



VainaBíblia

Para que serve o Jejum?



▶ Para que serve o Jejum?

Muitos dizem que para ter um relacionamento com Deus três coisas são fundamentais: ler a Bíblia, orar e jejuar! Mas a pergunta é: por que jejuar?

Ler a Bíblia tudo bem, óbvio que se trata de algo super importante; oração também, falamos sobre isso em um outro vídeo “Como Deus responde nossa Oração?”. Mas jejuar? Como deixar de comer pode ter alguma relação com a vida espiritual? Será que aos olhos de Deus faz alguma diferença o fato de jejuarmos ou não?

A verdade é que a Bíblia definitivamente responde sim pra essa pergunta. E neste vídeo nós vamos falar o porquê do jejum ser algo tão importante e como ele pode transformar o nosso relacionamento com Deus.

Antes de tudo nós precisamos diferenciar o que é jejum do que é um voto ou um propósito que você faz com Deus. Afinal, nem tudo aquilo que envolve abrir mão de algo, com um propósito espiritual, é um jejum. Quando nós falamos do jejum bíblico, nós estamos falando de abstenção de alimentos.

Propósitos ou votos

No caso de votos ou propósitos, muitas outras coisas podem estar envolvidas, desde deixar de praticar alguma atividade que você gosta ou até então fazer algo que você normalmente não faria. De fato, votos e propósitos, quando feitos com sabedoria agradam a Deus e devem fazer parte da nossa vida cristã (1Co 10.31). Contudo, se você fizer um voto ou um propósito, trate de cumprir aquilo que você se propôs a fazer (Mt 5.37). A Bíblia chama de tolo aquele que faz um voto e não cumpre (Ec 5.4-5), fala inclusive que é melhor não fazer um voto do que fazer e não cumprir (Dt 23.21-22).



1 Coríntios 10.31 (NVI)

Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.

Mateus 5.37 (TB10)

Mas seja o vosso falar: sim, sim; não, não; pois tudo que passa disso vem do Maligno.

Eclesiastes 5.4-5 (NVI)

Quando você fizer um voto, cumpra-o sem demora, pois os tolos desagradam a Deus; cumpra o seu voto. É melhor não fazer voto do que fazer e não cumprir.

Deuteronômio 23.21-22 (NVI)

Se um de vocês fizer um voto ao Senhor, ao seu Deus, não demore a cumpri-lo, pois o Senhor, o seu Deus, certamente lhe pedirá contas, e você será culpado de pecado se não o cumprir. Mas se você não fizer o voto, de nada será culpado.

Por exemplo, dizer pra Deus que a partir de hoje você vai acordar mais cedo todos os dias para orar pelo menos 20 minutos, não importa se é feriado, fim de semana. Sinto lhe informar, mas vai ter um dia que você vai falhar! (Tg 4.14-15) Ou então fazer um propósito de ler a Bíblia inteira em 6 meses. Aí você acabou de comprometer completamente a qualidade da sua leitura bíblica.

Tiago 4.14-15 (NVI)

Vocês nem sabem o que lhes acontecerá amanhã! Que é a sua vida? Vocês são como a neblina que aparece por um pouco de tempo e depois se dissipa. Ao invés disso, deveriam dizer: “Se o Senhor quiser, viveremos e faremos isto ou aquilo”.



E os piores geralmente começam com a seguinte frase: “Se o Senhor me abençoar eu prometo fazer isso ou aquilo...” ou então... “Se o Senhor me livrar dessa eu nunca mais...” E aí nem importa como você vai terminar essa frase, pois ela já começou errada.

Então, se você se lembrou de um propósito que você fez e não cumpriu, arrependa-se, peça perdão (1Jo 1.9) e a partir de agora tome mais cuidado para não fazer propósitos precipitados (Mt 21.28-31). É muito comum se fazer propósitos em tempos de aflição, e quando a aflição passa, deixa-se o propósito de lado, isso é péssimo. Não faça votos exagerados só para mostrar o quanto você ama a Deus, cumprir um voto simples demonstra muito mais amor do que fazer votos praticamente impossíveis de se cumprir (Ec 5.2).

