

JEJUM

O QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI?

orientações bíblicas, teológicas e práticas sobre jejum. p.2

As crianças e o Jejum. p.7

Proposta para uma semana de Jejum. p.7



ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Carta pastoral sobre jejum, p.21



O Departamento Nacional de Escola Dominical deseja colaborar cada vez mais com a formação espiritual dos membros das comunidades de fé. Tão ou mais importante que eventos que propiciem um chegar-se mais perto de Jesus, é a espiritualidade cultivada diariamente, com sabedoria e perseverança. Para isso, vamos tratar durante o ano de 2019 de temas fundamentais para o fortalecimento espiritual de todas as pessoas que desejam forjar em si o caráter de Cristo. Convide sua família, as pessoas da classe da Escola Dominical, ministérios, sociedades e grupos pequenos para se engajar nesse projeto.

Já produzimos um material sobre oração e o tema desta vez é o Jejum. Aqui reunimos orientações bíblicas, teológicas e práticas sobre Jejum, um texto que orienta mães, pais, responsáveis e professoras(es) de crianças a trabalhar esse tema com elas e uma sugestão de metodologia para o jejum antes da Páscoa.

Queremos conhecer suas experiências com este projeto. Escreva para nós.

Entre em contato: escoladominical@metodista.org.br

Facebook: [@escoladominicalmetodista](https://www.facebook.com/escoladominicalmetodista);

Instagram: [edmetodista_](https://www.instagram.com/edmetodista_)

Que Deus nos abençoe e oriente neste projeto.

Com afeto,

Departamento Nacional de Escola Dominical

JEJUM



Não se pode entender o ato de jejuar como um exercício espiritual, se este não estiver acompanhado da oração, pois ela expressa a fé na existência de Deus; no Seu poder e no Seu interesse pela vida e pelo ser humano (...).

A oração pode solicitar força espiritual. para o avanço do Reino de Deus sobre a terra. Orar é sempre uma necessidade.

O próprio Jesus nos deixou o exemplo mais elevado de uma vida de oração (...).

Durante o jejum, a oração, via de regra, é feita “no espírito”, como um exercício para se valer do poder divino. Paulo ensina que a oração pode ser vista como um dom do Espírito Santo.

Carta Pastoral sobre o Jejum, p.17-18.

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã".

Carta pastoral sobre jejum, p.21

Orientações bíblicas, teológicas e práticas sobre jejum*

O jejum é uma disciplina espiritual praticada por pessoas que desejam se consagrar a Deus e aprofundar seu relacionamento com Ele. Originalmente, a palavra jejum refere-se à abstinência de alimentos, mas como disciplina podemos nos abster de outras coisas também. Tal prática está presente nas escrituras sagradas no Antigo e Novo Testamento em situações em que homens e mulheres decidiram renunciar alimentos como forma de se dedicar e se consagrar a Deus (Êxodo 34.28; Deuteronômio 9.9; Neemias 9.1-3; 2 Samuel 12.16-23; Mateus 4.1-2; Romanos 8.5-6; 2 Coríntios 11.27).

Nos relatos do metodismo histórico é possível constatar que John Wesley e os integrantes do movimento metodista praticavam o jejum regularmente, pois acreditavam que essa disciplina contribuía para o crescimento espiritual. Jesus Cristo jejuou durante 40 dias antes de iniciar o seu ministério (Lucas 4.1-2), e também ensinou a respeito do tema criticando a prática dos fariseus de jejuar como forma de ostentar espiritualidade ao invés de ser uma forma de se relacionar com Deus: “Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim ao teu Pai, em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará” (Mateus 6.16-18).

