

JEJUM

No estudo anterior, falámos que a oração e o jejum, são duas práticas que intensificam o nosso relacionamento com o Eterno. Na passada semana, a ênfase foi dada à oração, hoje, falaremos sobre o jejum.

O jejum é uma forma de nos aproximarmos do Altíssimo, lamentavelmente muitos tendem a esquecer que é um elemento essencial para o nosso crescimento espiritual, muitas vezes, praticá-lo torna-se num acto de purificação ou mesmo de reconhecimento.

O jejum tem feito parte do culto ao Eterno desde a antiguidade. Porém a humanidade tem-se enganado e confundido sobre o seu verdadeiro significado e propósito.

Os pagãos associavam o jejum com a penitência e a renúncia. Nos tempos apostólicos da nossa era, algumas seitas judaicas, converteram-no num ritual e espetáculo público. A cristandade moderna, na sua maior parte considera o jejum como algo desnecessário, não constatando a sua importância a par da oração.

Entendemos que a sua prática continua a ser importante no culto a YHWH, não só no dia da Expição (dia Solene do Eterno, em que o jejum é obrigatório), ou outros inerentes à cultura judaica, mas ao longo de todo o ano.

O que se entende por jejum? Segundo as Escrituras, jejuar é abster-se de todo o alimento e água durante um certo período de tempo (*Jonas 3:5-7; Ester 4:16*).

Jonas 3:5-7 “E os homens de Nínive creram em Deus; e proclamaram um jejum, e vestiram-se de saco, desde o maior até ao menor. Esta palavra chegou também ao rei de Nínive; e ele levantou-se do seu trono, e tirou de si as suas vestes, e cobriu-se de saco, e sentou-se sobre a cinza. E fez uma proclamação que se divulgou em Nínive, pelo decreto do rei e dos seus grandes, dizendo: Nem homens, nem animais, nem bois, nem ovelhas provem coisa alguma, nem se lhes dê alimentos, nem bebam água;”

Ester 4:16 “Vai, ajunta a todos os judeus que se acharem em Susã, e jejuai por mim, e não comais nem bebais por três dias, nem de dia nem de noite, e eu e as minhas servas também assim jejuaremos. E assim irei ter com o rei, ainda que não seja segundo a lei; e se perecer, pereci.”

Jejuar para quê? Yeshua ensina e incentiva-nos a jejuar (*Mateus 6:16-18*) “...e teu Pai que vê em oculto te recompensará”.

O nosso Criador sabe que podemos viver sem água e sem alimento pelo menos um dia. Tanto no Tanach (vulgarmente conhecido como Antigo Testamento) como na Brit hadaschá (vulgarmente conhecido por Novo Testamento), YHWH ordena o jejum para o seu povo (*Joel 2:15; Mateus 9:14-15*). YHWH afirma que o jejum nos é conveniente, e Ele sabe que o jejum dá-nos valiosas lições espirituais.

Que proveito podemos tirar se omitirmos três ou mais refeições, questionam alguns. Desde o ponto de vista intelectual, podemos confessar diante do Eterno que somos débeis e pecadores e que necessitamos da Sua força, da Sua orientação e da Sua correcção. Porém uma coisa é dizer algo em oração e outra é senti-la até ao mais profundo do nosso ser.

Depois de uma grande prova, Jó testificou dizendo: *“Com o ouvir dos meus ouvidos ouvi, mas agora te vêem os meus olhos. Por isso me abomino e me arrependo no pó e na cinza”* (Jó 42:5-6).

Pode-se orar diariamente de joelhos pedindo a força necessária para seguir o caminho. Podemos orar pedindo fé para confiar que o Altíssimo resolverá todos os nossos problemas e pedir ajuda para nos comportarmos de acordo com a Sua Lei/Torah. Mas depois de nos levantarmos, seguimos a nossa vida e vivemos o dia de uma maneira que se afasta do ideal.

A nossa mente está em constante luta contra a sujeição à Lei/Torah de YHWH (*Romanos 8:7*). Mesmo depois de receber o Espírito de YHWH, o qual nos esclarece e permite que haja entendimento em nós, não cessa aquela batalha interior que Paulo escreveu com tanta eloquência em *Romanos 7:16-18*.

Romanos 7:16-18: “E, se faço o que não quero, consinto com a lei, que é boa. De maneira que agora já não sou eu que faço isto, mas o pecado que habita em mim.”

Jeremias compreendeu a autojustificação e o autoengano do ser humano, e por isso o Altíssimo o inspirou:

Jeremias 17:9: “Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e perverso; quem o conhecerá?”

YHWH conhece-nos e compreende-nos, se nos aproximarmos d’Ele mediante o jejum tal como Ele o ordena, poderá ajudar-nos a compreender melhor a nossa própria mente.

