

## O Jejum Bíblico

Série Estudos Bíblicos – Estudo VI

### Definições

O jejum é definido secularmente como sendo a abstinência total ou parcial de alimentos ou líquidos.

Na vida cristã ele é utilizado, por aqueles que oram, como um meio de demonstrarem a Deus a sua contrição<sup>1</sup> e anseio, e como uma forma para refrearem os seus impulsos naturais ao se privarem temporariamente de dois grandes prazeres fisiológicos, que são o comer e o beber.

### I. Motivos para jejuar

*I.a - O jejum aparece na bíblia como uma prática comum em situações críticas nas quais o socorro de Deus chegou a ser, em alguns casos, uma questão de vida ou morte:*

1. Israel, na iminência de uma guerra civil (Juízes 20:26) em Mispa, contra os benjamitas;
2. Josafá também convocou o povo a um jejum nacional quando se viu ameaçado por Edom (II Crônicas 20:3);
3. Quando o povo regressou à terra sob a liderança de Esdras, ele também proclamou um jejum (Esdras 8:21);
4. A rainha Ester proclamou um jejum nacional quando ela e o seu povo correram perigo de extermínio. (Ester 3:1-15);
5. Joel proclamou um jejum nacional quando da iminência da praga de gafanhotos (Joel 1:14).

*I.b - O jejum também foi praticado individualmente nos momentos em que os servos de Deus se encontravam em períodos de grande necessidade, tristeza ou aflição:*

1. Ana, quando ansiava por um filho (I Samuel 1:12);
2. Davi e todo o povo jejuaram quando Saul e Jonatas morreram (II Samuel 1:12);
3. Davi, quando da morte de Abner (II Samuel 3:35);
4. Davi, quando rogou a Deus pelo seu filho com Bate-Seba (II Samuel 12:16).

*I.c - O jejum também foi praticado pelo do povo de Deus quando se via diante de grandes decisões de caráter espiritual:*

1. Antes de iniciar o seu ministério, Jesus jejuou e orou (Mateus 4:2);
2. A igreja de Antioquia estava orando e jejuando quando o Espírito Santo mandou que enviassem Paulo e Barnabé (Atos 13:2);
3. Quando Daniel entendeu a iminência das desolações que viriam sobre Jerusalém, ele orou e jejuou (Daniel 9:3);
4. “- Nós, pois, jejuamos, e pedimos isto ao nosso Deus, e moveu-se pelas nossas orações” (Esdras 8:23).

*I.d - O jejum, quando combinado com a oração, aumenta a eficácia dela através do amortecimento da carne, resultando num melhor relacionamento com Deus e, portanto, maior resistência e autoridade contra o mal.*

1. O próprio Jesus estava em jejum prolongado quando enfrentou o diabo (Mateus 4:1,2);
2. Jesus explicou que a falha dos discípulos na expulsão de demônios era devido a falta de jejum e oração (Mateus 17:21);
3. Os profetas de Antioquia, em jejum e oração, e seguindo as ordens do Espírito Santo, impuseram as mãos sobre Paulo e Barnabé, consagrando-os para uma missão especial (Atos 13:1-3).

A igreja deve jejuar e orar e até que “o noivo” venha.

Certa feita Jesus disse que os seus discípulos não jejuavam porque ele ainda estava na terra:

“- *Dias virão, contudo, em que lhes será tirado o noivo, naqueles dias, sim, jejuarão*” (Lucas 5:35).

## II. Os tipos de jejum

### II.a - O jejum total

É o chamado jejum absoluto, que consiste na abstinência total de alimentos e de água (Atos 9:9), podendo incluir, para os casados, o jejum social detalhado mais abaixo.

### II.b - O jejum parcial

É caracterizado pela quantidade e pela frequência com que se come ou se abstêm de certos alimentos e líquidos.

Há quem considere como jejum parcial a atitude de Daniel e de seus amigos (Daniel 1:15), pois se abstiveram da carne e dos vinhos da mesa do rei, preferindo uma dieta de hortaliças.

Quando alguém se decide por fazer o jejum parcial, significa que essa pessoa vai se abster de certos alimentos que costumeiramente ingere nas suas refeições.