O jejum é um ato de consagração e tem como principal propósito ajudar a nos concentrarmos em Deus e nas coisas do Espírito. Esses são alguns dos propósitos do jejum descritos nos evangelhos*:

1. Comunhão com Deus – Ana não saía do templo, orando e jejuando frequentemente. (Ver Lucas 2.37);
2. Revestimento Espiritual – Jesus mencionou que determinadas castas só sairão por meio de oração e jejum, que trazem um maior revestimento de autoridade (Lucas 17.21);
3. Preparação para o ministério – Jesus só começou seu ministério depois de ter se preparado em jejum no deserto (Lucas 4.1-2);

* Texto elaborado por Marcelo Alves da Silva, Mauren Julião, Andreia Fernandes

**Extraído de <http://www.orvalho.com/ministerio/estudos-biblicos/compreendendo-o-jejum/>

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"A prática do jejum não obedece uma fórmula única". Carta pastoral do Jejum, p.13

O livro "Vida devocional na tradição wesleyana" apresenta alguns tipos de Jejum que eram praticados por Wesley e recomendados por ele para o povo metodista:

1. Jejum tradicional ou absoluto: nem comida nem bebida por um período de tempo.

2. Jejum Parcial ou de abstinência: somente com alguns alimentos necessários para a preservação da saúde ou líquidos, recomendado para as pessoas doentes ou com restrições alimentares. Wesley queria certificar-se que as pessoas não fizessem nada que causasse danos à saúde. Sobre esse tipo de Jejum Wesley escreveu "não posso condená-lo; porquanto a Escritura não o condena. Ele pode ter o seu uso e receber uma bênção de Deus". É possível também fazer jejum de comidas agradáveis, isto é, deixar de comer esses alimentos como chocolate, por exemplo, por um período de tempo.

3. Outras abstinências: uma prática bastante comum é também se abster de coisas específicas como, televisão, celular, redes sociais, palavras e coisas semelhantes. Apesar de não haver na Bíblia uma orientação específica sobre isso, também não há uma condenação. Se uma pessoa se abstém de algo como forma de se concentrar em Deus, tal atitude não pode ser condenada, conforme sugere o escritor Richard Foster em seu livro "Celebração da disciplina".

Algumas advertências para a volta da alimentação normal

A Carta Pastoral sobre Jejum (p.15) apresenta as seguintes advertências sobre o retorno a uma alimentação normal:

A volta da alimentação normal, depois de jejuar, deve ser feita em pequenas porções de alimento. Após jejuns médios e longos, é aconselhável:

- Não adicionar sal aos alimentos, pois o paladar será mais sensível. Deve-se optar por alimentos simples, integrais e naturais.
- Continuar a beber muita água – um litro ou mais por dia.
- Comer devagar, utilizando a mastigação por mais tempo.

No site do No Cenáculo, versão em inglês (The Upper Room), também é possível encontrar sugestões de jejum:

Jejum de notícias: quantas vezes por dia clicamos em sites de notícias? Quantos noticiários na TV assistimos à noite? Essa busca frenética para estar contextualizado(a), ciente de tudo o que acontece no país e no mundo, pode gerar um estresse que esgota o espírito. Tente separar uns dias ou uma semana para ficar sem essa prática. Se algo muito importante acontecer, alguém lhe dirá. Se privar das agitações da alma, ajuda a receber as boas notícias do Espírito.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"Mesmo considerando sua antiguidade, o jejum não corre o risco de ser um tema desatualizado". Carta pastoral sobre jejum, p.7

Jejum de ruídos de fundo: Com que frequência você experimenta o silêncio? Se você liga a televisão ou o rádio assim que chega em casa ou entra no carro, experimente não fazer isso, experimente valorizar o silêncio. É provável que você se surpreenda com o poder calmante do silêncio. No carro, quando estiver sozinho(a), imagine Jesus como seu passageiro no assento ao seu lado, dialogue com ele. Ao chegar em casa, aproveite um tempo de silêncio para ouvir a voz e a direção de Deus.

