



Geistiges Kriegs-Dynamite

Eine Uebersicht der Benefize und Belohnungen des Fastens und
Praktische Richtlinien der Typen und Laengen des Fastens

von Chris Simpson

Inhaltsverzeichnis

- Fasten: Eine dringest benoegtigte Lehre
- Fasten gewinnt die Aufmerksamkeit Gottes
- Fasten: Ein praktischer Weg sich selbst zu verleugnen
- Fasten beeindruckt Gott
- Fasten beisst die Zaehne in die Reue
- Fasten – eine Wiederverbindung fuer Sie
- Fasten reinigt die geistige Luft um sie herum
- Fasten erlaesst Gottes Salbung
- Fasten bricht die Genusssucht
- Fasten hilft ihnen koerperlich
- Typen und Laengen des Fastens
- Benutze sie Weisheit

Fuer weitere Kopien:

New Wine Christian Fellowship

1035 Fairmont Parkway

Pasadena, TX 77504

(713) 910-3330

(New Wine's web page: www.newwineonline.com)

Fasten ist ein geistiges Kriegs-Dynamite! Benötigen Sie Dynamite in ihrem Leben? Möchten sie mehr als eine Art „Feuerkracher“ Kraft der Sünde und dem Teufel zu widerstehen? Gut, hier ist eine gute Nachricht fuer Sie! Der Herr hat das fuer sie benötigte Dynamite, um diese sturkoeffigen Gebiete der Sünde und Rebellion zu sprengen. Jesus sagte, *„Aber ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch gekommen ist...“* (Apostelgeschichte 1:8). Das Wort „Kraft“ hier ist im Griechischen *dunamos*. Und von *dunamos* erhalten wir die Woerter Dynamic, Dynamo und Dynamite. So wie sie den Heiligen Geist erhalten, erhalten sie dynamiten Kraft.

Fasten „zuendet das Kabel“, dass die dynamische Kraft des Heiligen Geistes in ihrem taeglichen Leben freisetzt. Fasten ist einer der kraftvollsten Waffen des geistigen Krieges die Gott seinen Leuten gab. Trotzdem wird in diesem Gebiet kaum eine Lehre angeboten. Die meisten Glaebigen sind sich nicht ueber die Kraft und der Gewinne, die in der Diziplin des Fasten sind, bewusst.

Fasten: Eine dringend benötigte Lehre

Vor einigen Jahren lehrte ich die Grundprinzipien des Fasten in einer Radiosendung, die ich in Houston hielt. Diese Lehrgung erzeugte eine unvergleichbare Reaktion zu anderen meiner Radiosendungen. Leute riefen von ueberall her an, um mehr Informationen zu erhlaten. Sehr viele teilten mit, dass sie niemals bevor das praktische Nutzen vom Fasten gelehrt wurden waren.

Ich glauben der Grund dazu ist, das Fasten eine kraftvolle, geistige Waffe im Krieg ist. Satan sieht so aus, als haette er seine Hausaufgaben gemacht, in dem er Glaubende das Hoeren dieser Wahrheit vorenthaelt. Dennoch, die Lehre des Neuen Testament vermutet das das Fasten schon ein wichtiger Bestandteil im Leben eines jeden Glaubenden ist. Obwohl sie nicht einen Vers finden, der ihnen direkt das Fasten befiehlt, so finden wir Jesus der die Aussage macht:

„Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht,¹⁸ damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem

Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.“ (Matthaeus 6:17-18)

Sehen sie den Punkt? Jesus sagte nicht „falls“ sie fasten, Er sagte „wenn!“ Offensichtlich ist fasten nicht zur Option fuer das christliche Leben gestellt.

Im neunten Kapitel von Lukas finden wir eine Zeit, wo es Jesus Juenger unmoeglich war einen bestimmten grausamen Daeomen aus einem kleinen Kind auszutreiben. Der Geist schickte das Kind in Anfaellen. (Es war wahrscheinlich eine Daemone der Epilepsie brachte.) Der Juenger waren durch dieses Versagen mit dem Daemonen umzugehen sehr verlegen. Wie Jesus an dem Schauort ankam, wurde Jesus vom dem Kindesvater beschuldigt.

Dasselbige passiert heutzutage. Menschen neigen dazu Gott zu beschuldigen, wenn sie oder ich die Arbeit Jesus nicht koennen (oder nicht wollen). Spaeter, nachdem Jesus den Daemoen ausgetrieben hatte, fragten ihn die Juenger, „Warum konnten wir es nicht tuen?“ Jesus erwiderte, „Manche Daemonen kommen nur durch Beten und Fasten heraus.“ Lassen wir uns nun die Prinzipien des Fasten im Alten Testament anschauen.

Fasten erlangt die Aufmerksamkeit Gottes

„Und es geschah hernach, da kamen die Kinder Moab und die Kinder Ammon und mit ihnen von den Meunitern wider Josaphat zum Streit. ² Und man kam und berichtete Josaphat und sprach: Eine große Menge ist wider dich gekommen von jenseit des Meeres, von Syrien; und siehe, sie sind zu Hazezon-Tamar, das ist Engedi. ³ Da fürchtete sich Josaphat, und er richtete sein Angesicht darauf, Jehova zu suchen; und er rief ein Fasten aus über ganz Juda.“ (2. Chronik 20:1-3)

In dieser Szene sehen wir Koenig Josaphat von den Feinden Israels bedraengt: die Ammoriter und die Moabiter. Diese Laender waren stachlige Dornen in den Seiten Israels. Im neunzehnten Kapital des 1. Moses finden wir das Ammoriter und Moabiter die Kinder der Inzessbeziehung zwischen Lot und seiner Toechter waren. Als Ergebnis waren sie und ihre Nachkommen fuer Generationen eine

Plage fuer Israel. Josaphat war verstaendlicherweise beaengstigt. Israel war den Streitwagen, Pferden und Maenner unterlegen. Also war tat er?