Quando jejuamos, a fome recorda-nos que somos somente humanos, que necessitamos com urgência da boa terra de YHWH, com a sua chuva e os seus frutos para conservar a nossa existência.

Quão insignificantes somos depois de um dia de jejum, sentimo-nos fatigados e meio azamboados. É uma lição importante, saber que sem o alimento da terra, os nossos sentidos desorientam-se facilmente.

Privados de alimento durante um longo período, a nossa mente não seria capaz de raciocinar normalmente. De facto, em oração, podemos reconhecer diante do Altíssimo que não somos grande coisa. Porém quando jejuamos sentimo-lo na própria carne.

Como podemos manter uma visão correcta da vida? Como evitar a confiança em nós mesmos e a autojustiça? David disse “*humilha a minha alma com o jejum*” ([Salmos 35:139](#)).

Tiago adverte-nos e exorta-nos: “*Antes, ele dá maior graça. Portanto diz: Deus resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes. Sujeitai-vos, pois, a Deus, resisti ao diabo, e ele fugirá de vós. Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós. Alimpai as mãos, pecadores; e, vós de duplo ânimo, purificai os corações*” ([Tiago 4:6-8](#)).

Como nos chegamos a YHWH, Tiago continua: “*Senti as vossas misérias, e lamentai e chorai; converta-se o vosso riso em pranto, e o vosso gozo em tristeza. Humilhai-vos perante o Senhor, e ele vos exaltará*” ([vs. 9-10](#)).

Tiago nestes versículos está a prescrever o jejum. Ao ler-se o capítulo 4 de Tiago, vemos que o processo de aproximação ao Altíssimo relaciona-se com a necessidade de se jejuar.

As palavras *afligir* ([Levítico 23:27](#)), *luto* ([Mateus 9:14-15](#)), *chorar* ([Zacarias 7:1-5](#)) e *humilhar* ([Salmos 35:13](#)) referem-se ao jejum (em cada um dos contextos citados).

Nós podemos jejuar por diversos motivos, porém só há uma razão aceitável para YHWH: “*E rasgai o vosso coração, e não as vossas vestes, e convertei-vos ao Senhor vosso Deus; porque ele é misericordioso, e compassivo, e tardio em irar-se, e grande em benignidade, e se arrepende do mal*” ([Joel 2:13](#)).

O nosso motivo ao jejuar deve de ser o de nos humilharmos e subtermos ao Eterno de forma plena. O Altíssimo respeita quem deseja acatar a sua maneira de pensar e de viver ([Isaías 66:2](#)).

Jejuar com o objectivo de que YHWH tome o nosso partido nalgum conflito, será inútil. Tão pouco fará sentido jejuar para chamar a atenção ([Isaías 58:3-4](#)).

[Isaías 58:3-4](#) “*Dizendo: Por que jejuamos nós, e tu não atentas para isso? Por que afligimos as nossas almas, e tu não o sabes? Eis que no dia em que jejuais achais o vosso próprio contentamento, e requereis todo o vosso trabalho. Eis que para contendas e debates jejuais, e para ferirdes com punho iníquo; não jejueis como hoje, para fazer ouvir a vossa voz no alto*”

Yeshua explicou o grande propósito do Jejum. Em [Mateus 9:14-15](#) lemos: “*Então, chegaram ao pé dele os discípulos de João, dizendo: Por que jejuamos nós e os fariseus muitas vezes, e os teus discípulos não jejuam? E disse-lhes Yeshua: Podem porventura andar tristes os filhos das bodas, enquanto o esposo está com eles? Dias, porém, virão, em que lhes será tirado o esposo, e então jejuarão.*”

Enquanto Yeshua esteve na terra, os seus discípulos desfrutaram de uma comunicação estreita e diária com ele. Os seus ensinamentos e as suas palavras de ânimo estavam sempre ali.

Mas quando ele regressou ao céu, foi-lhes mais difícil manterem-se em harmonia com os seus pensamentos e ver claramente a sua vontade na vida quotidiana. Por isso Yeshua lhes disse que depois teriam que jejuar muito. O jejum dava-lhes aproximação e a compreensão que haviam tido enquanto estiveram com Yeshua em pessoa.

Nós devemos também de jejuar por essa mesma razão. É tão apropriado como necessário jejuar no *Dia da Expição* ([Levítico 23:27-31](#)), pois esse dia retrata um maravilhoso e grande acontecimento, que terá lugar depois da segunda vinda de Yeshua haMaschiach.

O jejum é algo que o Altíssimo observa e toma muita atenção. YHWH escuta todas as nossas orações, mas tem uma atenção especial ao nosso jejum. Daniel jejuou 21 dias antes de receber uma resposta. No entanto YHWH fez-lhe saber que o tinha ouvido e que tinha aceitado o seu pedido desde o começo do seu sacrifício ([Daniel 9:3, 23 – 10:12-13](#)). O mesmo pode acontecer connosco, já que o jejum demonstra ao Altíssimo que o buscamos com sinceridade.

