

JEJUM E O CRISTÃO

Por Eduardo Feldberg – Fevereiro/2016

O jejum é uma prática sugerida, apreciada e incentivada nas Escrituras, mas será que os cristãos têm jejuado da forma correta? Apesar de ser um exercício tão comum, tanto em campanhas coletivas como em propósitos individuais, em minha caminhada já tive muita dúvida a respeito do assunto, e pelo número de jovens e adolescentes que me perguntam sobre ele, vejo que sua prática continua sem adequado esclarecimento no meio cristão.

Neste artigo, pretendo deixar claro o que é o jejum, para que serve, como deve ser feito, com qual motivação, e analisar os muitos tipos de jejum encontrados na Palavra de Deus. Para escrever este artigo, consultei os seguintes livros: “*Bíblia Sagrada*”, “*O Jejum Bíblico*” (Jerry Falwell) e “*Pequena Enciclopédia Bíblica*” (Orlando Boyer). Espero que este trabalho te proporcione uma boa e esclarecedora leitura. Agradeço meu avô, Antônio Machado, pela atenta revisão deste texto, bem como por ter gerado a veia de escritor que supostamente há em mim.

➤ O QUE É JEJUM?

Ao consultar o Dicionário Michaelis, constatei que o jejum é a “*abstinência ou redução de alimentos em certos dias*”, mas, para início de conversa, precisamos entender que o jejum não é uma prática específica do cristianismo, afinal, diversas outras religiões o praticam há milhares de anos. Tampouco é uma prática exclusivamente religiosa, uma vez que, além de pastores e líderes religiosos, médicos, nutricionistas e outros profissionais também sugerem esta prática. Há, inclusive, quem jejue fazendo greve de fome, com motivações políticas e sociais.

De modo geral, entende-se que, no sentido religioso ou espiritual, jejuar é “*deixar de comer por um tempo, a fim de alcançar algo das mãos do Senhor*”, e apesar de muitos jejuarem por prescrições médicas ou outros motivos, o primeiro significado do termo, no dicionário, é realmente o do contexto religioso, a saber, “*abstinência ou redução de alimentos em certos dias, por penitência ou por preceito eclesiástico*”. Após esta definição, temos a segunda, que é a simples “*abstenção ou privação de alimentos*”.

Outra coisa importante: O jejum, segundo o dicionário, não é necessariamente uma *abstenção completa* de alimentos, mas pode ser também uma *redução* alimentar. A pessoa pode fazer jejum de algum tipo de elemento, mas continuar se alimentando com outros. Há quem diga que “*o jejum de verdade só é válido quando a pessoa não come nada*”, mas a privação de um tipo específico de alimento também caracteriza um jejum. Dadas estas informações, alguém pode se perguntar:

- Mas então, qual é a diferença entre jejum, dieta e regime alimentar?

É uma pergunta interessante. Segundo o mesmo dicionário, **regime** é a “*alteração alimentar com fins terapêuticos ou estéticos (como a perda de peso)*”, ao passo que **dieta** é definida como “*a privação de todos ou alguns alimentos em caso de doença, ou para a preservação da saúde*”. Podemos então diferenciar o jejum nestas duas outras práticas por sua *motivação*. Se a alteração alimentar for motivada por questões terapêuticas ou estéticas, para controle, redução ou aumento de peso, não se encaixa no perfil do jejum bíblico, **que se guia por questões espirituais**. Digamos que todo regime e dieta é, sim, um tipo de jejum, mas nem todo jejum pode ser visto como uma dieta ou regime.

Resumindo:

- **Jejum Genérico:** Deixar de ingerir alimentos (todos ou alguns) temporariamente, por motivos comuns;
- **Jejum Bíblico:** Deixar de ingerir alimentos (todos ou alguns) temporariamente, por motivo espiritual.

➤ CONSIDERAÇÕES SOBRE O JEJUM

Nesta seção, quero trazer à luz o verdadeiro sentido e o objetivo do jejum. É neste ponto que notamos mais incoerências, portanto escreverei algumas considerações sobre entendimentos e procedimentos corretos e incorretos relacionados ao tema.

01) O JEJUM NÃO É UMA BARGANHA

Algumas pessoas veem o jejum como uma espécie de troca, do tipo:

- Deus, vamos fazer o seguinte: eu jejuo e o Senhor me dá o que eu quero.

Não! Não é isso. Se fosse assim, todos teriam tudo o que pedissem, precisando apenas jejuar como forma de “troca de favores”, mas em nenhum lugar das Escrituras vemos o jejum como uma barganha do tipo “*you impressiona a Deus com seu esforço e Ele o abençoa por você não ter se alimentado*”. Também não lemos nada como “*tudo o que pedirdes, jejuando, vos será dado*”. Tampouco lemos que “*o jejum serve para que você manifeste uma mortificação, e, em troca, o Senhor lhe dê o que pede*.” Algumas pessoas jejuam e tentam impressionar a Deus, como que dizendo:

- Pai, estou morrendo de fome. Veja o meu esforço! Espero que isso Te convença a me dar o que peço.