Jejum de mídias: "Você consegue imaginar um mês sem filmes, sem televisão e sem rádio, vídeos, música gravada, videogames ou uso da Internet? O ponto aqui não é castigo, mas ter outra visão de como você gasta seu tempo e onde você expressa seus valores. A mídia é uma ferramenta útil que você controla ou uma presença exigente que controla você? Se a ideia de ficar sem acesso a mídia lhe deprime ou angustia rapidamente, pode ser um sinal de que o hábito da mídia é uma dependência que precisa ser examinada. Um jejum de mídia seria uma maneira positiva de examinar esses hábitos e reconhecer que a nossa dependência precisa ser exclusivamente do Senhor. Para se preparar para esse tempo, você pode reorganizar sua mobília para que a televisão não esteja em destaque. Não deixe o celular muito próximo à sua cama na hora de dormir. Invista mais tempo de oração e comunhão com Deus, tempo para se relacionar com a família, amigos e amigas; cuide das plantas, dos animais, leia livros, cozinhe, organize as fotografias da família. Planeje um jardim. Asse um pouco de pão. Tire fotografias da família e conte suas histórias" (Adaptado do <https://www.upperroom.org/resources/fasting>).

Quando jejuar?

Talvez uma pessoa até tenha o interesse de iniciar a prática do jejum, mas não sabe como e quando é adequado praticá-lo. Podemos olhar para alguns exemplos e sugestões que podem nos inspirar:

- Primeiros cristãos e cristãs: era comum a prática de jejuar duas vezes por semana, na quarta-feira e na sexta-feira.
- Movimento metodista: o movimento metodista orientado por Wesley seguiu a mesma prática, jejuando na quarta-feira e na sexta-feira.
- Datas do calendário cristão: datas importantes para celebrações cristãs, em especial a Quaresma, mas não só, podem ser momentos para se refletir e praticar o Jejum. As principais datas são Quaresma, Pentecostes Páscoa, Advento, Natal.
- Ceia do Senhor: participar da mesa do Senhor é um momento de estreitar a comunhão com Deus, por isso Jejuar antes da Ceia também pode ser uma forma de se consagrar a Deus para um momento tão importante. Convocações: algumas igrejas, com o objetivo de incentivar as pessoas a se concentrar na vida devocional e se aprofundar na relação com Deus convocam seus membros para períodos de jejum e oração. Participar desses momentos é uma boa maneira de praticar essa disciplina espiritual.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"Jejuar é uma prática pessoal, não precisa ser comunicada nem anunciada aos outros".
Carta pastoral sobre o jejum p.16

À pergunta quando Jejuar, a carta pastoral sobre o Jejum (p.16) responde:

"O jejum é uma prática pessoal, que não precisa ser comunicada nem anunciada aos outros. Jesus adverte sobre o desejo de ser visto e admirado pelos outros como sendo alguém muito espiritual. É por isso que ele condena os fariseus, ensinando no Sermão do Monte: Quando jejuardes, não vos mostreis contristados (entristecidos e circunspectos) como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto (aparência normal entre os semitas); com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim, ao teu Pai em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará (Mateus 6.16-18)".

O que evitar em relação ao jejum?

- Jejum sem oração e devoção.
- Jejum que coloca em risco a saúde.
- Jejum para ostentar espiritualidade.
- Jejum em momentos que você precisa de energia física.
- Jejum como estratégia para emagrecer
- Jejum como barganha.

Para Wesley a prática do jejum numa perspectiva bíblica e de uma maneira saudável, associada com oração, é extremamente benéfica para o crescimento espiritual, pois os momentos de abstinência ajudam a dedicar-nos às coisas espirituais. Ele dizia que o jejum deve ser "observado em função de Deus, com os nossos olhos fitos nele. Que nossa intenção seja esta, e só esta, de glorificar nosso Pai que está nos céus; de expressar nossa tristeza e vergonha pelas muitas transgressões...de esperar um aumento da graça purificadora...de aumentar a seriedade e empenho de nossas orações... de desviar a ira de Deus e de obter todas as grandes e preciosas promessas que Ele nos tem feito em Jesus Cristo".