Koenig Josaphat stellte selbst danach den Herrn zu suchen, indem er ein Fasten im ganzen Land ausriefen liess. Er verstand etwas, dass viele Glaubenden heutzutage verzweifelt wissen muessen. Er wusste das Fasten der Weg war, um Gottes besondere Aufmerksamkeit in verzweifelten Situation zu erlangen. Fakt ist, das Fasten der Weg ist, um Gottes Aufmerksamkeit jederzeit zu erlangen! So wie die Geschichte weiterverlaeuft, kam Gott in einem dramatischen und uebernatuerlichen Weg zur Hilfe, um seine Menschen vorm Feind zu retten.

Was damals wahr war, ist heute auch wahr. Wenn sie sich dem Feind unterlegen fuehlen; oder wenn sie, wie Josaphat sich durch Angst ueberwaeltigt fuehlen, dann ist Fasten die Antwort. Wissen sie was Fasten ausloest? Sowie sie aufhoeren ihren Koerper mit Nahrung zu versorgen, werden sie schwach. Josaphat wurde schwach, weil er verstand das, wenn sie schwach sind, das sie dann stark werden. Er wusste, dass er schwach war, aber er war nicht schwach genug. Er und seine Leute mussten wirklich schwach und gebrochen sein, so das Gottes befreiende Kraft kommen wuerde, und sie vom Feind erretteten.

Fasten: Ein praktischer Weg sich selbst zu verleugnen

Viele Glaeubige moechten genug Kraft in ihrem Leben haben, um andere von Satans Macht zu befreien. Aber um die jegliche Schlacht des Geistes zu bestreiten und gewinnen, muessen sie bereitwillig den Preis zahlen. Christus fastete oft. Er wandelte feinstimmig durch das Disziplinieren des Fasten. Der Apostel Paulus teilte uns in seinen Epistel mit, dass er haeufig fastete.

Fasten ist der ulitmate Weg ihr Fleisch zu kreuzigen. Jesus sagte das Alle, die ihm folgen ihr Kreuz aufnehmen, und sich selbst verleugnen muessen. In den Buecher der Galater und Roemer ermahnt Paulus wiederholend das wir berufen sind wie Christus gekreuzigt zu werden. Im Klarspruch, der effektivste und praktischte Weg

gekreuzigt zu werden ist zu fasten: Verleugnen sie ihrem Koerper zeitweise die Grundlagen der Nahrung.

Wie ich vor Jahren erstmal uebers Fasten lernte, konnte ich das Konzept nicht leiden. Ich liebte es zu essen. Tatsaechlich habe ich den Stoffwechsel meiner vaeterlichen Seite der Familie geerbt. Ich kann jede Menge aller Lebensmittelarten essen; Junkfood, Eiskrem, Kuchen, sie nennen es, und ich nehme entweder zu oder ab. Meine Brueder sind ganz anders. Sie muessen permanent auf ihr Gewicht achten. Sie muessen in dem vorsichtig sein, was und wieviel sie essen. Aber ich bin mit einem einzigartigen Stoffwechsel gesegnet (oder verflucht?).

Ehrlich gesagt, die Idee meinen Koerper vom Essen zu beschraenken oder zurueckzuhalten sah nicht wirklich anziehend fuer mich aus. Wieauchimmer, ueber die Jahren hinweg fing ich an die groessere Belohnung und groesser Kraft, die mir durch das Fasten zugaenglich ist, zu verstehen. Fasten macht sie koerperlich Schwach, aber oeffnet sie verhaeltnismaessigerweise gegenueber den Dingen des geistigen Bereichs. Tatsaechlich schaerft das Fasten ihre Sinne. Nichts klaert die trueben Wolken des Fleisches besser als Fasten. Wo bevor haben sie ‚teilbewoelkte‘ Tage in ihrem geistigen Leben erlebt? Fasten kann wundervolle ‚blaue Himmelstage‘ bringen. Paulus sagt uns:

„Wisset ihr nicht, daß die, welche in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Laufet also, auf daß ihr ihn erlanget.“²⁵ Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem; jene freilich, auf daß sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche.“²⁶ Ich laufe daher also, nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe also, nicht wie einer, der die Luft schlägt;²⁷ sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, auf daß ich nicht, nachdem ich anderen gepredigt, selbst verwerflich werde.“ (1 Korinther 9:24-27)

Der Apostel Paulus verstand das Enthaltensamkeit der einzige Weg im Christlichen Gang war. Er hatte genau lernen muessen, seine Passionen, Begierden und Wuensche des Koerpers in Scheck zu halten. Falls er es nicht taete, wuerde von allen Dingen, die er sich ernsthaft wuenschte, disqualifiziert. Jesus sagte im

Garten zu seinen schlafenden Juengern, „*Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.*“

Haben sie jemals zu sich selber gesagt, „Morgen stehe ich frueh auf und suche den Herrn?“ Dann stellten sie ihren Wecker fuer 5.00 Uhr, und gingen aufgereggt ins Bett. „Preiset den Herrn, ich werde es machen. Ich werde wirklich morgen frueh aufstehen und mit Gott Zeit verbringen!“ Dann, bevor sie sich umsehen, rappelt der Wecker! Es ist 5.00 Uhr. Sie oeffnen ihre Augen, schauen auf den Wecker und...Bingo! Dieser Vers bekommt die Wahrheit fuer sie: „*Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.*“ Ihr innerer Mann sagt, „Steh auf, dein ganzer Tag wird anders verlaufen, wenn du Gott heute morgen triffst!“ Und sie erwidern, „Ja, okay, noch fuenf Minuten – Ich weiss, ich bete hier unter der Decke.“ Haben sie das je im Leben getan? Mit ihrem Kopf auf dem Kissen, sagen sie, „Ja Herr, guten Morgen Gott, preis deinen...zzzz.“ Es tut mir leid, aber dies klappt nie.