1 João 1.9 (TB10)

Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e para nos purificar de toda injustiça.

Mateus 21.28-31a (ACF)

Mas, que vos parece? Um homem tinha dois filhos, e, dirigindo-se ao primeiro, disse: Filho, vai trabalhar hoje na minha vinha. Ele, porém, respondendo, disse: Não quero. Mas depois, arrependendo-se, foi. E, dirigindo-se ao segundo, falou-lhe de igual modo; e, respondendo ele, disse: Eu vou, senhor; e não foi. Qual dos dois fez a vontade do pai? Disseram-lhe eles: O primeiro.

Eclesiastes 5.2 (NVI)

Não seja precipitado de lábios, nem apressado de coração para fazer promessas diante de Deus. Deus está nos céus, e você está na terra, por isso, fale pouco.



Lembre-se de que Deus não pede pra que façamos votos ou propósitos (Dt 23.23). O fato de Deus agir em nosso favor não está relacionado ao que nós prometemos fazer por Ele, mas sim ao que Ele pode fazer por nós, está relacionado à nossa fé em crer que Ele é capaz de reverter qualquer situação (Ef 3.20). Nossa atitude posterior deve ser fruto da nossa gratidão e principalmente da nossa obediência (Jo 14.15).

Deuteronômio 23.23 (NVI)

Faça tudo para cumprir o que os seus lábios prometeram, pois com a sua própria boca você fez, espontaneamente, o seu voto ao Senhor, ao seu Deus.

Efésios 3.20 (NVI)

Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós.

João 14.15 (NVI)

Se vocês me amam, obedecerão aos meus mandamentos.

Jejum (carne vs espírito)

Mas e o jejum? Como funciona? Bom, no caso do jejum existe uma semelhança bastante óbvia, porque o jejum também é um propósito que você faz com Deus, porém, no caso do jejum, se trata de uma necessidade, nós precisamos jejuar! (Jl 2.12)

Joel 2.12 (NVI)

Agora, porém, declara o Senhor, voltem-se para mim de todo o coração, com jejum, lamento e pranto.

A Bíblia mostra o jejum como um sinal de dependência de Deus (Dn 9.3), onde o homem aflige sua alma (Sl 69.10), deixando de se alimentar, com o propósito de se humilhar (Sl 35.13, Ed 8.21) e buscar a Deus em oração (Ne 1.4).



Daniel 9.3 (ACF)

E eu dirigi o meu rosto ao Senhor Deus, para o buscar com oração e súplicas, com jejum, e saco e cinza.

Salmos 69.10 (ACF)

Quando chorei, e castiguei com jejum a minha alma, isto se me tornou em afrontas.

Salmos 35.13 (ACF)

Mas, quanto a mim, quando estavam enfermos, as minhas vestes eram o saco; humilhava a minha alma com o jejum, e a minha oração voltava para o meu seio.

Esdras 8.21 (NVI)

Ali, junto ao canal de Aava, proclamei um jejum, a fim de que nos humilhássemos diante do nosso Deus e lhe pedíssemos uma viagem segura para nós e nossos filhos, com todos os nossos bens.

Neemias 1.4 (NVI)

Quando ouvi essas coisas, sentei-me e chorei. Passei dias lamentando, jejuando e orando ao Deus dos céus.

E apesar da Bíblia nos dar vários exemplos da ação sobrenatural que acontece como resultado de um jejum (Mt 17.21, At 27.9), ainda sim é algo que nós não temos como saber exatamente como funciona, porém, se por um lado é difícil compreender a ação sobrenatural do jejum, por outro é muito simples entender o seu lado prático que é o seu efeito contra os desejos da nossa carne (Gl 5.19-21).

Mt 17.21 (TB10)

Mas esta casta de demônios não se expele senão à força de oração e de jejum.



