

Geistlicher Kampf

Gebetstool: Wie man fasten kann

Was?

Fasten ist die Praxis etwas aufzugeben, das wir normalerweise konsumieren, um uns auf Gott zu konzentrieren. Dieses Gebetswerkzeug wird seine Bedeutung in der geistlichen Kriegsführung zeigen.

Warum?

„Fasten ist die Verzicht, das Gebet ist universelle Kommunikation mit Gott; ersteres verteidigt sich von außen, während letzteres von innen eine feurige Waffe gegen die Feinde richtet. Die Dämonen können einen betenden Mann schneller aus der Ferne spüren und laufen weit weg von ihm, um einen schmerzhaften Schlag zu vermeiden.“ St. Theophan der Einsiedler

Bibelbezug:

„Aber wenn du fastest, schmiere dir Öl auf den Kopf und wasche dein Gesicht, damit es für andere nicht sichtbar ist, dass du fastest, sondern nur für deinen Vater, der unsichtbar ist; und dein Vater, der sieht, was im Verborgenen geschieht, wird dich belohnen.“ Matthäus 6,17-18

Eine kurze Einführung in das Fasten

Das biblische Prinzip des Fastens ist ein Verzicht auf etwas (vor allem Nahrung), um den Blick intensiver und fokussierter auf Gott richten zu können.

Fasten wird sowohl im Alten als auch im Neuen Testament mehrfach als eine Praxis des Volkes Gottes bezeichnet. Jesus spricht darüber in der Bergpredigt neben Gebet und Geben und dabei könnten wir argumentieren, dass er es als Voraussetzung für den Jünger befürwortet: „Wenn ihr fastet ...“ (Matthäus 6,16) geht davon aus, dass das Fasten eine vertraute Praxis im Leben der Jesus-Nachfolger sein wird, ebenso wie das Beten und Geben.

Während Fasten den Verzicht auf Nahrung impliziert, bedeutet es, was noch wichtiger ist, ein "Schlemmen" an Gott – eine völlige Abhängigkeit von der Gegenwart Gottes über das Ernähren von Nahrung hinaus. Damit beweisen wir die Worte, die Jesus während Seines eigenen Fastens zitierte: „...der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt...“

Gebet und Fasten sind die Waffen, die wir ergreifen müssen, wenn wir die Zuweisungen des Feindes gegen unser Leben überwinden wollen und um frei zu werden, tiefer in die Bereiche des Geistes vorzudringen.

Fasten in Gemeinschaft/Gruppen

Während das Fasten oft eine private Angelegenheit zwischen einer Person und Gott ist, bezieht sich die Bibel auch auf eine Reihe von gemeinschaftlichem Fasten.

Dieses gemeinsamen Fasten fand oft in Zeiten statt, in denen sich die Kinder Israels in einer verzweiferten Lage befanden. Sie erkannten die Notwendigkeit, im Namen der Nation von Sünden umzukehren¹, und riefen im Fasten und Gebet zu Gott um einen Durchbruch.

Wir sehen diese Praxis auch in bestimmten Schlüsselmomenten des „Durchbruchs“ im Neuen Testament. Jesus sagte den Jüngern, als er mit bestimmten dämonischen Aktivitäten konfrontiert wurde, dass „diese Art nur durch Gebet und Fasten besiegt werden kann“.

In Apostelgeschichte 13 lesen wir von einem kritischen Punkt im Leben der Kirche hinsichtlich ihres Starts in nichtjüdisches Gebiet von den Aposteln und Propheten. Sie fasteten und beteten zu Gott und rangen nach Weisheit für das, was zur Explosion des Evangeliums werden würde und die missionarischen Grenzen durchbrach.

Das Fasten hat eine Dimension, die uns in das spirituelle Reich und an die Front der spirituellen Kriegsführung zieht. Bedeutende Veränderungen und große Durchbrüche können das Ergebnis von Fasten und Gebet sein, und es hat sich seit Tausenden von Jahren als wichtigstes Werkzeug für die Weiterentwicklung des Königreichs erwiesen.