Ich habe mich kuerzlich mit jemand unterhalten, der mir mitteilte, „Ich habe Schwierigkeiten mit meiner Restzeit. Ich stehe jeden Morgen frueh auf, aber dann fange ich wieder an in den Schlaf zu fallen.“ Ich sagte, „Wirklich, warum? Duschen sie? Ziehen sie sich an?“ „Nein“, gab er zurueck, „ich tue es im Bett.“ Ich antwortete ihm, „Kein Wunder das es fuer sie so schwer ist.“

Lassen sie mich mit ihnen eine Grundregel teilhaben, die ich ueber die Jahre hinweg gelernt habe. In dem Grad, in dem sie sich ihrer eigenen Schwaeche ihres Fleisches hingeben, ist der gleichwertige Grad wo sie ihre geistige Feinfuehligkeit und Kraft verlieren. Wenn sie ihre geistige Feinfuehligkeit und Salbung aufrechterhalten moechten, muessen sie zuerst die Grundlage der Selbstkreuzigung erlernen. Und Fasten ist die ultimative Disziplin der Kreuzigung.

Falls sie daran interessiert sind einen effektiven geistigen Kampf zu fuehren, aber nicht in den Grundlagen des Fasten agieren, dann werden sie enttaeuscht! In der Tat werden sie kaum den ersten Fuss (geistig) heben koenen, wenn sie nicht in diesen Leitsaetzen laufen. Fasten ist die kraftvollste Waffe, die wir als Glaubende haben. Eigentlich gibts nur wenige Dinge die Gott mehr beeindruckten. Sehen wir uns jetzt eine erstaunliche Geschichte des Alten Testaments an:

Fasten beeindruckt Gott

„Und Ahab, der Sohn Omris, wurde König über Israel im 38. Jahre Asas, des Königs von Juda; und Ahab, der Sohn Omris, regierte über Israel zu Samaria 22 Jahre.³⁰ Und Ahab, der Sohn Omris, tat, was böse war in den Augen Jehovas, mehr als alle, die vor ihm gewesen waren.³¹ Und es geschah - war es zu wenig, daß er in den Sünden Jerobeams, des Sohnes Nebats, wandelte? - daß er Isebel, die Tochter Ethbaals, des Königs der Zidonier, zum Weibe nahm; und er ging hin und diente dem Baal und beugte sich vor ihm nieder.³² Und er errichtete dem Baal einen Altar im Hause des Baal, das er zu Samaria gebaut hatte³³ auch machte Ahab die Aschera. Und Ahab tat mehr, um Jehova, den Gott Israels, zu reizen, als alle Könige von Israel, die vor ihm gewesen waren.“ (1 Koenige 16:29-33)

Unnoetig zu sagen, Ahab war ein schlechter Koenig. Es sah aus, als wuerde er alle moegliche Umwege gehen, mit denen er den Herrn provozieren konnte. Einige Kapital weiter erfahren wir:

„²⁵ (Es ist gar keiner gewesen wie Ahab, der sich verkauft hätte, um zu tun, was böse ist in den Augen Jehovas, welchen Isebel, sein Weib, anreizte.²⁶ Und er tat sehr viele Greuel, indem er den Götzen nachwandelte, nach allem, was die Amoriter getan, welche Jehova vor den Kindern Israel ausgetrieben hatte.)“ (1 Koenige 21:25-26)

Nun sehen sie sich den Ablauf an. Der Prophet Elia kam zu Ahab und kuendigte schwere Urteile gegen ihn an, bis zu der Auswirkung, dass er eines brutalen Todes erlegen werde und das alle seine Nachkommen abgeschnitten werden! Dann lesen wir im Vers 27:

„Und es geschah, als Ahab diese Worte hörte, da zerriß er seine Kleider und legte Sacktuch um seinen Leib und fastete; und er lag im Sacktuch, und er ging still einher.²⁸ Da geschah das Wort Jehovas zu Elia, dem Tisbiter, also:²⁹ Hast du gesehen, daß Ahab sich vor mir gedemütigt hat? Weil er sich vor mir gedemütigt hat, will ich das Unglück in seinen Tagen nicht bringen; in den Tagen seines Sohnes will ich das Unglück über sein Haus bringen.“ (1 Koenige 21:27-29)

Können sie das Glauben? Ahab war einer der bösesten Könige im Alten Testament: ein abscheulicher Verehrer Satans. Aber wenn Gottes Wort kam, fastete er. Er demütigte sich. Er biss sich in die Busse fest. Und was passierte? Gott war beeindruckt! In Fakt, so beeindruckt, das er die Verurteilung gegen Ahab bis zur nächsten Generation verschob!

