

SERMÃO DE DOMINGO, 11 DE JANEIRO DE 2026 POR QUE E COM QUE PROPÓSITO JEJUAMOS?



Escritório: 15 Calle 3-37 Zona 10, Guatemala, Guatemala Tel.: 2363-6231 e 2337-4206

Templo: Rua 15, 3-48, Zona 10

www.vidacristiana.org.gt / info@vidacristiana.org.gt

SERMÃO DE DOMINGO, 11 DE JANEIRO DE 2026 POR QUE E COM QUE PROPÓSITO JEJUAMOS?

Quero falar sobre o jejum. Quase sempre abordamos esse tema antes da semana de jejum. Fazemos isso porque precisamos entender o que faremos na semana seguinte. Teremos cultos de oração durante toda a semana. Devemos orar e jejuar. E quero falar com vocês sobre o jejum. Uma das primeiras coisas que quero mencionar são os equívocos sobre o jejum. Há pessoas que jejuam e pessoas que jejuam, cristãos que não jejuam. O equívoco mais comum que ouço é que o jejum vem do Antigo Testamento. Esse é o primeiro equívoco. Darei os versículos mais tarde. Vamos criar o hábito de jejuar; não tomem decisões sem jejuar. Agora, enquanto preparava este tópico, pensei que na próxima sexta-feira fará 32 anos desde que falei com minha esposa pela primeira vez. E jejuei por cinco dias para poder falar com ela. O jejum deve fazer parte de nossas vidas. A empresa secular para a qual eu trabalhava teve sucesso por um tempo, e quando as coisas começaram a piorar, precisei conversar com o dono. Ele me perguntou qual era o segredo do sucesso deles, e eu lhe disse: "Não fomos nós, mas Deus, que nos abençoou". Rezavamos e líamos um salmo todos os dias para começar o dia de trabalho. Às terças-feiras, a comunidade judaica com quem trabalhávamos sabia que jejuávamos. Passávamos 15 dias na Guatemala e 15 dias no exterior, e havia um católico que, quando íamos ao Panamá, dizia que aquele era o seu retiro espiritual. O jejum deve fazer parte da nossa vida espiritual. Eu lhes dizia que a ideia errada é que o jejum vem do Antigo Testamento e que Jesus já fez tudo na cruz do Calvário, então não precisamos fazer mais nada. É verdade que Jesus fez tudo e é completo, mas também precisamos fazer a nossa parte: orar, estudar a Palavra e jejuar. E até mesmo as pessoas que jejuam têm ideias erradas. Jejuamos para que Deus nos dê o que queremos. Já ouvi algumas pessoas dizerem que, quando jejuamos, estamos dobrando a mão do Senhor. Mas sabemos que Deus fará o que Ele quer fazer. E se Deus faz o que Ele quer, por que jejuamos? Bem, é para que Deus dobre o nosso braço. Há um livro do Dr. Hicks chamado "Por que jejuamos?", e eu o recomendo, já que a Pastora Norma de Jurado o compartilhou na Escola Dominical. Algumas pessoas que jejuam também pensam que o jejum as faz perder peso. Essa é uma motivação ruim. Se você já pensou isso, arrependa-se e faça o jejum com a motivação correta, que é espiritual. A palavra "jejum" vem do grego "*Tsom*", que significa cobrir a boca, afligir a alma. Quando as pessoas saem de casa pela manhã, não é um dia de jejum, e elas saem sem comer, sem nem perceber. Mas é somente quando decidimos jejuar que ficamos famintos e vemos comida por toda parte. A carne e o inimigo não a querem. Jejuar aflige a alma. Essa é a razão fundamental do jejum. Por que Deus faz certas coisas porque jejuamos, e outras que Ele não faz, mesmo que jejuemos? Deixe-me dar um exemplo de alguém que jejuou e não recebeu o que pediu. O primeiro exemplo é Davi, que jejuou para que o filho que teve com Bate-Seba não morresse. E isso não aconteceu, mas Deus o humilhou, e foi aí que Davi começou a mudar. Recentemente, eu estava conversando com alguém que tinha uma necessidade, e perguntei se ele já havia pedido a Deus para mudá-lo, e ele disse que não, porque não sabia se era a vontade de Deus. Mas eu lhe disse: você precisa fazer isso, porque nem você nem eu sabemos se Deus quer. E eu jejuei e orei por uma jovem em minha vida, e jejuei e orei por cinco dias, e no quinto dia, o Pastor Carlos me disse: "Eric, você fez a sua parte, agora deixe com Deus". Existem três tipos de jejum: total, natural e parcial. Jejum total significa abster-se de sólidos e líquidos.



