

Jejum: O caminho da disciplina.

Apresentação

A preocupação com uma vida plena em atos de misericórdia e piedade faz parte de nossa tradição metodista e wesleyana. Ao lado de ações efetivas para a promoção do bem-estar social e para a superação das estruturas de morte que querem imperar em nosso mundo, cultivamos a devoção particular e comunitária, buscando o aprimoramento da espiritualidade em nossa prática cristã.

No entanto, não basta apenas praticar o jejum e a oração, tampouco efetuar boas obras, para que essas ações possam, de fato, fazer-nos frutificar em Cristo. Mais do que isso, precisamos também refletir sobre nossa prática, avaliá-la, estudar sobre ela, buscar referências em nossa leitura bíblica e nos conselhos que herdamos de nossos pais e mães na fé.

Nesse sentido, a Carta Pastoral sobre o Jejum é oportuna, pois responde a questões que envolvem nossas necessidades hoje. Numa época em que o exercício da piedade sofre a tentação de ser esquecido em nossas vidas pessoais e comunitárias ou de ser usado somente como forma de “barganha” para a recepção de bênçãos ou satisfação de desejos egoístas, refletir sobre a validade da prática do jejum e buscar suas verdadeiras origens e motivações é algo essencial.

Com este documento, o Colégio Episcopal deseja dotar o povo metodista, bem como irmãos/ãs de outras denominações, de uma ferramenta útil, prática, informativa e formativa. Por meio dela, esperamos tornar nosso jejum um “sacrifício agradável a Deus”, uma expressão de reconhecimento do Seu senhorio e uma entrega sincera Àquele que sonda nossos corações.

Que o Deus missionário possa conduzir sua vida no estudo e prática do jejum e oração.

Em Cristo,

Bispo Paulo Tarso de Oliveira Lockmann

Presidente do Colégio Episcopal

Introdução

A vida cristã sempre se caracterizou, desde os tempos da Igreja Primitiva, como algo distinto das outras religiões. O cristão deve ser conhecido por uma ética diferenciada, marcada pelo amor ao próximo. Wesley entendeu isso com clareza e por isso ensinou que a vida agradável a Deus consiste em atos de misericórdia e de piedade.

Como entendia ele? Os atos de piedade se concretizam na observância dos cultos; leituras devocionais da Bíblia; disciplina nos horários de oração; prática do jejum; participação nos sacramentos. Podemos resumir os atos de piedade nas práticas essencialmente litúrgicas ou cultuais.

Os atos de misericórdia caracterizam-se pela preocupação com os necessitados. A história testemunha a boa compreensão wesleyana da marca essencial do cristianismo como "...uma religião social...". Isso é evidenciado no envolvimento dos metodistas com escolas, hospitais, atendimento a presidiários, idosos e toda sorte de compromissos no intuito de minimizar o sofrimento humano.

Ao ensinar sobre os atos de misericórdia e piedade, Wesley revela uma importantíssima ênfase: o equilíbrio que deve nortear a vida da Igreja. Assim, fundamentados nessa herança wesleyana, nos sentimos preparados para considerar o lugar e a importância da prática do jejum na vida do cristão, seja particular ou comunitariamente. Algumas questões ficam sempre em aberto, quando refletimos sobre essa prática: Será que ela é ainda uma alternativa de aprimoramento da espiritualidade? Será que pode ser vista como um instrumento de busca e aperfeiçoamento da disciplina cristã na vida pessoal e comunitária?

O jejum na história

A prática do jejum é antiga. Os egípcios (3000 a.C.) já o usavam com a finalidade de melhorar a saúde, deixando de alimentar-se durante três dias.

Mesmo considerando sua antigüidade, o jejum não corre o risco de ser um tema desatualizado. Ainda hoje, textos são escritos com o objetivo de valorizá-lo em nossa sociedade. Assim, vemos esse assunto sendo desenvolvido, como dieta ou como meio eficaz para uma aproximação de Deus.

As religiões do mundo sempre se utilizaram do jejum. Os antigos xamãs, das religiões americanas e européias anteriores à presença cristã, jejuavam com a finalidade de preparar-se para as revelações que deveriam receber dos seus deuses. A prática bíblica de jejuar quarenta dias e quarenta noites nada tem de extraordinário para os iogues e homens santos da Índia.

