

# ORAÇÃO E JEJUM

## Oração e Jejum: Sumário

Notas -

### AULA Nº 1:

- I. Oração:
  - A. O que é oração?
  - B. Sete reflexões sobre a oração.
  - C. Sugestões para oração e seus resultados: Sugestões para oração.

### AULA Nº 2:

- I. Oração:
  - C. Resultados da oração. (cont.)
  - D. Quatro maneiras de orar.
  - E. A hora da oração: Estudar Mt 26:40.

### AULA Nº 3:

- I. Oração:
  - E. A hora da oração: Tipos de oração.

### AULA Nº 4:

- I. Oração:
  - F. Um exercício para quando orar.
  - G. O apóstolo Paulo e a oração.

### AULA Nº 5:

- II. Jejum.
  - Avaliação

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## Oração e Jejum: Avaliação.

### Perguntas possíveis de 20 valores

- 1) Escolha quatro das declarações “Oração é...” e use-as para definir oração (pág. 87).
- 2) Enumere e descreva quatro maneiras de orar. Inclua uma referência bíblica para cada uma (pág. 91).
- 3) Escolha três tipos de oração na “hora do poder”, defina e descreva como fazer cada uma (págs. 93-98).

### Perguntas possíveis de 10 valores

- 1) Enumere as sete reflexões sobre a oração que se encontram em Mt 6:9-13 (pág. 88).
- 2) Dê duas sugestões relativamente à oração (pág. 88, 89).
- 3) Descreva dois resultados da oração (pág. 90).
- 4) Desenhe o ‘relógio da hora do poder’ (pág. 93).
- 5) Enumere três referências bíblicas para representar as orações de Paulo (pág. 99).
- 6) Enumere dois resultados do jejum e inclua uma referência bíblica para cada um (pág. 101).

# ORAÇÃO E JEJUM

## I. Oração.

Notas -

### Comentário do autor:

Alguém disse certo dia: “Os cristãos não fazem mexericos; eles apenas partilham assuntos de oração.” Infelizmente, esta anedota tem uma certa verdade em algumas partes da Igreja. Algumas pessoas vêem a oração como uma mera faceta da vida social. Consideram a oração como uma ferramenta de manipulação. Porém, a oração não é absolutamente nada disso.

### A. O que oração?

1. **Oração é humildade.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Eu não posso, mas Tu podes.” Jo 3:30
2. **Oração é confiança.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Preciso de Ti em todos os meus caminhos.” Pv 3:5, 6
3. **Oração é segurança.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Deposito o meu tempo no Teu banco.” Lc 11:10; Jo 15:4
4. **Oração é relacionamento.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Decidi partilhar Contigo todos os meus problemas, desejos, alegrias e sonhos. E mais importante do que tudo, decidi partilhar Contigo o meu tempo.” 1Jo 1:3
5. **Oração é fé.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Estou ciente da Tua presença. Creio que me ouves e que me responderás.” Hb 11:6, Tg 1:6
6. **Oração é amor.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Decidi receber o Teu amor e mostrar-Te o meu amor através do tempo que passo contigo.” Rm 8:15
7. **Oração é percepção correcta de nós próprios.** Oração é aquilo que diz a Deus: “Eu sou a criação. Tu és o Criador.” Jo 3:30; Rm 9:20

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## **B. Sete reflexões sobre a oração.**

1. Estudar Mt 6:9-13. Examine as sete reflexões sobre como se deve orar.
2. Sete reflexões relativamente à oração.
  - a. Louvor (vs. 9).
  - b. Petição (vs. 10).
  - c. Provisão (vs. 11).
  - d. Perdão (receber de Deus—vs. 12).
  - e. Perdão (dar aos outros—vs.12).
  - f. Protecção (vs. 13).
  - g. Proclamação (vs. 13b).

