

Escrituras e comunhão com Deus.” O foco não está no alimento, ou seja, nas coisas, e sim na pessoa – Jesus. Esta visão é apresentada pelo próprio Jesus quando os discípulos de João Batista se aproximaram dele para perguntar porque seus discípulos não jejuavam. Sua resposta está em Lucas 5:33 a 35. E ali Jesus declarou que enquanto estivesse com eles não seria necessário o jejum, mas quando Jesus não estivesse mais em carne e osso entre seus discípulos, então era o momento de jejuar.

O foco é a pessoa – Jesus – comunhão, intimidade, relacionar-se – estas são palavras chaves para o jejum em nossos dias. Na prática, isso se materializa pela atitude de planejamento por parte daquele que jejuar, ou seja, no dia que decido jejuar, minha primeira atitude será buscar acordar um pouco mais cedo para ter mais tempo lendo a Santa Palavra de Deus. Segundo, buscarei fazer nesse dia uma corrente de oração, ou seja, a cada hora, não importando onde esteja nem o que esteja fazendo, orarei ao meu Deus. Isso é plenamente possível porque no livro Caminho a Cristo, p. 99, Ellen White nos diz: “Não há tempo nem lugar impróprios para erguer a Deus uma prece. Nada há que nos possa impedir de alçar o coração no espírito de oração sincera. Entre as turbas de transeuntes na rua, em meio de uma transação comercial, podemos elevar a

Deus um pedido, rogando a direção divina, como fez Neemias quando apresentou seu pedido perante o rei Artaxerxes. Onde quer que nos encontremos podemos entreter comunhão íntima com Deus. Devemos ter constantemente aberta a porta do coração, erguendo sempre a Jesus o convite para vir habitar nossa alma, como hóspede celestial”.

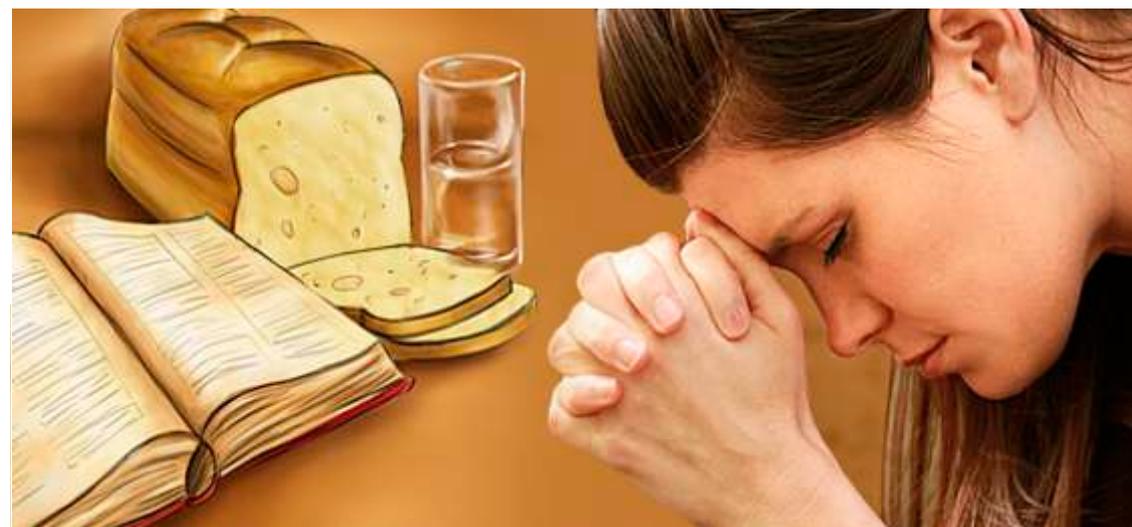
Encerrando o jejum

Quem jejuar de maneira correta deve terminar o período de abstinência da maneira bíblica. Durante o jejum, oramos, buscamos a presença de Deus, nos arrependemos de nossos pecados, pedimos perdão e buscamos um reavivamento pelo batismo do Espírito Santo. Assim, ao terminá-lo, devemos estar em comunhão com o Senhor e ter uma maior percepção das coisas espirituais. Ao terminar o jejum, devemos fazer, antes de comer, uma oração de agradecimento a Deus pela experiência do jejum como também pelo alimento que o Senhor nos entrega. Devemos comer com a mesma atitude com que jejuamos. Assim como nos privamos do alimento para a glória de Deus, assim também devemos nos alimentar para a glória de Deus (1 Cr 10:31), com moderação e domínio próprio.

Folder 10 - Utilização: Entregar às 7 pessoas que jejuarão um dia por semana durante os 10 dias



Primícias



Novo Tempo



MINISTÉRIO DE MORDOMIA - AMC

10 DIAS DE ORAÇÃO
e 10 horas de jejum

JEJUM PARA OS DIAS ATUAIS

O Dicionário Aurélio define da seguinte maneira o verbo Jejuar: substantivo masculino (do latim Jejunu, adjetivo que tomou o lugar do substantivo jejuniu). Abstinência ou abstenção total ou parcial de alimentação em determinados dias.