Recordemos a história de Acab. O profeta Elias deu testemunha a Acab e ao reino de Israel durante muitos anos, mas o rei não se modificava, nem se arrependia. Pelo contrário *“ninguém fora como Acab, que se vendera para fazer o que era mau aos olhos de YHWH”* ([1ª Reis 21:25](#)).

A última advertência de Elias produziu por fim alguns resultados. Ao saber o que aconteceria à sua casa, Acab *“rasgou os seus vestidos, e cobriu a sua carne de saco, e jejuou; e jazia em saco, e andava mansamente”* ([verso 27](#)).

Quando Acab começou a jejuar, o Altíssimo viu que o seu arrependimento era sincero e adiou o castigo até depois da sua morte ([verso 29](#)). Se YHWH teve misericórdia de Acab, certamente responderá quando nós nos apresentarmos diante d’Ele, arrependidos de todo o coração, em jejum e oração.

O rei Josafat foi contemporâneo de Acab no reino de Judá. Prevendo uma invasão iminente, Josafat recorreu a algo muito singular na história da estratégia militar:

[2ª Crónicas 20:3-4](#): *“Então Josafat temeu, e pôs-se a buscar o Senhor, e apregoou jejum em todo o Judá. E Judá se ajuntou, para pedir socorro ao Senhor; também de todas as cidades de Judá vieram para buscar ao Senhor”*.

Homens, mulheres e crianças jejuaram. A resposta de YHWH não se fez esperar. Indicou-lhes que descessem contra eles, e que a única coisa que teriam que fazer era estar de pé, Ele faria o resto ([versos 16 e 17](#)).

Quando Josafat saiu com o povo no dia seguinte, viram que os invasores tinham lutado uns contra os outros e que todo o exército jazia morto. O povo de Judá recolheu os despojos e regressou a casa. Que espetacular resposta ao seu jejum!

O jejum demonstra a YHWH que nós, como Josafat, estamos dispostos a confiar na sua força e não nos nossos recursos físicos, pois compreendemos e sabemos que eles podem falhar.

Ao jejuar damos Testemunho diante de YHWH de que desejamos abandonar os nossos caminhos, de pecado e vaidade e entregar a nossa vida a Ele para que a utilize segundo a Sua vontade ([Romanos 12:1](#)). O jejum demonstra que queremos dedicar-nos ao nosso YHWH, e não às coisas do mundo.

Paulo fala do jejum como um momento em que nos devemos dedicar à oração, suspendendo inclusivamente as relações conjugais normais ([1ª Coríntios 7:5](#)), demonstrando assim a nossa intenção em deixar de lado a parte física e ocuparmos apenas da parte espiritual.

YHWH responde perante estas atitudes! Repare-se na Sua promessa de bênçãos espirituais:

Isaiás 58:8, 11 “Então romperá a tua luz como a alva, e a tua cura apressadamente brotará, e a tua justiça irá adiante de ti, e a glória do Senhor será a tua retaguarda. Então clamarás, e o Senhor te responderá; gritarás, e ele dirá: Eis-me aqui. Se tirares do meio de ti o jugo, o estender do dedo, e o falar iniquamente; E se abrires a tua alma ao faminto, e fartares a alma aflita; então a tua luz nascerá nas trevas, e a tua escuridão será como o meio-dia. E o Senhor te guiará continuamente, e fartará a tua alma em lugares áridos, e fortificará os teus ossos; e serás como um jardim regado, e como um manancial, cujas águas nunca faltam”.

O Grande Jejum

Não saindo do tema principal, afluando apenas o assunto, penso que é de bom já que estamos no início do sexto mês e aproximamo-nos a passos largos da segunda fase das Festas do Altíssimo, onde no décimo dia do sétimo mês do calendário determinado pelo Eterno é celebrado o grande Jejum para toda a nação de Israel, quer para os naturais quer para os enxertados, conforme tão bem está descrito em todo o capítulo 11 de Romanos ([Romanos 11:25-26](#)).

Em Actos há uma referência a este grande jejum que por vezes passa despercebida.

Actos 27:9: “E, passado muito tempo, e sendo já perigosa a navegação, pois, também o jejum já tinha passado, Paulo os admoestava.”

Este dia de jejum, como é entendido por nós e grande parte dos eruditos bíblicos, era o dia da Expição – isto poderá ser verificado em qualquer comentário Bíblico. O Dia da Expição ocorre no outono no hemisfério norte, época em que a navegação era perigosa no Mediterrâneo.

