmos 18.37

CAPÍTULO 11

LIBERANDO SEU PODER INTERIOR

Contudo, quando vier o Filho do Homem, achará, porventura, fé na terra?

Lucas 18.8

A igreja que acredita no dispensacionalismo, espera que apenas alguns sejam salvos e que Jesus voltará a um mundo sem fé. A pergunta do Senhor se acharia fé na Terra quando viesse, é respondida aleatoriamente e fora do contexto como, não haverá fé na Terra. O texto, contudo, nos fala sobre o pedido de uma mulher a um juiz iníquo que lhe deu o que pedia por sua insistência. Ao descer do monte da transfigura-

ção Jesus exclamou: Ó geração incrédula e perversa! Até quando estarei convosco? Até quando vos sofrerei?... (Mateus 17.17) Naquele episódio os discípulos estavam frustrados por sua falta de poder em expulsar o demônio de um menino lunático.

Muitas igrejas hoje se parecem com os discípulos aos pés do monte da transfiguração. Impedidas por sua falta de poder espiritual, elas não conseguem lidar com os problemas que lhe são trazidos e muitos endemoniados são despedidos sem ser libertos, casamentos são sentenciados ao divórcio, doentes se multiplicam e pior: criamos uma teologia de justificação para nossa falta de poder. Encomendamos as almas doentes e oprimidas à presença de Deus, já que é muito mais fácil crer que serão recebidas nos céus do que curá-las como Jesus fez. É muito mais fácil orar para que morram salvas do que usar o

poder que nos foi dado a fim de curá-los em Nome de Jesus. É claro que há casos que temos que fazer isso, mas o que me incomoda é a frequência com que fazemos.

Na Comunidade das Nações, costumo dizer que temos poder para tirar as pessoas da sepultura. E já fizemos isso algumas vezes. Pessoas desenganadas pela medicina recebem a vida de volta, porque a igreja intercessora não a deixa ir embora antes que cumpra sua missão na vida. Bill Johnson diz que Jesus ressuscitava os mortos porque nem todos morrem na hora certa. A religião justifica por meio de uma teologia pobre a sua ausência de poder. Por vezes, enfatiza a morte de Jesus, mas não celebra Sua ressurreição, Sua ascensão e o Pentecostes. Eles adotaram uma religião que nega a Deus o poder. A resposta de Jesus à falta de poder dos discípulos foi: “... esta casta não se expelle senão por meio de oração e jejum” (Mateus 17.21).

Se quisermos um cristianismo vitorioso temos que aprender a crucificar a carne por meio de jejuns e orações.

Se quisermos famílias libertas, nações inteiras prostradas, gerações livres, igrejas locais imersas em avivamento é a hora de tomar as chaves da oração com jejum. Se você está cansado de um evangelho sem poder, experimente colocar sua vida na brecha e veja o que nosso Deus é capaz de fazer por aqueles que O buscam de todo coração.

...em trabalhos e fadigas, em vigílias, muitas vezes; em fome e sede, em jejuns, muitas vezes; em frio e nudez.

2 Coríntios 11.27

CAPÍTULO 12

A JORNADA DA ORAÇÃO

Então, o rei se dirigiu para o seu palácio, passou a noite em jejum e não deixou trazer à sua presença instrumentos de música; e fugiu dele o sono.

Daniel 6.18

Alguém disse que a viagem é mais importante do que o destino, porque na jornada você se transforma para o bem ou para o mal. Tenho visto pessoas sendo transformadas no caminho. Há quem se forme e quem se deforme.

Pessoalmente, tenho suportado o peso das batalhas muito melhor em oração e je-

jum e, assim, tenho sido esticado a fim de me tornar a melhor versão de mim mesmo. Sou tão entusiasmado com esse assunto que tenho de me conter para não exagerar (isto é, se existe possibilidade de exagerar nas possibilidades que se encontram por alguém totalmente rendido a Deus).

O jejum e a oração só não mudam a soberania de Deus. Há duas palavras para vontade na Bíblia que explicam muito bem essa tensão: *thelema* e *boulema*. Quando as Escrituras dizem: seja feita a tua vontade na terra como no céu – o termo para vontade é *thelema*, que significa mandamentos, preceitos, desejo, prazer, inclinação, aquilo que foi determinado que aconteça, escolha, prazer, satisfação, sonhos. Da mesma forma em Romanos 12.2, quando Paulo nos diz para transformarmos nossas mentes a fim de que experimentemos a boa, agradável e perfeita vontade de Deus, mais

uma vez aparece *thelema*. Portanto, *thelema* são os desejos de Deus, que sem nossa cooperação, poderão não se cumprir. Deus revelou Sua preferência, Seus desejos, para a forma como devemos conduzir nossas vidas, mas algumas escolhas dEle podem não ter correspondência com as escolhas dos homens.

