

Combate Espiritual

Ferramenta de Oração: Como jejuar

O QUÊ?

O jejum é a prática de desistir de algo que normalmente consumimos para nos focarmos em Deus. Esta ferramenta de oração irá mostrar o seu significado no combate espiritual.

PORQUÊ?

O jejum é o equilíbrio universal, a oração é uma comunicação universal com Deus: o primeiro defende a partir do lado de fora enquanto que o segundo dirige, de dentro, uma arma ardente contra os inimigos. Os demónios podem sentir, à distância, um homem de jejum e oração e, por isso, fogem para longe dele a fim de evitar um golpe doloroso. – São Teófilo, o Recluso



REFERÊNCIA BÍBLICA

“E, quando jejuardes, não mostreis um ar sombrio, como os hipócritas, que desfiguram o rosto para que os outros vejam que eles jejuam. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa.”

Mateus 6, 17-18

Uma breve introdução ao jejum

O princípio bíblico do jejum é um processo de renúncia a algo (principalmente comida), com o objetivo de voltar a olhar para Deus, de uma maneira mais intensa e concentrada.

O jejum é referido, inúmeras vezes, no Antigo e Novo Testamento como uma prática do Povo de Deus. Jesus fala sobre isso no Sermão da Montanha, relacionando-o com a oração e a esmola e poderíamos argumentar que Ele transmite isso como um pré-requisito para o discípulo: “Quando jejuardes...” (Mateus 6,16) presume-se que o jejum seja uma prática familiar na vida dos seguidores de Jesus, assim como a oração e a esmola o são.

Embora o jejum implique a abstenção de alimentos, o mais importante é que significa um banquete com Deus – uma total dependência da presença de Deus para além do sustento dos alimentos. Ao fazê-lo experimentamos as palavras que Jesus citou durante o seu próprio jejum: “...o homem não vive somente de pão, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus...”.

A oração e o jejum são a arma que precisamos para superarmos os ataques do inimigo contra a nossa vida e sermos livres para progredir nos domínios mais profundos do Espírito.

Jejum comunitários

Embora o jejum seja, frequentemente, um assunto pessoal entre um indivíduo e Deus, a Bíblia também se refere a vários jejuns comunitários.

Estes jejuns comunitários aconteciam, às vezes, em épocas em que os filhos de Israel estavam numa situação complicada. Ao perceberem a necessidade de se arrependerem dos pecados, em nome da nação, suplicavam a Deus uma mudança, através do jejum e da oração.

Também vemos essa prática em determinados momentos no Novo Testamento. Jesus disse aos discípulos, quando enfrentavam certas atividades demoníacas, que “tudo é possível através da oração e do jejum”.

No capítulo 13 dos Atos dos Apóstolos, numa conjuntura crítica na vida da Igreja ao entrar em território dos gentios, podemos ler sobre o jejum e a oração dos discípulos e dos profetas, pedindo a Deus sabedoria para aquilo que seria a explosão do evangelho ao romper aquela fronteira missionária.

Há uma dimensão no jejum que nos leva ao reino espiritual e à fronteira do combate espiritual. Como resultado do jejum e da oração podem surgir mudanças significativas e grandes avanços e provou-se ser uma ferramenta essencial, durante milhares de anos, para o avanço do Reino.

Ironicamente, quando somos fracos no corpo, somos mais fortes em espírito, isto é, mais elevados espiritualmente e mais vigilantes e, portanto, preparados, para avançar. O próprio Jesus parece ter sofrido a maioria dos ataques satânicos durante os quarenta dias que esteve no deserto jejuando. Isso deve inspirar-nos e educar-nos ao longo da nossa jornada cristã e do nosso processo de amadurecimento – o Filho de Deus, sabendo que estava prestes a enfrentar as tentações do inimigo, utilizou a arma do jejum e, dessa forma, venceu o diabo e os seus anjos.

Somente depois disso Jesus começou o seu ministério. Talvez alguns dos progressos que queremos ver nas nossas vidas ou nas nossas famílias, igrejas e cidades só aconteçam depois de uma jornada de jejum e oração.

Faz: Como jejuar

As seguintes dicas são relativas ao jejum de comida, mas pede ao Espírito Santo que te ajude a descobrir de que podes jejuar. Podes tentar o seguinte:

- **Meios de comunicação**
- **Álcool**
- **Conversa**
- **Entretenimento ou desporto**
- **Televisão ou outros dispositivos**

“Anda antes que possas correr”: uma abordagem “lenta e contante” ao longo do processo, esta disciplina, é muito importante. Pode ser uma boa ideia começar, primeiro, com um jejum parcial, isto é, não fazendo uma refeição

por dia durante uma semana ou experimentando o “jejum de Daniel”, que implica abdicar de todas as iguarias e concentrar-se apenas nos vegetais.

Avança gradualmente: começa um jejum, tentando um período de 24 horas uma vez por semana, durante algumas semanas. Depois do sucesso desse jejum, passa para um jejum mais longo – experimenta três dias ou constrói um ritmo mais consistente nos dois primeiros dias de cada mês. Pode ser bom associar-te ao calendário da igreja na Quaresma, procurando um jejum mais duradouro e intencional.

Plano: Quando te preparares para o jejum, tenta planear, intencionalmente, o teu diário. É bom tentar e não ficar muito ocupado no momento do jejum para que possas dedicar algum tempo à oração. Tenta não preencher o tempo em que estarias a jejuar com trabalho e reuniões, mas mantém-te livre para procurar Deus. Também podes e deves verificar se a tua saúde está em conformidade com o jejum que vais realizar. Caso seja necessário, fala com o teu médico de família.

Monitorizar: Tenta prestar atenção ao comportamento do teu coração. O que Deus está a revelar-te? O que precisa de mudar?

Continua: Quando começares poderás sentir fome ou desconforto: não é uma fome real – tenta resistir e permite que as dores guiem a tua oração a Deus.

Em breve as dores passarão. Inicialmente, o corpo pode sofrer algum desconforto – isso deve-se ao facto de o corpo estar a libertar-se das toxinas que se acumularam ao longo dos anos devido aos maus hábitos alimentares. Não fiques perturbado, agradece a Deus pela tua saúde e bem-estar.

Continua a adorar: Enquanto que, exteriormente, continues a fazer o que precisas, interiormente, aproveita para cantar e adorar o Senhor no teu coração.

Sabedoria: Está consciente da fraqueza do teu corpo e tenta não fazer algo muito árduo que te possa colocar em risco a ti e/ou aos outros. Quebra o teu jejum com uma refeição leve, em vez de comer demasiado.



Livros sobre jejum

Celebração da disciplina,
Richard Foster
Moldar a história através
da oração e do jejum,
Derek Prince