Fasten beisst die Zähne in die Reue

Haben sie je zum Herrn gesagt, „Herr, es tut mir leid, dass ich das getan habe; Ich bereue,“ obwohl sie sich schon darüber bewusst waren, das sie es wieder tun werden, wahrscheinlich schon in einigen Stunden? Viele Glaubende haben eine *Drehtuer*-Beziehung mit Gott: „Es tut mir leid, Gott, Ich werde es nicht noch einmal machen, niemals!“ Dann wiederholen sie ihr Vergehen. „Entschuldigung Gott, diesmal meine ich es wirklich!“ Dennoch, nach einer Weile, fallen sie wieder in die alte Sünde zurück. Irgendwann langten sie an den Punkt wo sie nicht einmal die Worte ‚ich bereue‘ sagen mochten, da sie sich voll darüber bewusst sind, dass diese oberflächliche Worte sind.

Können sie sich in dem, was ich jetzt gesagt habe, wiederfinden? Lassen sie mich einen Gedankenanstoss geben. Fasten zeigt Gott wie Ernst ihre Busse ist. Tatsächlich hilft Fasten den Kreis der Sünde brechen. Und als Ahab fastete, wollte er Gott zeigen, das er Business meinte. Gott wählte ihm ein ausserordentliches Mass von Erbarmen und Gnade zu zeigen. Er würde dasselbe für sie tun, wenn sie mit Fasten ihre Zähne in die Reue zeigen! Der Prophet Joel bestättigt dies:

„Aber auch jetzt noch, spricht Jehova, kehret um zu mir mit eurem ganzen Herzen, und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen.¹³ Und zerreiet euer Herz und nicht eure Kleider, und kehret um zu Jehova, eurem Gott; denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn und groß an Güte,...“ (Joel 2:12-13)

Nehmen sie diesen nächsten Vers ganz vorsichtig in Erwägung. Der Prophet Samuel ermahnt die Juden zum Herrn zurückzukehren:

„ Da sprach Samuel zu dem ganzen Hause Israel und sagte: Wenn ihr mit eurem ganzen Herzen zu Jehova umkehret, so tut die fremden Götter und die Astaroth aus eurer Mitte hinweg, und richtet euer Herz auf Jehova und dienet ihm allein; und er wird euch aus der Hand der Philister erretten.“ (1 Samuel 7:3)

Die *fremden Goetter und die Astaroth* sagen das die Idole vielleicht im Herzen der Glaebigen rumlungern. Die *Philister* reden von einer Gefangenschaft, die eventuell gegenwaertig ist als Resultat dieser Idole, solche wie: Furcht, Essenssucht, Lust oder andere zwangshafte, getriebene Aktivitaeten. Also, erstmal muessen sie mit ihrem ganzen Herzen zurueckkehren, und in diesem alle versteckten, inneren Idole beseitigen. Der Abschnitt faehrt fort:

„Und die Kinder Israel taten die Baalim und die Astaroth hinweg und dienten Jehova allein.⁵ Und Samuel sprach: Versammelt ganz Israel nach Mizpa, und ich will Jehova für euch bitten.⁶ Und sie versammelten sich nach Mizpa und schöpften Wasser und gossen es aus vor Jehova; und sie fasteten an selbigem Tage und sprachen daselbst: Wir haben gegen Jehova gesündigt! Und Samuel richtete die Kinder Israel zu Mizpa.“ (1 Samuel 7:4-6)

Hier ist das Prinzip nochmals deutlich im Wort ausgelegt. Die Juden sahen ihre Suenden und Gebundenheit und wollten verzweifelt befreit werden. Also was taten sie? Sie bissen ihre Zaehne in ihre Reue. Es ist eine Sache zu sagen, „Herr, ich werden nie wieder suendigen. Ich bin es leid. Ich moecht aufhoeren.“ Es ist eine Andere zu pruefen was sie sagen, indem sie sich selbst verleugnen und eine Zeit zum Eintritt des Fasten waehlen!

Manchma, I wenn ich mich in einem speziellen Gebiet starrkoepfig finde, bete ich. „Herr, nichts wird meine Lippen fuer 24 Stunden beruehren. Ich moechte dir zeigen, wie ernsthaft es mir mit dem Auseinandersetzen meiner Suenden ist.“ Ich habe herausgefunden, dass dieses sehr kraftvoll ist. Nachdem ich einmal mit meinen Schuldgefuehlen und Furcht fuer einige Zeit geringt habe, fand ich heraus, wenn ich zum Herrn betete, dass meine aufgewuehlten Gedanken sofort wie weggeblasen waren. Sie werden erstaunt sein wie schnell in auch nur 24 Stunden

sie Frieden in ihre aufgewuehlten Seele bekommen, sobald sie dasgleiche machen.

Fasten-eine Wiederverbindung fuer Sie

Fasten ist ein kraftvolles Wiederverbindungsstueck mit Gott. Indem sie sich durch das Fasten verleugnen, zeigen sie IHM wie sehr sie IHN lieben. Satan moechte nicht, dass sie irgendetwas ueber die Disziplin des Fastens wissen. Im vierten Kapitel von Lukas finden wir den Teufel eine demuetigende Zerstoerung durch die Hand Christus erleiden, nachdem Christus fuer 40 Tage in der Wueste gefastet hatte. Es ist also offensichtlich das der Feind mit aller Sicherheit nicht moechte das Gottes Leute dieses verstehen und in sich in diesem vitalen, geistigen Kampfmittel bewegen.

Ungluecklicherweise sind die meisten Glaeubige heute mehr ins *Schlemmen* als ins *Fasten*. Es ist nichts falsch daran zu Schlemmern, wohlgermerkt. Solomon sagte, „Was auch immer du tust, tue es mit all deiner Macht!“ Wenn es Zeit zum Festmahl ist, schlemmer; aber vergesse nicht, wenn es Zeit zum Fasten ist, faste!

