

Jejum e Guerra Espiritual
Silas Malafaia

Algumas observações anexas:

Jesus jejuou. Os profetas antigos jejuavam. Os apóstolos jejuavam. A igreja primitiva jejuava.

O jejum cria um momento de desligamento físico e ligação sobrenatural com Deus, você “dá um tempo” ao corpo em busca de uma intensa comunhão com Deus – momento de elevação, propício à contemplação.

O jejum liberta e libera sua mente para uma dimensão de fé pura. Mas devemos ter sabedoria para não exagerar, preservando a saúde do corpo, que é templo do Espírito Santo. Enquanto você jejuar seu corpo vai se livrando de toxinas acumuladas, o colesterol ruim diminui, a obesidade se vai.

O jejum é uma forma de quebrantamento diante de Deus, jejuando se consegue um estágio rápido de submissão a Deus, abrindo as portas da percepção. Vivemos em meio a uma batalha espiritual [invisível] entre o bem e o mal, a verdade e a mentira, a luz e as trevas; devemos estar preparados e disponíveis a Deus.

O jejum precisa de um propósito, senão torna-se sacrifício de tolo. Lembrando-se que obedecer é mais importante que sacrificar. Pergunta-se: O que você quer alcançar fazendo tal sacrifício? Exemplos de propósitos para o jejum: uma resposta de Deus, um livramento, uma vitória, a conversão de um amigo ao evangelho, a cura de um parente, para fazer uma entrega total a Deus, aumentar a intimidade com Deus, abrir a visão espiritual, melhorar o entendimento das Escrituras, receber dons espirituais, receber o poder de Deus, receber mais fé/amor/sabedoria, por uma bênção material [prosperidade, um emprego, uma casa, um veículo, um diploma, etc], por justiça, por uma libertação de um vício de um colega de trabalho, para ser mais forte nas tentações, etc.

Comece o jejum orando e termine também orando.

Há 3 tipos básicos de jejum na bíblia: jejum completo [nem alimentos sólidos nem líquidos], jejum incompleto [consumindo água] e jejum típico [retirando-se um ou mais itens do cardápio, por horas, dias, semanas]. No jejum típico escolha aquele alimento que você gosta, é um sacrifício; por exemplo deixar de comer a sobremesa, doces, sorvetes, etc.

Jejuns prolongados [24h ou mais] podem trazer umas reações agradáveis e outras desagradáveis no corpo: leveza, tranquilidade, relaxamento, prazer e sono; também pode trazer fome, sede, diarreia, vômito, dor de cabeça, dores abdominais, fraqueza, indisposição e sudorese. O ideal é não ultrapassar 12 horas seguidas de abstinência. Caso haja interesse em ultrapassar essas 12 horas, que opte por manter a hidratação com ingestão de água. Cada indivíduo conhece sua estrutura corporal e suas limitações, chegando a hora de parar é preciso ter responsabilidade.

Nós cristãos precisamos incluir o jejum em nossos hábitos, pela saúde do corpo e principalmente da alma. O jejum funciona sempre, desde que dentro da vontade de Deus. E não exagere – não é pelo volume de palavras que Deus irá ouvir tua oração, do mesmo modo o jejum, não é o tamanho do sacrifício que importa mas fazê-lo com qualidade.

Sem dúvida, o jejum deve fazer parte de nossa vida em Cristo para nos tornarmos melhores guerreiros na batalha em que estamos. Jesus foi claro:

“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 receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuardes, 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)

Muitos discípulos novos indagam sobre o valor do jejum, como fazê-lo, por quanto tempo, etc. Para ajudá-los, vamos responder à pergunta:

PARA QUE SERVE O JEJUM?