As coisas não funcionam dessa forma, pois Deus não faz barganhas em troca de Suas bênçãos. Ademais, Deus sempre vê além do exterior. Ele vê o coração das pessoas, suas motivações, e não apenas suas ações exteriores. (1 Samuel 16.7) Adiante, veremos que o povo de Israel errava muito com isso.

02) JEJUM NÃO É AUTOFLAGELAÇÃO

Você já deve ter visto algum filme mostrando pessoas a se autoflagelar, isto é, açoitando as próprias costas ou castigando seus corpos na tentativa de obter a Graça ou o perdão do Senhor. Essa ideia foi

bastante combatida na época da Reforma, mas alguns ainda carregam traços deste erro, tentando, por meio do jejum, mostrar a Deus que o sofrimento deles ou sua autopunição deverá mudar alguma coisa:

- Veja como estou sofrendo. Espero que o Senhor se constranja, tenha dó de mim e me abençoe.

Esta é uma visão bem distorcida da Palavra, e praticamente anula o conceito da Graça, que, dentre outras coisas, nos mostra que Jesus Cristo já pagou toda a dívida que nos era imposta, nos libertando de maldições que nos condenavam e nos garantindo todas as bênçãos *sem termos que pagar nada*. (Efésios 1.3) Cuidado para não confundir isto, ok?! Deus não precisa nos ver sofrendo para nos abençoar. Seu filho já sofreu para que recebêssemos tudo o que Ele tem para nós, e tudo que Ele nos faz é por Sua infinita Graça e bondade.

03) O JEJUM DEVE SER ACOMPANHADO DE UMA VIDA DE SANTIDADE

Entenda que não adianta NADA jejuarmos, se nossa vida estiver repleta de brechas e pecados. Isto é o que lemos claramente em Isaías 58. Nesse capítulo, lemos sobre a bronca que Deus dá no povo, dizendo que o jejum que eles estavam fazendo não valia de nada, afinal, era apenas um ato de religiosidade, exterior, enquanto suas vidas estavam cheias de frieza, indiferença e falta de amor. De nada adianta tentarmos impressionar o Senhor com jejuns, se nossa vida está em discordância com aquilo que Ele espera de nós. É melhor buscarmos a intimidade e a santificação, para depois tentarmos incluir práticas como o jejum em nossa vida.

04) O JEJUM DEVE SER ACOMPANHADO DE ORAÇÃO E BUSCA PELO SENHOR

Este é um ponto importantíssimo, negligenciado por muita gente que jejua. Precisamos entender claramente que a mera abstenção de alimentos não passa de uma dieta comum, sem qualquer peso espiritual, a não ser que seja acompanhada de uma busca pela direção, pela voz e pela presença do Senhor. Quando jejuamos, devemos aproveitar aquele tempo que estaríamos comendo para orar, buscar a Deus, ler a Palavra ou fazer qualquer tipo de exercício aprovado pelo Senhor, que alimente nosso espírito. O mero “deixar de comer”, contando os segundos para poder abocanhar um lanche, nada mais é que uma dieta vazia de significado. Entenda que o jejum DEVE ser acompanhado de orações. Ele complementa a oração. Você pode até orar sem jejuar, mas jejuar sem orar só vai te deixar mais magro.

05) JEJUM SERVE PARA DEMONSTRAR NOSSA FÉ, PERSEVERANÇA E A FIRMEZA DO NOSSO PROPÓSITO

Chegamos ao ponto fundamental deste artigo. Quero salientar aqui que o simples “pedir algo a Deus” pode ser um pedido vazio, da boca para fora, leviano, sem seriedade, e é por isso que o jejum foi estabelecido. Em outras palavras, pergunto: Quantas vezes você já orou por algo, e no dia seguinte, já estava pedindo outra coisa, ou já havia desistido de seu pedido anterior? Quando jejuamos, estamos mostrando a nós mesmos que o que queremos é algo realmente sério, e não o objeto de um anseio momentâneo, de um desejo transitório, que hoje pode ser intenso, mas amanhã já terá esmorecido. A Palavra de Deus diz que o coração do homem é enganoso (Jeremias 17.9), e de fato, muitas vezes pedimos algo, mas após pouco tempo, já queremos outra coisa, ou já mudamos de ideia com relação

ao pedido anterior. Com o jejum, deixamos transparecer transparecemos que o desejo do nosso coração é realmente sério, tão sério que podemos até mesmo mortificar o nosso corpo na busca por uma resposta, direção ou agir de Deus em relação a algo que desejamos, seja uma cura, uma direção, uma vida com mais intimidade e comunhão com Deus, etc.

