

DAS FASTEN DANIELS

Schritt 1: Sei zielgerichtet

Daniels Einwand gegen die babylonische Ernährungsweise war nicht ungenau. Er hat das Problem gleich definiert.

1. Die Ernährung des Königs widersprach den Speisegesetzen.
2. Daniel und seine Freunde verzichteten auf Wein.
3. Die Speisen des Königs wurden Götzen/Dämonen als Opfer dargebracht.

Schritt 2: Faste in geistlicher Verbindlichkeit

Das Fasten Daniels beinhaltet eine geistliche Verbindlichkeit gegenüber Gott. "Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, dass er sich nicht unrein machen wollte." ([Daniel 1:8](#)).

Schritt 3: Spiegle inneres Verlangen durch Disziplin nach aussen wider

Viele Menschen haben ein inneres Verlangen nach besserer Gesundheit, aber sie können sich nicht disziplinieren 'junk food' zu vermeiden. Wieder andere Speisen sind nicht gut für ihre Gesundheit. Das physische Befinden, das man von Gott sucht, könnte mehr sein, als eine Antwort auf Gebet.

Deine physische Gesundheit kann mit den folgenden Faktoren in Verbindung stehen:

1. Deine Ernährungsweise
2. Der Level deiner geistlichen Verbindlichkeit, widergespiegelt durch das ständige Gebet während des Fastens.
3. Der Einsatz deiner Zeit. Wenn du dir vornimmst, für eine bestimmte Zeit zu fasten, bleib dabei. Wenn du dir zum Beispiel vorgesetzt hast 10 Tage zu fasten, brich nicht nach 9 Tagen ab.
4. Dein verbindliches Zeugnis. Dein Fasten ist ein Glaubensbekenntnis an Gott, dass du Ihn deinen Körper heilen lassen möchtest. Glaube ist die Grundlage für das Fasten Daniels.

Schritt 4: Bete, um die Rolle der Sünde bei schlechter Gesundheit zu erkennen

Hinweis [Jakobus 5:13-16](#):

- Sünde ist etwas, das in Verbindung mit der Ursache von Krankheit steht.
- Mangel an Gesundheit/Heilung kann das Resultat von geistlicher Rebellion sein.
- Mangel an Gesundheit/Heilung kann die Folge von Sünde falscher Einnahmen sein, z.B. Drogen, Pornographie.
- Nach Jakobus steht Umkehr in Zusammenhang mit Gesundheit.
- Älteste haben eine Funktion in der geistlichen und physischen Heilung.
- Kranke Menschen müssen danach verlangen, gesund zu sein.
- Die Salbung mit Öl kann folgendes bedeuten

1. Medizin zur Heilung
 2. Symbol für den Heiligen Geist, oder
 3. Es könnte Taufe sein
- Gebet allein mag nicht Heilung bringen, Glaube ist der bedeutendste Faktor.
 - Im Griechischen gibt es mehrere Worte für "krank". Jakobus verwendet "Kanino", das nicht nur Krankheit beinhaltet, sondern auch kraftlos oder müde bedeutet.
 - Die Einstellung ist wichtig. Jakobus sagte: "Leidet jemand unter euch, der bete; ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen."

Schritt 5: Fasten als ein Glaubensbekenntnis für Andere

Daniel hat ein Glaubensbekenntnis gemacht, als er zum Essen nur um Gemüse und zum Trinken nur um Wasser bat und dann den Aufseher herausforderte, die Erscheinung der vier Söhne Israels mit dem der jungen Männer zu vergleichen, die des Königs Speisen zu sich nahmen.

Schritt 6: Lerne die Auswirkungen der Speisen kennen, die du zu dir nimmst

Warum sind die einen Speisen gut für uns und andere wiederum nicht? Was machen bestimmte Speisen mit deinem Körper? Wenn wir das wirklich wüssten, gäbe es sicherlich manches, das wir niemals wieder essen würden.

Schritt 7: Überlasse alle Resultate Gott

Daniel sagte, "as you see fit, deal with your servants" ([Daniel 1:13](#)).

SPEISE-LEITFADEN FÜR EIN FASTEN DANIELS

Speisen, die du essen darfst:

- **Vollkornprodukte:** Naturreis, Haferflocken, Gerste
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen
- **Obst:** Äpfel, Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Blaubeeren, Melonen, Kirschen, Preiselbeeren, Feigen, Grapefruit, Weintrauben, Kiwis, , Mangos, Nektarinen, Papayas, Pfirsiche, Birnen, Ananas, Pflaumen, Getrocknetes Obst , Himbeeren, Erdbeeren, Zitrusfrüchte
- **Gemüse:** Artischocken, Spargel, Rüben, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Karotten, Blumenkohl, Sellerie, Paprika, Mais, Gurken, Auberginen, Knoblauch, Rote Beete, Grünkohl, Lauch, Blattsalat, Pilze, Zwiebeln, Petersilie, Kartoffeln, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Spinat, Sprossen, Kürbis, Süsskartoffeln, Tomaten, Kresse, Zucchini.
- **Flüssigkeiten:** Quellwasser, Stilles Wasser, 100% Natürliche Fruchtsäfte, 100% Natürliche Gemüsesäfte. Du kannst auch Protein-

Getränke zu dir nehmen.

- **Andere:** Samen, Nüsse, Sprossen

Nahrungsmittel, die man vermeiden sollte:

- Fleisch
- Weisser Reis
- Frittierte Nahrungsmittel
- Koffein
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Nahrungsmittel, die Konservierungsstoffe oder Zusatzstoffe enthalten
- Raffinierter Zucker
- Süßungsmittel
- Weißes Mehl und alle Produkte, die es enthalten
- Margarine, Backfett, Produkte mit hohem Fettgehalt

Denke daran:

- Das Fasten Daniels wir zu geistlichen Erkenntnissen führen "diesen vier Männern hat Gott Erkenntnis gegeben".
- Das Fasten Daniels ist länger als ein Tag. Diese jungen Männer haben zehn Tage lang gefastet.
- Das Fasten Daniels ist ein teilweises Fasten. Sie haben gegessen, aber nur Gemüse und Wasser.
- Das Fasten Daniels verlangt Vermeidung von „Party- oder Junk Food“.
- Es gibt keinen Hinweis darauf, dass sie je begannen, die Nahrung des Königs zu essen.