- **PARA SANTIFICAÇÃO INDIVIDUAL** – Salmo 35.13; 69.10
Por trás dos pecados que nos dominam, dos fracassos pessoais, por trás dos muitos males que afetam a igreja e obstruem os canais da bênção de Deus, os choques de personalidade, temperamentos, por trás de tudo isto se encontra o orgulho do coração do homem. O jejum é um corretivo divino que prepara a terra, quebra o orgulho, disciplina o corpo e humilha a alma.
- **PARA QUE DEUS NOS OUÇA** – Esdras 8.21-23; Neemias 9.1-3
O jejum dá asas à oração; dá poder nas petições (Jeremias 29.13,14; Joel 2.12). A oração é guerra contra as forças opositoras. O homem que ora com jejum testifica aos céus que quer aquilo que busca.
- **PARA FAZER COM QUE DEUS MUDE A DIREÇÃO DAS COISAS** – Jonas 3.4,10; 1 Reis 21.27
Aqui uma cidade prevaleceu com Deus pelo jejum e oração. Deus enviou Jonas a Nínive para estender sua misericórdia aos ninivitas.
- **PARA SOLTAR OS CATIVOS** – Isaías 58.6
Há aqui uma aplicação espiritual para os crentes de hoje. É uma luta que se trava nas “regiões celestiais”. Satanás é um adversário duro e não quer tirar sua mão das almas e corpos das pessoas, a menos que seja forçado a fazê-lo. O jejum provê esta força.
Fortalecimento do intercessor para forçar o inimigo a largar sua presa.
Dá autoridade no momento em que se deve dar a ordem de libertação.
- **PARA DERROTAR O HOMEM FORTE** – Isaías 49.24-25; Mateus 12.29; Lucas 11.21-23
Há casos de necessidade ao nosso redor. O Senhor quer que tenhamos a autoridade de enfrentar as forças ao nosso redor. “Em meu nome expelirão demônios” (Mateus 17.21; Marcos 16.7).
- **PARA RECEBER REVELAÇÃO** – Daniel 9.2,3,21,22
Daniel treinou-se desde cedo em sua alimentação (Daniel 1.8,11-16; 9.2,3). O Novo Testamento relata casos de jejum: Pedro (Atos 10.10); Paulo (Atos 27.21-24; 2 Coríntios 11.27). Paulo jejuava com frequência e o capítulo seguinte fala de suas revelações.
Nada nas Escrituras indica que devemos buscar sonhos e revelações; quando buscamos a Deus, podemos encontrá-las.
Necessitamos constantemente da revelação de Deus para nossas vidas.
- **PARA SUBJUGAR O CORPO** – 1 Coríntios 9.27; Êxodo 16.3
Deus nos deu o corpo e certos instintos básicos que incluem os apetites do corpo, mas requer que tenhamos o físico submisso ao espiritual.
O cristão tem que saber distinguir a linha entre satisfazer os desejos normais do corpo e as demandas do espírito.

Paulo insistia em disciplinar o corpo para não “satisfazer os desejos da carne” (Romanos 13.14).
“Revestir-se do Senhor Jesus”.

Para o discípulo o jejum é um exercício espiritual tão eficaz como a ginástica o é para o atleta.
Eliminação dos alimentos que viciam o corpo.

ASPECTOS PRÁTICOS DO JEJUM

O JEJUM E O CORPO – 1 Coríntios 6.13,19,20

Um corpo normal, saudável e bem alimentado pode resistir por várias semanas sem ser prejudicado. O corpo vive de excesso de gorduras e somente depois de muito tempo é que começa a consumir as células vivas, entrando em estado de inanição.

O jejum ajuda o corpo a purificar-se.

PARA SAÚDE E CURA – Isaías 58.8; 3 João 2

A promessa de cura está incluída no jejum escolhido por Deus.

COMO COMEÇAR?

Não comece jejuando logo quarenta dias!! [nem pense nisso]

Jeje até o almoço [forma ideal].

Depois passe do almoço até a janta [quando houver um propósito sério, urgente].

Depois até a hora de dormir ou até o outro dia pela manhã. Sentirá fome, é claro, mas isto é o jejum.

Quando suprimir isto, poderá jejuar por três, cinco e sete dias [peça sabedoria a Deus].

Quanto mais longo for o jejum, mais convicção a pessoa precisa ter que é vontade de Deus que faça assim.

Não é bom alimentar-se muito no dia anterior ao jejum.

É bom deixar o café e o chá alguns dias antes para não dar problema de dores de cabeça, tentações...

E prepare-se para o jejum ser um tempo de luta contra os poderes das trevas [permaneça em oração, com palavras e no pensamento].

COMO TERMINAR O JEJUM?

Comendo coisas leves.

Se um jejum for prolongado, não se deve interromper com comidas fortes [feijão, carne, etc] pois você poderá sentir dores abdominais, já que seu trato digestório estava inativo.

TRÊS TIPOS DE JEJUM

Jejum parcial [típico] – Daniel 10.3

Uma restrição na dieta e não uma abstenção completa. Este tipo de jejum pode servir de primeiro passo para as pessoas de compleição física fraca e para as que nunca jejuaram. A pessoa se abstém de certas refeições diárias e de certos alimentos. Daniel se absteve do manjar do rei.

Jejum absoluto [completo] – Atos 9.9

Neste tipo de jejum a pessoa se abstém de comida e bebida. Não dura mais que três dias, pois ficar sem beber água durante muito tempo pode causar danos ao organismo [até morte por desidratação ou desnutrição].

Jejum sobrenatural – Deuteronômio 9.9; Êxodo 34.18; 1 Reis 19.8; Mateus 4.2.

Moisés e Elias fizeram jejum sobrenatural e tiveram um fim também sobrenatural.

Deve-se ter certeza da vontade de Deus ao se fazer um jejum prolongado.

O jejum é para Deus somente, que nos vê em secreto. A motivação dele nunca será para nossas ambições pessoais mas para a glória do Senhor! Isaías 58 fala que o jejum agradável é aquele que Deus escolheu. O

jejum, como a oração, deve ter sua origem em Deus para que tenha efeito. Que o Senhor nos abençoe quando jejuarmos!