

Palve ja paast - võti ärkamisele

Ivo Unt | 26.03.2023 | Toompea kogudus

Sissejuhatus

Paastumise eesmärk pole kaalu langetada. Eesmärk on loobuda toidust et otsida Jumala palet, tulla talle lähemale ja saada ilmutus Tema tahtest sinu elule. Paastumisel on mitmeid eeliseid ja lisasid. Sa avastad võidmise ja Jumala väe sinus liikumas, sa näed ikkeid ja sidumisi murdumas ja su tervis taastub. Kui sa tahad mida Jumal tahab, siis sa pead olema valmis natuke endale surema. Ei piisa ühest korrast vaid regulaarsest distsipliinist sinu igapäeva kristlikus elus, mis Juhib Jumala väe sinu elusse.

Ärkamised mida igatseme näha tulevad esile meie uuest näljast Jumala järgi. Paastumise distsipliini läbi me toome oma ihud Jumala vaimu sõnakuulelikkuse alla. (shaun marler)

Meil on kirikus kõik hästi, valgus, soe ruum, mugav, kuid Jeesus küsib kus on vili? Mis vilja sa kannad? Kus on hinged?

Bob Jones prohveteeris miljardi hinge suurusest lõikusest. See lõikus tähendab pühendumist, distsipliini, paastumist, palvetamist, külvamist.

MIKS ME EI PAASTU?

Me kasvame üles kontseptsiooniga et toit on vastus kõigele. Kui pinge on peal tõmbume külmiku juurde. Me kujundame oma päeva ümber toidu. Peale hommikusööki me saame kokku, enne lõunat ma teen seda ja teist. Saame kokku et kohvi juua. Ma helistan sulle peale õhtusööki.

Mt 16:24 „Kui keegi tahab käia minu järel, siis ta salaku oma mina ja võtku oma rist ja järgnegu mulle!

Paastumine on palvetamine oma kehaga

MIKS PAASTUDA?

Üldised tõed paastumise kohta

- Paastumine mängib olulist rolli vaimulikus kasvus ja teadlikkuses.
- See on distsipliin igas suuremas religioonis.
- Paastumine on loomulik viis ihul terveneda
- Kõige tervemad inimesed maa peal paastuvad regulaarselt.
- Paastumine on kõige vähem mürgitavam ja kõige odavam teraapia
- paastumine on lihtne
- Inimese ihu on bioloogiliselt loodud et paastuda
- Paastumine ehitab süstemaatiliselt tervist kogu ihule
- parimad tulemused ilmnevad regulaarses paastumises.

Jeesus paastus ja tema jüngrid paastusid.

Lk 5:33-35 Nemad aga ütlesid talle: „Johannese jüngrid paastuvad sageli ja peavad palveaegu, nõndasamuti ka variseride jüngrid, sinu omad aga söövad ja joovad.” 34 Jeesus ütles neile: „Kas te võite peiupoisse panna paastuma sel ajal, kui peigmees on nende juures? 35 Ent päevad tulevad, mil peigmees võetakse neilt ära, küll nad siis paastuvad neil päevil.”

MIDA PAAST TEEB?

Paast alandab me hinge Jumala ees, nuhtleb ja korrigeerib me hinge, suretab ja salgab meie isud, toob esile tõsimeelsust Jumala ees, hüljates kõik muu. Paast näitab sõnakuulelikkust, annab meie seedesüsteemile puhkust. Paast demonstreerib isude üle kontrolli võtmist, aitab kiusatustes, aitab saada väge üle deemonite, arendab usku, surmab uskmatuset, aitab palves.

Kõike seda elas läbi Jeesus meie eeskuju Mt 4:1-10 Vaenlane kiusas isudega, varandusega, valedega, aga Jeesus omas kontrolli, üle liha ja üle saatana - nii võid sinagi.

