



40 DIAS
EM SIÃO

Manual de Jejum e Oração

MANUAL DE JEJUM E ORAÇÃO

Existem ferramentas espirituais que nos impulsionam a chegar mais perto de Deus e sermos transformados cada vez mais à sua imagem. E a Bíblia é cheia de exemplos que nos mostram que o jejum e a oração são a combinação perfeita para todo discípulo de Cristo que tem mais fome por Ele e que está disposto a viver mais do sobrenatural de Deus aqui na Terra. Além disso, é interessante notar que todo grande comissionamento retratado pela Bíblia foi precedido por um período de jejum corporativo.

Desde 2014 nós da Zion Church, temos nos unido no início do ano para um período de jejum e oração corporativo como preparação para o grande romper que o Senhor tem preparado para nós no decorrer do ano. Este material traz a base bíblica por detrás do jejum e dicas práticas que te auxiliarão neste período.

Queremos convidar você e sua família para se juntarem a nós e mergulhar de cabeça nessa nova temporada! Seguimos juntos, buscando pela presença de Deus para nossa Família Zion Church!

Queremos te recomendar o Jejum de Daniel (descrito nas próximas páginas) porém, ele não é obrigatório! Você pode fazer o jejum que se adaptar melhor a você devido ao momento atual.

Cremos que Deus fará grandes coisas. Você está preparado?

Com carinho, Zion Church!

O JEJUM

O jejum é um ato de consagração a Deus em que nos abstermos parcialmente ou totalmente de alimentos e líquidos, com o objetivo de nos aprofundarmos em oração, na Palavra e em tempo de qualidade com Deus. O jejum é uma disciplina espiritual voluntária que traz benefícios físicos e espirituais, nos preparando para ter mais de Deus e a conhecer Sua vontade.

> POR QUE JEJUAR?

No antigo e no novo Testamento a Bíblia nos mostra que o jejum é uma etapa essencial de preparação para as fases de transição. Ester, antes de ser rainha, conhecia o poder de um jejum em unidade e sabia que seu encontro com o Rei Assuero significaria vida ou morte para seu povo. Por isso, convocou toda a nação para jejuar e orar por três dias antes de entrar na presença do Rei (Ester 4:16). Foi também após uma temporada de jejum e oração, que Paulo e Barnabé foram comissionados para uma missão que mudaria a história da humanidade para sempre.

Além de nos preparar para um processo de transição, o jejum também:

Nos traz discernimento e sensibilidade espiritual;

Durante o jejum, estamos nos separando e nos consagrando a Deus, tornando nosso espírito ainda mais sensível e conectado ao Espírito Santo. Após um jejum de 10 dias, “Daniel tinha discernimento sobre todo tipo de visão e sonhos” (Daniel 1:17);

Nos posiciona para a santificação;

O processo de transformação e santificação em nossas vidas é uma obra contínua do Espírito Santo em nós, e jejuar enfraquece os laços que nos prendem e nos levam mais a fundo neste processo. O jejum traz liberdade ao nosso espírito, “solta as cordas da maldade, desfaz as ataduras da opressão, põe em liberdade os oprimidos e despedaça todo jugo.” (Isaías 58:6).

Nos traz autoridade espiritual;

A sensibilidade espiritual e a intimidade com Deus construída através de uma vida de jejum e oração nos levam a conhecer melhor o mundo espiritual e a interagir com ele com maior autoridade - o próprio Jesus nos disse que certas castas de demônios só sairiam com jejum e oração (Mateus 17:21). Ser próximo de Deus e conhecer de perto o Seu mover é fundamental para cumprirmos a grande comissão curando, amando e libertando (Marcos 16:14-18).

Por fim, é importante ressaltar que o jejum que agrada a Deus não é aquele que visa o seu próprio ganho (Is 58:4-6). Por maiores que sejam as bênçãos resultantes da prática do jejum, nada pode nos ter mais valor do que nos consagrarmos a Deus e sermos transformados à imagem de Cristo. Mais do que bênçãos materiais ou financeiras, o jejum nos leva para mais perto daquele que é a razão de todas as coisas. Quando jejuamos buscando pela face de nosso Deus, Ele nos recompensa revelando-Se a nós em maior intimidade e relacionamento (Tiago 4:8). E esse é o melhor resultado que você poderia esperar!

