

禁食指南

禁食祷告的目的

1. **专注在祷告上：**刻意的让自己暂离烦琐的世俗（特别是将你平时喜欢和习惯做的事，如追看连续剧、偶像明星、上网、完电玩等，放在一旁），学习专注在上帝身上。诚心地寻求神，要认识祂，知道祂的旨意，也要与祂有更深的关系。并为神的国度和旨意能够成就，而有目的地暂时不进食。
2. **学习被神掌管：**学习放下肉体和自我，转向全然依靠上帝；以致能够被圣灵充满，得着灵里更新的力量，来面对任何属灵的争战。

选择你的禁食方式

鼓励异象教会弟兄姐妹在所安排的日期里面至少禁食一餐。但是你能按着你身体的状况，选择以下的禁食方式：

- 1) **完全禁食：**禁食固体食物 24 小时，只喝水
- 2) **犹太/穆斯林禁食：**从黎明到黄昏不吃喝
- 3) **禁食一餐：**每天禁食一餐。例如：早餐，午餐或晚餐
- 4) **部分禁食：**一天的某段时间禁食固体食物只喝水
- 5) **但以理的禁食：**禁食肉类和放弃最喜爱的美味佳肴。只吃少量的新鲜蔬菜、水果或和果汁

如果你有意禁食超过一天，以下是一些提醒：

- 之前应有预备期，逐渐减少平时的饭量，使身体适应禁食
- 在禁食期间，多喝水(清洁的开水为宜)，并作轻微合宜的运动，常刷牙以避免口臭。
- 禁食期满后，要逐渐由少量清淡、易消化的流质开始恢复进食，尤其长期禁食者更是如此。
- 在恢复期间，禁止立即吃油、肉、糖、盐及强烈刺激的食物。最好是由米汤逐渐至稀饭。蔬菜类宜清煮，味淡，可加小鱼。水果以木瓜汁、苹果汁、香瓜汁为宜。

组织起来一起禁食

鼓励同一天禁食的弟兄姐妹能够聚集(在家或教会)同心禁食祷告。这样能够更好的彼此鼓励。也能够藉此分享彼此在祷告中的得着

如何进行?

- a) 每天设定祷告和禁食的时间
- b) 以心灵诚实唱诗敬拜主
- c) 阅读祷告指南，默想其中经文
- d) 让圣灵引导你祷告(可按本次禁食祷告的目的，例“*如何使自己在今天所阅读祷告的领域里，成为一位能够为神发挥影响力的人*”)。
- e) 之后，你也可以从教会图书馆借一些属灵书籍、赞美诗歌、讲道CD等，作为你禁食祷告中的一些补足材料。

*虽然你可能只参与一天的禁食祷告，但是希望你**每天**能够参与祷告*

***部分禁食指南节录自马来西亚福音联谊会**