

## Por que fazer Jejum?

Na Palavra de Deus, o jejum está ligado à abstenção de alimentos para finalidades espirituais; não é greve de fome com finalidade de barganhar com Deus e “merecer” sua bênção, não é dieta para propósitos físicos, mas visa nos concentrarmos em objetivos espirituais.

A oração e o jejum são extremamente benéficos para a vida do discípulo de Cristo. Jesus praticou-os e fortemente recomendou-os aos seus discípulos. Quando tratou do jejum, Jesus se preocupou com a questão da verdadeira motivação (Mateus 6.16-18).

O jejum está centrado em Deus: é para buscá-lo, para adorá-lo e para nos dedicarmos totalmente a Ele e experimentarmos a Sua vontade em nós. A profetiza Ana adorava com jejuns (Lc 2.37), os profetas e mestres da igreja de Antioquia jejuavam (At 13.2), Deus pergunta a quem dedicamos nosso jejuamos (Zc 7.5), o jejum é instrumento para a disciplina do corpo (1Co 9.27), é uma forma poderosa de nos humilharmos diante de Deus (Sl 35.13, Is 58.9, 14) e Jesus ainda declarou que esperava que seus discípulos jejuassem (Mt 9.15).

## Propósito de Leitura Bíblia:

Vamos ler o livro de Josué juntos durante o período do Jejum. O livro de Josué tem 24 capítulos, leia um capítulo por dia com exceção dos capítulos 1 e 2 (ler no primeiro dia), 16 e 17 (ler no décimo quinto dia), 20 e 21 (ler no décimo oitavo dia). Diariamente enviaremos lembretes da leitura e um devocional em vídeo para sua reflexão.

## Propósito de Oração:

Vamos dividir nosso Jejum em 3 períodos de 7 dias. Teremos um propósito de oração específico para cada semana e desafio diário de oração em 2 períodos: de 5am às 6am e de 9:30pm às 11pm.

**Primeira Semana (11-17 de Março):** Nosso foco estará no nosso crescimento ministerial. Desejamos um mover sobrenatural de Deus que produza arrependimento, crescimento sustentável, e envolvimento relevante e eficaz na comunidade. Precisamos de um toque sobrenatural do Senhor no processo de licenças e construção do novo templo. Ore pela liderança e pelo casal pastoral da Igreja, pelos programas e iniciativas do ministério.

**Segunda Semana (18-24 de Março):** Coloque o foco no seu relacionamento pessoal com Deus e em sua família. Cremos em um ano de profundidade e de intimidade com Deus, vida familiar e financeira abençoadas, e maturidade no pensar, no falar e no sentir (1 Cor. 13:11).

**Terceira Semana (25-31 de Março):** Nosso foco será batalhar espiritualmente por nossa cidade, Chelsea. Interceda pelas famílias da cidade, pelas autoridades, pelas escolas, por uma baixa nos índices de criminalidade, e proclame um mover sobrenatural do Senhor na cidade de Chelsea.

- População: 40,227 em 1.8 sq. miles (Menor cidade em MA)
- Thomas Ambrosinio (city manager desde 2015)
- Daniel Ryan and RoseLee Vincent (State Representatives)
- Brian Kyes (Police Chief)
- Paul Giancola, Michael Masucci, Wayne Ulwick and Robert Houghton (Fire Chiefs)

### Chelsea Schools

- Mary Bourque (Superintendent of School)
- Jacqueline Maloney (Principal of John Silber Early Learning Center School - 99 Hawthorne St.)
- Adele Lubarsky (Principal of Edgar Hooks Elementary School - 300 Crescent Ave)
- Adam Deleidi (Principal of Berkowitz Elementary School - 300 Crescent Ave)
- Magdalena Gleason (Principal of Kelly Elementary School - 300 Crescent Ave)
- Jeffrey Bryson (Principal of Sokolowski Elementary School - 300 Crescent Ave)
- Mary Leverone (Clark Ave Middle School - 8 Clark Ave)
- Andrew Mobrien (Principal of Chelsea High School - 299 Everett Ave)
- David Lie Bowitz (Principal of Joseph A Brown School - 180 Walnut St)

# Jejum Anual 2019



“Então, Josafá temeu e pôs-se a buscar o SENHOR; e apregoou jejum em todo o Judá.”

