

## SENTIR (quebra-gelo)

---

**Depois do que falamos na última semana sobre oração, alguma coisa mudou nos seus hábitos? Compartilhe.**

## APRENDER

---

### **Você costuma jejuar? O que é o jejum?**

Temos falado sobre hábitos que nos ajudam a crescer, a ter uma vida de maturidade e de mais intimidade com Deus. O primeiro deles foi a oração. O segundo, é o jejum regular.

Muitos pensam que o jejum é algo opcional ou ultrapassado, que é só para a liderança, que traz fraqueza física ou que não se encaixa com o ritmo de vida moderno. Mas, na verdade, ele é mais um compromisso que nos leva a crescer e a conhecer mais o Senhor.

Jesus falou sobre isso em Mateus 6: *“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”* (v. 16-18).

Naquela época, os fariseus usavam o jejum para mostrar para as pessoas o quanto eram devotos e religiosos, por isso sempre apareciam cansados e famintos quando estavam jejuando. Jesus nos instrui a agir de maneira completamente diferente e nos ensina que essa prática é algo que deve ficar entre nós e o nosso Pai.

### **Como podemos jejuar?**

Jejum envolve privação de alimento, separação de tempo e busca de Deus em oração. E isso, quando feito regularmente, nos traz recompensas, como disse Jesus: *“E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará”*.

Há muitas maneiras de jejuar: Jejum regular – ficar sem comida, apenas beber água ou líquidos com pouca ou nenhuma caloria; jejum de líquidos – ficar sem alimentos sólidos, 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 – abstinência de alimentos e água (deve ser feito com cuidado, porque nosso corpo não pode ficar sem água por mais de um dia).

### **Por que devemos jejuar?**

O jejum produz crescimento espiritual, aprofunda a nossa capacidade de ouvir a Deus, nos prepara para experimentar e operar no poder do Espírito Santo, traz intimidade com o Senhor e abre o nosso coração para recebermos mais de Deus. O jejum toca o nosso coração, o nosso homem espiritual, nos faz enxergar com clareza o poder do Reino de Deus.

A Bíblia nos dá diversas razões para jejuar. Aqui estão algumas delas:

1. Para experimentar o poder de Deus em nosso ministério  
Jesus mostrou o caminho do jejum aos Seus discípulos quando eles não conseguiram libertar um menino endemoniado (Mt. 17:20-21). Existe uma dimensão de poder que só é liberada por meio da oração e do jejum regular. Jejuar é uma arma poderosa.
2. Pelo cumprimento das promessas de Deus sobre uma cidade ou país  
O Senhor tem planos proféticos para cada cidade e nação, e eles só serão liberados quando o povo jejuar e orar em favor deles. Daniel e Neemias fizeram isso (Dn. 9:1-24; Ne. 1:4, 9:1) e viram as promessas de Deus se cumprirem.
3. Para lidar com uma crise  
Ana jejuou para buscar a misericórdia de Deus em sua dificuldade (1Sm. 1:7). O Senhor respondeu ao seu clamor e lhe deu um filho que se tornou profeta de Israel. O jejum foi o agente que acelerou a resposta de Deus a Ana.
4. Por revelação profética do fim dos tempos  
É também através do jejum que recebemos revelação com relação aos acontecimentos do fim dos tempos. Por meio da oração e do jejum regulares, Daniel recebeu maior revelação para entender o que vai acontecer com Israel na geração em que Jesus voltar (Dn. 9:3, 21-23).

5. Por proteção

Esdras foi um homem que ajudou a reconstruir Israel. Antes de sair da Babilônia com o grupo que liderava, orou e jejuou a Deus pedindo proteção na viagem, que era muito perigosa (Ed. 8:21-23).

6. Por direcionamento

A igreja do Novo Testamento jejuou e orou em diversos momentos para receber direcionamento da parte de Deus (At. 13:1-2). Se jejuarmos e orarmos, o Senhor nos dará direção para nossa vida, nossa família, nosso ministério, nosso emprego.

7. Para crescer em intimidade com Jesus

Esse tipo de jejum é motivado pelo nosso desejo por Jesus. Por nossa fome e sede por mais de Deus.

Quando Jesus estava com Seus discípulos, eles não jejuavam, porque tinham intimidade com Ele, andavam lado a lado (Mt. 9:14-15). Depois de Sua morte, eles passaram a jejuar para continuar tendo intimidade, para continuar conhecendo-o mais e mais.

## REFLETIR

---

### **O que é transformado em nós através do jejum?**

Quando buscamos intimidade com Jesus através do jejum e da oração, nosso senso de identidade é fortalecido e nossas emoções são transformadas. Passamos a entender que somos filhos e filhas.

Sem isso, ficamos buscando por respostas, pensando que não ouvimos a voz de Deus e que Ele não ouve o nosso clamor. Mas, a partir do momento em que entendemos a nossa identidade, percebemos que temos, através do Espírito Santo, a capacidade de ouvir a voz do nosso Pai, e nos tornamos filhos e adoradores.

O Pai está procurando por pessoas que O adorem em Espírito e em verdade. Pessoas que estejam prontas para abdicar do que for necessário para ter mais intimidade com Ele. Pessoas que entendem que não há nada que seja maior ou melhor do que a Sua presença.

## APLICAR E ORAR (separe entre homens e mulheres)

---

### **Diante dessas verdades, o que mudou na sua maneira de pensar sobre o jejum?**

Muitas vezes, vivemos enganados, pensando que o jejum não é para nós ou que não conseguiríamos fazer um compromisso desses. Mas Deus está nos chamando para novos níveis de profundidade, novos níveis de conhecimento, de maturidade e de intimidade com Ele. E o jejum é parte importante disso.

Confesse as mentiras em que você acreditava sobre o jejum e declare a verdade. Creia que você pode ir mais fundo!

### **Qual é o compromisso que você faz com o Senhor hoje acerca do jejum?**

Líder, neste momento, ore e deixe que as pessoas tenham um momento de reflexão. Encoraje-as a ouvirem a voz do Senhor e a se comprometerem a buscarem a Sua face através do jejum.

Incentive todos a compartilhar. Esteja atento àqueles que precisam de encorajamento e àqueles que precisam confessar para receber ajuda. Ore por todos.