Mas existe outra palavra para vontade: *boulema*. Este termo nos fala de algo que não pode ser mudado. Como diria o profeta Isaías 46.9-10: meu conselho ficará de pé, farei toda a minha vontade! *Boulema* é uma exclamação. Significa aquilo que Deus vai fazer com ou sem a minha cooperação.

Em Romanos 9.19 Paulo escreve: pois quem resistiu à sua vontade (*boulema*)? Nesse caso a soberania de Deus prevalecerá, não importa o que aconteça. Portanto, há coisas sobre a vontade de Deus para

você que não vão acontecer se você não cooperar com Ele. Mas há outras coisas que não há nada nem ninguém que vão impedir Deus fazer. Portanto, o jejum é parte da sua cooperação com Deus das coisas que Ele deseja fazer na sua vida em acordo com a perfeita vontade dEle.

**Voltei o rosto ao Senhor Deus,
para o buscar com oração e súplicas,
com jejum, pano de saco
e cinza.**

Daniel 9.3

CAPÍTULO 13

SACRIFÍCIOS DE LOUVOR

Havia uma profetisa, chamada Ana, filha de Fanuel, da tribo de Aser, avançada em dias, que vivera com seu marido sete anos desde que se casara e que era viúva de oitenta e quatro anos. Esta não deixava o templo, mas adorava noite e dia em jejuns e orações.

Lucas 2.36-37

A capacidade de se sacrificar determina o amor de alguém por outra pessoa. Deus prova o seu amor por entregar seu filho por nós, pois Ele amou o mundo que deu

o seu único filho para que todo aquele que nEle crê tenha a vida eterna. A prova do amor é o sacrifício. O jejum feito de forma correta é um sacrifício totalmente aceitável a Deus. Jesus não disse “se jejuares”, mas “quando jejuares”. Isso implica que Ele esperava que o jejum fosse uma prática comum para os discípulos.

Porém, existe outro tipo de sacrifício totalmente aceitável a Deus. O escritor de Hebreus nos diz sobre sacrifícios de louvor – fruto dos lábios que confessam seu nome (o nome de Deus). O louvor é, então, descrito como um sacrifício (Hebreus 13:15). Portanto, nosso louvor deve nos custar algo, já que é uma resposta para o Deus que nos presenteou abundantemente. Sobre isso, o salmista diz: “Que darei ao SENHOR por todos os seus benefícios para comigo?” (Salmos 116.12).

Nós louvamos a Deus por aquilo que Ele faz, pelas suas obras. “Louvai-o pelos seus poderosos feitos; louvai-o consoante a sua muita grandeza” (Salmo 150.2) e O adoramos por quem Ele é. Essa é a rota para o Santíssimo Lugar. Nesse lugar, seu louvor torna-se adoração. Na adoração, o sacrifício não é mais sua expressão física ou suas declarações verbais. Você é o sacrifício.

O Salmo 100:4 diz “entrai pelas Suas portas com ação de graças, e em seus átrios com hinos de louvor”. Ao oferecer sacrifícios de louvor, você entroniza Deus sobre sua própria vida e comanda sua própria atmosfera. O Salmo 22:3 declara: “Tu és santo, entronizado nos louvores de Israel.” Nossos louvores criam uma plataforma para o Rei se assentar no trono de nossa existência e liberar a realidade do Seu Reino às nossas circunstâncias. Quando você

louva a Deus, você O chama para dentro dos seus problemas.

Veja o que diz Isaías: “Cantai ao SENHOR um cântico novo e o seu louvor até às extremidades da terra, vós, os que navegais pelo mar e tudo quanto há nele, vós, terras do mar e seus moradores. Alcem a voz o deserto, as suas cidades e as aldeias habitadas por Quedar; exultem os que habitam nas rochas e clamem do cimo dos montes; deem honra ao SENHOR e anunciem a sua glória nas terras do mar. O SENHOR sairá como valente, despertará o seu zelo como homem de guerra; clamará, lançará forte grito de guerra e mostrará sua força contra os seus inimigos” (Isaías 42.10-13).

O texto diz que enquanto Israel estivesse celebrando e louvando a Deus, Deus estaria saindo e destruindo seus inimigos.

Veja o que Paulo nos diz sobre nosso culto racional:

Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.

Romanos 12.1

Eu ouvia as pessoas usarem esse texto para falar sobre um culto racional, mas elas estavam se referindo a uma fé racional, a um cristianismo inteligente. Embora o cristianismo seja também racional é a mais inteligente de todas as crenças, Romanos 12.1 não está falando sobre isso.

A Bíblia fala que seu culto racional significa colocar seu corpo em submissão. Algumas pessoas dirão que seria uma hipocrisia fazer alguma coisa que não estavam com vontade de fazer. Ser hipócrita, con-

tudo, é se dizer cristão e fazer apenas o que sente vontade de fazer. Ser hipócrita é fazer sua própria vontade e chamar Deus de Senhor. O salmista Davi escreveu: “Bendize, ó minha alma, ao SENHOR, e tudo o que há em mim bendiga ao seu santo nome” (Salmos 103.1). Ele está ordenando a sua própria alma a dar glória a Deus.

