

Por que fazer Jejum?

Na Palavra de Deus, o jejum está ligado à abstenção de alimentos para finalidades espirituais. Jejum não é greve de fome com finalidade de barganhar com Deus e “merecer” sua benção. Também 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 os praticou e fortemente os recomendou aos seus discípulos. Jesus se preocupava com a verdadeira motivação do jejum, para que ele não perdesse o seu propósito maior: gerar comunhão entre Deus e Seus filhos. (Mateus 6.16-18).

Livro Bíblico: Juízes

- Vamos ler o livro de Juízes, um capítulo por dia. Há algo de Deus para nós nesse livro, nesse momento de busca por um avivamento do Espírito. Um breve vídeo devocional de 3 a 6 minutos será enviado diariamente com referência a leitura do dia. Tenha um tempo de reflexão e ore para que Deus te dê entendimento e capacitação para praticar Sua palavra.

Capítulos a serem lidos

- Dia 07. Jz 1	Dia 18. Jz 12
- Dia 08. Jz 2	Dia 19. Jz 13
- Dia 09. Jz 3	Dia 20. Jz 14
- Dia 10. Jz 4	Dia 21. Jz 15
- Dia 11. Jz 5	Dia 22. Jz 16
- Dia 12. Jz 6	Dia 23. Jz 17
- Dia 13. Jz 7	Dia 24. Jz 18
- Dia 14. Jz 8	Dia 25. Jz 19
- Dia 15. Jz 9	Dia 26. Jz 20
- Dia 16. Jz 10	Dia 27. Jz 21
- Dia 17. Jz 11	

Propósitos de Oração:

Vamos dividir nosso Jejum em 3 períodos de 7 dias. Iniciaremos na manhã do dia 7 de fevereiro e entregaremos na manhã do dia 28 de fevereiro. Teremos um desafio de oração específico para cada semana: Isto não significa que você não possa incluir o seu próprio pedido de oração.

Primeira Semana (02/07 - 02/13): Focaremos num avivamento. Queremos viver um tempo singular em Deus na nossa igreja. Sabemos que um avivamento genuíno precisa produzir os seguintes efeitos:

1. Arrependimento real de pecados. Quando Deus se move pessoas são transformadas porque elas se arrependem de seus erros e param de praticá-los.
2. Um grande mover de adoração e oração. Um povo em avivamento tem fome de adorar a Deus de forma profunda. Essa adoração precisa estar acompanhada de uma vida de oração.
3. Salvação de almas. Nenhum avivamento na história aconteceu sem que houvesse uma avalanche de salvação de almas, porque esse é o objetivo final do Espírito Santo.

Segunda Semana (02/14 - 02/20): Focaremos especificamente no crescimento da New Time Church. Queremos um crescimento constante e irreversível. Vamos clamar a Deus para que Ele nos dê uma unção de atração e que pessoas ouçam a nosso respeito e queiram nos conhecer como igreja.

Terceira Semana (02/21 - 02/28): Vamos orar para que Deus nos dê o nosso próprio prédio. Um crescimento numérico vai requerer de nós que tenhamos o nosso próprio lugar. Precisamos de liberdade total para tomar decisões, fazer reuniões, eventos etc, sem precisar ficar dando satisfação a quem quer que seja. Semor donos do nosso próprio lugar faz parte da visão de crescimento. Ao clamar por isso, não esqueça de tirar um tempo para proclamar essa conquista sobre a New Time Church.

O Jejum de Daniel



De 7 a 28 de Fevereiro de 2019

Texto Bíblico

Naqueles dias, eu, Daniel, pranteei durante três semanas. Manjar desejável não comi, nem carne, nem vinho entraram na minha boca, nem me ungi com óleo algum, até que passaram as três semanas inteiras.

Daniel 10:2-3



Alimentos Recomendados

O jejum de Daniel é basicamente a eliminação de carnes e todos os derivados animais, porque ele foca na alimentação básica sem manjares desejáveis (Dn 10:3).

TUDO TIPO DE FRUTAS: podem ser frutas frescas, congeladas, desidratadas ou enlatadas; Abacate, Açai, 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.

ADOÇANTES: Açúcar mascavo, 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: Café, chás, água de côco, sucos em geral, vitaminas com leite vegetal e muita água.

RESTAURANTES: Evite restaurantes a medida do possível. Caso você não tenha como evitar, procure sempre comidas naturais e evite produto de origem animal.

O Que Deve Ser Evitado

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

ALIMENTOS PROCESSADOS: Frituras, biscoitos que contenha ovo e leite, 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: bebidas alcólicas, refrigerantes, energéticos, e leite. Sucos naturais e leites vegetais estão permitidos

MAQUIAGEM: *Dn 10:3 "...nem me ungi com óleo algum..."* Nesse período, procure aparecer diante de Deus com o rosto o mais limpo possível. Não há pecado algum em maquiagens, isso é apenas para mostrar a Deus que o nosso prazer não está nessas coisas mas, sim, nEle. Evite o uso excessivo de perfumes e similares.

--
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/>

<http://www.iczs.org.br/site/mana/>

Recomendações Adicionais

- **ATENÇÃO:** *Se você tem algum problema de saúde, ou toma medicamentos controlados, procure orientações com seu médico antes de iniciar o jejum. A New Time Church não se responsabiliza por ninguém que faça o jejum sem as condições de saúde adequadas.*
- 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 programas na TV que não edificam 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.

