2025 ano do

sim

simples assim

PIB COPA

O QUE JESUS ENSINA *sobre o Jejum.*

"Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os homens vejam que eles estão jejuando. Eu lhes digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa. Ao jejuar, ponha óleo sobre a cabeça e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê no secreto. E seu Pai, que vê no secreto, o recompensará". Mateus 6.16-18

Há alguns anos a PIBCOPA tem tido o hábito de fazer um jejum comunitário pelo menos duas vezes por ano, essa prática tem levado centenas de crentes a experimentar uma disciplina que estava esquecida ou pouco praticada no nosso meio. Neste estudo veremos brevemente algumas lições importantes que Jesus nos ensina sobre o jejum.

JESUS ENSINA SOBRE A MOTIVAÇÃO CORRETA

Jesus nunca proibiu ou impôs rigidamente o jejum, mas deixou claro que o considerava uma prática esperada na vida espiritual de seus seguidores. Ele diz em Mateus 6.16: "*Quando jejuarem...*" — ou seja, não "**se**" jejuarem, mas "**quando**", revelando que o jejum era parte integrante da vida devocional cristã, assim como a oração e a generosidade em prol dos menos favorecidos.No entanto, o ensino de Jesus sobre o jejum se concentra mais na motivação do que na prática em si. Ele critica fortemente os fariseus por usarem o jejum como forma de autopromoção espiritual, aparecendo abatidos e tristes para serem vistos como santos diante dos outros. Em vez disso, ele ensina que o jejum deve ser feito em segredo, com o rosto lavado e o coração alegre, pois o verdadeiro objetivo é buscar a Deus em humildade, não impressionar as pessoas (Mateus 6.16-18). No nosso caso, mesmo fazendo o jejum comunitariamente, podemos manter discrição na nossa prática, evitando reclamar ou contar vantagens sobre a disciplina a que estamos submetendo o nosso corpo. Além disso, em Mateus 9.14-15 Jesus deixa claro a prática do jejum como algo natural para o cristão após a ascensão de Cristo — um recurso para buscar sua presença com mais profundidade, enquanto aguardamos a sua volta. **Você costuma jejuar? O que te impede de praticar essa disciplina espiritual? Quando você jejua, o que mais motiva essa decisão: intimidade com Deus ou desejo por uma resposta dEle?Você costuma refletir sobre sua motivação antes de iniciar um jejum?**

QUAL O PROPÓSITO DO JEJUM?

Richard Foster, no livro "A celebração da disciplina", explica que o jejum, em sua essência, é uma disciplina espiritual com foco em Deus. Ele não deve ser usado como instrumento de manipulação divina ou como uma tentativa de conquistar bênçãos, mas

como uma maneira de nos esvaziarmos de nós mesmos para sermos preenchidos por Deus. O propósito do jejum é alinhar nossa vontade à vontade do Pai, não o contrário.Um dos efeitos mais importantes do jejum é que ele revela o que realmente nos controla. Nesse processo, nossas emoções vêm à tona — coisas como irritação, ansiedade, medo e orgulho, que normalmente escondemos atrás da rotina. O jejum, então, funciona como um espelho espiritual: ele expõe nossas verdadeiras motivações, dependências e desejos desordenados. Além disso, o jejum é uma forma prática de restaurar o equilíbrio interior. Vivemos em uma cultura que glorifica o excesso e alimenta o desejo constante por mais — mais comida, mais prazer, mais distrações. O jejum nos ensina a dizer "não" ao que é supérfluo, a fim de dizer "sim" ao que é eterno. Ele traz liberdade do domínio do corpo e dos apetites, abrindo espaço para escuta, arrependimento, dependência e discernimento. No testemunho bíblico e na história da igreja, o jejum está frequentemente associado a momentos de busca intensa por Deus, decisões importantes, lutas espirituais e arrependimento coletivo. Ele prepara o coração para a oração profunda e muitas vezes leva a respostas espirituais claras, pois coloca o cristão em posição de humildade e entrega total. **Você já percebeu sentimentos escondidos vindo à tona enquanto jejuava?Que tipo de controle ou dependência o jejum pode ajudar você a confrontar hoje?**

COMO É A PRÁTICA DO JEJUM?

Segundo Foster, uma das grandes barreiras ao jejum hoje é a ignorância prática sobre como fazê-lo. A prática deve começar de forma gradual. Você pode começar com jejuns curtos, como pular uma refeição ou duas refeições e até mesmo realizar um jejum de 24h, tomando apenas líquidos leves (como suco de frutas naturais). Durante esse tempo, o foco deve estar na oração, leitura da Palavra e reflexão — não apenas em "passar fome". Após algum tempo, a pessoa pode progredir para jejuns mais longos, como dois ou três dias, sempre com acompanhamento médico e espiritual. **Que tipo de jejum seria viável e significativo para sua vida neste momento? Você costuma jejuar com foco em "resultado" ou tem buscado comunhão com Deus durante o processo? Como seria um plano saudável e intencional de jejum para os próximos dias ou semanas? O que Deus tem te convidado a deixar de lado para estar mais perto dEle?**

PARE, PENSE E JEJUE CORRETAMENTE

O jejum nunca deve ser usado como penitência ou forma de autopunição, mas como uma resposta amorosa à presença de Deus. O espírito correto do jejum é o da humildade, adoração e desejo por intimidade com Deus.Nem todos devem jejuar da mesma maneira — pessoas com problemas de saúde, gestantes, ou com histórico de distúrbios alimentares devem consultar um médico e buscar orientações antes de praticar essa disciplina. E lembre-se: o mais importante não é a duração do jejum, mas o coração com que ele é feito.