Culto racional, portanto, é colocar seu corpo em ordem de louvor. É aprender a trazer sua alma em submissão à Palavra de Deus. Sua velha natureza nunca entenderá isso, assim como Mical não entendia, porque Davi dançava diante da Arca da Aliança com todas as suas forças. Sacrifício de louvor e culto racional é apresentar seu corpo e seus lábios em submissão, mesmo quando você não sente vontade de adorar. Adoração autêntica é espírito, alma e corpo. Desse modo, coloque o seu corpo, alma e espírito na adoração.

Chame Deus para o trono da sua vida. Ofereça seu louvor como um ser inteiro. Sacrifique seus sentimentos de tristeza, letargia e indiferença e entre na sala do Trono, além do véu, com altos louvores e adoração extravagante. Quando você fizer sacrifícios de louvor, algo dentro de você mudará e, assim, algo fora de você também mudará.

OPERAÇÃO FAXINA

Servireis ao SENHOR, vosso Deus, e ele abençoará o vosso pão e a vossa água; e tirará do vosso meio as enfermidades.
Êxodo 23.25

Hoje existem muitos centros médicos principalmente nos EUA que oferecem programas de desintoxicação mediante o jejum terapêutico.

A prática do jejum regular pode prevenir as doenças e promover a saúde e longevidade. O fundamento das terapias naturais e programas de autocura é o jejum. Fomos programados geneticamente para lidar com períodos de jejum.

Quando nos alimentamos regularmente dispomos de reservas de gorduras, caso se faça necessário, o corpo reaja inteligentemente mudando o metabolismo e quebrando a gordura corporal armazenada. A fome por longos períodos enfraquece o corpo e pode provocar doenças, mas a fome ocasional e intencional estimula o sistema de resposta biológica do corpo.

Durante um período de jejum você pode desintoxicar e limpar seu corpo num processo chamado autofagia. O jejum acelera a limpeza dos resíduos deixados por células mortas e danificadas. A autofagia começa quando o glicogênio do fígado acaba, por volta de 12 a 16 horas de jejum quando começa uma limpeza celular onde o organismo passa a se livrar do lixo acumulado, e reparar o dano do estresse oxidativo renovando as células e atrasando o envelhecimento. É por conta disso que

depois de um jejum prolongado as pessoas parecem mais jovens. Nesse processo de purificação as toxinas liberadas no corpo causam dor de cabeça e mal-estar. Devido ao baixo açúcar no sangue você pode ficar muito cansado, mas depois dos momentos de crise de abstinência alimentar você pode se sentir incrivelmente melhor.

Um artigo da revista Harper apresenta o testemunho de um médico que tentou suicídio fazendo um jejum até a morte, mas durante o jejum ele melhorou tanto seu estado emocional que desistiu de morrer. Um jejum pode provocar uma mudança radical nos hábitos alimentares. Depois de um jejum prolongado você pode começar a comer de maneira saudável e equilibrar seus sentidos.

Durante um jejum, não se envolva em atividade física estressante, pois fará com que seu corpo perca massa muscular. Se pu-

der, tire férias para jejuar. Ao terminar seu jejum comece a se alimentar com pequenas porções de comida leve e coma devagar.

Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem sara todas as tuas enfermidades...

Salmo 103.3

OPERAÇÃO FAXINA II

... e disse: Se ouvires atento a voz do SENHOR, teu Deus, e fizeres o que é reto diante dos seus olhos, e deres ouvido aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das que enviei sobre os egípcios; pois eu sou o SENHOR, que te sara.

Êxodo 15.26

Durante o jejum o organismo acelera a atividade cerebral, produzindo uma clareza mental impressionante. Isso acontece, é claro, depois dos períodos de crise que duram geralmente por três ou quatro dias. O jejum é uma faxina interior e, como

faxina, pode doer muito. Caso as dores forem demasiadas, pense em interrompê-lo e em casos mais extremos, procure ajuda médica imediatamente.

O jejum provoca uma ação orgânica de autolimpeza livrando-nos das toxinas armazenadas. Órgãos e glândulas são revitalizados e o sistema nervoso rejuvenescido, sem falar que a digestão fica melhor e a absorção dos nutrientes pelo seu corpo, mais eficiente.

Depois de muitos dias em jejum, nosso organismo passa a queimar e digerir nossos próprios tecidos, o que é chamado pela ciência de autólise ou atofagia. Então, num processo de renovação celular, novas células saudáveis começam a ser geradas. Veja algumas declarações sobre a prática do jejum:

Adolfh Mayer MD declara:

“O jejum é o meio mais eficiente de corrigir qualquer problema orgânico.”

Dr Pavvo A. Airola ND PHD afirma:

“Milhares de pessoas em todo o mundo jejuam regularmente, não para curar alguma determinada enfermidade, mas porque consideram o jejum um jeito eficiente de limpar o corpo do lixo acumulado, melhorar a resistência física e a resistência contra a doença. Revitalizar e rejuvenescer as funções de todos os seus órgãos vitais.”