O jejum ou outras ações de abstinência não devem ser encarados como um peso ou com negatividade; ao contrário, é uma celebração da comunhão com Deus. Hannah Ball, participante do movimento metodista nos tempos de Wesley, escreveu o seguinte sobre o que sentia nos dias dedicados ao jejum: "um dia de jejum para o meu corpo, porém um dia de festejo para a minha alma".

Para jejuar convém:

- Estabelecer o período (começo e fim) e o modo de jejum (total, parcial, de alguns alimentos, de palavras, TV, etc.) com antecedência;
- Iniciar o período com oração de dedicação a Deus, pedindo forças e graça para jejuar em amor e temor;
- Passar o maior tempo possível durante o período em oração e busca da Palavra de Deus;
- Encerrar o período com oração de ação de graças e entrega da vida ao Senhor.

Obs. Muitas pessoas recomendam a observância da moderação na "quebra" do jejum, considerando-se inclusive, no caso de jejum de alimentos, a debilidade em que possa se encontrar o organismo.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"Wesley jejuava todas as quarta-feiras e sextas-feiras. Nesses dias, ele e os metodistas que com ele jejuavam, por razões de natureza física".

Carta pastoral sobre o jejum" p.14

Outras orientações práticas sobre jejum:

Extraímos do site do No Cenáculo, versão em inglês (The Upper Room) observações práticas importantes sobre o tema.

- Considere com quem você pode jejuar ou quem pode orar por você. O jejum é muito rico também quando o experimentamos em comunidade.
- Considere sobre o que você gostaria de jejuar: você gostaria de ter mais tempo para orar e ler a Bíblia? Nesse caso, reflita sobre o padrão de sua vida ou peça a uma pessoa amiga ou membro da família para conversar com você sobre isso. Que atividade ocupa muito tempo que pode ser liberado para orar e ler a Bíblia?
- Algo em sua vida parece ser um vício ou beira de ser viciante? Se assim for, considere desistir por um tempo para orar sobre o lugar daquela atividade em sua vida.
- Você gostaria de poder dar dinheiro para alguém necessitado? Em caso afirmativo, considere o jejum de alimentos caros, bebidas de café, compras ou entretenimento pago. Doe o dinheiro economizado e gaste tempo orando pela pessoa necessitada.
- Você é diabético(a), toma medicamentos nas refeições ou tem alguma condição médica que exija que você coma? Então considere o jejum de apenas um item alimentar, como café, carne ou açúcar, ou considere o jejum de algo diferente de alimentos, como compras ou dispositivos eletrônicos.
- Você já teve algum distúrbio alimentar? Se sim, então jeje de algo que não envolva comida.
- Faça planos para se preparar para o jejum - talvez orar, escrever em um diário ou conversar com um amigo sobre suas esperanças. Faça alguns sonhos e planeje como você usará o tempo ou a energia liberada pelo jejum. De que novas maneiras você gostaria de se aproximar de Deus.
- Planeje o que você fará após o jejum para obter o máximo benefício dele. Talvez reserve tempo extra para oração, redação de diário ou reflexão nos primeiros dias depois. Se você jejuou de todos os alimentos, não faça uma grande refeição depois do jejum. Em vez disso, comemore o fim do jejum com uma boa refeição, mas pequena.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

"O jejum não é uma forma de "pressionar" Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15

AS CRIANÇAS E O JEJUM *

E, as crianças, podem fazer jejum?

Para responder essa pergunta é necessário destacarmos que a criança está em plena fase do seu desenvolvimento físico e emocional e, quando falamos em jejuar, nos referimos à privação do alimento, muitas vezes, ficar um determinado período sem comer ou "abrir mão" de uma das refeições diárias. Privar a criança, mesmo que seja por tempo limitado, de se alimentar, não é favorável para o seu bom desenvolvimento.