O jejum serve para mostrar a firmeza e a intensidade do nosso propósito de oração, e é justamente por isso que jejuar sem orar não representa nada. Há algumas semanas, enquanto eu meditava acerca deste assunto, me veio à mente a seguinte frase:

*“Jejum é uma forma de fazer com que o **nosso próprio corpo** participe do propósito de oração a que estamos engajados.”*

Não o fazemos para *constranger* o Senhor a nos presentear, mas sim para deixar manifesto que nós queremos **muito** uma intervenção divina naquela causa, e queremos que o nosso próprio corpo, a nossa própria carne, participe conosco na busca de uma resposta, que deverá ser para a glória do Senhor. Lembre-se que o jejum egoísta, mal motivado e mal acompanhado por más obras é inútil. (Veja o que Deus diz a respeito deste tipo de jejum em Zacarias 7.5-6) **O jejum faz com que nos empenhemos mais em busca de algo do Senhor**, e por isso ele é tão útil e “produtivo”. Lembremos de que com oração ou sem oração, com jejum ou sem jejum, com mortificação ou sem mortificação, Deus continua sendo Deus, e não tem nenhuma obrigação para conosco, exceto a de honrar Sua própria Palavra, que não muda (Jeremias 1.12; Lucas 21.33). Então jejuamos para mostrar a Deus que o nosso pedido é realmente sério, e que **queremos muito** aquilo. Alguém pode perguntar:

- Ora, mas Deus já não sabe que é sério?

Sim, mas muitas vezes Ele quer que demonstremos a **seriedade dos nossos pedidos**. Ele já sabia que Abraão se disporia a sacrificar seu próprio filho no altar, mas mesmo assim o fez provar isto, certo? (Gênesis 22) Deus sabe tudo o que precisamos, mas a despeito disso, nos instrui a pedir, clamar, orar. Da mesma forma, sabe a intensidade do nosso clamor, mas mesmo assim, nos instrui a demonstrar isto mediante um propósito mais intenso, acompanhado pelo jejum. Deus conhece nosso coração, mas assim como temos que orar, mesmo sabendo que Ele já sabe o que falaremos (Salmos 139.4), o jejum serve para mostrar que nosso propósito de oração é realmente sério, mesmo cientes de que Ele já sabe disto.

06) JEJUM FORTALECE O NOSSO ESPÍRITO, POIS É UMA ARMA ESPIRITUAL

Você já deve ter ouvido que “o jejum deixa nosso espírito mais aguçado e sensível à voz do Senhor”, não é mesmo? E isto é verdade, mas é verdade justamente porque é um propósito espiritual **acompanhado** de busca pelo Senhor, oração intensa, comunhão e leitura bíblica. Repito que a simples abstenção de alimentos não produz muita coisa, e não há nada de místico no simples deixar de comer. O jejum não tem o poder de deixar nosso espírito mais sensível à voz do Senhor, mas **quando acompanhado** por oração, busca, comunhão, meditação na Palavra, gera algo muito forte no mundo espiritual.

Com o jejum, deixamos de alimentar nossa carne (corpo físico) para alimentar nosso espírito, tornando-nos mais fortes espiritualmente, mais sensíveis à voz do Senhor, mais propensos a fazer a

vontade de Deus, não pela força da abstenção alimentar em si, mas como fruto de uma vida mais íntima com Deus, alcançada, também, por meio da abstenção alimentar, enquanto propósito espiritual. Ele gera em nós uma vida mais piedosa, e assim, ficamos mais sensíveis e atentos à realidade espiritual que nos cerca, achegando-nos mais a Deus. A despeito de suas controvérsias, gosto de uma frase escrita por Kenneth Hagin, no prefácio de seu livro “Guia para o Jejum Equilibrado”, que diz: *“Jejuar não muda Deus. Ele é o mesmo antes, durante e depois do seu jejum. Mas, jejuar mudará você. Vai lhe ajudar a manter-se mais suscetível ao Espírito de Deus.”*

07) O JEJUM NÃO DEVE SER FEITO PARA ATRAIR GLÓRIA HUMANA

Algumas pessoas fazem questão de divulgar que estão jejuando, visando atrair a admiração das pessoas, ou para serem vistos como “espirituais”. Isto não é coisa nova. Desde os tempos de Cristo já acontecia, e os religiosos hipócritas da época gostavam de se exhibir com estes gestos, que, sem a motivação correta, nada mais eram que rituais vazios. (Mateus 6.16) Neste mesmo capítulo, Jesus declara que, ao orarmos, devemos fazer isso em secreto, e não para sermos vistos pelos outros. Pelo contexto, o mesmo vale para o jejum, ou seja, não devemos sair por aí falando pra todo mundo que estamos jejuando, afinal, isto é algo mais íntimo, entre nós e Deus.