Da wir gerade vom Festmahl reden, es ist Tatsache das es keinen besseren Weg gibt als das zwangshafte Problem mit der Fress-Sucht, oder dem Ueberessen als das Fasten. Die selbe Wahrheit gilt fuer die zwangshafte Triebe der Lust. Ein gutes ein oder zwei Wochen Fasten wird ausgezeichnete Siege in diesem Gebiet bringen, besonders wenn ein intensives Amt der Befreiung folgt.

Es gab Zeiten wo ich Leute sagen hoerte, „Ich habe diese Diaet versucht und jene Diaet versucht und es scheint mir nichts zu helfen Gewicht zu verlieren!“ Lassen sie mich ihnen von der ulitmativen Diaet erzahlen - das Fasten! Es ist die beste Diaet, die sie finden koennen und sie ist ziemlich unkompliziert. Sie gewinnen nicht nur koerperlich, aber auch geistig. Der Grad, in dem sie willig sind sich zu verleugnen und *ihr Kreuz des Fastens* aufzunehmen, ist der Grad von denen die Freiheiten des Gebiete ihrer anhaltenden Gefangenschaften abhaengt. Freiheit ist nicht schwer zu finden, es ist nur das dafuer ein Preis zu zahlen ist. Mit anderen Worten, sie bekommen wofuer sie bezahlen. Dieses ist die Wahrheit in der Welt

und es ist die selbe Wahrheit im Geiste. Deswegen sagte Jesus zu seinen Juengern, das sie ihre *Kosten zaehlen sollen*. Wie ist es mit ihnen? Wieviel sind sie willens sich selbst zu verleugnen, auch im Gebiet des Essen, um frei zu sein?

Fasten reinigt die geistige Luft um sie herum

Sind sie jemals an einem nebligen Morgen aufgewacht? Nur wenige Dinge sind genauso deprimierend. Dennoch steigen sie ins Auto and fahren der Strasse entlang, und versuchen dem Zustand zu entkommen. Jeder hat seine Scheinwerfer an. Es ist schrecklich. Aber was passiert? Die Sonne geht langsam in den Himmel auf und der Nebel verdunstet nach und nach. Nach einer Weile ist die Luft wieder klar und sie sehen wohin sie gehen.

Wissen sie, sehr viele Leute sind genauso im Geistigen. Ihre Koepfe sind *Nebelgebunden*. Sie laufen die meiste Zeit mit Verwirrtheit und Besorgnis in ihren Gedanken herum. Sie sehen, Fasten ist wie das Aufgehen der Sonne. Es verdunstet den geistigen Nebel, so dass sie deutlicher sehen koenen. Fasten hat einen deutlichen Weg um die geistige Luft um sie herum zu reinigen, so das sie die Stimme des Herrn leichter hoeren, wenn er zu ihnen spricht. Fakt ist, das sie bevor sie jegliche Hauptentscheidungen in ihrem Leben treffen, oder bevor sie einen groesseren Einkauf taetigen, am besten vorm Herrn fasten – dann ist es ihnen warhscheinlicher besser zu hoeren welche Richtung sie gehen sollen.

Fasten foerdert ihre geistige Sinne. Wir haben alle eine natuerliche Sinne der Gefuehle, des Sehens, hoeren, riechen und schmecken. Aber wussten sie das ihr Gegenstueck im Geistigen liegt? „*Schmeckt und sieht, das der Herr guetig ist,*“ heist es im Psalm, and, „*er der Ohren hat, lasst ihn hoeren was der Geist sagt,*“ wird uns in der Offenbarung gesagt. Jesus sagt, „*Gluekselig die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen,*“ und Paulus sagt, „... *erleuchtet an den Augen eures Herzens, wisset, welches die Hoffnung seiner Berufung ist.*“ Wir haben geistige Gegenstuecke zu unseren natuerlichen Sinnen. Wenn sie fasten, werden ihre geistige Sinne schaerfer und sind mehr bereit die Dinge der Herrn zu

erhalten und zu verstehen. Fasten ist der einzige Weg den sie gehen, wenn sie klare Leitung und Richtung in ihrem Leben brauchen.

Fasten erlaesst Gottes Salbung

Sehen wir uns nun das Prinzip des Fastens an. Im Buch von Ester finden wir Koenigin Ester im Angesicht einer bedeutsame Entscheidung stehen. Die Juden sollten von dem boesartigen Haman ermordet werden, ausgenommen, dass Ester vor dem Koenig fuer ihr und dem Leben der Juden fuerbitten wuerde. Allerdings riskierte sie ihr eigenes Leben, falls sie es wagte ohne Erlaubnis des Koenigs vor ihn zutreten. Nun, was tat sie? Sie forderte Modokai, ihr Onkel auf, zu:

„Gehe hin, versammle alle Juden, die sich in Susan befinden; und fastet meinethalben, und esset nicht und trinket nicht drei Tage lang, Nacht und Tag; auch ich werde mit meinen Mägden ebenso fasten. Und alsdann will ich zu dem König hineingehen, was nicht nach dem Gesetz ist; und wenn ich umkomme, so komme ich um.“ (Ester 4:16)

Die Geschichte erzaehlt uns weiter das Ester vom Koenig gnaedig zugelassen wurde, und er ihre Bitte fuer ihr Volk anhoerte! Genau wie Ester werden nur wenige Dinge Kraft in ihrer Zeit des Fuerbitten bringen, so wie das Fasten. Vielleicht sind sie seit Jahren fuer einen verlorenen Verwandten oder Freund am beten, und es ist seit Jahren nichts passiert. Wenn sie anfangen zu fasten sowie sie beten, werden sie ueberrascht sein was passieren wird! Es liegt Kraft im Gebet, wenn sie Fasten. Fasten erlaesst Gottes Salbung in ihren Handlungen. Tatsaechlich ist das Fasten vielleicht die fehlende Zutat, die es benoetigt, um einen Geliebten zu Christus zu leiten!

