

või keeruliste olukordadega toimetulekuks.

Küsi Pühalt Vaimult tema juhtimist ja tema eesmärke.

See aitab sul palvetada konkreetset ja strateegiliselt.

Meie paastu ja palve läbi me alandame ennast Jumala ees, nii õhutab Püha Vaim meid ärkvele, äratav 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

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

- Milline on sinu füüsiline ja sotsiaalne aktiivsus.

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

## 3. Valmista ennast vaimulikult ette

Paastu ja palve vundament on meeleparandus.

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 ohvrisk; see olgu teie mõistlik jumalateenistus.”*

- Mediteeri Jumala olemuse üle, tema armastus,

suveräänsus, vägi, tarkus, ustavus, arm, kaastunne, jne.

- Ära alahinda vaimset vastuseisu, saatan mõnikord suurendab ihu 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.

- V väldi medikamente, kuid nende ära jätmise 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, kohvist 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 oelmiseks. 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.

V väldi 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 väljatulemise perioodi. 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.

**ARUTELUKÜSIMUS:** Kuidas paastuks ette valmistada, et see oleks efektiivne?

Kasutatud kirjandus:

1. Derek Prince - „Ajaloos kujundamine Palve ja paastu kaudu“ (1995, originaal 1973)

2. Mahesh Chavda – „Palve ja paastu varjatud vägi“ (Charismata, 2009)

# PAASTUMISE HÜVED

**Paastumise eesmärk:** Paastumise eesmärk (pole kaalu langetada) vabatahtlikult loobuda toidust (vahel ka joogist) vaimulikel eesmärkidel: Alandumine Jumala ette, 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, suhe Jumalaga tugevneb.

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)

### - Paastumine Piiblis

Jeesus õpetas paastuma ning paastus ka ise Matteuse 4:2 Ja kui ta oli nelikümmend päeva ja nelikümmend ööd paastunud, siis tuli talle viimaks nälgi kätte. Lk 5:33-35 Paastumine on vana ja uue testamendi tihe praktika.

### - Võimsaim vaimne relv

Paastumine on üks võimsamaid relvi, mida Issand on lõpuaja armeele andnud palvetamist ja paastumist ei ole võimalik millegagi asendada, kui me tõesti tahame tuua Kristuse võitu oma perede, oma koguduste ja oma rahva ellu. See sarnaneb tuumarelva lisamisega oma vaimsesse arsenalis.

### - Võimendab palvete mõju

Palvete mõju vähemalt kümnekordselt ning sageli sajakordselt! (Mahesh Chavda, 84)

### - Paastumise naturaalsed hüved:

- 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.



- 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.

**ARUTELUKÜSIMUS:** Miks on sinu arvates kasulik paastuda?

## PÕHJUSED PAASTUMISEKS

### 1. PAAST ANNAB ARMU JA VÄGE TEOSTADA JUMALA KUTSET

- Arm, et olla võitja.

*See on võidukate juhtide relvaks nii vanas kui uues testamendis. kui piiblistse kirjapandu põhjal mingeid järeldusi teha, siis võitjad paastuvad ja kaotajad seda ei tee. (Mahesh Chavda, 36)*

- Oma väest ja aust loobumine aktiveerib Jumala väe.

2Kr 12:9 „*Sulle piisab minu armust, sest nõtruses saab vägi täielikuks.*” *Me paastume, et muutuda nõrgaks Jumala ees, nii et Jumala vägi võiks toimida tugevasti. Te soovite, et teie läbi voolaks Jumala vägi, mitte teie enda oma. (Mahesh Chavda, 39) Pühakirjale vastav viis enese alandamiseks Jumala ees on paastumine. Laul 69:7-11. (M. Chavda, 61)*

1Kr 2:1-5 “*Kui ma teie juurde tulin, vennad, ei tulnud ma eriti üleva kõne või tarkusega kuulutama teile Jumala saladust. Sest ma otsustasin teada teie keskel ainuüksi Jeesusest Kristusest ja temast kui ristilöödust. Ja ma olin teie juures nõtruses ja kartuses ja suures värinas ning mu kõne ja mu kuulutus ei püüdnud veenda tarkusega, vaid Vaimu ja väe osutamise, et teie usk ei oleks inimlikus tarkuses, vaid Jumala väes.*”

See aitab kõrvale panna oma teadmised, muutuda väikese lapse sarnaseks, loobuda eneseõigusest ja religioossetest tiitlitest, ning saada Jumala õigsuse tiitlid kus pole teiste inimeste heakskiitu ja tahtmist vaja. *John Wesley ei ordineerinud metodismi vaimulikku teenistusse kedagi, kes ei võtnud elureegliks paastuda kella 16-ni igal kolmapäeval ja reedel. (Derek Prince, 70)*

- Püha Vaimu annid aktiveeruvad

*Te muutute tundlikumaks Jumala vaimule ning Püha Vaimu 9 andi hakkavad teie elus efektiivsemalt toimima. (Mahesh Chavda)*

### 2. PAAST AITAB IHU ALISTADA

- Paast on uskliike ka vahend oma ihu alistamiseks. 1Kr 9:27 “*Vaid ma lõõn oma ihu ja teen ta oma orjaks, et muile jutlustades ma ise ei muutuks väärituks.*” *Meie keha oma füüsiliste organite ja võimetega on teenrina võrratu, aga isandana kohutav. seepärast on tarvis teda alati hoida alluvuses. (Derek Prince, 53)*

Gl 5:24 “*Jeesuse Kristuse omad on lihaliku loomuse risti lõõnud koos kirgedega ja himudega.*”

- Paastumine aitab purustada 2 suurt tõket, mis inimese lihloomus seab Püha Vaimu tegevusele.

a. hinge kangekaelne isemeelsus ja

b. ihu pidevalt endale rahuldust otsivad himud.