## **C. Sugestões para oração e seus resultados.**

1. Sugestões para a oração.
  - a. Ser-se suficientemente simples para orar como uma criança. Orar com a confiança e dependência de uma criança.
  - b. Estude bastante o tópico sobre oração para poder orar com mais eficácia. Porém, lembre-se que a oração é algo que se aprende com a prática.
  - c. Evite orações egoístas (Tg 4:3).
  - d. Faça grandes pedidos a um grande Deus (Ele pode tratar de tudo).
  - e. Faça pequenos pedidos a um Deus pessoal. Ele está interessado nos pormenores (coisas pequenas) da sua vida.
  - f. Para orarmos em nome de Jesus, devemos orar de acordo com a vontade de Deus. Primeiro, ore para conhecer a vontade de Deus. Depois, faça o pedido em nome de Jesus (1Jo 5:14, 15).

# ORAÇÃO E JEJUM

- g. Ore com fé e confiança. Confie em Deus (Jo 14:13, 14; Jo 16:23; e Mt 18:19, 20).
- h. Confesse todos os seus pecados o mais rapidamente possível (Sl 66:18).
- i. É muito importante permanecer em Cristo e obedecer-Lhe (Jo 15:7; 1Jo 3.22).
- j. Precisamos de planejar uma hora específica para orar todos os dias (Mc 1:35; Dn 6:10; e Lc 5:16).
- k. Mais importante do que tudo, precisamos desenvolver uma atitude de oração. Devemos viver uma vida de oração procurando estar em comunhão com Deus constantemente (Pv 3:6; 1Ts 5:17; e Ef 6:18).
- l. A oração deve ser específica. Quanto mais específica a oração, mais específica a resposta.
- m. Lembre-se que a oração tem um custo.
  - 1) Muitas vezes, quanto maior o preço, maior a recompensa (ver Lc 21:1-4).
  - 2) Por exemplo, há um custo relacionado com a oração de manhã, durante a noite (vigília) e a oração com jejum. Todavia, muitas vezes os resultados também são grandes.
- n. Seja íntimo com Deus. Fale com Ele de forma pessoal.
  - 1) Seja natural diante de Deus.
  - 2) Seja honesto e transparente (afinal, Ele sabe tudo!).
  - 3) Não faça orações repetidas, religiosas. Procure evitar rituais sem conteúdo.
  - 4) Dedique tempo para ouvir a voz de Deus.
  - 5) Estabeleça um tempo mínimo diário de oração.
  - 6) Não se condene a si próprio quando não sentir vontade de orar. Ore mesmo assim. A vontade virá logo a seguir.

Notas -

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## 2. Resultados da oração.

- a. Há uma sensação de paz e segurança que resulta de passarmos tempo com Deus (Fp 4:6).
- b. A oração mantém-nos quebrantados e humildes perante Deus. Portanto, há uma sensação maior do favor de Deus (1Pe 5:5; Mt 23:12).
- c. A oração ajuda-nos a evitar a tentação (Mt 26:41).
- d. A oração dá-nos uma percepção maior da realidade **total**. Permite que vejamos a dimensão invisível da realidade (2Rs 6:17; 2Co 4:18).
- e. A oração dá-nos uma sensação maior de êxito e confiança (2Cr 26:5).
- f. A oração dá-nos uma sensação maior de proximidade e intimidade com Deus.
- g. A oração permite-nos conhecer a Deus e a Sua natureza. Conhecer a natureza de alguém é resultado de passarmos muito tempo com essa pessoa. O mesmo se passa relativamente a Deus.
- h. A oração ajuda-nos a morrer para nós mesmos; ajuda-nos a desenvolver o altruísmo quando oramos pelos outros.
- i. A oração torna-nos um com os outros (aqueles com quem oramos e aqueles por quem oramos).
- j. A oração ajuda-nos a conhecer o propósito e a vontade de Deus.
- k. Deus responde às orações.
- l. Há alegria na presença de Deus através da oração.

