

Jaraguá do Sul, 22/02/2026. Profundo - Aprofunde na Entrega (jejum).

Introdução: Chegamos à última semana da série "**Vale a Pena Ver de Novo**". E o tema hoje é **JEJUM**.

O Rafa citou uma estatística que chama atenção: cerca de 60% dos cristãos nunca jejuaram. Talvez o jejum seja uma das disciplinas espirituais menos praticadas e, ao mesmo tempo, uma das mais transformadoras.

Na faculdade de teologia, tínhamos o hábito de jejuar às sextas-feiras. Começávamos na quinta à noite, após a janta, e dedicávamos um tempo de oração juntos na sala. Não era apenas deixar de comer — era separar um tempo para Deus.

Nos tempos bíblicos, o jejum era tão comum que Jesus não precisou ordenar: "Vocês devem jejuar".

Em Evangelho de **Mateus 6.16-18**, Ele simplesmente disse: "*Quando jejuarem...*".

Jesus não discutiu *se* jejuar, mas *como* jejuar.

Ele basicamente deu orientações quase estéticas: Não desfigurem o rosto. Não façam para impressionar. Não pratiquem "a fim de que os outros vejam".

O que é jejum de verdade?

Jejum não é dieta. Não é desintoxicação. Não é penitência religiosa.

Jesus deixou claro que o jejum não é uma ferramenta para impressionar pessoas.

Biblicamente, jejum é abster-se voluntariamente de alimento para buscar a Deus.

Jejuar é pegar uma necessidade fisiológica — algo legítimo e essencial, e colocá-la, intencionalmente, aos pés do Senhor.

O que o jejum produz?

1- Consagração: O jejum revela o que me domina.

Quando tiro algo essencial, descubro onde está minha segurança.

2- Arrependimento: Como fez Davi em seu quebrantamento.

O jejum expõe nossa dependência e nos coloca em humildade diante de Deus.

3- Busca pela vontade de Deus

Em Daniel 9.3, Daniel jejuava buscando entendimento.

Em Atos 13, a igreja jejuava antes de enviar missionários.

Se oração é falar com Deus, **jejum é silenciar o corpo** para ouvir melhor.

O jejum é contracultural

Vivemos numa cultura de satisfação imediata.

Se temos fome, comemos. Se temos vontade, fazemos. Se desejamos algo, compramos. O jejum vem como um freio sagrado.

Ele nos confronta. Ele nos revela.

O jejum é a decisão consciente de dizer: "*Eu posso... mas eu não vou.*". E faço isso por Deus.

Como escreveu Richard Foster no livro Celebração da Disciplina: "*O propósito central do jejum é nos ensinar que vivemos não só de pão, mas de toda palavra que procede da boca de Deus.*"

Conclusão: Edward Farrell afirmou: "*Quando o significado de Deus diminui, a prática do jejum desaparece.*"

O jejum não muda Deus. O jejum muda você.

Ele nos alinha. Nos esvazia. Nos reposiciona.

O convite hoje não é para um evento, mas para um estilo de vida.

Inclua a prática do jejum na sua caminhada com Deus.

Orientações práticas: Comece pequeno — uma ou duas refeições; beba água; use o tempo das refeições para oração e leitura bíblica; quebre o jejum com cuidado e gratidão.

Perguntas:

1- O que o jejum revela sobre nós? Quando você pensa em abrir mão de algo essencial (como alimento), que sentimentos surgem?

2- Que áreas da sua vida hoje precisam de "ajuste de foco"? Assim como em Daniel 9 e Atos 13, em que situação você sente necessidade de buscar direção de Deus com mais intencionalidade?

3- Qual passo prático você pode dar nesta semana? Se você fosse começar a jejuar, como poderia fazer isso de maneira simples e sincera?