*Paast muudab inimest, mitte Jumalat. (D. Prince, 53)*

Kõike seda elas läbi Jeesus Mt 4:1-10.

Vaenlane kiusas isudega, varandusega, valedega aga Jeesus omas kontrolli üle liha ja üle saatana - nii võid sinagi. Paastumine toob läbimurdeid ka asjadesse, mille eest sa ei palu.

### 3. PAAST PUHASTAB KÕIGEST

*Me paastume pattudest puhastamiseks (ja aidata ka teistel puhtaks saada). Meil võib olla kõik korras, kuid meie linnad ja meie rahvad varisevad kokku. Me peame võtma selle koorma eneste peale ja ütleva: “Jumal me oleme pattu teinud, me oleme laisaks muutunud, anna meile andeks ja taasta meid.” (Mahesh Chavda, 38) 1Sm 16:7 “Inimene näeb, mis on silma ees, aga Issand näeb, mis on südames.”*

- Hingeline prügi tuleb esile

*Teist hakatakse välja uhtuma isekaid püüdlusi ja uhkust. Teie varjatud nõrkused ja tundlikud alad kerkivad esile, nii, et Jumal saab nendega tegemist teha. (M. Chavda)*

- Patu väe murdmine

*Kindlused ei purune enne kui te lisate palvele paastumise ning päästate valla Vaimu väe nagu Jeesus tegi. Sellist äärmuslikku vastupanu vaimsele meelevallale võib tavaliselt esineda kroonilise purjusolemise, alkoholismi, uimastisõltuvuse, homoseksuaalsuse, nõiduse ja okultismi, enesetapu ja depressiooni vaimude ning mässu või seadustele allumatuse korral. (Mahesh Chavda, 64)*

- Prioriteetid ja tasakaal läheb paika

*Te näete selgemalt, mis on esmatähtsad asjad elus. Te näete tasakaalu taastumist aladel teie elus, kus tasakaal on puudunud.*

- Ihu muutub tervemaks. Mürgid väljuvad, ebatervislikud toitumisharjumused muutuvad nõrgemaks ja kaovad.

### 4. PAAST TOOB LÄBIMURDE VÕIMATUTE OLUKORDEDES

On olemas kahte liiki relvi: vaimulikud ja lihalikud. 2Kr 10:4 “*Meie võitluse relvad ei ole ju lihalikud, vaid need on Jumalas vägevad kindluste mahalõhkumiseks.*”

*Joosafati vaenlased lootsid lihalikele relvadele; Joosafat ja tema rahvas kasutasid aga vaimulikke sõjariistu. kokkupõrke tulemus ilmutab vaimulike relvade täielikku üleolekut lihalikest. (D. Prince, 57)*

Milliste relvadega võitled sina? *Võit vaimulikul tasandil on esmane. See tuleb saavutada vaimulike relvadega. Sellele järgneb tulemus kõigil maistel ja materiaalsetel aladel. (D. Prince, 58)*

2Aj 20:1-30 Joosafat Juuda kuningas sai teate, et väga suur moabiitide, ammonlaste ja seiri mägismaa elanike sõjavägi on tungimas ida poolt tema riiki. Ta mõistis, et tal pole sõjalist jõudu neile vastu panna ja pöördus Jumala poole. 2Aj 20:3-4 “*Siis Joosafat hakkas kartma ja pööras oma palge Issandat otsima; ta kuulutas välja paastu kogu Juudas. Ja Juuda kogunes Issandalt abi otsima, ka kõigist Juuda linnadest tuldi Issandat otsima.*” Paastu vastus -

Rahvas tuli kokku ja Joosafat juhtis nad palvesse tuletades Jumalale meelde lepingud Abrahamiga. Rahvast sõtta viies pani nad ülistajad etteotsa. 2Aj 20:21 “*Ja ta pidas rahvaga nõu, seadis Issandale lauljad ja kiitjad, kes pühas ehtes pidid minema relvastatute ees ja ütleva: „Tänage Issandat, sest tema heldus kestab igavesti!”* Tulemust kirjeldavad salmid 22-30. Jumala rahval ei olnud tarvis kasutada mingit füüsilist relva. Kogu vaenulik vägi hävitas iseenda, kedagi ei jäänud ellu. Jumala rahval polnud enam muud teha kui kokku korjata sõjasaak. Äratusjutlustaja Oswald J. Smith ütleb et “*Ainult võitlus hingede pärast sünnitab vaimulikke lapsi.*” Võit tuleb enne vormistada vaimulikul tasandil enne kui see manifesteerub füüsilises.

### 5. PAAST JUHTIMISEKS SUURTES OTSUSTES

Ap 13:1-3 *Me paastume Jumalalt juhtimist oodates. Me paastume arusaamise ja Jumalike ilmutuste pärast. (Mahesh Chavda, 43)*

Paastu läbi saame selgust keerulistest olukordades, mis suunas liikuda. Jumal saadab kinnitusi.

**ARUTELUKÜSIMUS:** Mis põhjused motiveerivad sind paastuma?

## 7 PRAKTILIST SAMMU PAASTUKS

1. Sea paika eesmärk

Miks sa paastud, on see vaimulikuks uuenemiseks, juhtimiseks, tervenemiseks, probleemide ahendamiseks,