

## **ROTEIRO: Semana 08 ao 14 de outubro**

### **Práticas de uma vida transformada: uma vida de jejum**

*# Mateus 6:16-18, Lucas 4:1-2#*

**INICIE A REUNIÃO CONVERSANDO SOBRE A ESTRATÉGIA UTILIZADA PARA ADORAÇÃO. PEÇA PARA DUAS OU TRÊS PESSOAS COMPARTILHAR A EXPERIÊNCIA.**

**INTRODUÇÃO (10 minutos)** (Durante as próximas semanas será trabalhada a temática: “Práticas de uma vida transformada”. O assunto desta semana será a vida de jejum.)

- Explique o objetivo da atividade: Refletir sobre Mateus 6:16-18 e Lucas 4:1-2 dentro do contexto de uma vida de jejum.
- Leitura dos Versículos: *“Quando jejuardes, não vos mostreis contristados como os hipócritas; porque eles desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto, com o fim de não parecer aos homens que jejuas, mas a teu Pai, que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará” (Mateus 6:16-18).*

*“Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi levado pelo Espírito ao deserto, onde, durante quarenta dias, foi tentado pelo Diabo. Não comeu nada durante esses dias e, ao fim deles, teve fome.” (Lucas 4:1-2).*

**Explicação:** Em Mateus 6:16-18, Jesus fala sobre a importância de não tornar o jejum uma exibição pública de piedade, mas sim uma prática entre o indivíduo e Deus. Isso realça a necessidade de uma motivação sincera e um coração transformado durante o jejum. Ao ungir a cabeça e lavar o rosto, a pessoa evita atrair atenção para si mesma, concentrando-se em buscar a presença de Deus em secreto. O ponto-chave aqui é que o jejum deve ser uma expressão de devoção espiritual genuína, não apenas um ato externo para impressionar os outros. Isso destaca a importância de uma vida de jejum como um meio de aprofundar o relacionamento com Deus e cultivar uma transformação interior.

Por outra parte, Lucas 4:1-2 descreve o período em que Jesus jejuou no deserto por quarenta dias antes de iniciar Seu ministério público. É um exemplo notável da importância do jejum como meio de preparação espiritual. Jesus jejuou não apenas para negar a si mesmo, mas para fortalecer Sua comunhão com o Pai e resistir às tentações do diabo. Mostra que o jejum

pode ser um instrumento poderoso para nos fortalecer espiritualmente e nos capacitar a enfrentar desafios espirituais.

**QUESTÕES PARA REFLEXÃO (20 minutos)** (Não precisa desenvolver todas as questões ou se limitar a estas. Deixe o Espírito Santo guiar a reunião.)

- Qual é a sua compreensão atual do jejum? O que você acha que significa jejuar?
- De que maneira os versículos em Mateus 6:16-18 nos lembram da importância de manter o jejum como uma prática pessoal entre você e Deus?
- Que motivos devem impulsionar alguém a jejuar? Como podemos garantir que nossas motivações estejam alinhadas com a vontade de Deus?
- Que benefícios espirituais você já experimentou através do jejum em sua própria vida?
- Quais são os desafios que você enfrenta ao tentar manter uma vida constante de jejum?
- Como o jejum pode ser uma ferramenta para fortalecer seu relacionamento com Deus e seu compromisso com um estilo de vida transformado?
- Como podemos equilibrar o jejum com outras práticas espirituais, como a oração e o estudo da Bíblia, para uma vida espiritual equilibrada?

**APLICAÇÃO (5 minutos)** (Na próxima reunião deverão compartilhar como foi a experiência).

Encoraje os participantes a refletirem sobre como podem praticar o jejum de maneira mais significativa em suas vidas. Isso pode incluir definir metas para jejuns pessoais e considerar como podem direcionar essas práticas para o crescimento espiritual. Elaborem em conjunto uma estratégia para que todos os participantes da célula pratiquem o jejum nesta semana.

**ORAÇÃO** (Encerre o roteiro com um tempo de oração).

- Orem para que Deus conceda sabedoria e discernimento para aplicar os princípios do jejum em suas vidas de maneira significativa.
- Orem para que o jejum se transforme em crescimento espiritual, demonstrado pela oportunidade de servir os necessitados.
- Orem também por clareza no discernimento das áreas em que o jejum pode ser aplicado em suas vidas para fortalecer sua fé.
- Orem para que o Espírito Santo os auxilie para perseverar em um estilo de vida transformado, buscando cada vez mais a presença de Deus por meio do jejum, da oração e da leitura da Bíblia.

## CONCLUSÃO

O jejum não é apenas sobre a abstinência de comida, mas sobre o estado do nosso coração. Uma vida de jejum começa com motivações puras e um desejo genuíno de se aproximar de Deus. O jejum pode nos preparar espiritualmente para desafios e nos capacitar a resistir às tentações. Precisamos manter o compromisso contínuo de buscar a Deus através do jejum. Ele é uma ferramenta valiosa para aprofundar nosso relacionamento com Deus e nos transformar. (Lembrem-se de encorajar os participantes a se apoiarem mutuamente em sua jornada de oração, leitura da Bíblia, de adoração e do jejum).