

*Compromissos para  
aperfeiçoar sua  
vida espiritual*

**CRESCER**



Comunidade  
da Graça

*Compromissos para  
aperfeiçoar sua  
vida espiritual*



Comunidade  
da Graça

# CRESCER

**02 - JEJUE REGULARMENTE**

**Prepare-se para receber mais de Deus**

Você costuma jejuar?

O que você experimenta quando jejua?



# Quem faz jejum vive por mais tempo, diz Nobel

Segundo Yoshinori Ohsumi, ganhador do Nobel de medicina, jejuar faz suas células "se comerem". Tal mecanismo é renovador

Por **Da redação**

🕒 28 nov 2016, 13h16



# SEGUNDO COMPROMISSO: JEJUE REGULARMENTE

*Mateus 6.16-18 (NVI-PT): “**Quando jejuarem**, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os outros vejam que eles estão jejuando. Eu lhes digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa. Ao jejuar, arrume o cabelo e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê em secreto. **E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará.**”*

# Regularidade e Recompensa

- ***Quando jejuarem, e não caso vocês venham a jejuar...***
- ***“... que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê em secreto. E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará.***
- Jejum envolve: privação de alimento, separação de tempo, busca de Deus em oração



# Tipos de Jejuns

- **Jejum regular** – ficar sem comida, apenas beber água ou líquidos com poucas ou nenhuma caloria.
- **Jejum de líquidos** – ficar sem alimentos sólidos e bebendo apenas líquidos leves, como sucos de frutas e vegetais.
- **Jejum parcial** – abstinência de alimentos saborosos, comendo apenas vegetais ou nozes (Jejum de Daniel).
- **Jejum de Benedito** – estabelecido por São Benedito, consiste em fazer apenas uma refeição por dia.
- **Jejum absoluto** – o jejum de Ester, que inclui abstinência de alimentos e água (esse deve ser feito com cuidado, pois não se deve ficar sem água por mais de um dia).

# POR QUE DEVO JEJUAR?

- O jejum produz crescimento espiritual.
- O jejum aprofunda nossa capacidade de ouvir a voz de Deus.
- O jejum nos prepara para **experimentar** e **operar** no poder do Espírito Santo.
- O jejum traz intimidade com o Senhor.
- O jejum abre o nosso coração para receber mais de Deus.

**CRESCER**



# **O jejum toca nosso coração (homem espiritual)**

*“O jejum posiciona nosso coração para receber mais de Deus. Por meio de uma fraqueza voluntária do corpo físico e uma disciplina mental, nós nos obrigamos a depender mais de Jesus. Nossos desejos são redirecionados para desejar mais de Deus.*

*Desse modo, nosso coração é posicionado para receber força do Espírito.” – Mike Bickle*

# **Jejuar nos faz enxergar com clareza o poder do Reino de Deus**

- O reino de Deus é um reino de JUSTIÇA, de PAZ e de ALEGRIA.
- O reino de Deus é um reino de relacionamento: de falar, ser ouvido, e ouvir.
- O reino de Deus é um reino de revelação.
- O reino de Deus é um reino de recompensas – os que pedem recebem, os que buscam encontram, os que batem a porta se abre.

# “fake news” sobre jejum

- O jejum é só para cristãos da “tropa de elite” e da “liderança”;
- O jejum traz fraqueza física e, por isso, precisamos ter cuidado, melhor evitar;
- O ritmo de vida moderno não se encaixa com o jejum.
- Os discípulos de Jesus não jejuavam, então jejum é coisa do antigo testamento e dos fariseus... (mentira - jejuaram muito depois que Jesus subiu aos céus)

**Jejum é para quem  
tem fome  
e sede...**

**por mais de Deus!**



# 7

## **RAZÕES BÍBLICAS para jejuar**

Jejuamos para ter acesso a mais poder de Deus para mudar o mundo, e para ter mais intimidade com Ele a fim de mudar o nosso próprio coração.

# 1) Jejuar para experimentar o poder de Deus em nosso ministério

*Mateus 17.20-21 (NVI-PT): “Ele respondeu: “Porque a fé que vocês têm é pequena. Eu lhes asseguro que se vocês tiverem fé do tamanho de um grão de mostarda, poderão dizer a este monte: ‘Vá daqui para lá’, e ele irá. Nada lhes será impossível. **Mas esta espécie só sai pela oração e pelo jejum.**”*

## 2) Jejuar pelo cumprimento das promessas de Deus sobre uma cidade ou país

*Daniel 9.2-4 (NVI-PT): “No primeiro ano do seu reinado, eu, Daniel, compreendi pelas Escrituras, conforme a palavra do Senhor dada ao profeta Jeremias, que a desolação de Jerusalém iria durar setenta anos. Por isso me voltei para o Senhor Deus com orações e súplicas, em jejum, em pano de saco e coberto de cinza. Orei ao Senhor, o meu Deus, e confessei.”*