JEJUM DE DANIEL

Baseado na experiência de Daniel (Daniel 1 e Daniel 10), esse jejum parcial demonstra um compromisso físico de disciplina e busca por um relacionamento de maior intimidade com Deus. Em Daniel 1, Daniel rejeita os banquetes do rei e pede para ser alimentado apenas com legumes e água por 10 dias. Ao final deste período, Daniel e seus companheiros estavam mais bem nutridos que os demais, além de terem recebido dons específicos de Deus (“conhecimento e inteligência em toda a cultura e ciência”; “Daniel tinha discernimento sobre todo tipo de visão sonhos”- Daniel 1:17). Também por 21 dias Daniel evitou as comidas agradáveis e o vinho (Daniel 10:3) e, ao final, recebeu a visitação sobrenatural de um “homem vestido de linho” (Daniel 10:5) que lhe deu a visão dos últimos dias.

> ALIMENTAÇÃO INDICADA

Verduras, legumes, frutas, cereais, produtos integrais, água de coco, chás e sucos naturais. Beba bastante líquido, especialmente água, e coma a cada 3 horas. Opte por alimentos mais calóricos, como açaí, abacate, água de coco, etc. Evite açúcar e dê preferência ao mel.

JEJUM DAS 7H ÀS 19H

O Jejum das 07h às 19h é um tipo de jejum parcial, em que todo tipo de alimentos ou bebidas (exceto água) devem ser evitados durante o período de 12hs. O tempo que seria gasto no preparo e durante as refeições é aplicado em oração e tempo de qualidade com Deus. “Então todos os filhos de Israel, e todo o povo, subiram, e vieram a Betel e choraram, e estiveram ali perante o Senhor, e jejuaram aquele dia até à tarde; e ofereceram holocaustos e ofertas pacíficas perante o Senhor” (Juízes 20:26).

> ALIMENTAÇÃO INDICADA

Beba bastante água durante o dia. À noite coma coisas bem leves (ex.: alimentos do jejum de Daniel e carne branca) e evite laticínios, para não agredir seu sistema digestório. Dê preferência a comidas naturalmente calóricas.

JEJUM NA ÁGUA

Este jejum envolve uma preparação física e espiritual tanto no início quanto ao final do jejum. Para períodos superiores a 3 dias de Jejum de Água, procure um médico para ter auxílio de como preparar seu corpo para este período e como retomar sua rotina alimentar após o período. Durante o Jejum de Água, todos os alimentos e bebidas (exceto água) são evitados. Jesus foi levado ao deserto pelo Espírito Santo e lá não comeu por 40 dias (Mateus 4:1,2). Neste tempo em jejum, Jesus foi preparado e enfrentou a tentação. Da mesma forma,

o jejum de água nos prepara para andarmos alinhados com os céus, vivendo sob o sistema de valores de Deus e não deste mundo.

> ALIMENTAÇÃO INDICADA

Beba bastante água. Prepare-se bem antes e depois do jejum, com uma dieta vegetariana e de líquidos, antes de iniciar e depois de entregar o jejum de água.

JEJUM COM LÍQUIDOS

No Jejum com Líquidos evita-se todo o tipo de alimento. A sua dieta diária é baseada em sucos de frutas, vegetais, e vitaminas. A grande indicação deste jejum, assim como em todos os outros jejuns, é substituir o tempo que seria gasto em refeições e aplicá-lo a oração e tempo de intimidade com Deus. Quando jejuamos, nós nos aproximamos de Deus e tornamos o nosso espírito mais sensível à Sua voz e presença. Por isso, precisamos separar um tempo para que o nosso espírito possa absorver tudo o que nos for revelado neste tempo.

> ALIMENTAÇÃO INDICADA

Tenha sempre uma garrafa com você. Beber água com limão, limão siciliano e pepino é ótimo para seu sistema – corte-os em fatias e deixe-os em 1L de água durante a noite e tome-os pela manhã, pela tarde e pela noite. Opte por frutas calóricas e utilize o mel como açúcar natural.