Por outro lado, também não precisamos ter medo de dizer que estamos jejuando. Às vezes, enquanto jejuam, algumas pessoas até mentem quando lhe oferecem algo para comer, para não terem que dizer que estão jejuando. Isto não é necessário, afinal, o que Jesus está combatendo ali é a autopromoção ambicionada pelos hipócritas da época, e não uma ordem de que o jejum seja a coisa mais sigilosa do mundo. Assim como outros podem saber quando você está orando, podem saber quando está jejuando, mas se puder evitar, e fazer isso mais *“em off”*, melhor. O problema está em querermos que todos saibam nossas práticas espirituais, a fim de sermos vistos como “superespirituais”. Se eu e você formos pessoas realmente cheias de Deus, os outros saberão disso, sem termos que dar um jeitinho de mostrar.

08) “ESSA ESPÉCIE SÓ SAI PELA ORAÇÃO E PELO JEJUM”

Em Marcos 9.29, lemos essa afirmação bem interessante feita por Jesus. Apesar de algumas discordâncias sobre a exata tradução deste versículo, se o considerarmos da forma escrita acima, entenderemos que alguns tipos de demônios só são expulsos mediante oração e jejum, e não apenas com uma simples ordem de comando. Isto mostra que a oração ladeada à prática do jejum realmente gera mais peso ou força em propósitos espirituais. Em alguns casos, basta uma oração “simples”, ou uma ordem de comando, que o exorcismo já acontece, a cura é conquistada, o milagre já se concretiza, mas em alguns casos, digamos, mais graves, se requerem medidas mais intensas, e o jejum e a oração ajudarão nisso.

09) JEJUM COSTUMA TRAZER RETALIAÇÕES

Acredito que alguns concordarão com este ponto, enquanto outros discordarão, mas afirmo que a maioria dos meus amigos e irmãos que costuma jejuar regularmente concordará comigo que, ao fazerem jejum, “a coisa fica mais brava”. Alguns amigos e até eu mesmo reparamos que durante o período de jejum por uma causa, o inimigo parece ter se levantado com mais força, e costumamos

experimentar momentos de mais fraqueza, mais tentação, e até mesmo de pesadelos e pensamentos malignos em nossas mentes. Não encontro algo na Palavra de Deus que fundamente meu pensamento, mas acho interessante que a famosa tentação de Jesus (Mateus 4) tenha se dado justamente no período em que Ele jejuava.

Há alguns anos, alguém me disse o seguinte:

- Duda, se você não está sentindo nenhum tipo de ataque do inimigo contra a sua vida, é bom se preocupar, afinal, se ele não está te atacando, é porque não está preocupado com o que você faz.

Pensamento interessante. Concordo que qualquer inimigo inteligente vai tentar derrubar aqueles que mais ameaçam sua obra, e se eu e você não dermos nenhum “trabalho” para o Diabo, ele não terá muito que se preocupar em investir contra nossas vidas. O Diabo só despreza aqueles que não lhe são uma ameaça. Por que estou escrevendo isto? Pois acredito que quando estamos jejuando, o inferno estremece, e uma vez que nos tornamos uma ameaça maior para o inimigo, ele se esforça mais para nos derrubar, gerando esta luta mais intensa em nossas vidas. Mas não devemos temer ataques e retaliações do inimigo enquanto jejuamos. Se a luta se intensificar, apeguemo-nos ao Senhor dos Exércitos, e lembremo-nos de que isto está acontecendo porque *o inimigo* está assustado, e não nós. Quando jejuamos, devemos nos apegar ao Senhor, e confiar n’Ele com todo nosso coração.

10) JEJUM PODE SER FEITO A QUALQUER MOMENTO

O jejum não precisa necessariamente ser realizado para acompanhar um propósito de oração. Ele pode ser feito como uma prática regular, visando ter uma maior disciplina e cultivar uma vida mais dedicada, consagrada, guiada por práticas que alimentem nosso espírito, independente de estarmos em busca de algo, além de uma intimidade maior com nosso Criador. Muitas pessoas jejuam suprimindo alguma refeição simplesmente para ter mais tempo com Deus. Assim como muitos jovens e adultos, eu tive que passar por aquela difícil fase de acordar cedo, ir para o trabalho, em seguida correr para a faculdade, e chegar em casa esgotado, depois da meia-noite. Nesse período tenebroso da minha vida, para poder passar um tempo de qualidade com o Senhor, eu costumava jejuar meu almoço. Corria para os bancos de minha igreja (ou para a sala de arquivo morto do meu trabalho), e aproveitava cada minuto do meu intervalo aos pés do Senhor. Isso me fazia muito bem.