Em seu livro “Jejum, um Modo de Vida” Alan Cott, diz:

“O jejum não cura enfermidades crônicas ou qualquer outra coisa, mas tem ajudado o corpo a curar-se de mais problemas do que podemos imaginar.”

Operação Faxina II

Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido.

Isaías 53.4

JEJUM E DESCANSO

E, chamando Jesus os seus discípulos, disse: Tenho compaixão desta gente, porque há três dias que permanece comigo e não tem o que comer; e não quero despedi-la em jejum, para que não desfaleça pelo caminho.

Mateus 15.32

Jejuns intermitentes podem ser feitos sem alterar a vida social, porém jejuns prolongados devem ser realizados com previsão e cautela. Deve-se escolher um local para separação e oração.

É possível que o seu organismo altere o ritmo para se adaptar ao jejum. A hibernação é um mecanismo de

sobrevivência utilizado por muitos animais. Quando a quantidade de alimentos ingerida é menor do que a costumeira, seu metabolismo pode desacelerar para gastar menos energia, o resultado disso é muito sono. Se puder dormir, faça e lembre-se que Elias recebia um alimento celestial dado pelos anjos e depois dormia, porém, ao se levantar caminhou quarenta dias com a força daquele alimento. Da mesma forma, espere que enquanto você dorme, Deus alimente você.

Quando você começa a jejuar intensamente, pode ser que precise descansar um pouco e depois continuar a jornada. Como disse o profeta Isaías; “jejum é aflição de alma” e há muitas pessoas que ficam nervosas, impacientes e mau humoradas durante o jejum. Se isso acontecer com você é normal, vença sua atitude em oração e

na leitura da Palavra. Indico a todos que leiam os evangelhos.

Deitou-se e dormiu debaixo do zimbro; eis que um anjo o tocou e lhe disse: Levanta-te e come. Olhou ele e viu, junto à cabeceira, um pão cozido sobre pedras em brasa e uma botija de água. Comeu, bebeu e tornou a dormir. Voltou segunda vez o anjo do SENHOR, tocou-o e lhe disse: Levanta-te e come, porque o caminho te será sobremodo longo. Levantou-se, pois, comeu e bebeu; e, com a força daquela comida, caminhou quarenta dias e quarenta noites até Horebe, o monte de Deus.

1 Reis 19.5-8

CAPÍTULO 17

JEJUM E SAÚDE

**...comerá o pão do seu Deus, tanto do santíssimo como do santo.
Levítico 21.22**

Depois de passar dias sem comer, você saberá o que lhe faz bem e o que lhe faz mal. Foi em um jejum de 10 dias que o Espírito Santo me ensinou o poder da higiene pessoal. Na lei de Moisés existe um verdadeiro código sanitário que versa sobre limpeza, tratamento da água e boa comida.

Existe mesmo uma dieta que define a comida *kasher* que significa “próprio ou apropriada” e que se separa dos alimentos *taref*: “imundos”.

Na dieta do Sinai não se deveria misturar a proteína da carne com a do leite. Somente após três horas de se consumir carne se poderia comer manteiga, leite ou queijo. Animais abatidos para o consumo não poderiam sofrer na hora do abate e sua carne deveria ser lavada e salgada para que todo sangue fosse drenado.

Estavam na lista dos alimentos considerados impróprios para o consumo a carne de porco, camarão, lagosta, todos os frutos do mar, peixes que não possuem escamas, qualquer carne com sangue. Frutas, verduras e legumes não tinham restrições. Animais apropriados para se comer deveriam ser ruminantes e de casco fendido, como a vaca, o carneiro e o cervo. Peixes somente os com barbatanas e escamas. Aves de rapina, que se alimentam de outros animais, eram proibidas.

É claro que tal proibição hoje seria uma heresia, contudo, há de se levar em conta que Deus tinha seus motivos ao pedir aos antigos judeus uma dieta assim. Hoje a ciência pode provar que peixes de couro (sem escamas) são gordurosos e se alimentam de restos encontrados no fundo dos rios e oceanos. O camarão, também chamado de “urubu do mar”, faz o papel de catar e absorver o lixo dos oceanos e ainda possui um colesterol negativo que faz mal à saúde.

Hoje não podemos ignorar a epidemia de alergias alimentares, principalmente a intolerância à enzima do leite chamada lactose. Obesidade, doenças gastrointestinais, câncer e outros males são oriundos de hábitos alimentares não saudáveis.

Em seu livro “O Cérebro Desconhecido”, Helion Póvoa descreve como nosso sistema digestivo afeta nossas emoções,

regula nossa imunidade e funciona como um órgão inteligente.¹

A serotonina que é o neurotransmissor responsável pela alegria e bem estar é produzida no sistema gastrointestinal. Isso pode significar que boa parte da sua alegria é produzida no seu intestino. Como nenhum outro órgão do corpo humano, independentemente do sistema nervoso central, o intestino age como um “segundo cérebro”, selecionando entre o que comemos, o que é útil ou não, para o nosso organismo.