Atos 27.9 (NVI)

Tínhamos perdido muito tempo, e agora a navegação se tornara perigosa, pois já havia passado o Jejum.

Gálatas 5.19-21 (NVI)

Ora, as obras da carne são manifestas: imoralidade sexual, impureza e libertinagem; idolatria e feitiçaria; ódio, discórdia, ciúmes, ira, egoísmo, dissensões, facções e inveja; embriaguez, orgias e coisas semelhantes. Eu os advirto, como antes já os adverti, que os que praticam essas coisas não herdarão o Reino de Deus.

A Bíblia ensina que nossa carne é inimiga de Deus (Rm 8.5-7) e deseja aquilo que é contrário ao espírito (Gl 5.17).

Romanos 8.5-7 (NVI)

Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem, de acordo com o Espírito, tem a mente voltada para o que o Espírito deseja. A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz; a mentalidade da carne é inimiga de Deus porque não se submete à lei de Deus, nem pode fazê-lo.

Gálatas 5.17 (NVI)

Pois a carne deseja o que é contrário ao Espírito; e o Espírito, o que é contrário à carne. Eles estão em conflito um com o outro, de modo que vocês não fazem o que desejam.

E carne, para quem não sabe, é a nossa natureza pecaminosa se manifestando através do nosso corpo físico (Rm 8.13). São as vontades, as emoções e o intelecto da nossa alma determinando nossas ações (Gl 6.8, Ef 2.3). Por isso que aquele que permanece na carne não pode agradar a Deus (Rm 8.8).



Romanos 8.13 (NVI)

Pois se vocês viverem de acordo com a carne, morrerão; mas, se pelo Espírito fizerem morrer os atos do corpo, viverão.

Gálatas 6.8 (NVI)

Quem semeia para a sua carne, da carne colherá destruição; mas quem semeia para o Espírito, do Espírito colherá a vida eterna.

Efésios 2.3 (NVI)

Anteriormente, todos nós também vivíamos entre eles, satisfazendo as vontades da nossa carne, seguindo os seus desejos e pensamentos. Como os outros, éramos por natureza merecedores da ira.

Romanos 8.8 (NVI)

Quem é dominado pela carne não pode agradar a Deus.

E uma das razões porque isso acontece é que com tantas emoções e desejos sendo processados na nossa alma (Rm 13.14, 1Pe 2.11), fica muito difícil ouvir a voz de Deus e conseqüentemente tomar as decisões corretas (Rm 7.18, Gl 5.13). E é aí que entra o jejum!

Romanos 13.14 (TB10)

Mas revesti-vos do Senhor Jesus Cristo e não vos preocupeis com a carne para não excitardes as suas cobiças.

1 Pedro 2.11 (NVI)

Amados, insisto em que, como estrangeiros e peregrinos no mundo, vocês se abstenham dos desejos carnis que guerreiam contra a alma.



Romanos 7.18 (NVI)

Sei que nada de bom habita em mim, isto é, em minha carne. Porque tenho o desejo de fazer o que é bom, mas não consigo realizá-lo.

Gálatas 5.13 (NVI)

Irmãos, vocês foram chamados para a liberdade. Mas não usem a liberdade para dar ocasião à vontade da carne; pelo contrário, sirvam uns aos outros mediante o amor.

E por que o jejum funciona? Basicamente porque a alimentação é a necessidade primária do ser humano (Tg 2.15-16). Quando você está com muita fome, todas as vontades e desejos da sua alma se concentram em uma só coisa: comer! Todo o resto perde importância porque agora a prioridade é comer.

Tiago 2.15-16 (NVI)

Se um irmão ou irmã estiver necessitando de roupas e do alimento de cada dia e um de vocês lhe disser: “Vá em paz, aqueça-se e alimente-se até satisfazer-se”, sem porém lhe dar nada, de que adianta isso?