➤ DEFINIÇÃO DO JEJUM BÍBLICO

Após estas considerações, podemos afirmar que o jejum bíblico é uma prática espiritual que consiste em abrir mão de todos ou alguns alimentos, a fim de se dedicar a um propósito de oração ou consagração, abrindo mão de alimentar o corpo físico e intensificando nossa busca pela direção ou intervenção divina.

O jejum é uma maneira de nos empenharmos não apenas com nossa boca, orando, mas com um esforço de todo nosso corpo - inclusive nosso estômago, jejuando. Não se trata de uma barganha, mas sim de um fortalecimento de propósito, que deve ser acompanhado de uma vida santificada, constante comunhão e intimidade com Deus, e pela leitura de Sua Palavra.

➤ QUEBRAR O JEJUM

Algumas pessoas ficam extremamente preocupadas quando, por um descuido, acabam comendo algo, esquecendo-se de que estavam em jejum. Quem nunca deu uma mordida em um alimento, e imediatamente lembrou-se que estava em jejum? Eu já cometi este erro algumas vezes. Precisamos entender que devemos levar a sério o jejum, mas nossa memória pode falhar, e, por um descuido, cometemos este erro. Se isto acontecer, peça perdão a Deus, que, onisciente como é, saberá que você não fez de propósito, por irresponsabilidade ou rebeldia, e certamente perdoará o equívoco. Após isso, reinicie seu jejum e o cumpra até o término do prazo estabelecido. Algumas pessoas não têm dimensão da Graça de Deus, e acham que, ao falhar assim, Deus “pesará Sua mão” e castigará a pessoa, mas não é assim. Deus conhece nosso coração, e se dermos tal “pisada de bola”, só precisamos orar, pedir perdão e reafirmar nosso propósito. Nada de farisaísmo, nem de extremismo religioso, ok?! Basta-nos dar o nosso melhor e atentar nas coisas e acontecimentos.

➤ ENTREGA DO JEJUM

Ao término do período de jejum, o *ideal* é que oremos, entregando aquele ato ao Senhor, e agradecendo por Ele ter dado forças para o cumprirmos. Isto não é nenhum ritual, e não há um procedimento exato a ser seguido, deixado nas Escrituras, mas se *convencionou* fazer dessa forma, que acho válida. Quando você acabar seu período de jejum, ore mais uma vez (afinal, como já vimos incessantes vezes, todo o jejum deve ser acompanhado de oração, e não apenas no ato da “entrega”), e agradeça ao Senhor por este período, afinal, como disse Jesus, sem Ele não podemos fazer coisa alguma (João 15.5). Peça a Ele que o cubra com Seu sangue, o livrando de todo mal e de toda retaliação do inimigo. E tenha certeza de que o seu jejum realmente foi acompanhado de oração. Se você ficar um tempo sem comer, e no final, fizer uma “oraçozinha meia-boca” de entrega, reflita se seu jejum realmente está fazendo sentido. E isso será algo entre você e Deus, ok?!

➤ TIPOS DE JEJUM NA BÍBLIA

Encontramos na Palavra diversas situações em que grandes homens e mulheres de Deus se dedicaram ao jejum. Pessoas como Moisés (Êxodo 34.28), Ana (1 Samuel 1.7), Davi (2 Samuel 1.12), Elias (1 Reis 19.8), Rei Josafá (2 Crônicas 20.3), Esdras (Esdras 8.21), Neemias (Neemias 1.4), Ester (Ester 4.16), Daniel (Daniel 9.3), Jesus (Mateus 4.2), João Batista (Lucas 7.33), os discípulos de João Batista (Lucas 5.33), Paulo (Atos 9.9) e muitos outros deixaram de se alimentar, na busca por uma resposta ou intervenção divina. O jejum costumava ser feito em momentos de arrependimento (e.g. Neemias 9.1), em épocas de muito sofrimento e dor (e.g. Juízes 20.26), em períodos de luto (e.g. 1 Samuel 31.13), em situações de extrema necessidade de intervenção divina (e.g. 2 Samuel 12.16), em intercessão por outras pessoas (e.g. Daniel 9.3), etc.

Dentre estes, encontramos diversos tipos de jejum: total, parcial, estabelecido, voluntário, coletivo, e a seguir, escreverei um pouco sobre cada um deles. Primeiro, veremos os tipos de jejum, conforme o tipo de abstenção, extensão e aplicação. Em seguida, relacionarei os diferentes tipos de jejum, conforme sua duração, e por último, veremos a diferença entre jejum e abstinência.