# 3) Jejuar para lidar com uma crise

**Ana, mãe de Samuel, buscou o Senhor por meio da oração e do jejum para acabar com sua crise pessoal de esterilidade.**

*1 Samuel 1.7 (NVI-PT): “Sempre que Ana subia à casa do Senhor, sua rival a provocava e ela chorava e não comia.”*

**Clamar a Deus com jejum e oração foi um agente que acelerou a resposta de Deus, atendendo a essa crise na vida de Ana.**



## 4) Jejuar por revelação profética

*Daniel escreveu seu relato dizendo: “Eu dirigi o meu rosto ao Senhor Deus, para o buscar com oração e súplicas, com jejum. (...) Estando eu, digo, ainda falando na oração (...) Gabriel (...) falou comigo, dizendo: “Daniel, agora saí para fazer-te entender o sentido”” (Dn. 9.3, 21-23).*

**Enquanto Daniel jejuava e orava, o anjo Gabriel vem e revela eventos que aconteceriam na volta de Cristo. Foi dada a habilidade a Daniel para compreender os eventos relacionados ao retorno de Cristo porque ele jejuava buscando entendimento profético.**

# 5) Jejuar por proteção

*Esdras 8.21-23 (NVI-PT): “Ali, junto ao canal de Aava, **proclamei jejum** para que **nos humilhássemos** diante do nosso Deus e lhe pedíssemos uma viagem segura para nós e nossos filhos, com todos os nossos bens. Tive vergonha de pedir soldados e cavaleiros ao rei para nos protegerem dos inimigos na estrada, pois lhe tínhamos dito: “A mão bondosa de nosso Deus está sobre todos os que o buscam, mas o seu poder e a sua ira são contra todos os que o abandonam”. **Por isso jejuamos e suplicamos essa bênção ao nosso Deus, e ele nos atendeu.”***

# 6) Jejuar por direcionamento

Atos 13.1-2 (NVI-PT): *“Na igreja de Antioquia havia profetas e mestres: Barnabé, Simeão, chamado Níger, Lúcio de Cirene, Manaém, que fora criado com Herodes, o tetrarca, e Saulo. Enquanto adoravam o Senhor e jejuavam, disse o Espírito Santo: “Separem-me Barnabé e Saulo para a obra a que os tenho chamado.””*

# 6) Jejuar por direcionamento

**Se jejuarmos e orarmos pedindo, Deus nos dará mais direcionamento.**

Isso inclui direção para nossa vida, família, ministério ou posição no mercado de trabalho.

**Em vez de perguntar ansiosamente qual é a vontade de Deus para nossa vida, devemos ter confiança em Seu desejo de nos responder quando o buscamos por meio do jejum e da oração.**



# 7) Jejuar para crescer em intimidade com Jesus

*Mateus 9.14-15 (NVI-PT): “Então os discípulos de João vieram perguntar-lhe: “Por que nós e os fariseus jejuamos, mas os teus discípulos não?” Jesus respondeu: “Como podem os convidados do noivo ficar de luto enquanto o noivo está com eles? **Virão dias quando o noivo lhes será tirado; então jejuarão.**”*

## **7) Jejuar para crescer em intimidade com Jesus**

**Esse jejum não é por uma recompensa externa, mas pela recompensa interna de crescer em intimidade com Ele.**

**Esse tipo de jejum é motivado pelo desejo pelo próprio Jesus, e não por mais poder, ou bênção, ou solução de problema. Esse é o jejum dos adoradores.**

## **7) Jejuar para crescer em intimidade com Jesus**

**Sem a presença física de Jesus, nós jejuamos para posicionar nosso coração para encontrá-lo em uma medida maior.**

**“Ficamos de luto” porque estamos descontentes com nossa experiência atual de proximidade com Jesus.**

**Buscar a Jesus por meio do jejum fortalece nosso senso de identidade e transforma nossas emoções.**

**Muitas vezes, estamos esperando mudanças em áreas de identidade e emoções, porque não nos reconhecemos totalmente como filhos e filhas de Deus.**

**Buscamos a resposta e não a identidade e a capacidade de ouvir a voz de Deus. Precisamos que isso seja mudado em nossas vidas, para que possamos CRESCER e não mais oscilar nos momentos de dificuldade.**

**CRESCER**



# ○ Pai procura adoradores

*João 4:23-24 (NVT)*

*Mas está chegando a hora, e de fato já chegou, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade. **O Pai procura pessoas que o adorem desse modo.** Pois Deus é Espírito, e é necessário que seus adoradores o adorem em espírito e em verdade”.*

**Adoração +  
Jejum +  
Oração**

**=**

**PRESENÇA  
DE DEUS**