Façamos uma reflexão, se possível. Imaginemos Lucas a escrever para um gentio, cerca de trinta anos após a crucificação, a fazer referência a um Dia Santo “judeu” para descrever a época do ano! Mas isso não foi estranho no entendimento de

Teófilo, mas é para muitas pessoas que hoje pensam que andam como Yeshua andou ([1ª João 2:6](#) – [Colossenses 2:16-17](#)).

Em [Levítico 23:32](#) está escrito: Sábado de descanso vos será; então afligireis as vossas almas; aos nove do mês à tarde, de uma tarde a outra tarde, celebrareis o vosso sábado.

Todo aquele que guarda o Sábado semanal cita esta passagem para mostrar que o dia de Sábado começa no pôr-do-sol de sexta-feira.

Ora, se damos testemunho disso, então porque é que não guardam também o “Sábado” ao qual o texto se refere – o grande Sábado anual do Dia da Expição, instituído para sempre. Já se pensou nisso, existe coerência quando se menciona este versículo para mostrar quando começa o Sábado, e logo existe uma recusa em guardar o Sábado ao qual a passagem Bíblica se refere?

Procedimentos a ter para um Jejum Efectivo

Jejuar Com Frequência – A prática aperfeiçoa-nos no uso de qualquer instrumento, seja físico ou espiritual.

O apóstolo Paulo jejuava com frequência ([2ª Coríntios 11:27](#)), e nós também o devemos fazer. Isto não significa que nos tornemos em “fariseus” fixando um calendário fixo ([Lucas 18:9-14](#)). O importante não é o número de vezes que jejuamos, mas sim a atitude com que o fazemos.

Evitar os jejuns “desesperados” – É importante jejuar em momentos de prova e dificuldade, mas se o fazemos unicamente nas emergências, estamos a dizer a YHWH que nos interessa mais obter o que pretendemos do que nos aproximarmos d’Ele.

Jejuar um dia de cada vez – Um dia é um período aceitável para um jejum espiritual, se bem que às vezes pode ser necessário um período mais largo.

Algumas pessoas pensam que enquanto maior for o jejum mais espiritual se torna, Citam os tempos de Moisés, Elias ou de Yeshua, que jejuaram por períodos de 40 dias. Porém Eles eram homens excepcionais, em circunstâncias também excepcionais.

Não devemos tentar fazer um jejum demasiado longo, e se pensamos fazê-lo por um período superior a três dias. Devemos consultar primeiro o conselho de alguém competente para o efeito. YHWH não se deixa impressionar pelas proezas físicas, o que Lhe interessa é a atitude.

É conveniente jejuar a partir do pôr-do-sol, até ao pôr-do-sol do dia seguinte, já que é assim que YHWH ordena para o Dia da Expição ([Levítico 23:32](#)), porém o jejum pode começar e terminar noutras alturas conforme a situação.

O factor tempo – O tempo que escolhemos para jejuar deve ser utilizado unicamente para esse fim. No entanto é muito provável que nos vejamos forçados a trabalhar durante o jejum, mas devemos procurar que o tempo que resta seja o mais livre possível.

No nosso entender, o sábado não é o dia ideal para jejuar, já que se trata de um dia festivo, que deve ser uma delícia para nós (*Isaias 58:13*).

Aproveitar bem o tempo – Não devemos ocupar o nosso tempo com coisas diferentes do estudo, da meditação e oração. Devemos nos lembrar porque razão decidimos tirar esse tempo; para que YHWH nos possa instruir e para que nós nos possamos nos aproximar mais d’Ele.

O jejum não é uma forma de penitência nem uma prova de resistência, mas unicamente um tempo de renovação espiritual. Devemos de dividir o tempo, em três, estudo, meditação e oração.

Assim permitimos primeiro que YHWH nos fale por meio da Sua Palavra, logo meditamos sobre o que acabámos de ler e como se aplica na nossa vida, e por último falamos com o Altíssimo em oração sobre as circunstâncias do jejum. Isto ajuda-nos na nossa aproximação e abre-nos o entendimento.

Prever algum mal-estar físico – É de esperar que sintamos fome. Além disso durante o jejum o organismo elimina toxinas e outros resíduos, o que pode provocar enjojo, dor de cabeça ou mesmo mau hálito.

A dor de cabeça forte pode dever-se à suspensão de substâncias estimulantes que estamos acostumados a consumir diariamente, como o café, ou chá e algumas bebidas refrescantes. É pois conveniente, eliminar estas substâncias no dia anterior.

Também é recomendável ingerir boas quantidades de líquidos no dia anterior ao jejum para ajudar a limpar o organismo. Não é recomendável comer em excesso, nem antes nem depois do jejum.

Uma boa imagem pessoal é importante – Yeshua ordenou que não deveríamos mostrar aos outros que estamos a jejuar.

Mateus 6:16-18: “E, quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram os seus rostos, para que aos homens pareça que jejuam. Em verdade vos digo que já receberam o seu galardão. 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.”

Shalom