TIPOS DE ABSTENÇÃO ALIMENTAR:

- **JEJUM ABSOLUTO:** É o nome dado à *privação completa de alimentos sólidos e de líquidos*. Hoje em dia, sabe-se que, dependendo das condições físicas e naturais, o homem consegue passar mais de um mês sem comida, mas não sobrevive muito tempo sem a ingestão de líquidos (o recorde mundial de privação de alimentos é de 51 dias, enquanto o de bebidas é de “apenas” 07 dias¹). Um período muito grande sem comer nem beber pode ser prejudicial para os rins, para os olhos e diversos outros órgãos humanos (Salmos 109.24). Nestes casos, a sobrevivência do jejuante depende mais de um milagre do Senhor, que do esforço da pessoa. Em Esdras 10.6, vemos um exemplo de jejum completo, com Esdras ficando por um tempo sem comer nem beber nada. Um grande exemplo deste jejum na Bíblia é o deixado por Moisés, que ficou por quarenta dias sem “*comer pão nem beber água*” enquanto esteve no monte com o Senhor. (Êxodo 34.29) O que muita gente não repara é que Moisés fez este jejum de 40 dias por duas vezes! (Deuteronômio 9.18) Além deste exemplo, temos também o de Elias, que, ao que parece, ficou por quarenta dias sem comer *nem beber* (1 Reis 19.8). Com relação ao nosso Mestre, Jesus também ficou por quarenta longos dias jejuando pelo deserto, mas alguns teólogos acreditam que Seu jejum foi parcial, apenas de comida, baseando-se na afirmação de que, após aquele período, Jesus “teve fome” (Mateus 4.2). De fato, Jesus pode ter levado água, ou obtido água em algum lugar do próprio deserto, mas *prefiro* acreditar que Seu jejum também foi total, sem comida nem água.
- **JEJUM COMUM:** Também chamado de jejum típico, é o mais encontrado na Bíblia, e um dos mais praticados nos nossos dias. Refere-se à *privação total de alimentos, mas não de líquidos*, de forma que o jejuante possa ingerir líquidos normalmente. Ao que parece, Neemias e Ana jejuaram assim. (Neemias 1.4; 1 Samuel 1.7)
- **JEJUM PARCIAL:** Refere-se à abstenção de *algum tipo de comida*, e não de todo tipo de alimentação. Algumas pessoas fazem um jejum parcial, alimentando-se apenas de pão e água, e isto é válido. Tenho um amigo missionário que jejuou de modo diferente. Ele precisava muito de uma resposta a respeito de uma direção em seu ministério, e por trinta dias, limitou-se a comer a mesma coisa no café da manhã (banana com mel) e no almoço (macarrão com legumes). Complicado, né?! E a resposta do Senhor veio exatamente ao fim dos trinta dias. Algumas pessoas dizem que este tipo de jejum não é válido, e que o verdadeiro jejum bíblico é aquele em que a pessoa não come absolutamente nada, mas isto não confere, afinal, na Palavra vemos que o famoso jejum de Daniel e seus três amigos não foi absoluto. Eles deixaram de comer os manjares do rei, mas continuaram se alimentando com legumes, e ingerindo líquidos. (Daniel 1.16) Em Daniel 10.3, vemos outro jejum de Daniel, e em vez de não comer nada, ele apenas afirma que não comeu nada saboroso, nem carne nem vinho.

TIPOS DE EXTENSÃO:

- **JEJUM COLETIVO:** O jejum coletivo se dá quando um *grupo de pessoas* se propõe a jejuar. Vemos muitos casos assim no Antigo Testamento, quando todo o povo (às vezes incluíam até os animais) jejuava por um propósito. (Juízes 20.26; Ester 4.16; Joel 1.14; Jonas 3.5-7)
- **JEJUM INDIVIDUAL:** Trata-se do jejum feito por apenas *uma pessoa*. Vemos exemplos assim nos casos de Davi (2 Samuel 12.16), Dario (Daniel 6.18), Jesus (Mateus 4.1-2), etc.

TIPOS DE APLICAÇÃO:

- **JEJUM COMPULSÓRIO:** Hoje em dia, algumas pessoas questionam a validade de um “*jejum imposto*” sob as ordens da liderança, mas a despeito de discussões, há base bíblica para ele. Muitas vezes os profetas, sacerdotes ou reis estabeleciam um jejum para a nação, e todos lhes deviam obedecer (Jeremias 36.9; Jonas 3.5). Certamente Deus olhará o coração e a motivação de cada um, mas é possível, sim, que um líder estabeleça

um jejum, cabendo aos seus liderados obedecer ou não, e entender se o propósito está debaixo de uma orientação divina ou não.