Jejuar não é um privilégio só dos religiosos. Sabe-se que na Grécia antiga, o jejum era prescrição para tratamento de doenças, prática mantida na Idade Média, tanto no Ocidente como no Oriente.

Nos séculos subseqüentes à Reforma Protestante, foi o jejum importante instrumento na mão dos médicos para o tratamento de inúmeras doenças.

O jejum também era usado como prática que protegia dos demônios. Acreditava-se que a abstinência de alimento por determinado tempo produzia proteção e capacitava o/a jejuador/a para um encontro eficaz com a divindade.

O jejum na Bíblia

Antigo Testamento

O Antigo Testamento nos fala claramente do jejum. Ainda que essa prática não tenha nascido com o povo bíblico, nele se incorporou e firmou, estando presente em vários momentos da sua vida na Palestina.

Jejuar no contexto vétero-testamentário, significa abster-se de pão e de água, com a disposição de permitir um estado emocional de introspecção e de grande concentração. Moisés (Êx 34.28), por exemplo, só sentiu-se capaz de escrever as “dez palavras” da Torah depois de um longo jejum que permitiu, entre outras coisas, uma aproximação profunda e marcante com Deus.

Em Levítico 16.29-31; 23.27-32; Número 29.7, o jejum está implícito na expressão traduzida por “afligir a alma”. É apresentado a quem jejua como instrumento de preparação ritual, exigindo a abstenção do prazer de comer, como uma forma auto-imposta de sofrimento expiatório.

Jejuar era preparar-se para conversar com Deus (Êx 34.28; Dt 9.9; Ne 9.1-3). A divindade só podia manifestar-se quando o fiel estivesse purificado e distante de suas atividades diárias, separado para a oração e desligado até das necessidades básicas, como comer e beber.

Via de regra, a pessoa necessitada é que se aproximava de Deus por meio do jejum. A opressão dos inimigos e das situações, as aflições sempre levaram o indivíduo ou a nação a jejuar, com a finalidade de obter uma ação favorável da divindade a sua pessoa. Temos alguns exemplos disso no Antigo Testamento:

- a) Davi, depois da advertência do profeta Natã sobre seu caso com a mulher de Urias, informado de que a criança gerada iria morrer, aflige-se por meio de um jejum intercessório durante sete dias. Não foi bem sucedido¹.
- b) Acabe, rei de Israel, é advertido pelo profeta Elias por causa da morte e expropriação de Nabote e sua vinha. O resultado é um jejum de penitência com a finalidade de desviar a maldição lançada sobre ele. É parcialmente atendido por Deus, que executa juízo apenas depois de sua morte².
- c) Nos salmos, é possível perceber a prática do jejum. O salmo 35, em que o orante pede proteção e amaldiçoa os seus inimigos, refere-nos que o salmista não negligenciou a prática do jejum para ver sua oração ouvida e atendida³.

A nação também jejuava quando em perigo iminente de catástrofes ou guerras. As pragas (Jl 1-2) e o desejo de boa jornada dos deportados da Babilônia para Jerusalém (Ed 8.21; Ne 9.1) são alguns exemplos da importância do jejum. Esses relatos deixam entrever a prática comunitária, que nos indica o caminho, como Igreja, para uma experiência de busca e aprimoramento da comunhão fraternal e espiritual por meio do jejum.

Alguns ritos também se praticavam em conjunto com o jejum, como a purificação, expiação, holocaustos e ofertas de manjares, muito embora o profeta Jeremias faça uma advertência contra a prática apenas ritual dessas formas exteriores de devoção e culto a Deus (Jr 14.11-12).

¹ 2Sm 12.16-23.

² 1Rs 21.27.

³ Sl 35.13.

A prática do jejum era sempre acompanhada pela oração. Isso porque uma consequência natural da abstinência ritual de alimentos é provocar uma maior concentração e predispor o praticante para ouvir a voz divina. Os jejuadores desejam aproximar-se de Deus. Assim, além da abstinência, invocam Sua presença com orações (Sl 69.10).

Os jejuns eram praticados, usualmente, de manhã até à tarde. No entanto, temos exemplos de jejuns que atingiam mais tempo, como o de Ester 4.16 que prescreve, explicitamente, não comer nem beber, tanto de dia como de noite. É abstinência total de alimentos e de água. Esse jejum durou três dias e três noites.

