

断食と祈りのガイド

(スーザン・グレゴリーのガイドを基にしています: <http://daniel-fast.com/>)

年の初めの1月に教会全体で断食をするのは、その日の導きと神の御心を求めるために朝一に神に祈ることと同じなのです。神は必ずこの一年を祝福してくださいます！

「まず神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものは、すべて添えて与えられるであろう。」(マタイ6:33)

断食というのは誰でもできるようになっている神の原理です。それは罰ではなくて特権なのです！断食を生活の一部にすることによって、私たちは神に近づき、今までにない霊的な成長を見ることができます。断食は神が私たちに与えられた力強い武器の一つなのです。断食することによって、罪の束縛からの解放、人との関係の回復、金銭的な祝福、霊的再生、超自然的な癒し、などなど他にもたくさんを経験できます！

断食の報酬は他にもありますが、その中でも未来に関してのものもあります。神は私たち一人一人に神聖な夢を与えているのです。断食することによってその夢を追い求めるための祝福や機会などが与えられるのです。ですので、断食するときは必ず神の導きを求めてください。夢に信仰を集中することによって、神はその夢を現実にする方法を教えてくださいます。

断食と祈りをするとき、神から素晴らしい結果が見られます。人生の中でも、家・家族のことや祈りの答えや知恵を与えられ、自分のことよりも神のものを求めるようになります。この断食は1年間神を羊飼いとしてみなさんを導くことができるようにするものです。詩編37:23にこう書かれています、「人の歩みは主によって定められる。主はその行く道を喜ばれる。」

断食は1週間目が一番難しいと言われます。機嫌が悪くなったり、眠気や頭痛に襲われるかもしれません。でもそれは体が溜まっている毒物を排出しているからであって、大体3日~7日たてば解消され、再び元気が出ます。

断食は喜びを持って行うべきです。体は嫌がるかもしれませんが、断食を通してお子さんや周りの人々に神との関係の素晴らしさを教えることができます。

30日間断食ができなくても、30日の祈りのポイントを使い教会と共に祈ることはできます。この期間を使って断食をしている人たちのために祈ってください。そしてTWTのため、神がこの2017年で私たちに夢や明かしを与え、約束された神聖な突破が可能になるように祈りましょう。

ヤコブ書4:8にこう書いてあります、「神に近づきなさい、そうすれば、神はあなたがたに近づいて下さるであろう。」

断食の種類と必要条件

大体のもの

1. **集団断食**：これは教会や団体などが牧師やリーダーの指示によって行う断食です。(1列王記21:9、エズラ記8:21、エステル記4:16参照)この種類の断食には人々が全員断食と聖霊に導かれて指示している牧師・リーダーに賛成し、調和していることが大事なのです。

(*集団断食は断食の種類よりも、人々が全員参加して和合していることが大事なのです。ですので、30日間ずっと断食ができなくても、何らかの方法で参加をすることをお勧めします。)

2. **個人断食**：これは神の導きにより一人で、もしくは夫妻で行う断食です。(マタイ6:18)

具体的なもの

1. **ダニエル断食**：肉や甘いもの、強い飲み物などを避けます。(ダニエル書10:2-3)長い期間でも続けられる断食の種類で、ベジタリアン・ビーガン(菜食者)の食事法と似ています。

2. **部分的断食**：断食の期間中に朝食、昼食、夕食のどれかを外します。

3. **部分的断食 (2)**：大好きな食べ物・飲み物を避けます。この断食の種類は一見簡単そうに思われますが、実はとても難しいのです。例えば1)大好物(白いご飯など)、2)コーヒー、アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、など。下記の「避けるもの」参照。*コーヒーがあまり好きではないのにコーヒーを避けても、それは断食ではありません。断食というのは好きなものや体が欲しがらるものを避けることによって犠牲をして、祈りと神の御言葉に集中する行為なのです。*