- **JEJUM VOLUNTÁRIO:** Ao contrário do jejum estabelecido, este é o jejum feito por *vontade própria*, seja por um propósito voluntário, seja debaixo de uma orientação divina, ou como for, mas trata-se de um jejum que o próprio jejuante se propõe fazer, sem imposição por outras pessoas. (Mateus 4.1; Daniel 1)
- **JEJUM EM DATA ESPECÍFICA:** Algumas igrejas estabelecem um *dia específico* para que todos jejuem. São ocasiões em que pessoas da mesma igreja, da mesma denominação, ou de diferentes denominações separam para jejuar juntas. Este tipo de jejum é muito útil, pois une pessoas de diversas cidades, estados e até países, gerando algo bombástico no mundo espiritual. O mesmo acontecia com os israelitas, que, além dos jejuns eventuais, tinham dias específicos agendados para jejuar. (Zacarias 7.3, 5)

TIPOS DE DURAÇÃO:

- **JEJUM DE ALGUMAS HORAS:** Vemos na Bíblia alguns exemplos de jejuns que duraram algumas horas, como no caso dos israelitas em Betel, que jejuaram até o entardecer (Juízes 20.26), e no caso de Davi com seus homens (2 Samuel 1.12; 3.35), que não comeram nada antes do pôr do Sol.
- **JEJUM DE UMA NOITE:** Também encontramos casos de pessoas que jejuaram durante uma noite, como no caso de Davi, implorando em favor de seu filho. (2 Samuel 12.16)
- **JEJUM DE UM DIA:** Temos um exemplo deste caso no Dia da Expição (também chamado de Yom Kipur), em que todos os israelitas jejuavam durante todo o dia (Levíticos 23). Até hoje esta prática é observada pelos israelitas. Sob o comando de Neemias, os israelitas também jejuaram por um dia inteiro. (Neemias 9.1)
- **JEJUM DE TRÊS DIAS:** Ao deparar com uma situação preocupante, Ester solicitou a seu primo Mardoqueu que reunisse todos os judeus, e apregoasse um jejum de 72 horas, juntamente com ela e suas criadas, em busca de um favor do Senhor (Ester 4.16).
- **JEJUM DE SETE DIAS:** Os habitantes mais valentes de Jabes-Gileade invadiram o território dos inimigos filisteus, e tomaram o corpo de Saul e de seus filhos, recentemente mortos em combate. Após cremar seus corpos, jejuaram pelo período de uma semana. (1 Samuel 31.13)
- **JEJUM DE VINTE E UM DIAS:** Uma das passagens mais sensacionais, escrita para nos mostrar um pouco de uma batalha espiritual, é a do capítulo 10 de Daniel. No começo desta passagem já vemos que o grande profeta ficou em jejum e oração por três semanas. Se você nunca leu esse texto adequadamente, atente para seu conteúdo, que mostra a importância da persistência e perseverança em jejum e oração.
- **JEJUM DE QUARENTA DIAS:** Na Bíblia, encontramos apenas quatro casos de jejum de quarenta dias: Moisés (que jejuou duas vezes por quarenta dias – Êxodo 34.29; Deuteronômio 9.18), Elias (que o fez após receber um alimento especial do Anjo do Senhor – 1 Reis 19.7, 8) e Jesus Cristo (Mateus 4.2). Esse jejum deve ser feito debaixo de uma orientação clara do Senhor, pois o corpo humano, via de regra, não consegue ficar por tanto tempo sem receber alimentos.

JEJUM E ABSTINÊNCIA

Como já vimos, o jejum é caracterizado como a abstenção de *alimentos*, porém, há quem faça abstenções não alimentares. Para diferenciar isto, se usa o termo “Jejum” para caracterizar privações de comidas ou bebidas, e

“Abstinência”, para se referir a qualquer outra limitação voluntária, sem ser a de alimentos. Algumas pessoas dão o nome de jejum para ambos os tipos de privações, de modo mais genérico, mas, teoricamente, o termo “abstinência” faz mais sentido, uma vez que o jejum se refere à *privação alimentar*, mesmo.

- **ABSTENÇÕES DIVERSAS:** De modo geral, o jejum se refere à abstenção de alimentos, mas nada impede que uma pessoa se prive de outras coisas. Por exemplo, já vi pessoas renunciarem a *internet* por alguns dias, ou a *celular*, e acho isto louvável, afinal, para muitos, ficar sem celular ou internet é mais mortificante que ficar sem comer, e se o tempo gasto em internet for substituído por um tempo de oração, muitos dos que fazem este tipo de jejum adquirirão mais comunhão com Deus. Particularmente, minha maior dificuldade não é ficar sem comer, tampouco me ausentar da internet, mas sim acordar cedo para orar, por isso, quando estou muito empenhado em algum propósito de oração, eu costumo abrir mão das minhas “sagradas” oito horas de sono, e acordo às 6h da manhã para ir ao Pico do Jaraguá buscar a Deus. São alguns exemplos de abstinências possíveis.