O grande problema das práticas externas de devoção e piedade é que, com o passar do tempo, elas correm o risco de perder o significado e ser vistas como meros atos litúrgicos. Assim foi com a prática do jejum, que deixou, em um determinado período, de ser uma forma de a pessoa humilhar-se perante Deus, para tornar-se apenas mais uma satisfação de obrigação religiosa. A perda de sentido retira do ato qualquer poder ou significado, gerando uma vivência hipócrita e vazia.

Os profetas do século VIII a.C. comprovam a banalização do culto, e por consequência, da prática do jejum. Suas palavras e posicionamentos radicais contra a religiosidade formal denunciam o seu momento histórico. Ainda que suas palavras não tenham produzido conversão e arrependimento da nação impenitente, ecoam nos dias de hoje, nos advertindo contra o formalismo ou a mera observância sem sentido.

O livro de Isaías, por exemplo, ao comentar essa prática, adverte que um jejum coerente e positivo não pode vir desacompanhado. Jejuar aceitavelmente implica *“que soltes as ligaduras da impiedade, desfaças as ataduras da servidão, deixes livres os oprimidos e despedaces todo o jugo... repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desabrigados, e se vires o nu, o cubras e não te escondas do teu semelhante⁴”*.

O mesmo texto deixa entrever que o jejum foi usado de forma imprecatória, opressora, para contender e alimentar orgulhos e desavenças: *Eis que jejuais para contendas e rixas, e para ferirdes com punho iníquo⁵”*.

Novo Testamento

O Novo Testamento registra a presença e a prática do jejum. No entanto, Jesus adverte: *“Podem, porventura, jejuar os convidados para o casamento, enquanto o noivo está com eles?”* (Mc 2.15-19). Jesus confirma o jejum do Antigo Testamento, porém, no Advento do Reino e na vinda do Messias, não mais precisa ser observado. A presença de Deus com o ser humano, naquilo que foi chamado de Plenitude do Tempo⁶, torna desnecessária qualquer tentativa humana de busca de Deus, pois ele já está presente no mundo. É o cumprimento da promessa do Emanuel⁷: “Deus conosco”.

Assim, devemos entender a expressão de Jesus no Evangelho de duas formas: a) não como uma abolição da prática, mas um intencional desejo de que os seus discípulos compreendessem o momento especial que vivenciavam, com sua presença e a boa-nova do Reino.; b) quando o “noivo” foi tirado pela ação da cruz, o jejum volta a ser necessário na Igreja, como forma de aproximação de

⁴ Is 68.6-7

⁵ Is 68.4

⁶ Gl 4.4

⁷ Is 7.14

Deus e de fortalecimento da fé. Suas palavras são dirigidas aos observadores que fazem do jejum uma forma de ostentação (Mt 6.16-18). O jejum deve ser praticado apenas para que Deus veja e abençoe.

Os Evangelhos ainda mencionam o jejum como uma forma de preparação para o exercício de certos tipos de exorcismo (Mc 9.29).

O Livro de Atos nos mostra o jejum como uma forma de perceber a vontade de Deus e confirmar o chamado de Paulo e Barnabé para a obra missionária⁸. Aliás, devemos observar que o jejum vem sempre antes de atividades ou chamados específicos. Também no Novo Testamento, o jejum está vinculado à oração⁹.

Ainda em Atos, um fato chama a atenção¹⁰. Os judeus se unem num pacto para matar Paulo e resolvem, de comum acordo, não comer nem beber até que o tenham vitimado. É um caso interessante, pois mostra a prática do jejum de forma negativa, com objetivos homicidas e destrutivos, mesmo se levando em conta o ponto de vista de que Paulo seria um inimigo da doutrina da Sinagoga e do judaísmo palestinese.

Finalmente, é preciso registrar que a Bíblia apresenta o jejum como uma prática legítima, que perdurou e transcendeu ao tempo bíblico, chegando até nossos dias. Jejum, como entendem os autores bíblicos, é uma prática importante para a declaração de humildade perante Deus; a demonstração da tristeza pela morte ou pelas catástrofes advindas; como preparação para o ministério; como fortalecimento da fé e da comunhão fraterna, condição básica para gozar da intimidade divina.