# ORAÇÃO E JEJUM

## D. Quatro maneiras de orar.

Notas -

1. Oração em privado.
  - a. Aqui começam todas as outras maneiras de orar. É a maneira fundamental (ver Mt 6:6).
  - b. É importante ter um “apartamento”.
  - c. São grandes os resultados das orações individuais (Tg 5:16).
2. Dois crentes orando em concordância.
  - a. Reflicta sobre Mt 18:19.
  - b. O principal é a harmonia. Orar em concordância é orar em unidade.
  - c. O exemplo mais natural deste tipo de oração é quando um marido e a sua esposa oram juntos.
3. Oração em células.
  - a. Reflicta sobre Mt 18:20.
  - b. O avivamento metodista em Inglaterra foi o resultado das orações de uma célula.
  - c. Relacionamentos intensos formam-se em pequenos grupos.
4. Oração congregacional (toda a igreja).
  - a. Reflicta sobre Actos 1:4, 14; e 12:5, 12.
  - b. Lembre-se: a Igreja Primitiva era uma comunidade de oração (Actos 1:14).

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## E. A hora da oração (usado com a autorização de Dick Eastman).

### 1. Estude Mt 26:40.

- a. Jesus perguntou aos Seus discípulos: “Então nem uma hora pudestes velar comigo?”
- b. Jesus faz-nos a mesma pergunta hoje. Podemos dedicar uma hora do nosso dia à oração?

### **Ilustração do autor:**

**Nos Estados Unidos, as pessoas vêem, em média, quatro horas de televisão por dia. Porém, algumas delas dizem não ter tempo para orar. Pense no seu horário diário. Considere algumas coisas que leve uma hora ou mais a fazer todos os dias. A oração é certamente mais importante do que algumas dessas coisas, ou até mesmo do que todas elas. As palavras de Jesus continuam a ressoar através dos tempos: “Podes dar-me uma hora do teu tempo?” Ele está à espera da sua resposta!**

### **Insira a sua ilustração:**

- c. Por vezes, é difícil orar durante uma hora.
- d. É uma ajuda usarem-se vários tipos de oração. Orar de várias formas pode ajudar-nos a orar durante mais tempo.



# ORAÇÃO E JEJUM

Ponto para discussão

Notas -

Com base no seguinte diagrama (reproduzido com a autorização de Dick Eastman)<sup>1</sup> dê mais variedade às suas orações e ore por uma hora. Para cada tempo de oração deverá dedicar apenas cinco minutos.



## 2. Tipos de orações

### a. Louvor -- a acção da adoração divina.

- 1) Escolha um tema específico (a grandeza de Deus, a Sua justiça, a Sua misericórdia, etc.).
- 2) Proclame tudo o que Deus é relativamente a esse tema.

### b. Espera -- a acção da entrega.

- 1) Fique em silêncio total.
- 2) Pense somente em Deus. Pense no Pai, no Filho e no Espírito Santo.
- 3) Concentre-se no amor de Deus.
- 4) Pense apenas no seu compromisso de entrega a Deus.

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

- c. Confissão -- a acção de admitir que se é um pecador que precisa da graça de Deus.
  - 1) Use o Sl 139:23, 24.
  - 2) Confesse os seus pecados.
  - 3) Confesse que necessita da direcção e da unção do Espírito Santo.
- d. Ore de acordo com as Escrituras -- a acção de se firmar sobre a Palavra.
  - 1) Tal como oramos para que Deus abençoe as nossas refeições, devemos igualmente orar para que Ele abençoe o nosso alimento espiritual.
  - 2) Examine uma passagem da Bíblia. Ore de acordo com as promessas, mandamentos e tudo o que essa passagem implique.
  - 3) Use as orações da Bíblia. Ore como se fosse a sua própria oração.
    - a) Oração por vitória (2Cr 13:14).
    - b) Oração por um filho (Gn 15:1-6).
    - c) Oração pelos que têm autoridade (1Tm 2:1, 2).
    - d) Oração por direcção (Gn 24:12-52; 2Sm 2:1; Jz 13:8-15).
    - e) Oração por revelação (Actos 10:1-33; Ef 1:17-23).
    - f) Oração por conhecimento (Dn 2:17-23).
    - g) Oração por bênção (2Sm 7:18-29; 2Cr 30:27).
    - h) Oração por ajuda (1Sm 23:10-13).
    - i) Oração por graça (Sl 25:16).
    - j) Oração por coragem (Actos 4:24-31).
    - k) Oração por comprovação de chamamento (Jz 6:36-40).