In Daniel, Kapital 10, steht geschrieben das Daniel den Herrn fuer drei Wochen mit ‚angenehmen Essen‘ fastete. Als Ergebnis stiegen seine Gebete und Fuerbitten schneller bevor Gottes Drohn empor. Der Fakt ist, dass wegen seines Fastens, das daemonische Fuerstentum, welches ueber die babylonische Nation regierte, bei den Streitmaechten Gottes ueberkommen wurde. Der Abschnitt

redet ueber die Schlacht in dem Himmlischen zwischen Satans Geistern und den Engeln Gottes. Es war Daniels Fasten das half, den ultimativen Ausgang zu bestimmen. Daniel war ein Mann maechtiger Offenbarungen, Visionen, Zeichen und Wunder. Als Endergebnis seines erweiterten Fastens erhielt er eines der erstaunlichsten Kapital der Offenbarungen, die hauptsaechlich in Bibel gefunden werden. Ein Grund ist das Daniel in solcher Kraft im Geiste ist, ist weil er das Prinzip des Fastens verstand und in ihr agierte.

Es sind bestimmt fuenfunddreissig verschiedene Verse in denen sich Gott uebernatuerlich bewegte, sobald sie zu fasten anfangen. In diesem Artikel haben wir uns nur einige angesehen. Aber auch fuer alle andere sind die Muster gleich. Falls sie die Kraft Gottes erfahren und SEINE Stimme deutlicher hoeren moechten, klaeren sie sich zur Disziplin des Fastens bereit. Sie werden eine Stufe der geistigen Konsekration finden, das ihr christliches Leben vertiefen wird. Es wird ihnen auch die Freunde des Geistes geben, die sie immer erhalten wolten aber nie erreicht haben. Nun, sehen wir uns ein anderes Prinzip des Fastens an, wie es im Neuen Testament gefunden wird:

Fasten bricht die Genusssucht

Das Weib hat nicht Macht über ihren eigenen Leib, sondern der Mann; gleicherweise aber hat auch der Mann nicht Macht über seinen eigenen Leib, sondern das Weib. ⁵Entziehet euch einander nicht, es sei denn etwa nach Übereinkunft eine Zeitlang, auf daß ihr zum Beten Muße habet; und kommet wieder zusammen, auf daß der Satan euch nicht versuche wegen eurer Unenthaltbarkeit. (1 Corinthians 7:4-5)

Hier finden wir eine wichtige Grundregel in diesen Passagen im Bezug auf ehelichen Beziehungen. Als allererstes belehrt Paulus Ehepaare sich nicht von einander im ehelichen Bett zu entziehen. Er sagt ihnen zwischen den Zeilen, das sie ihren Koerper nicht zur Erpressung benutzen sollen. In allen Ehen gibt es Zeiten wo ein oder der andere Partner versucht sich zu raechen, indem er

bestimmte Entgegenkommen in Rueckgabe fuer die sexuelle Beziehung erwartet. Paulus verurteilte deutlich dieses Verhalten. Er sagte das sexuelle Abstinez vielleicht zeitlich etwas Gutes ist, wenn beide Partner damit uebereinstimmen, und sie Zeit zusammen verbringen den Herrn im Fasten und Gebet zu suchen.

Dieses zeigt bildlich eine schmale, geistige Tatsache im ehelichen Bund. Wenn Ehepaare sich absichtlich von der Vereinigung abhalten, um Zeit im gemeinsamen Fasten zu verbringen, dann kann der Heilige Geist in die Beziehung in besondere Wege kommen, um Gebiete der Schmerzen, Nicht-Vertrauens und Verurteilung offenzulegen und zu heilen. Es ist das Fasten und Verleugnen, das scheinbar die noetige, geistige Klarheit und Beobachtungsfahigkeit bringt, und darin hilft alte Schmerzen, Wunden und Mistgunst zu beseitigen.

Die fundamentale Fasten-Grundregel ist das Fasten die Fallen der Genusssucht bricht und sie zur Empfindlichkeit und dem Bewusstsein fuer die Beduerfnisse Anderer oeffnet. Viele Leute neigen dazu mit Genusssuchthaltungen rumzulaufen, wie zum Beispiel: „Ich moechte was ich moechte, wenn ich es moechte.“ Dennoch wenn ein Ehepaar uebereinstimmt zu fasten und diesen Weg zu beten, dann kreieren sie eine Atmosphaere wo die Frau sich mehr geehrt fuehlt und der Mann Selbstkontrolle lernt.

Fasten hilft ihnen koerperlich

Ein anderer, gewinnbringender Punkt ist, dass es ihnen koerperlich helfen wird. So als wuerden sie ihr Auto einige Tage in der Garage lassen. Fasten gibt ihren Koerper eine Pause. Fakt ist das ein vierzehn-taegiges bis einunzwanzig-taegiges Fasten ihr Verdauungssystem von einwohnenden Toxine und Bakterien reinigen wird. So viel ueber unsere Lebensmittel, die wir in unseren ‚augenblicklichen und mikrowellen Kultur‘ essen, die mit aller Arten von Chemikalien und Muell geladen sind. Haben sie jemals im Leben die Inhaltsstoffe in einem Kaffeesuesstoff oder Milchpulver gelesen? Wie ist es mit diesen Fertiggerichten? Nach einer Weile werde sehr viele dieser Chemikalien in ihrem Koerper anlagern, und koennen vielleicht der Grund zahlreicher koerperlichen Krankheiten sein.