Quando subi ao monte para receber as tábuas de pedra, as tábuas da aliança que o Senhor fez convosco, estive no monte quarenta dias e quarenta noites, sem comer pão nem beber água; (Deuterônômio 9:9)

Aqui vemos que Moisés não comeu nem bebeu nada. E Moisés jejuou por 80 dias; durante 40 dias ele subiu e desceu, depois quebrou as tábuas e então subiu novamente. O próximo tipo de jejum é o que os especialistas chamam de jejum natural, abstendo-se de sólidos, mas permitindo líquidos. Eu costumava fazer jejuns completos. Se você é saudável, não pare de beber água; é essencial. E Jesus fez esse jejum. E sabemos que ele fez esse jejum porque, quando o Diabo o tentou, disse-lhe para transformar a pedra em pão, não em água. E se ele não tivesse bebido água, o Diabo teria lhe dito para transformá-la em água.

Então Jesus foi levado pelo Espírito ao deserto para ser tentado pelo diabo. Depois de jejuar quarenta dias e quarenta noites, ele teve fome. O tentador aproximou-se dele e disse: "Se você é o Filho de Deus, mande que estas pedras se transformem em pães". (Mateus 4:1-3)

E existe outro tipo de jejum, o básico, que é um jejum parcial de alimentos. É comumente chamado de Jejum de Daniel.

Naqueles dias, eu, Daniel, fiquei de luto por três semanas. Não comi nada de bom, nem carne nem vinho tocaram meus lábios, e não usei nenhum tipo de loção até que as três semanas se completassem. (Daniel 10:2-3)

Já li teólogos que dizem que isso não é jejum, e respeito essa opinião, mas e as pessoas que não podem se abster de alimentos devido a problemas de saúde? Existe um jejum parcial, e é o jejum de alimentos. Tive o privilégio de aprender sobre o jejum em 1987, e meu primeiro pastor foi o Pastor Ismar. Ele foi o primeiro a falar comigo sobre o jejum e compartilhou alguns livros sobre o assunto comigo. Ele até me deu conselhos sobre como quebrar o jejum depois que terminasse. Ismar me contou que já havia feito um jejum de 40 dias. E eu só fiz um jejum de 40 dias uma vez na minha vida, o Jejum de Daniel. E sim, existe um jejum parcial para pessoas que não podem jejuar devido a problemas de saúde. Ismar começou com o Jejum de Daniel, abrindo mão de alimentos ricos. Em casa, sempre tínhamos sobremesa no café da manhã, almoço e jantar, então Ismar cortou a sobremesa. Se você nunca jejuou, comece abrindo mão de alimentos ricos, e esse é um bom começo.

E Ester disse-lhes para responderem a Mordecai: Vai e reúne todos os judeus que estão em Susã, e jejuem por mim; não comam nem bebam durante três dias e três noites. Eu e as minhas servas também jejuaremos. Depois irei ao rei, ainda que seja contra a lei; e se eu perecer, perecerei. (Ester 4:15-16)

Este é um jejum de 72 horas sem comer nem beber nada. Este é o jejum que eu havia aprendido e o único que eu conhecia. Os especialistas começam este jejum às 18h e o terminam às 18h do dia seguinte. De certa forma, quando faço esses jejuns de 24 horas, sinto que é mais fácil porque deixo de jantar, rezar e dormir, e no dia seguinte entro num estado em que não é mais difícil.



Durante toda a minha vida, pensei que fosse um jejum de um dia, mas encontrei material que demonstra jejuns de 12 horas.

Então todos os israelitas, todo o exército, subiram à casa de Deus. Ali choraram e se sentaram perante o Senhor, jejuando até a tarde. Ofereceram holocaustos e ofertas pacíficas perante o Senhor. (Juízes 20:26)

E a palavra "hasta" é exclusiva, significando até aquele ponto e nada mais. Em espanhol, podemos usar "hasta" de forma inclusiva, mas aqui é usada exclusivamente. Ontem, minha esposa e eu estávamos conversando, e ela se lembrou de eu ter dito que teria sido possível continuar por mais de 40 dias, e sim, é bem mais fácil a partir daí, mas você deve orar e jejuar como Deus lhe diz para orar e jejuar.

