

# 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.