Segundo Ellen White, “alguns há que seriam mais beneficiados pela abstinência de alimento por um dia ou dois cada semana, do que por qualquer quantidade de tratamento ou conselho médico. Jejuar um dia por semana ser-lhes-ia de incalculável benefício”. (Conselho sobre o Regime Alimentar pág.189.4)

. Você já fez algum jejum, seja por motivos de saúde ou por motivos espirituais? Um pequeno jejum limpa o corpo e a mente, mas temos que praticá-lo com inteligência. O jejum é um procedimento natural, que Arnold Ehret qualificou como “maravilhosa cirurgia da natureza, sem bisturi”.

TIPOS DE JEJUNS

Jejum Típico

A bíblia ensina que o jejum normal consiste em abster-se totalmente de alimento sólido. O jejum típico, mencionado na bíblia, não implicava na abstinência de líquidos. Em Mateus 4:2, diz que Jesus teve fome.

Jejum Completo

Ou também jejum absoluto,

abstinência total (At 9:9). Trata-se de um jejum rigoroso e pode até apresentar algum perigo. Ninguém deve fazer um jejum total por mais de um dia. Além disso, aquele que tem problemas de saúde deve conversar com o médico antes de resolver fazer um jejum completo.

Jejum Parcial

O jejum parcial tem várias aplicações e é caracterizado pelo que se come e pela frequência com que se come. Em primeiro lugar, o jejum parcial significa abster-se de certos alimentos (Dn 1:12). Em segundo lugar, o jejum parcial implica em abster-se de alimentos durante um certo período de tempo. No VT, começava ao pôr-do-sol e estendia-se até o pôr-do-sol do dia seguinte. Em terceiro lugar, o jejum parcial podia incluir também a abstinência das relações sexuais entre marido e mulher (1 Cr. 7:5).

OUTROS DETALHES SOBRE JEJUM

Duração do jejum

Na maioria das vezes, o jejum bíblico durava apenas um dia. (Jz 20:26; 1 Sm 14:24). Esse tipo de jejum leva em conta o costume judaico de considerar o início do dia ao entardecer (Gn 1:5, 5:31). Em uma ocasião, pelo menos, houve um jejum que durou apenas uma noite (Dn 6:18). Ester convocou jejum de três dias e três noites (Et 4.15,16). Apenas em três ocasiões, há menção de um jejum de

quarenta dias: Moisés, Elias e Jesus. Em cada uma delas, Deus enviou uma mensagem especial para o seu povo. Hoje Ele nos fala diretamente através de sua Palavra e usa o jejum para preparar o nosso coração para o seu serviço.

Jejuar: mais que abster-se de alimentos

Jejuar não significa meramente abster-se de alimentos. Muitas pessoas ficam algum período sem ingerir alimentos por motivos de saúde, outras para emagrecer, outros deixam de almoçar ou jantar pela correria do trabalho, outros não têm o costume de tomar o café de manhã, etc., porém, isso não é jejum no sentido bíblico. Jejuar no sentido bíblico envolve também orar, arrepender-se e fazer uma sondagem no coração (Is 58:3).

ORIENTAÇÕES PARA UM JEJUM CORRETO E SEGURO

Jejum parcial

Pode ser o jejum de um jantar, por exemplo, ou de duas refeições – o almoço e o jantar – depois de ter tomado um bom desjejum. Nesse caso, não deixe de lado a primeira refeição.

Jejum com sucos de frutas

Este jejum pode ser feito ingerindo uma fruta ou um suco de frutas a cada três horas, de acordo com a seguinte orientação:

- Suco de frutas, diluído, sem açúcar (pode usar um adoçante). Ingerir um copo de 300ml cada vez.

- Tomar a cada três horas, iniciando desde às 6h até às 21h.
- Um tipo de fruta por vez.
- O almoço pode ser um caldo de legumes ou verduras (usar somente azeite de oliva cru, até dez gotas, depois de preparado o caldo).

- A água deve ser o ingrediente constante, ingerida a cada hora.

Jejum completo de 24 horas

Permaneça 24 horas sem alimentar-se, mantendo sempre a ingestão de água. Mantenha suas atividades normais durante este período. Evite compensar no DIA seguinte, alimentando-se mais do que o habitual. Deve ficar bem claro que estas instruções são para pessoas que estão em boas condições de saúde, mas sentem que devem melhorar os hábitos devida.

A atitude chave do jejum

É totalmente necessário que durante os momentos de jejum mantenhamos a atitude de comunhão, de relacionamento e de intimidade com Deus, porque é aqui que deve estar nosso foco.

Elmer L. Towns, autor do livro “Liberação Espiritual através do jejum” escreve: “O propósito primário da oração e do jejum é conhecer a Deus. O jejum não se trata de alimento; se trata de meditação, reflexão sobre as