Para Póvoa, a cura de muitas doenças se encontra na barriga. Com isso ele quer afirmar que você é o que come, e que sua dieta refletirá na sua qualidade de vida.

¹ Póvoa, Helion. O cérebro desconhecido. Rio de Janeiro, Objetiva, 2002.

A debilha se estenderá até à vindima, e a vindima, até à sementeira; comereis o vosso pão a fartar e habitareis seguros na vossa terra.

Levítico 26.5

JEJUM E ESTÉTICA

Usava João vestes de pelos de camelo e um cinto de couro; a sua alimentação eram gafanhotos e mel silvestre.

Mateus 3.4

O verdadeiro sentido da palavra dieta significa um estilo de vida, uma forma de viver. Se nós procuramos seguir Jesus em todas as esferas, por que não segui-lo em nossos hábitos alimentares?

No seu livro “A Dieta de Jesus e de Seus Discípulos”, o Dr. Don Colbert nos alerta contra a cultura do *fast food* e como ela tem prejudicado a saúde do planeta. A adição do sal, açúcar, gordura, farinha de trigo branca processada, leite pasteurizado

ou homogeneizado, óleo hidrogenado ou refinado, introduzidos em nossa dieta, tem nos causado muitos danos. Colbert diz que adoçantes, aromatizantes, colorantes e conservantes, estão nos envenenando e que muitas doenças são resultado de alimentação errada. Para ele, os americanos são o povo mais superalimentado do mundo e também o mais subnutrido.

Já o bioquímico americano Barry Sears, afirma que o que comemos decidirá o futuro da humanidade. Sears diz que ingredientes como farinha refinada e óleo de soja estão provocando uma epidemia mundial de inflamação. Sears diz que os alimentos devem ser usados como medicamentos. Em seu livro, *Fisiologia do Gosto*, ele afirma que a comida pode combater a ameaça mundial de doenças como obesidade, Alzheimer e diabetes, doenças cardíacas, câncer e todas as doenças inflamatórias.

Assim, uma dieta equilibrada livre de gorduras saturadas e alimentos com farinha branca seria um verdadeiro remédio contra as doenças inflamatórias.

Eu realmente acredito que precisamos aprender muito ainda sobre como os alimentos são importantes em nossa saúde espiritual. Quando Saul tornou-se rei, Samuel exigiu que ele comesse na mesa um alimento específico. Creio que isso significa que um novo tempo exige uma nova dieta.

Quando Daniel estava na corte de Nabucodonosor, pediu ao chefe dos eunucos que lhe permitisse manter uma dieta de legumes e frutas. O resultado depois de dez dias foi uma aparência melhor e mais robusta que os outros jovens da Babilônia.

Outra lição que fica aqui é que seus hábitos alimentares se revelam em sua pele, cabelos, olhos e aparência física geral.

Experimenta, peço-te, os teus servos dez dias; e que se nos deem legumes a comer e água a beber. Então, se veja diante de ti a nossa aparência e a dos jovens que comem das finas iguarias do rei; e, segundo vires, age com os teus servos. Ele atendeu e os experimentou dez dias. No fim dos dez dias, a sua aparência era melhor; estavam eles mais robustos do que todos os jovens que comiam das finas iguarias do rei.

Daniel 1.12-15

DIAS DE JEJUM E DIAS DE FESTA

Em todas as províncias onde chegava a palavra do rei e a sua lei, havia entre os judeus grande luto, com jejum, e choro, e lamentação; e muitos se deitavam em pano de saco e em cinza.

Ester 4.3

Ester, antes de ser escolhida como rainha, foi preparada durante um ano. Como todas as outras candidatas, Ester passou seis meses na mirra e mais seis meses em especiarias e perfumes, antes de se apresentar ao rei. Um ano de preparação para uma noite!

A mirra estava presente no nascimento, unção e ressurreição de Jesus. No caso de Ester, a mirra era uma espécie de produto de limpeza para eliminar o “cheiro da carne”.

Alguém disse: “não estou impressionado com a altura do seu edifício, o que desejo saber é qual a profundidade do seu alicerce”. Eu comecei meu ministério com dois anos de jejum e oração intenso. Aquele período foi a base para tudo que iria construir no futuro. Eu estava cavando para baixo sem nada ver, mas estava construindo os fundamentos para levantar minha história. Ainda hoje tenho períodos de busca em que sou “pisoteado”.

Assim como as uvas não podem produzir bom vinho se não forem amassadas, os cristãos devem ser quebrantados para produzir novo vinho. Tantos, no “odre velho”, resistiram ser quebrados e hoje são notícia

velha. Mas, quando quebrado, todas as sementes que estão dentro de você acordam e se apresentam para frutificar.