Formas de Jejum

A prática do jejum não obedece uma fórmula única. Quem determina como vai ser são o homem e a mulher tementes a Deus, que desejam aproximar-se da divindade, consagrando um período de abstinência de alimentos e dedicação à oração e à meditação na Palavra. No entanto, existem formas já utilizadas, pela história afora, que podem ser adaptadas ou utilizadas pela Igreja hoje, como modelos para a prática do jejum.

O jejum pode ser praticado abstendo-se *totalmente* de alimento, com a utilização de água em quantidade igual ou superior a um litro/dia, por um período preestabelecido. A duração depende mais do/a jejuador/a do que de alguma prescrição externa.

Pode ser praticado com total abstenção de alimentos e também de água. A dificuldade está em se utilizar esta prática por longos períodos. Uma pessoa normal pode ficar sem alimentar-se e não perder muito de seu potencial, em média, por sete dias; sem água, no máximo, três dias.

O jejum pode ser realizado das 6h da manhã às 6h da tarde, havendo possibilidade de alimentação leve à noite, diariamente. Assim, pode-se manter o jejum por longo tempo. Essa é a forma praticada pelos muçulmanos no mês do Ramadã (purificação). Ao alimentar-se à tarde, não utilizam carne, derivados do leite e alimentos frescos. Somente pão, frutas cristalizadas e ervas. Wesley jejuava todas as quartas e sextas-feiras. Nesses dias, ele e os metodistas que como ele jejuavam, não

⁸ At 13.3

⁹ At 14.23

¹⁰ At 23.12

comiam nada até às 15h. Somente bebiam água. Ele mesmo nos informa: “na sexta-feira, alguns de nós jejuamos, rogando a Deus que nos desse sabedoria e força para guardar aquilo que prometemos a Deus...¹¹”. Essa prática, aliás, advinha já dos tempos de Oxford, no Clube Santo, com o objetivo de manter a disciplina para a vida cotidiana.

O tempo do jejum pode ser de seis horas, doze ou de dias. Quem determina é o/a jejuador/a ou suas necessidades. Para isso, os exemplos bíblicos devem ser consultados, na busca de uma orientação específica. Existem jejuns imprecatórios, intercessórios, de preparação, de aprofundamento da comunhão, de busca de poder e vida santa, de purificação... Cada irmão ou irmã saberá, conforme suas necessidades espirituais, utilizar-se dessa ou daquela forma.

Os homens considerados santos na Índia fazem seus jejuns tomando suas refeições pela manhã e depois observando a abstenção durante o resto do dia e da noite, alimentando-se novamente no outro dia, pela manhã.

Algumas Advertências

Algumas pessoas não podem, de forma alguma, praticar o jejum, por razões de natureza física. Irmãos e irmãs que tenham doenças como o diabetes, pressão arterial alterada, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares ativas, gota, doenças do fígado e dos rins, enfarto recente, doenças cerebrais, gravidez ou as pessoas em idade avançada, que não tiveram a prática constante do jejum. Em suma: não devemos jejuar sem a aprovação médica ou quando sob tratamento médico.

A volta da alimentação normal, depois de jejuar, deve ser feita em pequenas porções de alimento. Após jejuns médios e longos, é aconselhável:

- Não adicionar sal aos alimentos, pois o paladar será mais sensível. Deve-se optar por alimentos simples, integrais e naturais.
- Continuar a beber muita água – um litro ou mais por dia.
- Comer devagar, utilizando a mastigação por mais tempo.

O jejum não é uma forma de “pressionar” Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.

Quando Jejuar

O jejum é uma prática pessoal, que não precisa ser comunicada nem anunciada aos outros. Jesus adverte sobre o desejo de ser visto e admirado pelos outros como sendo alguém muito espiritual. É por isso que ele condena os fariseus, ensinando no Sermão do Monte: *Quando jejuardes, não vos mostreis contristados (entristecidos e circunspectos) como os hipócritas; porque desfiguram o rosto com o fim de parecer aos homens que jejuam. Em verdade vos digo que eles já receberam a recompensa. Tu, porém, quando jejuares, unge a cabeça e lava o rosto (aparência normal entre os semitas); com o fim de não parecer aos homens que jejuas, e sim, ao teu Pai em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará¹²”.*

¹¹ Trechos do Diário de João Wesley, p. 98.

¹² Mt 6.16-18

O lugar da oração na prática do jejum

Não se pode entender o ato de jejuar como um exercício espiritual, se este não estiver acompanhado da oração, pois ela expressa a fé na existência de Deus; no Seu poder e no Seu interesse pela vida e pelo ser humano.

