

Daniel Fasten

Das Daniel-Fasten ist ein Teilfasten und fördert gesundes und bewusstes Essenverhalten.

Wichtig ist jedoch, dass wir uns in dieser Fastenzeit bewusster auf den Herrn ausrichten wollen, um dem Herrn selbst näher zu kommen.

Versuchs doch mit uns zehn Tage. Lass uns Gemüse essen und Wasser trinken.

Daniel 1,12

In Daniel 10 begab sich Daniel in ein zweites, 3-wöchiges Fasten. Das zweite Fasten ist im Grunde dasselbe wie das erste Fasten, aber der Text nennt im Besonderen folgende Dinge, auf die er verzichtete: Wein, Fleisch, alle Süßungsmittel und gesäuerte Brote.

Damals trauerte Daniel drei Wochen lang über das Schicksal seines Volkes. Er sagt: Ich aß die ganze Zeit über kein Fleisch und keine wohlschmeckenden Speisen, trank keinen Wein und pflegte mein Gesicht und mein Haar nicht mit Öl.

Daniel 10,2-3

Das ermutigende Ergebnis seines Teilfastens

- Daniel und seine Freunde waren nach dieser Zeit schöner und kräftiger als ihre Mitstreiter und Gott schenkte ihnen Weisheit, Einsicht und Verstand (Daniel 1)
- Er hatte eine himmlische Begegnung (Daniel 10)
- Ein Engel sprach ihn an als „Vielgeliebter!“ oder „von Gott Geliebter!“ an (Daniel 10,11).
- Daniel bekam eine tiefere Offenbarung: „Merke auf die Worte, die ich mit dir rede und richte dich auf...“ (Daniel 10,14)

Warum praktizieren wir dieses Teil-Fasten?

- Weil wir uns bewusster auf den dreieinigen Gott ausrichten wollen
- Weil wir uns nach einer tieferen Begegnung mit Gott sehnen
- Weil wir sein Reden verstärkt wahrnehmen wollen.
- Weil wir vielleicht in dieser Zeit um einen geistlichen Durchbruch für unser Kind, unsere Nachbarn, für unsere Stadt, unser Land oder unsere Gemeinde ringen.
- Weil wir eine Frage oder ein Anliegen intensiv vor Gott bewegen wollen.
- Weil wir unser Essverhalten überprüfen und neu ausrichten wollen.

Vorgehen

- Setz dir ein Ziel, wie lange du fasten willst!
- Kläre weshalb du fasten willst (Ziele).
- Mach deine Mahlzeiten 2-3 Tage vor dem Fasten etwas leichter, um auf dein Fasten hinzuleiten! Reduziere im Vorfeld deine Koffeinaufnahme.
- Meide Ablenkungen! Schränke deine Medienzeiten und Aktivitäten ein. Dies ist eine geheiligte Zeit.
- Unterstelle dich bewusst unter die Führung und Schutz von Jesus.
- Plane den Tag durch immer wieder Gebetszeiten ein.
- Reserviere während des Tages Zeiten, in denen du in der Bibel liest.
- Werde stille, um Gottes Reden zu vernehmen.
- Während der Fastenzeit wirst du Versuchungen ausgesetzt sein. Widerstehe ihnen im Namen Jesu Christi!
- Wenn du das Fasten beendet hast, iss leichte Mahlzeiten und baue deine normale Ernährung langsam wieder auf!

DANIEL FASTEN

Essenwaren, die beim Daniel-Fasten nach Daniel 1,12 (und Daniel 10,3) eingenommen werden:

Vollkörner

Naturreis, Hafer, Gerste

Hülsenfrüchte

Trockene Bohnen, Bohnen-Schecke, Erbsen, Linsen

Gemüse

Artischocken, Spargel, Rote Beete, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Karotten, Sellerie, Blumenkohl, Chili-Pfeffer, Gurken, Aubergine, Knoblauch, Grünkohl, Lauch, Okra, Kopfsalat, Pilze, Zwiebeln, Petersilie, Kartoffeln, Radieschen, Kohlrüben, Schalotten, Spinat, Sprossen, Süsskartoffeln, Tomaten, Rüben, Brunnenkresse, Zucchini

Früchte

Äpfel, Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Heidelbeeren, Melone, Kirschen, Preiselbeeren, Feigen, Grapefruit, Trauben, Guajave, Kiwi, Zitronen, Mango, Nektarinen, Papayas, Pfirsiche, Birnen, Ananas, Pflaumen, Rosinen, Himbeeren, Erdbeeren, Mandarinen, Wassermelone, Tangelos

Flüssigkeiten

Wasser, Protein-Getränke, 100%-ige Fruchtsäfte, 100 %-ige Gemüsesäfte, → Wichtig: Generell viel Trinken während des Fastens!

Sonstiges

Samen, Nüsse, Sprossen, Kräuter, Tofu

Essenwaren und Getränke, auf die man während eines Daniel-Fastens verzichtet:

Fleisch, Fisch, Weißer Reis, gebratene und frittierte Nahrungsmittel

Koffein, Kohlensäurehaltige Getränke, Wein, Alkohol

Nahrungsmittel, die Konservierungsmittel oder Zusätze enthalten, raffinierter Zucker, Zuckerersatz, Honig

Weißes Mehl und alle Produkte, die es enthalten

Margarine, fetthaltige Produkte, Milchprodukte

Vermeide stark verarbeitete Nahrungsmittel zugunsten einfach zubereiteter oder roher Lebensmittel!