Jesus disse: “Em verdade, em verdade vos digo: se o grão de trigo, caindo na terra, não morrer, fica ele só; mas, se morrer, produz muito fruto” (João 12.24). Ministério é a demonstração externa de uma experiência interna. A rainha Ester aprendeu isso quando foi colocada à prova juntamente com todo o povo judeu. O jejum de três dias é um jejum desesperado para respostas urgentes.

Então, disse Ester que respondessem a Mordecai: “Vai, ajunta a todos os judeus que se acharem em Susã, e jejuai por mim, e não comais, nem bebaís por três dias, nem de noite nem de dia; eu e as minhas servas também jejuaremos. Depois, irei ter com o rei, ainda que é contra a lei; se perecer, pereci” (Ester 4.15-16).

Em três dias de jejum, Ester e todo o povo decidiu o destino de Israel e dos seus inimigos. Em um jejum prolongado, sentenças e juízos foram quebrados. Depois do livramento, os judeus fizeram uma festa e a chamaram de Purim. Nos dias de Jesus e até hoje em Israel, todos os anos, os judeus celebram o livramento que se deu depois daqueles três dias de jejum na festa de Purim. O que eu tenho a dizer a você é que seus dias de jejum se tornarão em dias de festa.

Inclinai os ouvidos e ouvi a minha voz; atendei bem e ouvi o meu discurso. Porventura, lavra todo dia o lavrador, para semear? Ou todo dia sulca a sua terra e a esterroa? Porventura, quando já tem nivelado a superfície, não lhe espalha o endro, não semeia o cominho, não lança nela o trigo

em leiras, ou cevada, no devido lugar, ou a espelta, na margem? Pois o seu Deus assim o instrui devidamente e o ensina.

Porque o endro não se trilha com instrumento de trilhar, nem sobre o cominho se passa roda de carro; mas com vara se sacode o endro, e o cominho, com pau. Acaso, é esmiuçado o cereal? Não; o lavrador nem sempre o está debulhando, nem sempre está fazendo passar por cima dele a roda do seu carro e os seus cavalos. Também isso procede do SENHOR dos Exércitos; ele é maravilhoso em conselho e grande em sabedoria.

Isaías 28.23-29

Manual Bíblico do Jejum

190

.....

Ao longo deste livro, falei sobre como o jejum pode trazer algo diferente sobre as nossas vidas, por isso reservei um capítulo exclusivo para lhe dar conselhos práticos de como jejuar.

.....

VAMOS PRATICAR?

Há muitas formas de jejuar e o objetivo principal do jejum é colocar a vontade de Deus em primeiro lugar como um ato de rendição. Quando jejuamos, colocamos Deus acima de nossas necessidades físicas. O jejum também é um tempo para focar em Deus — sem distrações. Por isso, o jejum estará sempre ligado à oração.

O jejum pode ocupar total ou parcialmente o dia, com ou sem ingestão de líquidos. Ao jejuar, você poderá também escolher abrir mão de atividades que lhe faça sentir alguma espécie de satisfação, como assistir televisão, acesso a redes sociais, jogos, etc. Cada pessoa poderá escolher como irá jejuar. Desde que seja sincera consigo, para entender sobre o que o Espírito Santo está direcionando-a para jejuar.

Jejuar é apenas entre você e Deus. Não serve para se declarar mais elevado espiritualmente ou ganhar o mérito daquilo que está fazendo (ver Mateus 6:16-18). Você pode jejuar individual ou coletivamente, como aprendemos no capítulo “O Jejum Comum”.

Como se Preparar para o Jejum?

- Ore e peça a Deus a direção a respeito do jejum, em caso de jejum coletivo, respeite as direções dadas pelo seu pastor ou líder. Estabeleça quanto tempo vai durar o jejum; se você não está acostumado a jejuar, comece com um jejum pequeno (12 horas).
- Decida o que não vai comer ou deixar de praticar. Tire da sua rotina algo que lhe custe, que realmente seja um sacrifício. Organize-se — separe um tempo de oração e leitura bíblica, se possível, use

o tempo da refeição ou da prática que você abriu mão para se dedicar a isso.

- Decida o objetivo de seu jejum e por quais motivos você vai orar: para obter respostas? Para mostrar arrependimento? Por libertação? Por relacionamento com Deus?

O que Fazer Durante o Jejum?

- Beba água com frequência; não faça um jejum muito longo sem água.
- Ore pelos motivos que você decidiu para esse jejum (ver Filipenses 4:6).
- Passe algum tempo ouvindo a Deus.

Como Entregar o Jejum?

- Agradeça a Deus pelo o tempo do jejum, pelas respostas, por Ele ter falado com você e pelas bênçãos recebidas e as que ainda irá receber (ver Colossenses 4:2).

- Procure pôr em prática o que aprendeu durante o tempo de jejum e oração (ver Tiago 1:22).