Ironischerweise sind wir, wenn wir körperlich schwach sind, manchmal geistig am stärksten, spirituell erhaben und wachsam und daher auf einen Durchbruch vorbereitet. Jesus selbst scheint während seines vierzigstägigen Fastens in der Wüste die satanischen Angriffe auf sein Leben ertragen zu haben. Dies sollte uns auf unserer christlichen Reise und in unserem Reifungsprozess inspirieren und erziehen – der Sohn Gottes, der wusste, dass er den Versuchungen und Qualen des Feindes gegenüberstehen würde, benutzte die Waffe des Fastens und überwand so den Teufel und seine Engel.

Erst danach begann Jesu Dienst vollständig. Vielleicht werden einige der Durchbrüche, die wir in unserem eigenen Leben oder im Leben unserer Familien, Kirchen und Städte sehen möchten, erst nach einer Zeit des Fastens und Betens kommen.

¹Siehe Identifikationsreue-Gebetswerkzeug.

Tu es: Wie man fasten kann²

Die folgenden Tipps gelten für das Fasten von Lebensmitteln, aber bitte den Heiligen Geist, dir zu zeigen, was du fasten könntest. Vielleicht möchtest du stattdessen Folgendes versuchen:

- Sozialen Medien
- Alkohol
- Reden
- Unterhaltung oder Sport
- Bildschirme und Geräte

„Gehe, bevor du laufen kannst“: Ein „langsamer und stetiger“ Ansatz für Fortschritte in dieser Disziplin ist besonders wichtig. Es könnte eine Idee sein, mit einem partiellen Fasten zu beginnen, z. B. eine Woche lang eine Mahlzeit pro Tag auszulassen oder ein „Daniel-Fasten“ zu versuchen, bei dem alle Köstlichkeiten aufgegeben und du dich auf Gemüse konzentrierst.

Baue es allmählich auf: Fahre mit deinem Fasten fort und versuche es einige Wochen lang einmal pro Woche mit einer 24-Stunden-Periode. Wenn du mit diesem Fasten Erfolg hast, gehe zu einem längeren Fasten über – versuche es mit 3 Tagen oder baue einen konsistenteren Rhythmus der ersten 2 Tage jedes Monats auf. Es kann dir gut tun, dir in der Fastenzeit an den Kalender der Kirche anzulehnen und ein längeres, bewussteres Fasten anzustreben.

Planen: Wenn du dich auf das Fasten vorbereitest, versuche, dein Tagebuch bewusst zu planen. Es ist gut zu versuchen, während des Fastens nicht zu beschäftigt zu sein, damit du dem Gebet eine bestimmte Zeit widmen kannst. Versuche, die Zeit, in der du fasten willst, nicht mit Arbeit und Meetings zu füllen, sondern halte sie frei um bewusst Gott zu suchen. Möglicherweise möchtest du auch überprüfen, ob deine medizinischen Bedingungen mit deinem Fasten übereinstimmen. Wenn es sein muss, lass es bei deinem Hausarzt abklären.

Überwachen: Versuche auf die Haltung deines Herzens zu achten. Was offenbart Gott? Was muss sich ändern?

Bald werden die Schmerzen vergehen. Anfangs kann der Körper Beschwerden erleiden – dies liegt daran, dass sich der Körper von Giftstoffen befreit, die sich im Laufe der Jahre durch schlechte Essgewohnheiten angesammelt haben. Lasse dich nicht beunruhigen, sondern danke Gott für die dadurch gesteigerte Gesundheit und das Wohlbefinden.

²Einige der folgenden Ausführungen wurden durch das Fastenkapitel in Richard Foster, Celebration of Discipline, inspiriert

Bete weiter an: Während du äußerlich mit dem fortfährst, was du tun musst, sei innerlich im Singen und in der Anbetung des Herrn.

Weisheit: Sei dir der Schwäche deines Körpers bewusst und versuche nichts zu Anstrengendes zu tun, das dich und/oder andere gefährden könnte. Breche dein Fasten mit einer leichten Mahlzeit, anstatt sich stark zu überessen.

Bücher über das Fasten

Celebration of Discipline - Richard Foster

Shaping History Through Prayer and Fasting – Derek Prince