4. **半日**：毎日午後3時までの断食。(使徒行伝10:30-31)

5. **完全断食**：食事全てを避け、水だけを飲む種類の断食です。イエス様が荒野で断食をしていた時、「その日数がつきると、空腹になった。」と書いてあります。喉が渴いたとはかいてありません。(ルカ4:1-2参照)

6. **全体断食**：何も食べず、何も飲まない種類の断食です。使徒行伝9:9ではパウロ(サウロ)がダマスコに向かっている時にイエス様と出会い、その後3日間断食したと書いてあります。エステル記4:15-16ではエステル王妃がこのような断食をするようにと指示しました。この種類の断食は長期間行うものではありません。

7. **ジュース(果汁)断食**：新鮮な果物と野菜の果汁をとる断食です。ジュースやブレNDERなどで自分で用意できない場合は、砂糖や添加物の含まれていないジュースを買うことをお勧めします。レモンやオレンジ(みかんなど)、トマトなど酸性のものの果汁は水を少し足してから飲みましょう。

断食の期間

1. 半日 - 士師記20:26、使徒行伝10:30参照
2. 1日
3. 3日 - 使徒行伝9:9、エステル記4:15-16参照
4. 7日 - 1サムエル記31:13参照
5. 14日 - 使徒行伝27:33参照
6. 21日 - ダニエル書10:3参照
7. 40日 - 1列王記19:8、ルカ4:1-2参照

***断食の期間は次の3つのことで決められます - 1)健康状態、2)神の導き、そして 3)断食の種類。必ず知恵を使って考え、決めてください。**

他に断食できるもの

聖書には書かれていませんが、クリスチャンとして(断食期間でなくても)避けるか、使いすぎに注意できるものは他にもあります。例えば：

- ア) 電化製品
- イ) パソコン
- ウ) テレビやゲーム
- エ) 携帯電話
- オ) インターネット
- カ) スポーツや映画鑑賞など

これらのものを避けて、その時間を祈りと神の御言葉の勉強に使いましょう。

ダニエル断食：避けるもの

ダニエルは「王の食物」(ダニエル書1:8)を避けていました。「王の食物」を避けるというのはユダヤ人が食べてはいけないもの、そしてその時代の王族しか食べることができなかったものを避けることです。肉や加工食品が日常的に食べられるようになったのは最近のことです。ダニエル断食で避けるものは以下の通りです：

- ・肉(ダニエルは偶像に与えられたものを間違えて食べることがないように肉を避けていました。)
- ・精白粉(白い小麦粉)、精白粉を含むもの
- ・精白米(白いお米)、精白粉で作られたパン、パスタ、ひき割りトウモロコシ
- ・揚げ物、油物
- ・カフェインの含まれたもの
- ・炭酸飲料全般
- ・お酒全般

- ・防腐剤や添加物を含むもの
- ・精製糖(白砂糖)
- ・異性化糖、果糖ブドウ糖液糖
- ・人口甘味料
- ・マーガリン(人造バター)、ショートニング(油脂)、ラード、高脂肪なもの

ダニエル断食：食べられるもの

ダニエルは畑で取れるものだけを食べ、水だけ飲んでいました。私たちも同じくシンプルなものを食べましょう。

1. 全粒穀物：玄米、麦、ひき割りオート麦、大麦、トウモロコシ、炒りトウモロコシ
2. マメ科植物：落花生(ピーナッツ)、さやえんどう、うずら豆など豆全般
3. 果物：りんご、アボガドなど果物全般
4. 野菜：野菜全般
5. 種子：無添加ピーナッツバター、無添加アーモンドバター、亜麻など種子全般
6. 飲料：わき水、蒸留水、濾過水、無添加ジュース

断食中に避けるもの(2)

- ・カフェインやカフェインを含むもの(コーヒー、紅茶など)
- ・ガムやミント。口臭が気になる場合はカフェインの含まれていないミントティーなどをお勧めします。