RECOMENDAÇÕES:

- Durante os jejuns ficamos mais sensíveis a tudo. Por isso, atente-se bem ao conteúdo de TV, cinema e músicas, pois poderão lhe afetar mais.
- Crianças, adolescentes, idosos, gestantes e pessoas sob tratamento médico devem consultar seu médico antes de iniciarem seu jejum.
- O jejum é uma decisão pessoal.
- Em todos os tipos de jejum, esteja preparado para sentir leves desconfortos físicos, como dores de cabeça, tonturas e afins. Não se preocupe, seu corpo está passando por um processo natural de desintoxicação. Durante o jejum, beba bastante água a todo tempo.

COMO ORAR EM MEU TURNO DE ORAÇÃO

PREPARAR, APONTAR E FOGO!

PASSO #1: PREPARAR

Objetivo: posicionar sua mente e espírito para o momento de oração e intercessão.

É neste primeiro passo que você posiciona seu coração, aquieta sua mente e concentra toda sua atenção em Deus. É o primeiro passo para que você deixe tudo de lado e entre de fato em um momento de intercessão efetivo. Para isso, faça orações de contemplação e de agradecimentos ao Senhor, conforme explicado abaixo:

1.1) Agradecimentos: “Em tudo dai graças” (1 Tessalonicenses 5:18).

Paulo recomenda que a todos os momentos declaremos nossa gratidão ao Senhor.

As orações de agradecimento por um lado refletem a gratidão de nosso coração por assuntos relacionados à natureza de Deus e às suas benfeitorias em nossa vida, em nossa família, em nossa cidade, carreira, nação, entre outros.

Ao mesmo tempo, as orações de gratidão nos lembram quão grande e amoroso é o nosso Deus, quem nós somos nEle e como Ele tem cuidado de nós. Agradecer também é contemplar a Trindade em oração.

“Portanto, sejamos gratos por receber um Reino inabalável, oferecendo a Deus a adoração aceitável, com reverência e temor;” (Hebreus 12:28).

“Entrai por suas portas com ações de graças e nos seus átrios, com hinos de louvor; rendei-lhe graças e bendizei-lhe o nome”. (Salmos 100:4).

Na Prática: Escolha versículos bíblicos que contenham promessas de Deus ou que revelem características próprias de quem Ele é. Leia estes versículos agradecendo ao Senhor. Faça também uma lista de temas relacionados à igreja, à sua área de atuação, à sua vida e aos seus irmãos, e escreva ao lado ao menos um fator pelo qual você é grato(a) ao Senhor. Depois, traga isso em oração a Deus oferecendo a Ele toda a sua gratidão.

PASSO #2: APONTAR

Objetivo: Direcionar sua intercessão para o alvo proposto.

Após concluir o primeiro passo, você já estará posicionado sobre as verdades bíblicas de quem Deus é, quem você é nEle e também sobre qual é a Sua vontade. Esse é o melhor momento para então apresentar seus motivos de intercessão pois estamos seguros e firmados na Palavra de Deus. Na hora de cumprir o “Apontar” podemos seguir uma pauta de oração já estabelecida, mas o mais importante é estar sensível ao que o Espírito Santo poderá te mostrar sobre cada pauta através de visões, de impressões, da própria bíblia ou mesmo através de Sua voz.

Na Prática: Durante o período desse jejum, você receberá sugestões de declarações bíblicas e também de petições que poderão ser feitas a respeito de nossa igreja, do Corpo de Cristo e da Conferência Voz de Sião. Antes de iniciar seu período de intercessão por cada pauta ore: “Espírito Santo, como o Senhor quer que eu ore? O que está em Seu coração sobre esses assuntos?” Ele com certeza te guiará com estratégias poderosas e que farão do seu tempo de oração uma jornada vitoriosa de intimidade e de muitas conquistas no espírito!

PASSO #3: FOGO!

Objetivo: Trazer a realidade dos céus e a vontade de Deus aqui na Terra através da oração!