Então os discípulos de João aproximaram-se dele e perguntaram: "Por que nós e os fariseus jejuamos frequentemente, mas os teus discípulos não jejuam?" Jesus disse-lhes: "Como podem os convidados do casamento ficar tristes enquanto o noivo está com eles? Dias virão em que o noivo lhes será tirado, e então jejuarão." (Mateus 9:14-15)

O Senhor está dizendo que o jejum é desnecessário quando o Amado está conosco. E hoje, Jesus está à direita do Pai. Isso não é uma interpretação; vamos ler Atos 10:30.

Então Cornélio disse: "Há quatro dias, a esta hora, eu estava jejuando; e à hora nona, enquanto orava em minha casa, um homem com vestes resplandecentes se apresentou diante de mim." (Atos 10:30)

O jejum deve ser acompanhado de oração; não basta jejuar, ore também. Se você apenas jejuar e não orar, estará apenas fazendo dieta. Se a oportunidade surgir — e tenho testemunhos de pessoas que corriam para casa do trabalho para orar e jejuar — o jejum nos ajuda a orar de uma maneira diferente e especial. E Atos faz parte do Novo Testamento.

Enquanto adoravam ao Senhor e jejuavam, o Espírito Santo disse: "Separem para mim Barnabé e Saulo para a obra a que os tenho chamado". Então, depois de jejuarem e orarem, impuseram as mãos sobre eles e os enviaram. (Atos 13:2-3)

Essa é a Igreja primitiva, aquela que existe desde o princípio, é o Novo Testamento.

E em cada igreja nomearam presbíteros e, depois de orarem e jejuarem, os encomendaram ao Senhor em quem haviam crido. (Atos 14:23)

Essa é uma prática que devemos adotar, não por devoção religiosa, mas por humildade. E devemos pedir ao Senhor a convicção para continuarmos jejuando esta semana. E quero falar com vocês sobre as recompensas.

Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles desfiguram o rosto para que os outros vejam que estão jejuando. Em verdade vos digo que eles já receberam a sua recompensa. Mas você, quando jejuar, unja a sua cabeça e lave o seu rosto, para que não pareça



aos homens que vocês estão jejuando, mas apenas ao Pai de vocês, que está em secreto; e o Pai de vocês, que vê em secreto, os recompensará publicamente. (Mateus 6:16-18)

E, obviamente, esta semana todos nós estaremos jejuando. Mas se você for ao escritório ou à escola, não vá com uma expressão triste só porque está jejuando. Se você for a qualquer lugar, não vá com uma expressão triste só porque está jejuando. Vista-se bem, esteja bonito(a), use perfume, e ninguém saberá o que está acontecendo. O Senhor está falando sobre o jejum, e a recompensa da qual Ele está falando é a recompensa do jejum. E com isso, espero que você se sinta motivado(a), e encontrei seis razões. A primeira é encontrar Deus. Há pessoas que dizem que Deus nunca falou com elas, e eu lhes digo para jejuarem e orarem, e Deus falará com elas. Deus está sempre falando, mas nós não ouvimos. E se jejuarmos, a carne diminui e nossa audição se torna mais aguçada. A segunda razão é receber revelação. Se você precisa de revelação, e como é maravilhoso ser nutrido pelo púlpito, mas isso é como leite; alguém o processou e digeriu. As vacas primeiro comem, depois a comida passa pelo estômago e então sai o leite. Um sermão é alimento pré-digerido. E se você só come leite, você é uma criança espiritual. Você precisa da carne da Palavra. O terceiro objetivo é receber proteção para nós mesmos, nossas famílias e nossos bens. Em outra igreja, me disseram que era pecado pedir coisas materiais e apenas coisas espirituais. E era só isso que eu pedia. Mas vejamos na Bíblia que houve alguém que jejuou por seus bens, suas coisas materiais. E o mais importante é o celestial, mas vejamos a passagem. O quarto objetivo é receber vitória sobre situações de morte. O quinto é receber libertação dos ataques do Diabo. E o sexto é obter a misericórdia de Deus. Vamos ao primeiro.