E o segredo está no fato de que durante o jejum você nega esse desejo e diz não à sua alma. E como ela não tem um outro desejo maior, ela sossega (Sl 42.11). Neste momento, tudo aquilo que era vontade da carne fica muito mais claro, e você consegue discernir melhor a voz de Deus que é ministrada através do seu espírito (At 13.2-3, At 10.9-11, At 9.8-9). A consequência é você pensar menos em você e mais em Deus, menos em você e mais nos outros. Suas orações se tornam menos egoístas (Mt 7.12), e você se concentra naquilo que realmente importa (Jo 15.16).



Salmos 42.11 (NVI)

Por que estás abatida, minha alma? Por que estás perturbada dentro de mim? Espera em Deus, porque ainda lhe darei graças, a ele, que é a salvação do meu rosto e Deus meu.

Atos 13.2-3 (ACF)

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. Então, jejuando e orando, e pondo sobre eles as mãos, os despediram.

Atos 10.9-11 (NVI)

No dia seguinte, por volta do meio dia, enquanto eles viajavam e se aproximavam da cidade, Pedro subiu ao terraço para orar. Tendo fome, queria comer; enquanto a refeição estava sendo preparada, caiu em êxtase. Viu o céu aberto e algo semelhante a um grande lençol que descia à terra, preso pelas quatro pontas.

Atos 9.8-9 (NVI)

Saulo levantou-se do chão e, abrindo os olhos, não conseguia ver nada. E eles o levaram pela mão até Damasco. Por três dias ele esteve cego, não comeu nem bebeu.

Mateus 7.12 (NVI)

Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam; pois esta é a Lei e os Profetas.

João 15.16 (NVI)

Vocês não me escolheram, mas eu os escolhi para irem e darem fruto, fruto que permaneça, a fim de que o Pai lhes conceda o que pedirem em meu nome.



Jejum parcial

Por isso que retirar apenas um tipo de alimento não funciona como jejum, pois você sempre vai encontrar uma maneira de substituir aquele alimento, ou seja, não produz o mesmo efeito de um jejum completo. Se você vai se abster de alguma comida que não é fundamental para sua alimentação, é melhor considerar como um propósito e não como um jejum. E isso pode ser algo muito bom, a Bíblia inclusive dá o exemplo de Daniel (Dn 10.2-3), que ficou 21 dias sem comer nada prazeroso, todo o contexto mostra que o propósito de Daniel era semelhante a um jejum, se humilhar e buscar a Deus em oração, mas não diz que ele jejuou, quando a Bíblia fala em jejum fala de abstenção total de alimentos.

Daniel 10.2-3 (ACF)

Naqueles dias eu, Daniel, estive triste por três semanas. Alimento desejável não comi, nem carne nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com unguento, até que se cumpriram as três semanas.

Jejum e oração

E sabendo que o jejum traz um maior discernimento, que te faz mais sensível à voz de Deus, é fundamental haver oração durante o período de jejum (Ed 8.23). Jejuar por outra pessoa, por exemplo, só faz sentido se houver oração em favor da pessoa (Tg 5.16). Inclusive, um jejum sempre deve começar com uma oração, pois é quando você vai receber a direção de Deus em relação ao propósito e ao tempo desse jejum.

Esdras 8.23 (ACF)

Nós, pois, jejuamos, e pedimos isto ao nosso Deus, e moveu-se pelas nossas orações.



Tiago 5.16 (NVI)

Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz.

Como fazer o jejum?

E assim como votos e propósitos, não quebre o jejum! Se você nunca fez um jejum com propósitos espirituais, a dica é começar gradualmente, sem exageros. De repente retirar uma refeição que você está acostumado a fazer ou então estabelecer uma quantidade de horas sem se alimentar, o importante durante o jejum é você se sentir em jejum (Rm 14.22), e isso varia de pessoa pra pessoa. Aliás, o jejum é algo tão particular que a Bíblia recomenda que você nem fale para os outros que está jejuando (Mt 6.16-18), mas também o jejum não chega a ser um segredo, afinal quando te oferecerem comida ou no caso de um jejum coletivo (2 Cr 20.3, Et 4.16), não tem problema nenhum as pessoas saberem que você está jejuando.