Uma vez que você está posicionado sobre as verdades bíblicas de quem Deus é (Passo #1-Preparar), e que você sabe qual será o foco da sua oração (Passo #2-Apontar) chegou a hora de você encher seu coração de ousadia para agir em fé clamando, pedindo e declarando conforme o que o Espírito Santo te mostrar. É neste Passo #3 que você vai “atirar” declarações bíblicas, palavras proféticas e mesmo levantar um clamor pelo agir de Deus sobre determinada área. Lembre-se: quanto mais específico e direcionada for sua oração, mais facilmente você poderá testemunhar os resultados da intervenção de Deus. Peça com confiança, ore em línguas, declare com autoridade e clame de todo o seu coração por um mover ainda maior do Senhor sobre nossa igreja e nosso país! Veja aqui a diferença entre a oração de petição e a declaração:

mais facilmente você poderá testemunhar os resultados da intervenção de Deus. Peça com confiança, ore em línguas, declare com autoridade e clame de todo o seu coração por um mover ainda maior do Senhor sobre nossa igreja e nosso país! Veja aqui a diferença entre a oração de petição e a declaração:

3.1) Petições: “Pedi e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei e abrir-se-vos-á.” (Mt 7:7);

“Se ós, pois, sendo maus, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará bens aos que lhe pedirem?” (Mateus 7:11);

Com base nestes e em outros versículos, temos a certeza de que temos um bom Pai que nos concederá o que pedirmos, segundo Sua perfeita vontade (1 João 5:14). A boa notícia é que nosso Deus é capaz e está disposto a atender nossas orações. Então temos o acesso e a ousadia para nos achegarmos a presença de nosso Pai e pedir por sua intervenção em nossa vida, nossa igreja e nossa cidade/nação. Todas as nossas petições serão feitas em nome de Jesus. “Se pedirdes alguma coisa em meu nome, eu o farei” (João 14:14).

3.2) Declarações: “...Deus, o qual vivifica os mortos, e chama as coisas que não são como se já fosse.” (Romanos 4:17)

A maneira de Deus trazer vida aos lugares mortos, às pessoas mortas e às áreas mortas de nossa vida é chamá-las à vida, antes mesmo que elas manifestem vida. Foi isso que o anjo do Senhor fez a um líder “morto” chamado Gideão. Ele o chamou de “grande líder” antes que ele fosse um grande líder. Essa verdade é reforçada pela frase em Joel 3:10 – “Diga o fraco: forte sou”. Este versículo não diz que o fraco deve esperar que alguém diga que ele é forte, mas que o fraco deve dizer sobre si mesmo que ele é forte. Ele não deve negar sua experiência, mas ele simplesmente não deve concordar com ela. Ele deve concordar com a Palavra de Deus, não com seu passado. Ele deve profetizar sobre si mesmo, pois “a fé vem pelo ouvir” (Romanos 10:17). Nós passaremos a acreditar naquilo que ouvimos vez após vez. Essa é uma das maneiras que Deus utiliza para destruir fortalezas negativas e estabelecer as novas e positivas.” (BACKLUND, Steve).

(Romanos 10:17). Nós passaremos a acreditar naquilo que ouvimos vez após vez. Essa é uma das maneiras que Deus utiliza para destruir fortalezas negativas e estabelecer as novas e positivas.”

(BACKLUND, Steve).

As nossas declarações devem sair de um lugar de fé e autoridade e, por isso, são diferentes de petições. Quando fazemos declarações não precisamos pedir ao Senhor que torne aquela palavra em realidade. Nas declarações, nós literalmente declaramos a Palavra e a vontade de Deus como uma palavra de ordem ao mundo espiritual e natural sempre declarando no nome de Jesus.

Na Prática: Durante os Passos 1 e 2, o Espírito Santo poderá direcionar sua oração de forma diferente do que você havia planejado inicialmente. Portanto no passo #3, simplesmente siga a direção que Ele te trazer - fluir com o Espírito Santo é a maior garantia de que você está de fato orando a Sua vontade e de que a sua oração terá um grande impacto no mundo natural e também no espiritual. Considere as pautas sugeridas semanalmente pelo Ministério de Intercessão como um ponto de partida para essa jornada fascinante que é a oração e intercessão íntima e efetiva!



 zionchurch.org.br

 atendimento@zionchurch.org.br

 + 55 11 3746-9700

 @zionsaopaulo