Então me voltei para o Senhor Deus e supliquei a ele em oração e súplicas, com jejum, pano de saco e cinzas. (Daniel 9:3)

Se você quer que Deus fale com você, ore, mas também jeje, e então Deus sussurrará algo em seu ouvido. Ele lhe revelará Seus bons planos. E a recompensa é ter um encontro com Deus.

Então Cornélio disse: "Há quatro dias, a esta hora, eu estava jejuando; e à hora nona, enquanto eu orava em minha casa, um homem com vestes resplandecentes se apresentou diante de mim, E ele disse: Cornélio, sua oração foi ouvida, e suas esmolas foram lembradas diante de Deus. Mandem, pois, a Jope, e tragam Simão, também chamado Pedro, que está hospedado na casa de Simão, o curtidor, junto ao mar; e, quando ele chegar, falará convosco. Por isso, imediatamente vos mandei chamar, e bem fizestes em vir. Agora, pois, estamos todos aqui na presença de Deus, para ouvir tudo o que Deus vos ordenou. (Atos 10:30-33)

Quando jejuamos, Deus nos dá uma revelação. Ele nos revela Seus planos. E eu senti muita raiva por um longo tempo, há bastante tempo, por muitos meses. E um dia, eu estava desesperada, e quando orei e jejei, o Senhor me mostrou algo que aconteceu no dia da minha concepção. Eu não pude fazer nada naquele dia, mas Deus me revelou e me disse que eu deveria orar e me arrepender. E eu não era culpada, mas orei, e então a raiva desapareceu. Deus se revela a nós; nós só precisamos ir, orar e pedir a Ele. O que Deus fez aqui hoje foi nos dar uma revelação.

E ali proclamei um jejum junto ao rio Aava, para nos humilharmos perante o nosso Deus, para pedirmos a Ele um caminho reto para nós, para os nossos filhos e para todos os nossos bens. Pois eu estava envergonhado de pedir ao rei tropas e cavaleiros para nos defender do inimigo na estrada; porque já havíamos dito ao rei: "A mão do nosso Deus é generosa com todos os que o buscam, mas o seu poder e a sua ira estão contra todos os que o abandonam". Então jejuamos e suplicamos ao nosso Deus a respeito disso, e ele atendeu à nossa oração. (Esdras 8:21-23)

De quem Deus cuidou? De Esdras, dos adultos, das crianças e de seus bens. E podemos jejuar assim, buscando ao Senhor. Bem, o quarto jejum é para receber vitória sobre situações de morte. E sabemos que Davi jejuou e orou e não foi poupadão, mas há uma história de um rei que já estava destinado a morrer, e ele jejuou e orou, e Deus lhe deu mais 15 anos de vida. E não importa se Ele me leva ou não; o que é bom para mim é jejuar. Eu disse a alguém para orar sobre uma situação, e essa pessoa respondeu que não sabia qual era a vontade de Deus, mas devemos orar para que possamos saber se é ou não a vontade de Deus.

Quando Mordecai soube de tudo o que havia acontecido, rasgou as suas vestes, vestiu-se de pano de saco, cobriu-se de cinzas e saiu pela cidade gritando com um grito alto e amargo. E ele chegou até o portão do rei; pois não era lícito entrar pelo portão do rei vestido de pano de saco. E em todas as províncias e lugares onde chegava a ordem e o decreto do rei, os judeus lamentavam muito, com jejum, choro e pranto; pano de saco e cinzas eram o leito de muitos. (Ester 4:1-3)

Um decreto foi emitido porque o rei Azuero havia sido enganado e pretendia matar os judeus. O decreto foi selado com o anel do rei; não podia ser alterado, era uma sentença de morte. Então eles oraram e jejuaram, e Azuero emendou a lei, permitindo que os judeus se defendessem. E suas vidas foram poupadões.

