

FASTENPLAN

ZIEL DES FASTENS IST ES GOTT NÄHER ZU KOMMEN

Biblisches Fasten hat immer damit zu tun, Ablenkungen für einen geistlichen Zweck zu beseitigen. Es betätigt den Reset-Knopf unserer Seele und erneuert uns von innen nach außen. Es ermöglicht uns auch, uns an der Güte und Barmherzigkeit Gottes zu erfreuen und unsere Herzen auf all die guten Dinge vorzubereiten, die Gott in unser Leben bringen möchte. Denke daran, dass Dein persönliches Fasten ein gewisses Maß an Herausforderung darstellen sollte, aber es sehr wichtig ist, dass Du deinen Körper kennst, dass du weißt welche Arten von Fasten es gibt und vor allem, dass du Gott im Gebet suchst und dich vom Heiligen Geist führen lässt.

ARTEN DES FASTENS

1. KOMPLETT FASTEN - VERZICHT AUF ESSEN

Das ist die Art des Fastens, in der du nur Wasser trinkst.

2. SELEKTIVES FASTEN - NUR OBST UND GEMÜSE

Diese Art von Fasten beinhaltet das Entfernen bestimmter Elemente aus deiner Ernährung. Ein Beispiel eines selektiven Fastens ist das Daniel-Fasten, bei dem du Fleisch, Süßigkeiten und Brot aus Deiner Ernährung weglässt.

3. TEILWEISE FASTEN - VERZICHTE AUF ESSEN TAGSÜBER

Dieses Fasten wird manchmal als "jüdisches Fasten" bezeichnet und beinhaltet den Verzicht auf jeglicher Art von Essen tagsüber. Das kann von bestimmten Uhrzeiten wie beispielsweise 6:00 Uhr morgens bis 20:00 Uhr abends oder pauschal von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang sein.

4. MEDIALES FASTEN

Diese Art zu Fasten ist eine gute Option, wenn du nicht viel Erfahrung hast oder gesundheitliche Probleme dich davon abhalten Nahrungsmittel zu fasten. Beispielsweise könnte man für die Dauer des Fastens auf das Benutzen von Medien und Sozialen Medien (TV, Youtube, Netflix, Facebook, Instagram etc.) verzichten.

FASTEN - WIE LANGE?

Richte die Länge je nach Art des Fastens und gemäß deiner Gesundheit, tausche dich aus und tue dich mit Anderen zusammen!

Ein gutes Ziel ist während der ersten Woche der 21 Tage des Gebets von Montag 11.01. bis Freitag 15.01. Während dieser Zeit wollen wir als Church gemeinsam mit möglichst vielen Leuten fasten und Gott bitten, dass er uns in Heilbronn gebraucht und viele Menschen zu Jesus finden.

Jeder Schritt in Richtung Fasten ist ein Gewinn. Auch wenn du nur einen Tag mitmachst, kann das für dich bereits gewinnbringend sein.