Como exemplo, temos John Wesley que, muitas vezes, comia apenas pão.

### II.c - O jejum social

É um jejum, total ou parcial, no qual se inclua também a abstinência do relacionamento íntimo entre marido e mulher.

É um jejum delicado que merece muita atenção e cuidado.

O casal não deve praticá-lo se algum dos dois tiver intenções de punir o outro por conta de alguma situação de crise conjugal.

A bíblia regulamenta este jejum assim:

“- *Não vos priveis um ao outro, salvo por mútuo consentimento, por algum tempo, para vos dedicardes à oração; e depois ajuntai-vos outra vez, para que Satanás vos não tente pela vossa incontinência*” (I Coríntios 7:5).

## III. A Duração do Jejum

Normalmente o jejum durava um dia: de pôr-do-sol a pôr-do-sol, mas se fosse parcial, era observado apenas durante as horas do dia.

No caso do jejum integral, não se comia nada à noite e nem durante o dia seguinte, senão somente ao entardecer do segundo dia (Juízes 20:26, I Samuel 14:24, II Samuel 1:12; 3:35), conforme o costume judaico de considerar o início de um novo dia às 18h.

1. A bíblia menciona um jejum que durou apenas uma noite (Daniel 6:18);
2. Ester convocou um jejum de três dias e três noites;
3. Existiram apenas três ocasiões em que houve um jejum de quarenta dias: Moisés, Elias e Jesus.

Os jejuns muito prolongados só devem ser praticados por quem já é exercitado neles e conhece bem as suas condições de saúde e capacidade física.

Portanto, no âmbito do indivíduo cristão, o jejum deve ser dimensionado de acordo com a situação espiritual de cada pessoa, pois a realidade de cada um dirá o tipo e o tempo suficientes para amenizar a sua natureza carnal durante o período determinado de busca atenciosa por um bom diálogo com Deus.

## IV. Os Perigos do Jejum

1. **De natureza física:** Jejuar além da sua capacidade física ou emocional. O jejum não pode se transformar numa ferramenta de autoflagelação<sup>2</sup>, sob pena de aborrecer a Deus, em vez de agradá-lo (Oséias 6:6, Mateus 9:13);

2. **Hipocrisia:** Usar o jejum para autopromoção (Mateus 6:16 e Lucas 18:12). Ao jejuar é recomendável não o deixar transparecer às pessoas em redor como faziam os fariseus (Mateus 6:16), a menos que sejam companheiros de oração ou de serviço a Deus, que poderão até auxiliar na missão de jejuar e orar bem;
3. **Legalismo:** Manipular ou ritualizar a prática do jejum para parecer que ela identifica os escolhidos de Deus, como se a bíblia não afirmasse que não somos salvos pelas obras (Efésios 2:9, Gálatas 2:16, Romanos 14:17 e Tito 3:5);
4. **Proporcionalismo:** Medir e calcular, especialmente diante de grandes problemas, o quanto se deve jejuar para “pagar o preço” da bênção. A bíblia revela que não temos como pagar nenhum favor de Deus, nem mesmo os que nos pareçam bem pequenos;
5. **Fórmula do sucesso:** Ninguém deve impor aos outros a sua prática particular de nenhum dos preceitos bíblicos, inclusive os do jejum e da oração. Cada um sabe a verdade sobre o seu próprio coração e, conseqüentemente, o nível necessário de esforço para amortecer a sua carne e conseguir jejuar e orar com um mínimo de qualidade. Da mesma forma, não se deve imitar o método particular de ninguém, especialmente se, influenciado pela desenvoltura de outra pessoa, alguém achar que a razão do sucesso dela está na forma como jejua e ora, e não na sua atitude de orar em jejum;
6. **Jejuns que não agradam a Deus:** Independente da sua motivação, o jejum que agrada ao Senhor é sempre acompanhado pela humildade ou pelo arrependimento sincero (Zacarias 7:5, Joel 2:12-13);
7. **Não aceitar um “não” como resposta:** Jejuar e orar também nos prepara para recebermos a resposta de Deus, especialmente quando ela é negativa. Nem sempre o que pedimos é viável, lícito ou conveniente aos olhos de Deus, e sabemos que a vontade d’Ele é soberana. Mas, por saber que Ele nos edifica e abençoa tanto no “sim” quanto no “não”, aquele que jejua consegue reconhecer essa realidade e aceitar a decisão final como o melhor de Deus para si.