Para lhe inspirar a jejuar, decidi compartilhar alguns tipos de jejum que existem na Bíblia:

Jesus fez um jejum de 40 dias e 40 noites no deserto sem comer.

(Ver Mateus 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, senão teria morrido.

(Ver Deuteronômio 9:9-18)

Elias fez jejum extraordinário — ele comeu 2 pães e tomou 2 botijas de água que um anjo lhe deu

e, com isso, andou por 40 dias e 40 noites.

(Ver 1 Reis 19:3-8)

Daniel fez jejum parcial comendo somente legumes e água por 3 anos.

(Ver Daniel 1:3-20)

Posteriormente fez jejum das delícias, sem “nada desejável, nem carne, nem vinho” durante 3 semanas.

(Ver Daniel 10:2,3)

Neemias jejuou por alguns dias, orando e lamentando pelo sofrimento do povo.

(Ver Neemias 1:4)

Josafá e toda tribo de Judá jejuaram para pedir socorro ao Senhor, obtendo um dos maiores livramentos registrados.

(Ver 2 Crônicas 3,4,13-17)

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

(Ver Jonas 3:5-10)

Ester, suas servas e o povo de Israel fizeram jejum total de 3 dias para que não fossem mortos pelo mandato do rei.

(Ver Ester 4:16, 8:10-12, 9:2)

Esdras jejuou para pedir proteção de Deus em sua viagem.

(Ver Esdras 8:21-23)

Os discípulos de Jesus jejuaram em várias situações.

(Ver Atos 9:9, 13:2,3, 14:23)

A segunda parte deste guia prático será para tirar as suas dúvidas a respeito do jejum de Daniel. Uma vez que esse jejum gera grande questionamento no meio da igreja, então, vamos lá.

O que é o Jejum de Daniel na Bíblia?

Quando Daniel, chega à Babilônia, ele faz dois jejuns distintos e não apenas um como dizem por aí.

O primeiro jejum que Daniel e seus amigos fizeram foi não comer a comida do rei da Babilônia, pedindo ao copeiro que só lhe servisse vegetais e água durante 10 dias.

(Ver Daniel 1:8; 1:16)

O segundo jejum que Daniel fez durou três semanas (21 dias). Nesse jejum, ele não comeu carne nem coisas saborosas e não bebeu vinho. Ele também não se perfumou durante esse tempo.

(Ver Daniel 10:2-3)

Quanto Tempo Dura o Jejum de Daniel?

A maioria das pessoas segue o exemplo de Daniel e fazem um jejum de 21 dias. Mas o jejum pode durar o tempo que você determinar, de acordo com a vontade de Deus. Se você achar melhor fazer por menos tempo, não é errado. Se quiser prolongar, também não há problema nisso. Deus vai lhe abençoar. Não dá para saber exatamente o que irá acontecer no tempo de

jejum, mas acredito que portas serão abertas, que chaves serão viradas e que todo o sacrifício valerá a pena, assim como foi com Daniel.

Para fazer o jejum de Daniel é preciso fazer de forma parcial, evitando comer coisas que lhe são saborosas. Pode ser mais prolongado que um jejum total de alimentos. É recomendado para quem quer fazer um jejum mais longo, sem comprometer a saúde. A pessoa se alimenta, mas controla seu apetite, colocando Deus acima da comida.

O que Evitar no Jejum de Daniel?

Não há regras explícitas na Bíblia, cada pessoa deve escolher dentro dos seus limites o que fazer ou o que não fazer, mas

segue algumas indicações do que pode ser retirado:

- Carne;
- Refrigerantes;
- Doces;
- Outras coisas que você gosta.

Além de alimentos, você pode também fazer jejum de algumas atividades como:

- Tratamentos de beleza;
- Entretenimento
(televisão, cinema, jogos, etc.);
- Relações sexuais
(somente com o consentimento do
cônjuge — ver 1 Coríntios 7:3-5).

Por fim, quero lembrar-lhe que o jejum é essencial na caminhada cristã. Este livro foi escrito justamente para trazer uma luz

a respeito das dúvidas que sempre são geradas acerca do jejum. Espero que as portas sejam abertas sobre sua vida e que as lutas sejam cessadas desde já. Um Grande abraço e até logo.

CAPÍTULO 21

PERGUNTAS & RESPOSTAS

As pessoas me fazem muitas perguntas sobre jejum e aqui vão algumas delas:

1. Quando jejuamos, há um tempo certo de oração?

Segundo o livro de Efésios, devemos orar em todo tempo. É isso que chamamos de espírito de oração: continuar em todo e qualquer lugar na brecha pelos nossos alvos. Contudo, o propósito maior do jejum é estabelecer uma conexão com o céu através da humilhação pessoal e suas orações serão como mensagens enviadas a Deus por banda larga.

2. Deus vai achar meus propósitos pequenos?

Deus vai achar todos os nossos propósitos pequenos porque Ele é um Deus grande, no entanto, cuida da nossa vida e se interessa por nós, mesmo nos pequenos detalhes. Para não se frustrar, você deve ter em mente seus alvos mais impossíveis, mas se esticando de alvos menores para alvos maiores à medida que vai conquistando.