Durch langes Fasten wird der Körper automatisch sich selbst von einwohnenden Toxinen und Bakterien, die dazu neigen sich im menschlichen Körper einzulagern, zu reinigen. Während sie Fasten wird ihre Zunge vielleicht eine weisse, flaumige Substanz an der Oberfläche ablagern. Oder sie bilden vielleicht Bläschen auf der Zunge, und an anderen Teilen in ihren Mund. Diese Symptome zeigen das, seitdem sie das Verdauungssystem ihres Magens während des Fasten unterbrechen, ihr Körper nun auf natürlichen Weg alle Giftstoffe und Bakterien ausspülen. Wird ihre Zunge pink und klar, bedeutet es das ihr Körper im Wesentlichen gereinigt ist.

Wenn diese „Giftstoffe- und Bakterien Reinigung“ im natürlichen Bereich wahr ist, dann ist es auch im geistigen Bereich wahr. Wenn sie Fasten, die Toxine und Bakterien der Seele werden genauso rauskommen: begrabene Schmerzen, Bitterkeit, versteckte Missgunst, Verurteilungen, Kindheitsgefängnissen, innere Versprechen, und Dinge der Vergangenheit werden zur Oberfläche kommen, sowie sie Zeit im Fasten und Beten verbringen. Es ist immer gut einige Tage bevor sie Gebete für Verletzungen und Hochburgen von der Vergangenheit erhalten, zu fasten. Auf dieser Art müssen sie nicht viel Zeit verbringen, alles was mit ihnen nicht stimmt *auszugraben*. Anstelle erlaubt das Fasten dem Heiligen Geist die Möglichkeit alle Gebiete der Hochburgen, die er ihnen zeigen möchte, ans Licht zu bringen, und so das sie sich mit diesen Auseinandersetzen.

Arten und Längen des Fasten

(sehen sie die letzte Seite dieser Broschüre für spezifische biblische Referenzen)

Falls sie sich in der Reue festbeissen wollen, sagen sie dem Herrn das sie ausser Wasser nichts anderes ihre Lippen für 24 Stunden berühren lassen. Tuen sie dieses wenn sie sich in ihrem Leben in einem aufsaessigen Gebiet festgebohren fühlen. Das zeigt Gott, dass sie es ernsthaft meinen.

Wenn sie Leitung suchen, oder eine kleine Hochburg und Sucht brechen moechten, fasten sie drei bis zehn Tage.

Wenn sie eine groessere Hochburg wie Lust, Fresssucht, Gierde, Neigung zur Selbstsucht, oder eine verleumderische Zunge brechen moechten, planen sie von vierzehn bis einzwanzig Tage zu fasten. In einem erweiterten Fasten wie dieses benoetigt es etwas ueber eine Woche bis sich Dinge anfangen innerlich zu loesen. Beenden sie das Fasten nicht, wenn sie gerade anfangen sich zu loesen. Denken sie daran, *je laenger sie fasten, so staerker ist das Fasten.*

Schlussendlich in einem einzwanzigtaetigen „angenehmen Essen-Fasten“ ist es oft wirkungsvoll mit Richtlinie mit den verschiedenen Hochburgen zu handeln, usw. Seitdem dieses Fasten nicht so stark wie einige andere sind, bedarf es laengere Zeit um einen Effekt zu nehmen. Es ist noch nicht allzulange her, dass mich ein Mann mit einem massiven und zwangshaften Masturbationsproblem zu mir kam. Nichts das er tat, half ihm von dieser Festung freizubrechen. Wie er in mein Buero kam, verbrachten wir einige Zeit im Gebet – trotzdem passierte nichts. Der Daemone hatte ihn zu stark im Griff. Ich schlug ihm vor zu fasten, und spaeter nochmal zurueckzukommen. Er teilte mir mit, dass er nicht im Stande waere ein Saft-Fasten abzuhalten. Ich war fest davon ueberzeugt, das er es konnte – aber da er Angst vor der Fasten-Idee hatte- sagte ich zu ihm, „Das ist in Ordnung. Ich habe ein Fasten fuer sie das erfolgreich sein wird.“ Ich instruierte ihn in ein einzwanzigtaegiges „angenehm Essen-Fasten“ zu gehen. Er fuehlte sich dazu befaehig. Ich wiess ihn an, „Essen sie nichts suesses. Essen sie nur das Noetigste. Falls es ihnen moeglich ist, salzen sie ihr Fleisch nicht. Essen sie nichts, dass fuer ihr Leib ansprechend ist. Sie koennen viel essen – aber fressen sie sich nicht voll. Vermeiden sie Schokolade, vermeiden sie Cola.“

Einundzwanzig Tage spaeter kam er in mein Buero zurueck. Diesmal war er zu seiner Befreiung bereit. Tatsaechlich manisfestierte der Daemone sich indem er ihn quer durch den Raum schmiess. Das Resultat war eine herrliche, kraftvolle

Befreiung. Wir trieben ihn aus und er ist von dem verfluchten Zwang bis zum heutigen Tage frei.