- 2 Crônicas 20:3

## Alimentos Recomendados

**TUDO TIPO DE FRUTAS:** podem ser frutas frescas, congeladas, desidratadas ou enlatadas; Abacate, Açaí, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caqui, Cereja, Laranja, Limão, Manga, Maçã, Uva, Melão, etc.

**CEREAIS, SEMENTES E DERIVADOS:** Arroz integral, Quinoa, Feijão, Aveia em flocos, Granola, Milho, Barra de cereal (sem chocolate), Nozes, etc.

**TUBÉRCULOS, RAÍZES:** Batata, Batata doce, Inhame, Mandioca, etc.

**AÇÚCARES E DOCES:** Mel e Néctar de Agave (não é aconselhável utilizar açúcar refinado por causa das toxinas, causando fortes dores de cabeça dificultando a sua permanência no Jejum).

**LEGUMINOSAS E DERIVADAS:** Ervilha, Grão de bico, Lentilha, Soja, etc.

**VERDURAS, LEGUMES, FRUTOS E FOLHAS:** Agrião, Alcachofra, Alface, Cebolinha, Cheiro verde, Couve, Couve de Bruxelas, Couve-flor, Espinafre, Mostarda, Repolho, Salsa, Abóbora, Abobrinha, Berinjela, Chuchu, Cogumelo, Vagem, Jiló, Palmito, Pepino, Pimentão, Quiabo, Tomate, etc.

**RAÍZES E BULBOS:** Alho, Aspargo, Beterraba, Cebola, Cenoura, Erva-doce, Nabo, Rabanete, Azeitona, etc.

**BEBIDAS:** Água de coco, suco de frutas, vitaminas com Leite de côco ou de amêndoa, água mineral ou água com gás.

**INFUSÕES:** Todos os tipos de chá, evitar chá preto (devido às toxinas).

## Alimentos Que Devem Ser Evitados

**CARNES E DERIVADOS DE ANIMAIS:** Todo produto de origem animal: Carnes (vermelhas, peixes, porco e frango), ovos, presuntos, salames, salsichas, etc.

**ALIMENTOS PROCESSADOS:** Frituras, biscoitos, doces, salgados, pastas, massas, bolos, balas, sorvetes, chocolates, açúcar refinado, alimentos que contém conservantes ou aditivos, manteiga, margarina e produtos de alto teor de gordura, etc.

**BEBIDAS:** Café, bebidas alcóolicas, refrigerantes, energéticos, e leite.

-----  
*Tome refeições simples, com legumes, verduras, frutas e cereais, ou seja, alimentar-se sem a busca do prazer e do requinte, para um tempo de deleite somente na presença de Deus.*

*Quando você for comprar alimentos lembre-se de ler os rótulos dos alimentos embalados para se certificar de que eles contenham apenas ingredientes que sejam adequados para o Jejum de Daniel. Você deve observar especialmente se possuem ingredientes químicos, lácteos e adoçantes.*

### Referências Adicionais:

<http://daniel-fast.com/>

<https://ultimatedanielfast.com>

<http://goodgroundfamilychurch.org/whats-going-on/recommended-daniel-fast-recipes/>

## Recomendações Adicionais

- ***Se você tem algum problema de saúde, ou toma medicamentos controlados, procure orientações com seus médicos.***
- Durante os vinte e um dias evite restaurantes, lanchonetes, sanduíches e salgadinhos na rua.
- É comum experimentar uma desintoxicação física durante os primeiros dias de jejum, incluindo dores de cabeça, fadiga, câibras nas pernas e outros sintomas típicos.
- Beba bastante água, pelo menos dois litros por dia.
- Evite a TV durante os 21 dias de jejum, bem como internet para diversão, cinemas, teatros e shows.
- Comece o seu dia com oração ao Senhor (antes de qualquer coisa - se possível com toda a família)
- Não encerre seu dia antes de ter um momento de adoração e oração ao Senhor (se possível com toda a família)
- Não deixe que aquilo que você coma, ou deixe de comer, seja o foco de seu jejum. Foque naquilo que é essencial: aprofundar seu relacionamento com Deus. Este é um tempo para abdicar de hábitos e padrões, crucificar a carne e buscar a Deus.
- Não ande com semblante abatido, não informe a todos que você está de Jejum como se representasse um sofrimento. Faça com prazer! Apenas Deus precisa saber.