Quando nos reportamos ao jejum como meio de se aproximar mais de Deus, desenvolver uma maior intimidade com Ele, a resposta para a pergunta, se as crianças podem jejuar, é não. As crianças não devem fazer o jejum alimentar. Como podemos, então, introduzir as crianças a essa prática cristã, respeitando seu crescimento integral? ** É preciso que familiares, professoras(res) da Escola Dominical e educadoras(res) do ensino cristão, estejam atentas(os) a esse tema do jejum e ajudem as crianças a compreenderem que essa prática é para as pessoas adultas.

O texto de Êxodo 12. 26 nos ensina que as crianças devem acompanhar e presenciar as experiências, os costumes e rituais religiosos, para que tenham a oportunidade de perguntar sobre o que estão vendo e vivenciando. Que bom que a comunidade de fé tem essa característica: caminhar junto com as crianças e, em tempo, dar explicações do que estão fazendo, trazendo à memória os feitos de Deus sobre o seu povo. Assim pode ser com a prática do jejum. Quando as crianças perguntarem por que as pessoas adultas estão se privando de se alimentar, é bom explicar, se possível, a motivação e o desejo do seu coração de dedicar essa atitude como tempo de ganhar maior intimidade com Deus.



* Texto elaborado por Telma Cezar da Silva Martins

** física, emocional, espiritual, relacional e tantas outras dimensões do ser humano.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

*O jejum não é uma forma de pressionar Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15*

No entanto, ainda que fazer o jejum não seja saudável na infância, é importante oferecer às crianças a oportunidade de pensar sobre o tema da privação, do “abrir mão” de algo importante para si, da importância de se dedicar tempo e esforços para ajudar as pessoas e também se aproximar de Deus, cumprindo sua vontade: que sejamos a expressão do seu amor, em nós mesmos e uns para com os outros.

A forma como temos vivido em sociedade tem ensinado às nossas crianças que não precisamos passar por privações, que podemos ter tudo o que queremos e quando queremos. Caminhar na contramão desse ideal, que prioriza o ter em detrimento do ser, é o nosso objetivo como cristãos e cristãs. Nesse sentido, podemos estabelecer um programa de orientação do “jejum”, como meio de priorizar ações que contribuam com o desenvolvimento das crianças, de forma integral.

Algumas sugestões:

1. Explique, antecipadamente, às crianças o significado da prática do jejum e como pode ser feito com elas. Dê-lhes a oportunidade de escolher se querem ou não fazer. Estabeleça juntamente com elas o começo e o fim em que esse período de “jejum” vai acontecer, e o que vai ser praticado nesse período. Lembre-se de ensiná-las que esse é um meio de consagrar-se a Deus, e não de “chantageá-lo”, fazendo para ter algo em troca.
2. Motivos de oração: Crie, juntamente com as crianças, uma lista de motivos de oração de gratidão e outra de pedidos. Organize com elas alguns horários para que possam parar o que normalmente fazem no dia a dia para apresentarem esses motivos a Deus. Com as crianças menores, proporcione um espaço lúdico (desenho, pintura, recorte e colagem, dobradura, etc.) para que possam confeccionar uma representação desses motivos e apresentarem em oração a Deus.
3. Alimentação saudável: Incentive as crianças a comerem alimentos que, normalmente, não comem, para que possam experimentar uma alimentação saudável. Lembre-se das crianças que têm intolerância alimentar, reforce que o cuidado com a saúde passa, também, pela privação de alguns alimentos, conforme orientações médicas. Valorize no grupo (família, igreja etc.) a força e a coragem que essas crianças têm que ter para se privarem de alguns alimentos, devido à intolerância alimentar.
4. Como parte do “abrir mão” você pode incentivar as crianças a doar ou repartir brinquedos, roupas que já não servem, incentivando-as a expressar o amor de Deus também através desse gesto solidário.
5. O uso do tempo: Crie oportunidades para que as crianças brinquem em grupo, deixando um pouco de lado o celular, tablet, computador e televisão. Encontre tempo para fazerem, pelo menos uma das refeições, juntos, em família, aproveitando para agradecer a Deus pelo alimento, e dialogar sobre o cotidiano das crianças. Crie espaços de conversa e brincadeira em família.
6. Histórias Bíblicas: Crie espaços para o aprendizado de histórias bíblicas. Sugerimos o Programa Pra quem gosta de história, disponível em: <http://www.metodista.org.br/praquemgosta-de-historia-antigo-testamento>