Benutze Weisheit

Eine letzte endgueltige Sache uebers Fasten. Gehen sie in ein laengeres Fasten, dann benutzen sie Weisheit, sowie sie rauskommen. Falls sie ein verlaengerts Fast von vierzehn Tagen bis einzwanzig Tagen (besonders wenn es ein Wasser Fasten war) enden, trinken sie Saefte und essen sie Fruechte fuer ein paar Tage in immer ansteigenden Mengen. Dies erlaubt ihren Verdauungstrakt sich den Prozess der Nahrungsassimilation nach so vielen Tagen der Inaktivitaet anzupassen. Es ist sehr wichtig das sie KEINE Nahrungsmittel essen, die schwer verdaulich sind, und essen sie direkt nach dem Fasten KEINE grosse Portionen. Ihr Verdauungssystem benoetigt Zeit, sich dem Tempo gegenueber den Nahrungsmittelmengen diese vorher im Fasten zu sich nahmen.

Derselbe Punkt ist fuer kuerzere Fastenzeiten von fuenf bis zehn Tagen wahr. Benutzen sie Weisheit in der Zeit des stufenweisen Entzuges. Erlauben sie sich nach dem Fasten einen ganzen Tag an dem sie einen maessiges Mass an Obst oder eine kleine Schuessel Weizenflocken essen. Nehmen sie ein paar Tage, bevor sie wieder zu ihrer normalen Essensgewohnheit zurueckkehren. Wieauchimmer, nach einem einzigen Tag fasten, muessen sie diese Schritte nicht einhalten, und ganz besonders nicht nach einem Dreitage-Fasten, ausser sie haben vorher nie im Leben gefastet.

Eine letzte Bemerkung. Es ist auch eine gute Idee bevor sie anfangen zu fasten, sich auch schon daran zu gewoehnen. Lassen sie eine paar Tage bevor sie das Fasten anfangen , schwereres verdauliches Fleisch und andere Nahrungsmittel weg. Beginnen sie mehr Gemuese und Fruechte zu sich zu nehmen. Wenn sie dieses machen, werden sie ihr Verdauungssystem stufenweise verlangsamten. Dies laesst sie den *harten Anfang des Fasten* einfacher durchleben.

Moegte Gott sie segnened leiten, sowie sie IHN in durch die Disziplin des Fastens erfahren!

Arten des Fastens

Saft- Fasten: Ein Glas Saft zu den Mahlzeiten und mit genuegend Wasser dazwischen. Drinken sie *natuerlichen* Saft ohne Zusatzstoffen, Zucker, usw.

Wasser- Fasten: a) Fuer Anfaenger, lassen sie ihr Wasser-Fasten nur einige Tage in der Mitte eines Saft-Fasten eingeordnet sein. b) Fuer komplettes Wasser-Fasten versichern sie sich, dass sie tagsueber VIEL Wasser trinken.

Wohltuendes Essen-Fasten: Genauso wie es heisst: waehlen sie etwas Spezifisches das sie vermeiden. *Beispiele:*

- a) 21 Tage ohne Zucker (oder Suessstoffe)
- b) 21 Tage ohne Snacks, Desserts usw. zwischen den Mahlzeiten und eine maessige Portion an Mahlzeiten
- c) Enthalten sie jegliche Gewuerze (auch Zucker, Salz, usw.) im Essen
- d) An drei Tagen in der Wochen essen sie nur Fruechte und Gemuese (*Ich praktiziere es in der letzten Zeit. Es ist ein grossartiges Fasten!*)

Laenge des Fastens

1 Tag: Beissen sie die Zaehne in die Reue (nur Wasser)

3-10 Tage: fuer Fuehrung zu suchen; die geistige Luft zu klaeren; um geringe Hochburgen zu brechen

14-21 Tage (oder mehr): fuer das Brechen maechtiger Hochburgen (*je laenger das Fasten, umso staerker ist das Fasten*)

21 Tage Fasten: um geringe Hochburgen zu brechen; groessere Intimitaeten und Offenbarungen zu suchen

Prophetisches Fasten: Nachdem das anfaengliche Hungerstadium ueberkommen ist (3 Tage oder so), und schwache Stadium (noch weiter drei Tage oder so), wird dieses Fasten weitergefuehrt bis der „richtige“ Hunger zurueckkehrt (irgendwo zwischen 25 und 40 Tage fuer den durchschnittlichen Menschen).

Benefize des Fastens

Ermoeglicht ihnen Gott schnell und merkbar zu hoeren
(Richter 20:26-28)

Beisst die Zaehne in ihre Reue
(Joel 2:12-13)

Hilft ihnen die Selbstkontrolle ueber ihr unbaendiges Fleische wiederzuerlangen
(1 Korinther 7:5)

Hilft ihnen Versuchungen zu widerstehen und ueberkommen
(Matthaeus 4:2)

Befreit sie von den Schlingen und Fallen des Feindes
(Esra 8:21-23;31)

Befreit sie von tief verwurzelten Hochburgen und Gefangenschaften
(1 Samuel 7:3-14)

Gibt ihnen geistige Macht Daeomonen auszutreiben
(Matthaeus 17:20-21)

Bringt schnelle Erloeseung wenn umzingelt und unterlegen
(2 Chronik 20:3-30)

Erlaesst Gefaelligkeiten ihnen gegenueber von anderen
(Ester 4:16 – 5:2) (Neh 1:4, 2:6)

Bereitet klare Fuehrung vom Heiligen Geist

(Apostelgeschichte 13:2)

Gibt ihnen die Beobachtungsgabe des Charakter eines Anderen
(Apostelgeschichte 14:23)

Kann Gottes Verurteilung abwenden
(1 Koenige 21:27-29) (Jona 3:3-10)

Erlaesst prophetische Offenbarungen fuer zukunfftige Dinge
(Daniel 10:3)

Hilft ihnen ein langen, gesundes Leben zu leben
(Lukas 2:36-37) (Jessaja 58:6-8)

© Chris N. Simpson 1994
Houston, Texas
All Rechte reserviert.
www.newwineonline.com