## V. Como Jejuar

Como já vimos, o jejum não é meramente o abster-se de comer, e se difere completamente de qualquer regime alimentar ou de alguma dieta por motivos de saúde.

Ele também não será válido se, por algum esquecimento ou perda involuntária do horário de alguma refeição, alguém aproveitar o incidente para o transformar em jejum.

O jejum deve ter uma causa e um propósito prévios, e precisa ser conjugado com a oração para se tornar consistente.

Como vimos nas diversas passagens citadas até aqui, ele pode ser praticado de forma individual ou coletiva, mas em todos os casos ele requer dos que o praticam, a convicção da sua necessidade.

Ele também requer determinação, portanto:

1. Determine previamente o alvo e, dentro do possível, o tipo, o melhor dia, a melhor hora, o tempo de duração do jejum;
2. Se for inexperiente no jejuar, comece pelo jejum parcial ou por um integral de menor duração;
3. Planeje passar boa parte do tempo em oração ou meditação, considerando que o propósito do jejum é fortalecer o espírito e a fé necessária para você orar bem;
4. Assuma uma postura de submissão e humildade (Salmo 69:10);
5. Peça e libere perdão, primeiramente em oração a Deus, e depois, a quem você deve e a quem deve a você, na mesma proporção (Mateus 6:12);

6. Durante o jejum se aplique a práticas espirituais, como adorar a Deus (Lucas 2:37), ler a bíblia ou qualquer outra atividade da vida cristã legítima.

## VI. A Finalização do Jejum

Quem jejua de forma correta, deve encerrá-lo de forma correta.

1. Finalize o jejum de acordo com o propósito original e com uma oração a Deus, ressaltando o seu alvo principal;
2. Tome cuidado para não ferir a serenidade do jejum, evitando que o seu encerramento seja seguido por uma alimentação compulsiva, ou mesmo por glotonaria;
3. Lembre-se, também, que a consequência principal e direta para quem jejua legitimamente é a melhoria da sua espiritualidade e, conseqüentemente, a sua forma de lidar com os seus desafios, especialmente aqueles que possam ter motivado o seu jejum.

Se nenhuma melhora for percebida ou, ainda, em vez disso, houver uma piora no lidar, então, a motivação, a intensidade, a forma ou o propósito do jejum praticado foram insuficientes ou equivocados e ele precisará ser refeito corretamente.

## Conclusão

Se quem se propõe jejuar sabe que está saudável e tem em vista uma prática segura, não deve temer que o jejum possa prejudicar a sua saúde.

Porém, cabe reforçar que a eficácia do jejum está diretamente relacionada a capacidade de cada um, de modo que a sua intensidade e frequência depende do que cada pessoa é capaz de suportar, aplicando os seus próprios níveis particulares de esforço e de segurança.

Posto assim, quem jejua está se alimentando e se saciando de uma forma muito especial.

Certa feita, os discípulos de Jesus, preocupados, lhe recomendaram que comesse, ao que ele respondeu:

*“- Uma comida tenho para comer, que vós não conheceis”*  
(João 4:23).

O alimento de Jesus também deve ser o nosso.

Que alimento é esse? (João 4:34).

\*\*\*

## Notas do texto:

1. **Contrição:** sentimento de pesar e de arrependimento por causa de um pecado cometido.
2. **Autoflagelação:** ato de aplicar uma pena ou castigo a si mesmo.

1ª edição: julho.1990

Última revisão: 07.dez.2021

. O conteúdo deste material pode ser compartilhado e divulgado livremente, desde que mencionada a fonte.

. Outros estudos e materiais de pesquisa do Pr Carlos Ricas, podem ser encontrados em seu website:

<http://www.temasbiblicos.com.br>