



TIPPS FÜR DAS FASTEN

Was ist Fasten?

Warum wir fasten sollten als Christen:

Das Fasten wird für dich zu einer Notwendigkeit, wenn du deine Unzulänglichkeit erkennst, dass du es nicht selbst tun oder schaffen kannst, dass du DEN HERRN brauchst, sodass ER in dein Leben eingreift. Das ist der Kampf, der trotz der Schwäche des Fleisches gewonnen wird.

Es ist die effektivste Waffe, die die Gemeinde hat, die ihr von unserem **HERRN JESUS, DEM URHEBER UND VOLLBRINGER UNSERES GLAUBENS**, gegeben und gezeigt wurde. Dass ER im Wesentlichen Satan an diesem Kreuz besiegt hat. In Sanftmut und indem ER sich GOTT DEM VATER unterwarf.

Also, was auch immer du fühlst, dass du es nicht alleine erreichen kannst, was im Grunde alles in unserem Leben beinhaltet, dann demütigst du dich vor DEM HERRN und bittest IHN, zu deiner Situation zu kommen und dir zu helfen.

Erinnere dich daran, dass der Grund, warum wir Fasten, ist, weil das Fleisch das Haupthindernis ist, GOTT perfekt zu dienen. Es ist das, was dich davon abhält, von GOTT gebraucht zu werden. **FASTEN WIRD ALSO ZU UNSEREM LEBENSSTIL**, wenn wir Erben von DEM KÖNIGREICH GOTTES sein wollen.

Gründe, warum wir fasten:

1. Um uns vor DEM HERRN in BUßE zu demütigen. (Nehemia 9, Daniel 9, Joel 2)
2. Weil JESUS gefastet hat, und ER ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Wir müssen SEINEN Fußstapfen nachfolgen, wenn wir in das glorreiche, ewige KÖNIGREICH GOTTES eintreten wollen. (Matthäus 4, Markus 2,18-20)
3. Um sich DEM HERRN zu ergeben, damit ER dich führt und leitet. (Apostelgeschichte 13,1-3)
4. Für die geistliche Kriegsführung, um GOTT zu erlauben, unsere Kämpfe zu kämpfen. (Esther 4,3)
5. Um das Fleisch und seine sündigen Begierden durch die Hilfe DES HEILIGEN GEISTES zu kreuzigen. (Römer 8,13)
6. Um für andere im Riss zu stehen.
7. Wer im Körper leidet, wer das Fleisch tötet, wer den alten Menschen tötet, ist im Grunde mit der Sünde fertig. Denn DER HEILIGE GEIST bringt in uns die neue Wiedergeburt, die Erneuerung durch DEN GEIST DES HERRN, die geistliche Umwandlung. (1. Petrus 4,1) (Römer 12,1-2) Dann wirst du jetzt in der Lage sein, den Willen GOTTES auszuführen. Du kannst den vollkommenen Willen GOTTES nicht ausführen, solange du noch im Fleisch bist!

Arten des Fastens:

1. TOTALES TROCKENFASTEN
2. TEILFASTEN/FASTEN MIT FLÜSSIGKEITEN



Wie man an einem FASTEN teilnimmt:

- Bereite dich gut im Gebet vor.
- Bitte DEN HERRN, dir die Gnade zu geben, zu fasten. Es ist nicht einfach, und niemand kann sich daran gewöhnen. Es ist jeden Tag neu. Es ist ein Krieg gegen das Fleisch.
- Bereite dich körperlich gut vor, iss nicht zu viel, weil du fasten wirst, nicht in Gier, sondern iss gesund, Früchte, Wasser und andere Lebensmittel, wie DER HERR es dir ermöglicht.
- Vermeide koffeinhaltige Getränke, aber es ist deine Entscheidung.
- Wenn es das erste Mal ist, dass du fastest, kannst du langsam beginnen, mit teilweisem Fasten/Fasten mit Flüssigkeiten, wie DER HERR dir hilft, aber du kannst auch mit einem TOTALEN Trockenfasten beginnen, 1 Tag, 2 Tage, 3 Tage, wie DER HERR dich führt.
- Anmerkung: Mache nicht mit, wenn du weißt, dass du auf halbem Weg aussteigen wirst, missbrauche das Fasten nicht. Es ist ein Bund, den du mit DEM HERRN schließt. Stelle sicher, dass du ihn einhältst. Deshalb solltest du nichts überstürzen, mache mit, wenn DER HERR es dir ermöglicht. Tu es nicht, weil jemand anderes es tut, dies ist eine Sache zwischen dir und DEM HERRN. Es ist etwas Persönliches.
- Lass die Leute nicht wissen, dass du fastest, sonst wirst du ihren Lob erhalten und die Belohnung DES HERRN verlieren. Sei fröhlich, geh auf verlorene Seelen zu, teile Essen mit den Bedürftigen, bete, lies DAS WORT GOTTES, bete DEN HERRN an und tue alles andere, was DEM HERRN gefällt. (Matthäus 6,16-18)
- Separiere dich für DEN HERRN, keine Zeitungen, kein Fernsehen, keine Nachrichten, etc. Vermeide alles, was dich davon ablenkt, das Antlitz DES HERRN zu suchen.
- Und wenn du beginnst, dich auf das Beenden des Fastens vorzubereiten, bereite gut vor in Gebeten und Flehen zum HERRN, der Kampf gehört DEM HERRN und der Sieg gehört DEM HERRN. Denke daran, dass es nicht vorbei ist, es ist eine kontinuierliche Reise als Christ, immer im geistlichen Krieg zu sein. Es ist nicht eine einmalige Sache, sondern ein Lebensstil.
- Bete also, während du dich auch darauf vorbereitest, mit gesunder Nahrung das Fasten zu beenden.

Was du tun kannst:

- Beende das Fasten mit heißem Wasser, wie DER HERR es dir ermöglicht. Oder Limonaden, Cola oder etwas Ähnlichem.
- Viel Wasser.
- Leichtes Essen, wie Reis, Spiegeleier, Gemüse, Suppen, etc.
- Du kannst in kleinen Portionen essen, in Maßen, du musst nicht die ganze Nacht essen.

Was du nicht tun solltest:

- Vermeide Milch, oder alles, was Milch enthält.
- Vermeide schweres Essen, Verzichte auf Gier.

Sonnenuntergang bedeutet: Letzte Mahlzeit ist das Abendbrot, vor Mitternacht.



DIEJENIGEN, DIE VOM FASTEN AUSGESCHLOSSEN SIND

1. Schwangere und stillende Mütter.
2. Diejenigen, die Medikamente einnehmen.
3. Diejenigen mit schweren Arbeiten, wie zuvor angewiesen.

VORTEILE DES FASTENS

1. Es ist die Säule für deinen geistlichen Weg mit DEM HERRN, um dich im Gleichschritt mit DEM GEIST zu halten, im GEHORSAM ZU DEM GEIST DES HERRN, in der UNTERWERFUNG ZU JESUS UND IM GEHORSAM ZU DEN WORTEN VON JESUS.
2. Es hilft dir, geistlich wachsam und nüchtern zu sein, nicht den fleischlichen Begierden nachzugeben und hilft dir, dich von dieser bösen, boshaften Welt zu trennen. (2. Petrus 5,8-9) (Matthäus 26,41)
3. Es hilft dir, dich jederzeit auf DEN HERRN zu verlassen und nicht auf deinen eigenen Verstand. (Sprüche 16,3)
4. Es hilft dir, wachsam zu sein, bis DER MESSIAS kommt. (Lukas 21,36)
5. Es hat Vorteile für deine körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden deines Körpers. (1. Timotheus 4,8)

DER HERR sei gepriesen.
Shalom.