# ORAÇÃO E JEJUM

- l) Oração por saúde (2Rs 20:1-11).
- m) Oração por prosperidade (1Cr 4:10).
- n) Oração por protecção (2Cr 20:5-12, 27).
- o) Oração pela glória do Pai (Jo 12:28).
- p) Oração pela Igreja (Jo 17:1-26).
- q) Oração por liberdade (Mt 26:39, 42, 44; 27:46).
- r) Oração por segurança numa viagem (Esdras 8:21, 23).
- s) Oração por entendimento (Gn 25:22, 23; Ef 3:17-19).
- t) Oração por força (Jz 16:29, 30; Ef 3:16).
- u) Oração por sabedoria (1Rs 3:6-14).

e. Vigilância -- a acção da consciência.

- 1) Esteja espiritualmente alerta. Considere os métodos de ataque que Satanás poderá usar contra si e clame pelo poder de Deus para poder vencer o inimigo.
- 2) Reflicta sobre os acontecimentos mundiais. Ore com compaixão com a direcção do Espírito Santo.

Notas -

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

- f. Intercessão -- a acção de orar pelos outros.
  - 1) Peça um maior peso para orar pelos outros.
  - 2) Concentre-se em quatro áreas:
    - a) Ore por mais trabalhadores para a seara.
    - b) Ore para que mais portas se abram para os obreiros.
    - c) Ore para que o ministério dos obreiros produzam fruto.
    - d) Ore para que haja meios financeiros para apoiar os obreiros.
  - 3) Inclua países específicos e os seus líderes nas suas orações.
- g. Súplica -- a acção de orar por si próprio.
  - 1) Peça a direcção do Espírito Santo de acordo com a vontade de Deus.
  - 2) Considere o seu horário diário e as respectivas necessidades.
  - 3) Fale com Deus acerca dessas necessidades e dê-Lhe a conhecer os seus pedidos.
  - 4) Examine os seus motivos. Assegure-se de que são puros.
- h. Acções de graças -- a acção de expressar gratidão.
  - 1) Considere todas as coisas que Deus tem feito por si nos últimos dias.
  - 2) Dê graças por:
    - a) Bênçãos espirituais.
    - b) Bênçãos materiais.
    - c) Bênçãos físicas

# ORAÇÃO E JEJUM

- 3) Dê graças em antecipação pelas bênçãos futuras.
  - 4) Todos os dias procure dar graças por alguma coisa pela qual nunca antes tenha agradecido.
- i. Cânticos -- a acção de adorar com música.
- 1) Escolha um tema específico.
  - 2) Cante um hino ou corinho sobre esse tema.
  - 3) Peça a Deus que lhe dê um cântico novo acerca desse tema.
- j. Meditação -- a acção da avaliação espiritual.
- 1) Escolha um tema específico. Concentre-se sobre alguns pontos específicos dentro desse tema.
  - 2) Reflicta sobre ângulos diferentes de cada um dos pontos.
  - 3) Faça perguntas a si mesmo e procure respostas na Bíblia.
- k. Ouvir -- a acção de receber de Deus (tanto mental como espiritualmente).
- 1) Faça perguntas específicas a Deus. Seja específico. Peça-Lhe direcção e entendimento. Peça a Deus que lhe mostre como resolver problemas.
  - 2) Estude e examine a Bíblia.
  - 3) Avalie as circunstâncias de várias situações. Peça a Deus sabedoria e entendimento. Peça-Lhe que partilhe consigo o Seu plano para a sua vida e que lhe dê orientações.
  - 4) Esteja sensível ao Espírito. Ouça. Escreva o que acredita que Deus lhe está a dizer.