3. Quantas horas tenho que jejuar?

O tempo é você que estabelece. Pode começar tirando uma refeição, depois duas e ir “apertando”. Há muitos tipos de jejum na Bíblia. Escolha um e siga adiante.

4. O jejum pode ser só de alimento ou tem de ser de água também?

Todo jejum acima de três dias descrito na Bíblia em que não houve ingestão de água

havia características sobrenaturais. Moisés não comeu e não bebeu por quarenta dias, mas estava imerso na glória do Sinai. Elias caminhou quarenta dias e quarenta noites até Horebe, mas antes havia comido um pão e bebido água que lhe foi servida por um anjo. Jesus jejuou quarenta dias e no final teve fome. Importante dizer que as Escrituras não dizem que ele teve sede, o que indica que havia tomado água.

Na verdade, não aconselho que ninguém jeje sem água nem por um dia. Indico a todos que jejuam, que bebam muito líquido – se o jejum é uma limpeza orgânica também, faz parte da faxina usar água.

Tome também, se quiser, sucos de frutas e vegetais, água pura com gotas de limão, água de coco e chá de ervas. Evite bebidas ácidas e que contenham conservantes e muitos sais minerais como isotônicos.

A água durante o jejum facilitará a remoção das toxinas no corpo. Ela ajudará a expelir todo lixo armazenado no seu corpo, num processo de desintoxicação.

A seguir, foi Jesus levado pelo Espírito ao deserto, para ser tentado pelo diabo. E, depois de jejuar quarenta dias e quarenta noites, teve fome.

Mateus 4.1-2

5. Preciso jejuar com um único propósito, ou posso ter vários motivos para que meu jejum se faça agradável?

Sugiro que cada um coloque pelo menos cinco metas para o jejum. Podem ser até dez. Contudo, durante o período de jejum, algumas urgências virão na forma de pesos ou angústias. Tratam-se de motivos de oração que estavam escondidos e que foram revelados. Às vezes, quando você está

jejuando, parece que todos os inimigos se levantam de uma só vez. A verdade é que eles entraram em desespero. Portanto, coloque seus alvos e batalhe por eles. Se durante o jejum surgirem novas demandas, encare-as! Deus é contigo!

6. Jejum de internet é considerado jejum ou jejum é somente aquele com ausência de alimento?

Qualquer tipo de abstinência para oração e adoração é jejum, mas é importante fazer alguma coisa que realmente custe a você. Jejum é um sacrifício. Há casais que se separam e ficam sem sexo, claro que com mútuo consentimento. Há quem não assista à TV por quarenta dias, não entra na internet, abre mão do cafezinho (uma libertação para alguns). Para outros, um grande sacrifício é o açúcar.

Você pode até mesmo fazer jejum de língua, falando menos, somente o necessário, por alguns dias. Se lhe custa de verdade, é uma abstinência válida. Se você não pode jejuar porque toma algum remédio, experimente como um propósito, acordar 3h da manhã e ficar lendo a palavra e em oração por uma hora. Peça ao Espírito Santo e Ele lhe orientará sobre o que fazer nos seus dias de jejum.

Na Bíblia, jejum e oração são sinônimos de vitória em meio às dificuldades. Esse é um tema que faz parte vigorosamente da minha experiência cristã. Se você for capaz de implementar na sua vida esses princípios, posso lhe assegurar que estará subindo a um novo nível em sua história pessoal. Você terá grandes desafios, mas também maiores recompensas.

Este Manual Bíblico do Jejum contém chaves que me abriram muitas portas. Meu desejo é compartilhá-las com você!

“De todas as disciplinas espirituais, o jejum certamente é a que mais gera dúvida e, por isso, também é a menos praticada. Lendo o Manual Bíblico do Jejum você entenderá não só a importância da prática do jejum para hoje como também a forma correta de fazê-lo. Meu amigo JB Carvalho, tem estudado sobre jejum há anos e o pratica juntamente com sua igreja frequentemente. Leia este manual e avance na fé praticando o jejum que agrada a Deus!”

LUCINHO BARRETO

Fundador do Ministério Loucos por Jesus



JB CARVALHO é teólogo, conferencista, professor universitário, compositor filiado à ABRAMUS, jornalista, escritor de 13 livros e apresentador do programa *Você é o Show*, transmitido por diversas emissoras de televisão. Pastor titular da Comunidade das Nações, exerce a função de Bispo sobre 25 Campi no Brasil e nos EUA. Dirige e preside a Editora Chara, Academia das Nações, Atmosfera Lab (*co-working*) e também o Instituto Filhos do Brasil, braço social da CN com diversos programas sociais no país. JB tem sua ênfase na formação de líderes e no desenvolvimento de pessoas. Casado com Dirce, ele é pai de duas filhas, Chara e Caris.