E Ester disse-lhes para responderem a Mordecai: Vai e reúne todos os judeus que estão em Susã, e jejuem por mim; não comam nem bebam durante três dias e três noites. Eu e as minhas servas também jejuaremos. Depois irei ao rei, ainda que seja contra a lei; e se eu perecer, perecerá. (Ester 4:15-16)

Ela era uma mulher que não sabia se tudo terminaria bem para ela, mas jejuou. Deus é quem fará o que decretou para nós. Naqueles dias, ninguém podia entrar para ver o rei e cumprimentá-lo; somente aqueles que o rei convocava podiam entrar. E ela encontrou graça aos olhos do rei. E isso porque ela jejuou e orou. O Senhor quer que o busquemos e jejuemos. Agora, o quinto ponto é receber libertação dos ataques do Diabo. E é isso que faremos na próxima semana: repreender os ataques do Diabo.

E Jesus repreendeu o demônio, e este saiu do menino, e desde aquela hora ele ficou curado. Então os discípulos aproximaram-se de Jesus em particular e disseram: "Por que não conseguimos expulsá-lo?" Jesus lhes

disse: "Por causa da pequenez da vossa fé. Porque em verdade vos digo que, se tiverdes fé do tamanho de um grão de mostarda, direis a este monte: 'Passa daqui para acolá', e ele passará. Nada vos será impossível." Mas esta casta de demônios só se expulsa pela oração e pelo jejum. (Mateus 17:18-12)

Já li textos de teólogos que dizem que Ele os repreendeu por terem pouca fé e, depois, que lhes faltou fé no jejum para alcançar a vitória. Deus quer nos dar a vitória, e o Diabo é um inimigo derrotado. Mas eu preciso jejuar e me humilhar. O Senhor não despreza um coração contrito e humilde. O Senhor vê de longe os soberbos e orgulhosos, mas se eu me humilhar, o Senhor virá a mim. E o sexto objetivo é alcançar a misericórdia de Deus.

E Acabe disse a Elias: "Encontráste-me, meu inimigo?" Ele respondeu: "Encontrei-te, porque te vendeste para fazer o mal aos olhos do Senhor." Eis que trarei o mal sobre vós, e exterminarei a vossa descendência, e destruirei todos os homens da casa de Acabe, tanto escravos como livres, em Israel. E farei com a tua casa o mesmo que fizeste com a casa de Jeroboão, filho de Nebate, e com a casa de Baasa, filho de Aías, por causa da rebeldia com que me provocaste à ira e com que fizestes Israel pecar. O Senhor também falou de Jezabel, dizendo: "Os cães devorarão Jezabel junto ao muro de Jezreel". Quem pertence a Acabe e for morto na cidade, os cães o comerão; e quem for morto no campo, as aves do céu o comerão. (De fato, não houve ninguém como Acabe, que se vendeu para fazer o mal aos olhos do Senhor, porque Jezabel, sua mulher, o incitou.) Ele era extremamente abominável, seguindo ídolos, conforme tudo o que os amorreus haviam feito, os quais o Senhor expulsou de diante dos filhos de Israel. Quando Acabe ouviu essas palavras, rasgou as suas vestes, vestiu-se de pano de saco, jejuou, dormiu envolto em pano de saco e andou humilhado. Então a palavra do Senhor veio a Elias, o tisbita, dizendo: Não viste como Acabe se humilhou diante de mim? Porque ele se humilhou diante de mim, não trarei desgraça nos seus dias; mas nos dias de seu filho trarei desgraça sobre a sua casa. (1 Reis 21:20-29)

Esta é uma sentença de morte, um veredito ruim, e Acabe foi um rei mau. E isso se aplica a qualquer descendente de Acabe. Será que Acabe dobrou o braço de Deus? Não, Deus queria levá-lo a esse ponto. Há situações que nos humilham; então, vamos jejuar e nos entregar ao Senhor. Se a doença vier e nos humilhar, bem, isso vem de Deus. Jejuamos para obter a misericórdia do Senhor. E Acabe era perverso e perverso, mas orou, jejuou e se humilhou, e o Senhor o perdoou. Precisamos jejuar porque o jejum nos traz a misericórdia do Senhor. E no versículo 25, a palavra que Jezabel mencionou foi "Feche"._O que significa sufocar e encorajar o mal. Jezabel incitou. Mulheres estranhas e orgulhosas, mas não podemos nos desviar do significado literal da Palavra: a esposa incitou o rei. Esposas, qual é a contribuição de vocês para seus casamentos com seus maridos? Vocês os estão puxando para o bem ou para o mal? A primeira foi Eva, que o incitou a fazer o mal. E as esposas falam sobre não perdoar e guardar

rancor de certas pessoas. Mas não façam isso; falem em favor das coisas da Palavra. E maridos, não tenham medo de suas esposas, mas temam a Deus. E se sua esposa disser algo contra a Palavra, repreendam-na. E a mulher incitou o rei a fazer o mal. Levem isso a sério. Esposa, incite o bem; marido, faça o bem. E se você tem tanto medo dela, jejue para que possa dizer não a ela. Agora, vamos examinar os três principais motivos para jejuar. Primeiro, para vencer as áreas que Deus nos mostra. Segundo, para nos entregarmos completamente a Deus. E terceiro, para andar no Espírito Santo. Vamos analisar o primeiro.

