

## 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 benção, nem 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 com Deus. (Mateus 6.16-18).

## Livro Bíblico a Ser Lido:

Vamos ler o livro de Neemias em pequenas porções diárias. Há algo de Deus para nós nesse livro, nesse momento da New Time Church. Um breve vídeo devocional de 3 a 5 minutos será enviado diariamente com a referência para leitura do dia. Tenha um tempo de reflexão e ore para que Deus te de entendimento e capacitação para praticar Sua palavra.

### Capítulos a serem lidos

- Dia 01. 1:1-11	Dia 12. 9:1 - 16
- Dia 02. 2:1-20	Dia 13. 9:17 - 37
- Dia 03. 3:1-26	Dia 14. 9: 38 - 10:18
- Dia 04. 3:27 - 4:14	Dia 15. 10:19 - 39
- Dia 05. 4:15 - 5:12	Dia 16. 11:1 - 19
- Dia 06. 5:13 - 6:14	Dia 17. 11:20 - 36
- Dia 07. 6:15 - 7:15	Dia 18. 12:1 - 21
- Dia 08. 7:16 - 35	Dia 19. 12:22 - 43
- Dia 09. 7:36 - 54	Dia 20. 12:44 - 13:14
- Dia 10. 7:55 - 73	Dia 21. 13:15 - 31
- Dia 11. 8:1 - 18	

## Propósito de Oração:

Vamos dividir nosso Jejum em 3 períodos de 7 dias. Teremos um desafio de oração específico para cada semana:

Primeira Semana (15-22 de Março): Nosso foco será nosso crescimento pessoal. Nosso desafio será buscar a Deus para crescimento pessoal. Tenha tempo para refletir sobre sua vida diária, seus hábitos, seus padrões, suas paixões e sonhos. Pergunte a Deus se você tem usado seu tempo, influência, dinheiro, habilidades, talentos com sabedoria. Não perca a oportunidade de ser inspirado por Deus a fazer mudanças duradouras que te ajudarão a crescer e se tornar quem Deus te criou para ser.

Segunda Semana (22-29 de Março): Nosso foco estará nos nossos relacionamentos. Nosso desafio será orar a Deus por nossos familiares e nossas amigas. Tire tempo para orar por todos aqueles que estão conectados a você, para que eles estejam arraigados na fé e que Deus te mostre Seu propósito nesses relacionamentos. Não ponha o seu foco naquilo que você pode receber desses relacionamentos mas, pergunte a Deus se você tem dado tudo que pode a essas pessoas, e descubra o que Deus pode fazer através de você.

Terceira Semana (29 de Março a 5 de Abril): Nosso foco será o avivamento do Espírito. Nós cremos em um novo mover de Deus para nossa igreja. Cremos também em um crescimento sustentável, envolvimento relevante e eficaz na comunidade, e um tempo de milagres divinos. Ore pelo ministério e pelos pastores da Igreja, pelos programas e iniciativas do ministério (agenda anual). Que Deus nos dê favor e graça, inspiração e criatividade para inovar e implementar estratégias divinas.

# O Jejum de Daniel



De 15 de Março a 5 de Abril de 2018

## 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

**TODO TIPO DE FRUTAS:** podem ser frutas frescas, congeladas, desidratadas ou enlatadas; Abacate, Açaí, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caqui, Cereja, Laranja, Limão, Manga, Maça, 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 e muita água.

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

## O Que Deve Ser Evitado

**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:** bebidas alcólicas, refrigerantes, energéticos, e leite.

**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.

-----  
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

- 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.