

# Jejum



O jejum é uma abstinência voluntária de alimentos por um período definido e propósito específico.

Segundo o livro Ayuno (Felix Cortes, PhD), os benefícios do jejum:

- Emagrece;
- Melhora o ânimo físico e mental;
- Acalma a mente e torna mais claro os pensamentos;
- Rejuvenesce;
- Dá descanso ao organismo;
- Purifica;
- Regula a pressão sanguínea;
- Diminui o vício do fumo e do álcool;
- Melhora o desempenho sexual;
- Auxilia o próprio corpo a se curar;
- Alivia a tensão;
- Acaba com a farmacodependência;
- Revigora o sono;
- Melhora a digestão
- Regula os intestinos;
- Aguça os sentidos e auto percepção;
- Aumenta a sensibilidade espiritual;
- Acelera os processos mentais;
- Reforça a autoestima;
- Ensina melhores hábitos alimentares;

- Promove o domínio próprio e autodisciplina;
- Retarda o processo de envelhecimento;
- Instiga buscas espirituais.

Há várias razões para a prática do jejum. Algumas pessoas jejuam a fim de sentir a presença de Deus, outras quando precisam tomar uma decisão importante, outras como dieta e regime alimentar. Basicamente, porém, há dois tipos de jejum aplicáveis ao cristão, o bíblico e o terapêutico.

## I - O Jejum Bíblico

O jejum pode ser uma prática vazia se não for feito da maneira correta. Isto aconteceu nos dias do profeta Isaías, quando o povo começou a indagar: "Por que jejuamos nós, e não atentas para isto? Por que afligimos a nossa alma, e tu não o levas em conta?" Isaías 58:3a.

E a resposta de Deus foi exatamente a de que estavam jejuando de maneira errada: "Eis que, no dia em que jejuais, cuidais dos vossos próprios interesses e exigis que se faça todo o vosso trabalho. Eis que jejuais para contendas e para rixas e para ferirdes com punho iníquo; jejuando assim como hoje, não se fará ouvir a vossa voz no alto"- Isaías 58:3b,4. Por outro lado, o versículo está inferindo que se o jejum fosse observado de forma correta, Deus atentaria para isto e a voz deles seria ouvida.

O jejum bíblico vai além da abstinência de alimentos.

*"Porventura não é este o jejum que escolhi, que soltes as ligaduras da impiedade, que desfaças as ataduras do jugo e que deixes livres os oprimidos, e despedaces todo o jugo? Porventura não é também que repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres abandonados; e, quando vires o nu, o cubras, e não te escondas da tua carne?" (Is 58:6-7).*

O jejum bíblico envolve corpo e alma. Nele nossa vontade deve ser subjugada e a mente voltar-se para Deus. No jejum bíblico, temos que subjugar a carne, lutar contra ela, humilhá-la, ir contra nossa própria vontade. É um período no qual devemos fechar a porta para nós mesmos e abrir nosso coração para o Senhor.

O jejum bíblico deve sempre centrar-se em Deus. Assim como fez a profetiza Ana, podemos cultuar a Deus incluindo a prática de jejuns (Lucas

2.37). Todo e qualquer outro propósito deve estar a serviço de Deus. Como no caso daquele grupo apostólico de Antioquia, 'servindo ao senhor' e 'jejuando' (Atos 13.2).

### **1.1- O Jejum Absoluto**

A duração do jejum bíblico deve ser avaliada com sabedoria e com a direção de Deus. Pessoas que não estão acostumadas a jejuar com frequência não devem fazer jejuns prolongados.

O jejum absoluto ou total é caracterizado pela abstenção tanto de alimento como de água ou outros líquidos. Parece ser uma medida para atender a uma emergência extrema. Paulo fez um jejum absoluto de três dias após o seu encontro Jesus Cristo (Atos 9.9).

Considerando-se que o corpo humano não pode passar sem água mais do que três dias, tanto Moisés como Elias empenharam-se em jejuns absolutos e sobrenaturais de quarenta dias (Deuteronômio 9.9; 1 Reis 19.8). É preciso enfatizar que o jejum absoluto é a exceção e não a regra e nunca deve ser praticado sem uma ordem específica de Deus.

### **1.2- O Jejum Parcial**

Significa abster-se de alimentos e não de líquidos. Pode ser praticado com a ingestão de água somente. Uma variação consiste em abster-se de alimentos apenas durante as horas do dia.

É recomendável passar o dia tomando sucos ou água de coco. O soro caseiro também é uma opção. O corpo fica mais leve, hidratado e o aparelho digestivo permanece em repouso. A cabeça fica desanuviada, a mente se torna mais aberta e predisposta às percepções espirituais.

O jejum parcial ou comum, praticado no Velho Testamento, começava ao pôr-do-sol e estendia-se até o pôr-do-sol do dia seguinte.

