

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 jejuar 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

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/> >.