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

JEJUM

O jejum não é uma forma de pressionar Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15

Metodologia para o jejum elaborada por Nelisa Brito

1
13/04
sábado

NÃO MURMURAR

João 12.1-8. Maria cuidou de Jesus, cuide de alguém

2
14/04
domingo

REDUZIR O USO DO CELULAR

João 12.12-19. Algumas pessoas celebraram a Jesus com ramos, contemple a criação e adore ao Criador.

3
15/04
2ª feira

RETIRAR UM ALIMENTO QUE VOCÊ GOSTE MUITO

João 13.1-17. Jesus serviu aos discípulos, sirva a alguém oferecendo um alimento que você goste muito.

4
16/04
3ª feira

NÃO COMER NENHUM TIPO DE CARNE

João 13.21-30. Jesus sentou-se à mesa e ceou com um traidor, ore por quem lhe magoou e exerça o perdão.

5
17/04
4ª feira

NÃO TOMAR REFRIGERANTE E SUCOS

João 14.15-31. Jesus animou seu discípulos e discípulas anunciando o Consolador, faça uma visita a alguém.

6
18/04
5ª feira

REDUZIR O USO DA INTERNET (Principalmente quando estiver em casa)

João 16.16-33. Jesus dialoga com os discípulos para que eles tenham paz em tempos de aflição. Ore para que você e sua família superem os conflitos.

7
19/04
6ª feira

JEJUM DE PALAVRAS - FALE O NECESSÁRIO

João 19.1-30. Reserve 30 minutos do seu dia para contemplar a presença de Deus

8
20/04
sábado

NÃO ESCUTAR MÚSICAS

1Coríntios 15.53-58. Passe o dia cantando cânticos de gratidão e louvor.



21/04 - João 20.1-29. Hoje não é dia de jejuar, mas celebrar a presença de Jesus em nós e entre nós.

JEJUM

ESPIRITUALIDADE PRESENTE NA VIDA

O jejum não é uma forma de pressionar Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.
Carta Pastoral sobre o Jejum, p.15

Sugestões de Leitura

1. Manual a vida devocional da tradição wesleyana. Steve Harper. Para adquirir, acesse:
<http://angulareditora.com.br/livros/manual-a-vida-devocional-na-tradicao-wesleyana>
2. Celebração da disciplina. Richard Foster
3. Carta pastoral sobre o jejum. Igreja Metodista. Disponível em:
http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/Carta_Pastoral_Jejum.pdf
4. Revista Em Marcha "Estar Mais Perto de Cristo", 2015.1. Disponível em <http://www.angulareditora.com.br/>

Referências Bibliográficas:

- BÍBLIA. Português. Bíblia de Estudo Almeida. (RA). Baureri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2008.
- FOSTER, Richard. J. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. 2ª ed. São Paulo: Editora Vida.
- HARPER, Steve. Manual, a vida devocional na tradição wesleyana. Belo Horizonte: Filhos da Graça; São Paulo: no Cenáculo, 2014.
- IGREJA METODISTA. Carta Pastoral sobre o Jejum. São Paulo: Editora Cedro, 2001.
- OLIVER, Kara L. The Upper Room. Fasting. Disponível em: <<https://www.upperroom.org/resources/fasting> >
- BAAB, Lynne M. The Upper Room. Jejum e Liberdade. Disponível em:
<<https://www.upperroom.org/resources/spiritual-practice-fasting-and-freedom> >
- SUBIRÁ, L. Compreendendo o jejum. Disponível em: <<http://www.orvalho.com/ministerio/estudos-biblicos/compreendendo-o-jejum/> >.