Samuel falou a toda a casa de Israel, dizendo: "Se vocês estão voltando para o Senhor de todo o coração, livrem-se dos deuses estrangeiros e de Astarote, preparem seus corações para o Senhor e sirvam somente a ele; e ele os livrará das mãos dos filisteus". Então os filhos de Israel se livraram de Baal e de Astarote e serviram somente ao Senhor. E Samuel disse: "Reúnam todo o Israel em Mispá, e eu orarei ao Senhor por vocês". Então eles se reuniram em Mispá, tiraram água e a derramaram perante o Senhor, e jejuaram naquele dia, e disseram ali: "Pecamos contra o Senhor". E Samuel julgou os filhos de Israel em Mispá. (1 Samuel 7:3-6)

Deus sempre apontará as áreas ruins em nossas vidas. Você acha que há algo errado em sua vida que precisa ser trabalhado? E há coisas que não podemos controlar, e precisamos jejuar. Tenho amigos, bons amigos, e eles são meus amigos porque têm a coragem de me dizer as coisas ruins em minha vida. O que a Bíblia diz? Corrija uma pessoa sábia e ela o amará; corrija um tolo e ele o odiará. E este ano, vou ministrar a um apóstolo, e disse ao Senhor que não estabeleceria metas para mim mesmo, mas que Ele as estabeleceria para mim. Orei a Ele e pedi que estabelecesse as metas para mim, e antes do dia 24, alguns queridos amigos me disseram: "Eric, pare de reclamar". E isso não é novidade; é um padrão. Eu disse não, eu preciso jejuar e orar, e agora estou aceitando o desafio de não reclamar por 30 dias. E eu pesquisei estatísticas dos EUA, e elas mostram que, nas igrejas evangélicas, 99,98% dos cristãos reclamam. E aí você pensa: "Não estou tão mal assim". Não, irmão, estou indo muito mal. E essa é uma área em que decidi que precisava buscar ao Senhor e me arrepender. E tem outra estatística: existe um pecado que a Igreja comete na mesma proporção — a fofoca. Eu já expliquei por que você precisa jejuar na semana que vem. Se o Senhor nos revela coisas ruins na vida, e não conseguimos aceitá-las, bem, precisamos ser sensatos. É melhor nos livrarmos do pecado aqui do que chegarmos ao céu e não podermos ter o que Deus quer para nós. O segundo motivo é nos entregarmos completamente a Deus.

Portanto, agora, diz o Senhor, voltem-se para mim de todo o coração, com jejum, choro e lamento. (Joel 2:12)

Quantos deveriam se entregar ao Senhor de todo o coração? Bem, deveríamos jejuar. E o terceiro passo é jejuar para andar com o Espírito Santo.

Digo, pois: Andai no Espírito, e de modo nenhum satisfareis os desejos da carne. Porque a vontade da carne é contra o Espírito, e a vontade do Espírito é contra a carne; eles se opõem um ao outro, de modo que vocês não fazem o que querem. (Gálatas 5:16-17)



E eu não havia associado esse salmo a isso.

Meus joelhos estão fracos por causa do jejum, e minha carne está definhando por falta de gordura. (Salmo 109:24)

O jejum diminui nossos desejos carnais. Se quisermos andar no Espírito, devemos jejuar, não apenas esta semana, mas todas as terças-feiras, e todos os dias que Deus colocar em nosso coração. Deve ser parte da nossa vida cristã.

Prezado leitor, se este sermão foi uma bênção para você, sinta-se à vontade para compartilhá-lo e encontrar mais sermões maravilhosos clicando no código QR abaixo. Que Jesus Cristo, nosso Senhor, o abençoe!