A oração é um meio poderoso de comunhão pessoal entre Deus e as pessoas. Alguns exemplos disso encontramos nas narrativas do Antigo Testamento¹³. Também é um exercício em benefício próprio ou de outros, na busca de melhorias espirituais e/ou materiais¹⁴.

A oração é um meio de nos expormos ao Senhor, prática muito evidente nos Salmos¹⁵. Expressa-se por meio dos pedidos de perdão¹⁶, comunhão¹⁷, proteção¹⁸, cura¹⁹, justiça²⁰, e de louvor ao Senhor²¹. No templo de Jerusalém, as orações faziam parte da liturgia. A oração é sempre um ato de devoção²².

Nos Evangelhos, Jesus enfatiza o cuidado divino²³ por meio da oração, pela qual o indivíduo se reveste de grande valor perante Deus, e também pode esperar a resposta para as suas petições²⁴. A verdadeira oração é espiritual, e não formal²⁵. Há grande poder na oração²⁶. Ela deve ser feita com fé²⁷, com perseverança²⁸ e ser governada por uma disposição amorosa e perdoadora²⁹. Pode envolver coisas práticas e terrenas³⁰ e /ou elevadas realidades espirituais³¹.

A oração pode solicitar força espiritual³² para o avanço do Reino de Deus sobre a terra³³. Orar é sempre uma necessidade. O próprio Jesus nos deixou o exemplo mais elevado de uma vida de oração³⁴.

Paulo também nos deixou grande exemplo de orações práticas³⁵. Para ele, a oração não consiste apenas em adoração³⁶, mas é um instrumento intercessório poderoso a favor de todas as pessoas³⁷. Ele ensina a necessidade da perseverança³⁸ na oração.

¹³ Gn 18.22-33; 25.21

¹⁴ Êx 32.10-12

¹⁵ Sl 113-118

¹⁶ Sl 51

¹⁷ Sl 63

¹⁸ Sl 57

¹⁹ Sl 6

²⁰ Sl 119

²¹ Sl 103

²² Dn 9.4-19

²³ Mt 7.7-11

²⁴ Mt 10.30

²⁵ Mt 6.5-8

²⁶ Mt 11.23

²⁷ Mt 17.20

²⁸ Lc 18.1-8

²⁹ Mt 18.21-35

³⁰ Mt 7.6-11

³¹ Jo 10

³² Mt 6.13

³³ Mt 6.10,13

³⁴ Lc 5.15; Jo 12.20-28

³⁵ Cl 1.3, Fp 1.4, Rm 1.9

³⁶ Ef 5.19

³⁷ 1Tm 2.1

³⁸ Rm 15.30; Cl 4.12

A oração é uma expressão de ação de graças³⁹ que aprofunda a nossa comunhão com Deus⁴⁰, e beneficia o crescimento espiritual de outros crentes⁴¹, quando solicita a salvação dos perdidos⁴².

Durante o jejum, a oração, via de regra, é feita “no espírito”, como um exercício para se valer do poder divino⁴³. Paulo ensina que a oração pode ser vista como um dom do Espírito Santo⁴⁴.

Assim, devemos orar e jejuar todas as vezes que sentirmos a necessidade de uma maior proximidade com Deus, pois a sua prática produz frutos, tanto de natureza física, emocional, quanto espiritual, tais como:

- a) *Humildade*: O orgulho é um grande obstáculo à vida de comunhão com Deus. Só podemos vencer essa tentação da natureza humana rebelde contra Deus quando jejuamos, pois adquirimos a consciência de nossas necessidades, limitações e fragilidades humanas. Essa percepção nos é concedida pela prática do jejum. Humilhar-se diante de Deus é o caminho para a Sua ação em nossa vida e ministério.
- b) *Consciência da Ação de Deus*: Quando jejuamos, nos tornamos dispostos para com as coisas de Deus. O jejum é um sinal do compromisso que temos com a construção do Reino. No jejuar, aprendemos a valorizar mais a comunhão, o poder de Deus, bem como o aumento do interesse pelas ações divinas e as respostas das orações feitas diante do trono de Deus.
- c) *Aumento da concentração*: O jejum é um instrumento poderoso para nos desligar das coisas e da rotina diária. A preocupação com os alimentos e as vestimentas se tornam aspectos sob controle na vivência diária. O jejum nos capacita a ver o quanto somos escravos não só do alimento, mas da febre consumista que corrói a Igreja de Deus. Deixamos de pensar e vivenciar coisas que têm sido empecilhos para uma vida de oração e de maior compromisso. Aprendemos a valorizar os momentos de oração e adoração.
- d) *Determinação*: O jejum demonstra que, mesmo não nos alimentando, não corremos o risco de perder a vida. Ele nos comunica que as circunstâncias não dominam um espírito disciplinado. Assim, nossa vontade prevalece sobre os condicionamentos do dia-a-dia, proporcionando um controle do nosso tempo, das nossas vontades, apetites e anseios. O jejum nos disciplina a vida, dando-nos maior domínio sobre a vontade.
- e) *Fé*: A prática do jejum nos mostra a misericórdia e o amor de Deus. Não somente isso: nos ensina sua proteção e provisão, ocasionando em nós um aprimoramento da nossa confiança na ação divina, na sua palavra e no seu amor por nós, produzindo um sentimento de entrega e desapego a esta vida e suas preocupações menores. Entendemos finalmente que o objetivo da vida não é ter, mas ser um instrumento de construção do Reino. O desejo de dominar os outros é controlado e subjugado.
- f) *Domínio e Presença do Espírito Santo*: O jejum sensibiliza e nos energiza. O fato de negar ao corpo o alimento e nos dedicar à oração, prepara-nos para uma presença e ação mais efetiva do Espírito Santo, que antes não percebíamos, escravizados pela rotina do dia-a-dia. O jejum proporciona ao corpo e à mente mais percepção espiritual, tornando-nos um veículo mais puro

³⁹ Rm 8.34

⁴⁰ 2Co 12.7

⁴¹ Ef 1.18

⁴² 1Tm 2.4

⁴³ Ef 6.18

⁴⁴ 1Co 14.14-16

e eficaz para a ação do Espírito, justamente porque, ao jejuar, estamos nos negando a nós mesmos e permitindo que Deus seja suficiente e flua por meio de e em nós.

- g) Fervor:** Quem jejuar revitaliza seu amor pelo próximo, pela comunhão, pela Palavra de Deus, pelo culto, pela oração e pela vida de serviço, buscando aprimorar e tornar-se instrumento mais apropriado nas mãos de Deus, deixando assim, de olhar para a vida alheia com uma visão judiciosa e condenatória. O/a jejuador/a vê o/a outro/a mais como companheiro/a do que como um problema a ser resolvido. A comunhão se restabelece e o amor e a alegria de cultivar e buscar as coisas de Deus se avolumam e desenvolvem com mais poder e eficácia.

Conclusão

O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Sobretudo, é uma ferramenta eficaz contra o descontrole e a escravidão impostos por uma sociedade baseada no consumo desenfreado.

Sua prática ensina disciplina e auto-negação. Porém, como tudo na vida, pode ser negativo, se utilizado para enaltecer o ego, oprimir o próximo, produzir um sentimento de superioridade.

O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã. Grandes jejuadores/as sempre se utilizaram dessa prática, visando a ser um bom instrumento do Espírito Santo, bem como apoio e incentivo aos menos fortes.

Jejuar e orar. A Igreja de Deus precisa redescobrir essa prática sábia, para se tornar mais forte e mais eficiente na construção do Reino de Deus. E, como Wesley, dispor-se a demonstrar que uma vida de devoção não é incompatível com uma práxis de envolvimento e comprometimento.

BIBLIOGRAFIA

- BUYERS, Paul E. **História do Metodismo**. São Paulo: Imprensa Metodista, 1945
- CHAMPLIN, Russell N. **O Novo Testamento Interpretado**. São Paulo: Milenium, 1980
- _____. **Enciclopédia de Bíblia, Teologia e Filosofia**. São Paulo: Candeia, 1991
- COTT, Allan. **Jejum: A Dieta Ideal**. Rio de Janeiro: Record, 1995
- DAVIS, John D. **Dicionário da Bíblia**. Rio de Janeiro: Casa Publicadora Batista, 1977
- HARRIS, R. Laird. **Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Vida Nova, 1998
- HEITZENRATER, Richard P. **Wesley e o povo chamado metodista**. São Bernardo do Campo: Editeo, Rio de Janeiro: Bennett, 1996