



Weniger ist mehr - Fasten als Lebensstil

In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei volle Wochen. Kostbare Speise aß ich nicht, und weder Fleisch noch Wein kamen in meinen Mund; und ich salbte mich nicht, bis drei volle Wochen um waren. -Daniel 10:2-3

I. Warum Fasten?

Das Fasten gebiert Propheten, es stärkt die Mächtigen, das Fasten macht die Gesetzgeber weise. Es ist ein Schutz für die Seele, ein treuer Begleiter für den Körper, eine Waffe für die Tapferen und eine Disziplin für Meister. Fasten wehrt Versuchungen ab, salbt zur Frömmigkeit. Sie ist eine Gefährtin der Nüchternheit, die einen gesunden Verstand hervorbringt. Im Krieg kämpft sie tapfer, im Frieden lehrt sie Gelassenheit.
Hl. Basilius der Große

Und ich erhob meine Augen und sah: Und siehe, da war ein Mann, in Leinen gekleidet, und seine Hüften waren umgürtet mit Gold von Ufas. Und sein Leib war wie ein Türkis und sein Gesicht wie das Aussehen eines Blitzes. Und seine Augen waren wie Feuerfackeln und seine Arme und seine Füße wie der Anblick von glatter Bronze. Und der Klang seiner Worte war wie der Klang einer Volksmenge. -Daniel 10:5

Wir fasten aus Liebe, nicht aus Leistung.

II. Was bewirkt Fasten?

Und es blieb keine Kraft in mir, und meine Gesichtsfarbe veränderte sich an mir bis zur Entstellung, und ich behielt keine Kraft. Und ich hörte den Klang seiner Worte. Und als ich den Klang seiner Worte hörte, lag ich betäubt auf meinem Gesicht, mit meinem Gesicht zur Erde. Mein Herr, bei der Erscheinung überfielen mich meine Wehen, und ich habe keine Kraft behalten. Daniel 10:8-9 + 16

- F - Fokussiert dein Leben (Lukas 2:37)
- A - Ankert deine Demut (Esra 8:21)
- S - Sensibilisiert dein Herz (Hebräer 3:15)
- T - Trainiert deinen Körper (1. Korinther 16:13)
- E - Erleuchtet deinen Geist (1. Korinther 2:9-15)
- N - Nährt deinen Hunger (Jesaja 58:10)

III. Wie kann ich fasten?

1. Fange klein an
2. Denke - nicht +
3. Faste mit anderen
4. Lerne aus deiner Erfahrung
5. Bleibe dran

Da rührte er, der im Aussehen wie ein Mensch war, mich wieder an und stärkte mich. Und er sprach: Fürchte dich nicht, du vielgeliebter Mann! Friede sei mit dir! Sei stark, ja, sei stark! Und als er mit mir redete, wurde ich stark und sagte: Mein Herr möge reden! Denn du hast mich gestärkt. -Daniel 10:18-19

Action Step: JUST DO IT!

Faste 1x täglich eine Mahlzeit + Bringe dein Essen in die Love in Action Foodbox



Less is more - fasting as a lifestyle

In those days I mourned, Daniel, three full weeks. Precious food I did not eat, nor did meat or wine enter my mouth; and I did not anoint myself until three full weeks were over.-Daniel 10:2-3

I. Why Fasting?

Fasting gives birth to prophets, it strengthens the mighty, fasting makes lawgivers wise. It is a protection for the soul, a faithful companion for the body, a weapon for the brave, and a discipline for masters. Fasting wards off temptations, anoints to piety. She is a companion of sobriety, bringing forth a sound mind. In war she fights valiantly, in peace she teaches serenity." -St. Basil the Great

And I lifted up mine eyes, and saw; and, behold, there was a man clothed in linen, and his thighs were girded with gold of Ufas. And his body was like turquoise, and his face like the appearance of lightning. And his eyes were like torches of fire, and his arms and his feet like the sight of smooth bronze. And the sound of his words was like the sound of a crowd. -Daniel 10:5

We fast for love, not for performance.

II. What does fasting accomplish?

And there remained no strength in me, and the color of my face changed on me to disfigurement, and I retained no strength. And I heard the sound of his words. And when I heard the sound of his words, I lay stunned on my face, with my face to the earth. My Lord, at the appearance my labor pains assailed me, and I retained no strength. Daniel 10:8-9 + 16

F - Focus your life (Luke 2:37)

A - Anchors your humility (Ezra 8:21)

S - Sensitizes your heart (Hebrews 3:15)

T - Trains your body (1 Corinthians 16:13)

E - Enlightens your mind (1 Corinthians 2:9-15)

N - Nourishes your hunger (Isaiah 58:10)

III How can I fast?

1. start small
2. think - not +
3. fast with others
4. learn from your experience
5. stick to it

Then he, who was like a man in appearance, touched me again and strengthened me. And he said, Fear not, thou much beloved. Peace be with you! Be strong, yes, be strong! And when he spake unto me, I was strengthened, and said, Let my Lord speak. For thou hast strengthened me.-Daniel 10:18-19

Action Step: JUST DO IT!

Fast one meal 1x a day + Bring your food to the Love in Action Foodbox.



Меньше есть больше: пост, это образ жизни

Даниил 10:2-3

В те дни я, Даниил, оплакивал три полных недели. Я не ел драгоценной пищи, и мясо и вино не входило в уста мои, и я не помазал себя, пока не исполнялись полные три седмицы. -Даниил 10:2-3

I. Почему пост?

«Пост рождает пророков, он укрепляет сильных, пост делает мудрыми законодателей. Это защита для души, верный спутник для тела, оружие для храбрых и дисциплина. Для мастеров. Пост отгоняет искушения, помазает к благочестию. Она является спутником трезвости, порождающей здравый смысл. На войне она храбро сражается, в мирное время учит спокойствию.» Хл. Василий Великий

И поднял я глаза мои и увидел: вот, муж, одетый в льняную одежду, и чресла его были опоясаны золотом Уфимским. И тело его было, как бирюза, и лицо его, как вид молнии. И глаза его были, как светильники огненные, и руки его и ноги его были, как вид из гладкой бронзы. И звук слов Его был подобен звуку толпы. -Даниил 10:5

мы постимся из любви, а не из за обязательство

II. Что вызывает голодание?

И не осталось во мне силы, и цвет лица моего изменился во мне до извращения, и я не сохранил силы. И я услышал звук его слов. И когда я услышал звук слов Его, я лежал в оцепенении на лице моем, лицом к земле. «Господи, при явлении схватили меня муки мои, и я не удержался. Даниил 10:8-9+16

F -Сосредоточь свою жизнь (Луки 2:37)

A - Закрепи смирение твое (Ездра 8:21)

S - Сделайте ваше сердце чувствительным (Евреям 3:15)

T- Тренируйте свое тело (1 Коринфянам 16:13)

E - Просвети свой дух (1 Коринфянам 2:9-15)

N- Накорми свой голод (Исаия 58:10)

III. Как я могу поститься?

1. Начать с малого
2. Думай - нет +
3. Пост с другими
4. Учитесь на своем опыте
5. Прибывайте

Тогда Он, вид человеческий, прикоснулся ко мне и укрепил меня. И сказал он: не бойся, человек возлюбленный. Да пребудет с тобой мир! Будь сильным, да, будь сильным! И когда он заговорил со мной, я укрепился и сказал: «Да скажет Господь мой!» Потому что ты сделал меня сильнее. -Даниил 10:18-19

Следующий шаг: просто сделай это!

Пост 1 раз в день + Принесите пожертвование в любовь в действии