Romanos 14.22 (TB10)

A fé que tu tens, guarda-a para ti mesmo diante de Deus. Bem-aventurado é aquele que não se condena naquilo que aprova.

Mateus 6.16-18 (NVI)

Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os homens vejam que eles estão jejuando. Eu lhes digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa. Ao jejuar, ponha óleo sobre a cabeça e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê no secreto. E seu Pai, que vê no secreto, o recompensará.



2 Crônicas 20.3 (NVI)

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

Ester 4.16 (NVI)

Vá reunir todos os judeus que estão em Susã, e jejuem em meu favor. Não comam nem bebam durante três dias e três noites. Eu e minhas criadas jejuaremos como vocês. Depois disso irei ao rei, ainda que seja contra a lei. Se eu tiver que morrer, morrerei.

Jesus Cristo jejuou (Mt 4.2), os grandes homens de Deus (Lc 7.33, 2Sm 12.16) e os líderes da igreja primitiva jejuavam (At 14.23) e nós também devemos jejuar.

Mateus 4.2 (NVI)

Depois de jejuar quarenta dias e quarenta noites, teve fome.

Lucas 7.33 (NVI)

Pois veio João Batista, que jejuava e não bebe vinho, e vocês dizem: 'Ele tem demônio'.

2 Samuel 12.16 (NVI)

E Davi implorou a Deus em favor da criança. Ele jejuou e, entrando em casa, passou a noite deitado no chão.

Atos 14.23 (NVI)

Paulo e Barnabé designaram-lhes presbíteros em cada igreja; tendo orado e jejuado, eles os encomendaram ao Senhor, em quem haviam confiado.



O jejum não faz com que Deus tenha mais ou menos compaixão de nós, na verdade o jejum trabalha o nosso caráter (Rm 6.19), revelando as preocupações fúteis da nossa alma (1Co 3.1-3) e deixando muito mais claro o que verdadeiramente importa (1Pe 4.1-2). Jejuar é uma forma de expressar a nossa dependência de Deus (Tg 4.7-10) e o quanto nós ansiamos pela segunda vinda de Cristo (Mc 2.20).

Romanos 6.19 (NVI)

Falo isso em termos humanos por causa das suas limitações humanas. Assim como vocês ofereceram os membros dos seus corpos em escravidão à impureza e à maldade que leva à maldade, ofereçam-nos agora em escravidão à justiça que leva à santidade.

1 Coríntios 3.1-3 (NVI)

Irmãos, não lhes pude falar como a espirituais, mas como a carnis, como a crianças em Cristo. Dei-lhes leite, e não alimento sólido, pois vocês não estavam em condições de recebê-lo. De fato, vocês ainda não estão em condições, porque ainda são carnis. Porque, visto que há inveja e divisão entre vocês, não estão sendo carnis e agindo como mundanos?

1 Pedro 4.1-2 (NVI)

Portanto, uma vez que Cristo sofreu corporalmente, armem-se também do mesmo pensamento, pois aquele que sofreu em seu corpo rompeu com o pecado, para que, no tempo que lhe resta, não viva mais para satisfazer os maus desejos humanos, mas sim para fazer a vontade de Deus.



Tiago 4.7-10 (NVI)

Portanto, submetam-se a Deus. Resistam ao diabo, e ele fugirá de vocês. Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês! Pecadores, limpem as mãos, e vocês, que têm a mente dividida, purifiquem o coração. Entristecem-se, lamentem e chorem. Troquem o riso por lamento e a alegria por tristeza. Humilhem-se diante do Senhor, e ele os exaltará.

Marcos 2.20 (NVI)

Mas virão dias quando o noivo lhes será tirado; e nesse tempo jejuarão.