### **1.3 - Benefícios do Jejum Bíblico**

O jejum não compra favores de Deus, mas prepara o homem para comungar com Deus. No jejum o homem mostra a Deus a sua dependência e imensa necessidade de ajuda.

- ✓ Moisés, em seu jejum de 40 dias, assimilou tanto a presença de Deus que seu rosto brilhava;
- ✓ Elias foi arrebatado após 40 dias de jejum;
- ✓ Foi jejuando por 40 dias que Jesus obteve poder para vencer o

príncipe das trevas.

A prática correta e sistemática do jejum bíblico traz grandes benefícios, entre eles:

- ✓ Você estará se humilhando debaixo da poderosa mão de Deus e se tornará mais sensível ao Espírito de Deus.
- ✓ As áreas de fraqueza e susceptibilidade de sua vida serão expostas para serem devidamente tratadas. Será uma grande oportunidade de livrar-se do “veneno” de sua natureza carnal.
- ✓ Seu espírito será revigorado pelo o poder sobrenatural de Deus e você terá mais domínio próprio.

É importante ressaltar que Deus não muda por causa de nossa abstinência de alimentos. Ele é o mesmo antes, durante e depois de nosso jejum. Mas, a motivação e a prática correta do jejum, possibilitam condições de mudanças significativas em nossas vidas.

#### **1.4 - Na Prática do Jejum Bíblico é Indispensável:**

A) Leitura da Palavra – O jejum deve ser acompanhado pela meditação nas Escrituras. Selecione os textos bíblicos para sua leitura e meditação.

B) Oração – Jejum sem oração e sem consagração, não é jejum bíblico.

C) Humildade – O jejum deve ser secreto para evitar qualquer orgulho e hipocrisia (Lc 18:9-14). Ele é uma forma de nos humilharmos na presença de Deus, clamando pela sua misericórdia.

*“Tu, porém, quando jejuares, unge a tua cabeça, e lava o teu rosto, para não pareceres aos homens que jejuas, mas a teu Pai, que está em secreto; e teu Pai que vê em secreto, te recompensará publicamente.” Mt 6:16-18*

*“Os sacrifícios para Deus são o espírito quebrantado; a um coração quebrantado e contrito não desprezarás, ó Deus”. Sl 51.17*

## II- O Jejum Terapêutico

Cada vez mais o hábito de jejuar tem sido encarado como uma forma de desintoxicar o corpo, promover o emagrecimento e prevenir doenças. Pesquisas científicas recentes vêm apontando os benefícios do jejum para a saúde.



O segundo tipo de jejum que pode ser praticado pelo cristão é o jejum terapêutico, ou seja, um método indicado pela medicina para manter o sistema digestivo limpo, aumentar a imunidade do organismo e estimular a cura de várias doenças.

### 2.1 - Purificação

Quando o nosso corpo descansa da árdua tarefa da digestão, tem mais tempo e condições de cuidar da eliminação de toxinas. O jejum prolongado por alguns dias (sobre orientação profissional), estimula o corpo a buscar nutrientes em si mesmo, aproveitando gordura e outros resíduos armazenados.

“O jejum provoca fome ou estresse. Em resposta, o organismo libera mais colesterol, permitindo utilizar a gordura como fonte de combustível em vez de glicose. Isso diminui o número de células de gordura no corpo”, explica o Dr. Benjamin Horne, diretor de Epidemiologia e Genética Cardiovascular na Intermountain Medical Center Heart Institute – USA.

Estudos científicos mostram que o jejum terapêutico desintoxica e aumenta a imunidade do organismo. Segundo o especialista em nutrição biomolecular Augusto Fajardo “Quando paramos de comer, o corpo começa a queimar as reservas de gordura e todos os demais elementos

estranhos, como colesterol, inflamações e até tumores.”

## 2.2 - Cuidados

O jejum terapêutico deve ser indicado e acompanhado por profissional da saúde.

As refeições antes e depois do jejum precisam ser leves. A ideia é fazer uma transição tranquila para o organismo.

Durante o período de jejum evite atividades que exijam muito desgaste físico ou mental. Em repouso, um organismo saudável pode adaptar-se ao jejum com certa facilidade, mais diante de uma demanda metabólica elevada, como nos exercícios físicos a situação pode não ser tão simples. Muitas pessoas não conseguem se adaptar de forma eficiente e o organismo procura se proteger induzindo desmaios. Além dos perigos envolvidos nos desmaios, há outro mais grave: danos neurais permanentes. Isto significa que se a adaptação não for rápida e eficientemente, o nosso cérebro pode ser gravemente lesado (AUER, 1986; AUER et al, 1993; DE COURTEN-MYERS et al, 2000; DOLINACK et al, 2000; NEHLIG, 1997).

## Conclusão

O jejum a Deus não é um mandamento do Novo Pacto, mas uma prática de consagração pessoal louvável que traz grandes benefícios ao homem.

*BenneDen*

Em Busca de Algo Mais Alem