Notas -

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

1. Louvor -- a acção da exaltação divina.
  - 1) Louve a Deus especificamente pela Sua grandeza, dando ênfase à Sua:
    - a) Onnipotência.
    - b) Perfeita sabedoria.
    - c) Presença constante.
  - 2) Louve a Deus pela oportunidade de passar tempo com Ele. Louve-O pela hora que passou e por Ele ter ouvido as suas orações.
  - 3) Termine a hora num espírito de regozijo. Peça a Deus que tome a sua frente e ofereça-Lhe um aleluia final e um energético amén!

## **Um exercício para quando orar:**

Forme grupos de cinco ou seis pessoas.

Desenhe num quadro (ou num sítio bem visível) o círculo da “hora do poder”. Cada pessoa deverá ter á sua frente os doze tipos de orações.

Tire uma hora do tempo de aula para orar. Utilize as notas como guia. Não sinta como se tivesse de fazer tudo o que está escrito nas notas. Deixe-se guiar pelo Espírito!

Encoraje todos os alunos a usar o que aprenderam e a passar uma hora durante a manhã em oração. No princípio das restantes aulas, dê algum tempo aos alunos para que dêem testemunhos sobre as suas experiências de oração.

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## O apóstolo Paulo e a oração:

Aprendemos com Paulo em muitas áreas diferentes. A oração é uma área na qual o apóstolo Paulo era especialmente forte. Paulo viveu uma vida de oração e encorajou outros a fazerem o mesmo. Podemos aprender mais sobre a oração através de um estudo sistemático das orações de Paulo.

Estude, medite e use a seguinte lista de tópicos das orações de Paulo, aplicando-os nas suas orações pessoais e pelos outros.

- 1) Por uma vida correcta (2Co 13:7; Fp 1:9-11; Cl 1:9, 10; 1Ts 3:12, 13; 1Ts 5:23; e 2Ts 1:11).
- 2) Por um maior conhecimento através da experiência:
  - Acerca do próprio Senhor (Ef 1:17; Cl 1:9, 10).
  - Acerca da Sua vontade (Fp 1:9, 10; Cl 1:9).
  - Acerca do Seu amor (Ef 3:17-19; 2Ts 3:5).
  - Acerca da Esperança do Evangelho (Ef 1:18; Rm 15:13).
  - Acerca dos recursos que temos através do Evangelho (Ef 1:18; Fm 6).
  - Acerca do Seu poder (Ef 1:18, 19).
- 3) Por fortalecimento (Ef 3:16, 17; Cl 1:10, 11; 1Ts 3:13; e 2Ts 2:16).
- 4) Por oportunidades e êxito para o ministério (Rm 1:9-11; 1Ts 3:10; Rm 15:30, 31; Fm 6; Cl 1:10; e 2Ts 1:11).
- 5) Por mais amor (Fp 1:9; 1 Ts 3:12).
- 6) Para que os cristãos vivam e adorem em unidade (Rm 15:5, 6).
- 7) Por graça e paz (2Ts 3:16; 1Co 1:3, 2Co 1:2; Gl 1:3, Ef 1:2, Fp 1:2; 4:23; Cl 1:2; 1 Ts 1:1; 2Ts 1:2; 1 Tm 1:2; 6:21; 2Tm 1:2; Ti 1:4; e Fm 3)
- 8) Pela salvação de Israel (Rm 10:1).
- 9) Para que Cristo habite nos corações pela fé (Ef 3:14-17).
- 10) Pela plenitude de Deus (Ef 3:17-19).

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

Ponto para discussão

Quais são algumas das coisas que podemos aprender da vida de oração de Paulo?