Kasvab vaimulik meelevald purustada vaenlase ikkeid ja ahelaid

Mk 9:25-29 Aga kui Jeesus nägi, et rahvahulk kokku jookseb, sõitles ta rüvedat vaimu: „Sina keeletu ja kurt vaim, ma käsin sind, mine temast välja ja ära tule kunagi enam tema sisse!” 26 Ja vaim läks välja

kisendades ja teda üha raputades ning poiss jäi otsekui surnuks, nii et paljud ütlesid, et ta on surnud.27 Aga Jeesus võttis poisi käest kinni, tõstis ta üles, ja poiss tõusis püsti.28 Ja kui nad olid koju tulnud, küsisid ta jüngrid temalt omavahel olles: „Miks meie ei suutnud seda välja ajada?”29 Ja Jeesus ütles neile: „See tõug ei lähe välja millegi muu kui palvega.”

*Paastumine koos palvega on vaimulik aatomipomm mida Jumal on meile andnud et purustada kurjuse köidikuid ning teha teed suurele ärkamisele üle maailma (shaun marler)
see on võidukate juhtide relvaks nii vanas kui uues testamendis. kui piiblisse kirja pandu põhjal mingeid järeldusi teha, siis võitjad paastuvad ja kaotajad seda ei tee. lk 36(Mahesh Chavda)*

Jumala ligiolu, Tema auhiilgus

2Ms 34 28-29 Ja ta oli seal Issanda juures nelikümmend päeva ja nelikümmend ööd leiba söömata ja vett joomata, ja ta kirjutas laudade peale seaduse sõnad, need kümme käsusõna. 29 Ja kui Mooses astus alla Siinai mäelt ja Moosesel oli tulles käes kaks tunnistuslauda, siis Mooses ise ei teadnudki, et ta palge nahk hiilgas kõneluse tõttu Issandaga.

Mooses paastus 40 ööpäeva mäel olles. See oli üleloomulik paast sest ta ei söönud ega joonud. Moosest hoidis Jumala ligiolu üleloomulikult elus. Taevas Jumala ligiolus sööme ja joome nautimise pärast, sest seal me ei vaja süüa ega juua et toita ihusid - Jumala ligiolust piisab et me püsime elus.

7 PRAKTILIST SAMMU PAASTUKS

1. Sea paika eesmärk

Miks sa paastud, on see vaimulikuks uuenemiseks, juhtimiseks, tervenemiseks, probleemide lahendamiseks, või keeruliste olukordadega toimetulekuks. Küsi Pühalt Vaimult tema juhtimist ja tema eesmärgi. See aitab sul palvetada konkreetset ja strateegiliselt.

Meie paastu ja palve läbi me alandame ennast Jumala ees, nii õhtutab Püha Vaim meid ärkvele, äratas me kogudused ja tervendab meie maa vastavalt 2 ajaraamat 7:14

2. Sea paika kuidas sa paastud

Palveta millist paastu peaksid tegema.

- Kui pikalt? Üks toidukord, üks päev, nädal, mitu nädalat, 40 päeva. Algajad paastujad peaksid alustama lühikeste paastudega ja liikuma edasi sujuvalt pikematele

N: kuidas ühe probleemi pärast plaanisin paastuda, ning issand näitas piiblist 7 päeva.

- Paastu iseloom mida Jumal sulle näitab - veepaast, vesi ja mahlad, millised mahlad

- milline on sinu füüsiline ja sotsiaalne aktiivsus. Näiteks mina üritan vältida reisimise ajal või kui on palju jutlustamisi ja üritusi. Paastu ajal ma füüsilist trenni ei tee.

- Kui palju aega igal päeval pühendad palvele ja Jumala sõnale?

3. Valmista ennast vaimulikult ette

Paastu ja palve vundament on meelega parandus. Tunnistamata patt takistab sinu palveid.