Mas, será que isso tem base bíblica? Particularmente, só encontrei na Palavra uma privação que não se refere a alimentos, e é a abstenção sexual, em que, por mútuo acordo, um casal deixa de ter relações sexuais para se dedicar à oração. (1 Coríntios 7.5) Na verdade, encontrei duas. Há um caso curioso na passagem de Daniel 10.3. Ali, Daniel afirma que fez um jejum em que passou vinte e um dias sem comer carne nem vinho, e diz também que durante todo este período, não usou nenhum tipo de perfume. Bom... Espero que a moda não pegue.

Acredito que, a despeito de exemplos práticos na Bíblia, Deus vê o coração da pessoa, bem como a motivação envolvida no ato. Então, se por um lado a Bíblia não traz exemplos de privação de bens materiais, por outro lado, também não condena esta prática em nenhum lugar. Algumas pessoas sofrem com certas doenças como a diabetes, e não podem se privar de alimentos, mas podem abrir mão de outras coisas para se consagrarem mais a Deus. Desta forma, admiro este tipo de procedimento, quando acompanhado por períodos devocionais com o Senhor.

TIPOS DE JEJUM NOS NOSSOS DIAS

Abaixo, relacionarei alguns tipos de jejum comuns e incomuns praticados em nossos dias:

- **Jejum Absoluto:** Não comer nem beber nada;
- **Jejum Comum:** Não comer nada, mas ingerir líquidos;
- **Jejum Parcial:** Não ingerir determinados tipos de alimento ou bebidas;
- **Jejum com exclusão de Pão e Água:** Comer apenas pão e água durante determinado tempo;
- **Jejum da Mesma Comida:** Comer todos os dias a mesma coisa no café, no almoço e/ou na janta;
- **Jejum de Guloseimas:** Deixar de comer chocolate, beber refrigerante, ou algo de que se goste muito;
- **Jejum de Refeição:** Cortar uma refeição do dia (café, almoço ou janta);
- **Jejum por Horário:** Estabelecer um horário para não comer, como “do acordar às 17h”;
- **Jejum Sexual:** Ficar sem relações sexuais por certo tempo;
- **Jejum de Bens ou Objetos:** Abrir mão de internet, celular, futebol outra coisa de que se goste muito.

Lembrando que nenhum tipo de jejum dos acima citados terá valor se feito sem a motivação correta, e sem um momento de busca e comunhão com o Senhor.

➤ A BÍBLIA NOS ORIENTA A JEJUAR?

A Palavra de Deus não traz nenhum versículo enfático nos orientando a jejuar, mas por outro lado, deixa o exemplo de muitos homens e mulheres que conquistaram grandes vitórias através da oração e do jejum, e acredito que isto deva ser um fator motivador para observarmos esta prática. Como o jejum era muito adotado tanto no Antigo Testamento (por reis, profetas e pessoas comuns) quanto no Novo Testamento (por Jesus, o apóstolo Paulo e pessoas comuns), durante toda a história da igreja, os cristãos também o praticaram. Grandes homens de Deus como os Pais da Igreja (Clemente de Roma, Policarpo, Irineu, Justino), os Grandes Reformadores (John Huss, Martinho Lutero, Calvino), e os Heróis da Fé (John Wesley, Jonathan Edwards, Charles Finney) escreveram sobre o jejum e o praticaram com frequência.

Algumas pessoas entendem que o jejum era uma prática exclusiva dos tempos antes de Cristo, mas vemos em passagens após a morte e ressurreição de Jesus, que os cristãos continuaram jejuando em busca de direção do Senhor. (Atos 13.2, 3) Vemos que até mesmo o apóstolo Paulo e Barnabé mantiveram este costume, após a ascensão de Jesus. (Atos 14.23)

Apesar de não haver um versículo específico sobre a necessidade de jejuar, Jesus deixou nas entrelinhas de Mateus 6.17 e 18 que o jejum deve sim ser praticado, com simplicidade e discrição. Em Lucas 5.35, talvez a afirmação seja ainda mais clara, quando Jesus afirmou que em Seus dias na terra, não havia necessidade de jejuar, pois o Noivo estava ali com os discípulos, mas quando Ele ascendesse ao Céu, aí sim, Sua noiva (a Igreja) teria motivos para jejuar.

Que possamos fazer como esses grandes homens de Deus, e como nossa maior referência, que é Jesus Cristo, e praticar o jejum. Mas o jejum correto, aprovado por Deus, acompanhado por uma vida de oração, santificação e comunhão com Deus, e Sua santa Palavra. Senão... Será apenas uma dieta.

Chegamos ao fim de mais um artigo, e espero que estas palavras tenham ajudado a esclarecer um pouco mais o assunto. Que você possa viver em constante comunhão com o nosso amado Pai, recebendo d'Ele Graça, misericórdia, amor e unção para cumprir os propósitos d'Ele em sua vida, e através de sua vida. E, por falar em jejum, que tal jejuar por algum motivo esta semana?

Que Deus te abençoe!

Eduardo Feldberg
www.eduardofeldberg.com.br