## II. Jejum.

### A. Um estudo bíblico sobre o jejum.

1. Ocasões para jejuar
  - a. Catástrofes públicas (1Sm 31:11-13).
  - b. Emoções particulares (1Sm 1:7).
  - c. Sofrimento (2Sm 12:16).
  - d. Ansiedade (Dn 6:18-20).
  - e. Potencial perigo (Ester 4:16).
  - f. Arrependimento da nação (1Sm 7:5, 6).
  - g. Más notícias (Ne 1:4).
  - h. Ordenação (Actos 13:3).
2. Coisas que acompanham o jejum.
  - a. Oração (Lc 2:37).
  - b. Confissão (Ne 9:1, 2).
  - c. Choro e pranto (Joel 2:12).
  - d. Humilhação (Ne 9:1).
  - e. Angústia (Sl 69:10).
  - f. Humildade (Sl 35:13).



# ORAÇÃO E JEJUM

3. Precauções e avisos acerca do jejum.
  - a. Não revele que está a jejuar (Mt 6:16-18).
  - b. Concentre o seu jejum em Deus (Zc 7:5).
  - c. Reflicta sobre o verdadeiro sentido do jejum (Is 58:1-14).
4. Resultados do jejum.
  - a. Direcção divina (Jz 20:26).
  - b. Vitória sobre a tentação (Mt 4:1-11).
5. Alguns exemplos de jejuns.
  - a. Moisés (Ex 34:27, 28); Israelitas (Jz 20:26).
  - b. Samuel (1Sm 7:5, 6); David (2Sm 12:16); Elias (1Rs 19:8).
  - c. Ninivitas (Jn 3:5-8).
  - d. Neemias (Ne 1:4).
  - e. Dário (Dn 6:9, 18); Daniel (Dn 9:3).
  - f. Jesus (Mt 4:1, 2).
  - g. Discípulos de João e Fariseus (Mc 2:18); Ana (Lc 2:36, 37).
  - h. Cristãos primitivos (Actos 13:2); Apóstolos (2Co 6:4, 5); Paulo (2Co 11:27).

Notas -

Ponto para discussão

Utilizando os conceitos anteriores promova um debate aberto sobre o jejum.

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

## **Comentários do autor acerca do jejum:**

O jejum pode ser considerado um canal através do qual Deus trabalha nas nossas vidas. Jejuar é preparar o caminho para Deus. É tornarmos-nos mais disponíveis para ouvir de Deus e ser usados por Deus.

Tenho recebido orientações críticas em alturas de transição da minha vida através do jejum. Tenho também descoberto que o jejum teve os seus maiores resultados quando jejuo por, no mínimo, cinco dias.

O jejum reforça a sensação de que precisamos desesperadamente de Deus. Eu sinto esta necessidade fisicamente, o que, por sua vez, me ajuda a senti-la espiritualmente. Reforça ainda o meu sentido de apreciação de Deus. Aprecio mais aquilo que tomo por garantido (tanto a comida para o corpo como a espiritual).

Não permita que o jejum se torne num mero ritual legalista ou sem conteúdo. Seja guiado pelo Espírito Santo. Ele mostrar-lhe-á a altura para jejuar. Por vezes, Ele poderá indicar-lhe que deva orar sistematicamente (uma vez por semana, a cada duas semanas). Em qualquer um dos casos, nunca jejue sem que seja levado a fazê-lo pelo Espírito ou o seu coração esteja desejoso de o fazer.

## **Seus comentários acerca do jejum:**

# ORAÇÃO E JEJUM

## Oração e Jejum: Notas finais

Notas -

1 Dick Eastman, baseado em notas e ensinamentos extraídos de “Eastman’s “PrayerSeminar,” 1986. De ‘The Hour That Changes the World’ by Dick Eastman, Baker Book House Publishers, Grand Rapids, MI, U.S.A. - Utilizado com autorização.

# ORAÇÃO E JEJUM

Notas -

# ORAÇÃO E JEJUM