- Küsi Jumalalt abi tegemaks nimekiri oma pattudest. Ning tunnista kõik patud mida püha vaim meelde tuletab ning võta vastu Jumala andestus *1jh 1:9 Kui me oma patud tunnistame, on tema ustav ja õige, nõnda et ta annab andeks meie patud ja puhastab meid kogu ülekohtust.*

- Palu andeks kõigilt keda sa oled solvanud ja andesta kõigile kes on sulle haiget teinud *Mk 11:25 Ja kui te olete palvetamas, siis andke andeks, kui teil on midagi kellegi vastu, et ka teie Isa taevas annaks teile andeks teie eksimused.*

- Alista oma elu täielikult Jeesusele; keeldu alistumast oma maisele loomusele *rm 12:1-2 Nüüd, vennad, kutsun ma teid üles Jumala suure halastuse pärast tooma oma ihud Jumalale elavaks, pühaks ja meelepäraseks ohvriks; see olgu teie mõistlik jumalateenistus.*

- Mediteeri Jumala olemuse üle, tema armastus, suveräänsus, vägi, tarkus, ustavus, arm, kaastunne, jne.

- ära alahinda vaimset vastuseisu, saatana mõnikord suurendabihu ja vaimu võitlust.

4. Valmista ette füüsiliselt

- Paastumine eeldab ettevaatlikkust. Konsulteerige oma arstiga enne, eriti kui sa võtad määratud medikamente, või kui sul on krooniline haigus.
- valmista ihu ette, söö väiksemaid koguseid enne paastu ning väldi kõrge rasva ja suhkruga toite. Söö tooreid puuvilju ja köögivilju 2 päeva enne paastu.
- väldi medikamente, kuid nende ärajätmine peaks toimuma sinu arsti nõusolekul.
- limiteeri oma liikumist, trenni tee kergelt - jaluta 1-3 km
- puhka nii palju kui su graafik sulle lubab
- ole valmis mentaalseks ebamugavuseks, kannatamatus, nähvamine ja ärevus.
- eelda füüsilisi ebamugavusi, näljatunne, uimasus, kofist eemaldudes peavalu, nõrkus, väsimus, magamatus.
- esimesed kolm päeva on tavaliselt raskeimad, edasi koged vaimselt ja füüsilist heaolu. Joo pidevalt vett päev läbi.

5. Sea paastu ajale plaan ja graafik. Suurima vaimuliku tulemuse saavutamiseks sea paika spetsiaalne aeg Jumalaga olemiseks. Mida rohkem sa temaga aega veedad, seda tähenduslikum su paast on.

- Alusta päeva palve ja ülistusega, mediteeri jumala sõnale põlvedel, kutsu Püha Vaimu sind juhtima ja kasutama kuidas saaksid mõjutada maailma, pere, kogudust, sinu linna ja rahvast.
- tee palvejalutuskäike. Võitle palves oma rahva juhtide ja päästmatute eest ning oma pere vajaduste eest.
- teistega koos paastudes kohtuge ühispalvele. Välti telekat, sotsiaalmeediat, mis nüristab sinu vaimulikku fookust.

6. Paastu lõppedes tule sujuvalt välja

Tule paastust välja sujuvalt vältides algul tahkeid toite. Tahke toidu tarbimisel on kõhule ja seedeahelale ohtlikud tagajärjed.

- tarbi esimestel päevadel toormahlu, veerohkeid puuvilju (melon, arbuus)
- Edasi lisa toorköögivilju, siis supid, püreed ja aurutatud köögiviljad
- Pikemate paastude puhul pikenda väljatulemisperioodi. Väljatulekut peetakse raskemaks kui paastu.

7. Oota tulemusi

Kui sa tõesti alandad ennast, mõtiskled tema sõnas ja otsid ta palet, siis Issand annab sulle värske ilmutuse. Sinu enesekindlus ja usk saab tugevdatud. Sa tunned mentaalselt, vaimselt ja füüsiliselt värskendatud, palved vastatud. Tee paastumisest oma elustiil, 24h paastumine nädalas on olnud suureks õnnistuseks paljudele.

KOGUDUS, ME PEAME HAKKAMA PAASTUMA! ISSAND LIIGUB SIIS VÕIMSALT