＜断食祈祷マニュアル＞

清瀬キングダムチャーチ　2011.10 岡田昌弘

1. 断食に関しての聖書箇所

♔イザヤ 58:6「私の好む断食は、これではないか。悪のきずなを解き、くびきのなわめをほどき、しいたげられた者たちを自由の身とし、すべてのくびきをくだくことではないか」

♔マタイ 6:18「それは断食していることが、人には見られないで、隠れたところにおられるあなたの父に見られるためです。そうすれば隠れたところで見ておられるあなたの父が報いて下さいます。」

2. 断食祈祷の有益性

◎あらゆる試練と患難から勝利し得る「力ある信仰」を手に入れます!!

◎「神様の能力の衣」を着ることができる、最も適切な訴えの祈りです!!

① 信仰に有益･･･否定的ではなく、肯定的な信仰を手に入れることができます。

☆教会のために断食の祈りをすると、教会が熱く燃やされます。
（地域のため、国のために祈ると神様の素晴らしい力が働きます。）

☆家族のために断食の祈りをすると、家族一人一人が守られます。
（家族の誰かが間違った道に進めば、家族全体が不安定になり、祝福が失われます。）

② 健康に有益･･･神様は、断食祈祷を通して私たちの信仰と肉体を一緒に治療して下さいます。

☆神様の能力に接しようとする祈祷が伴う時、人間の想像をはるかに超えた奇跡が私たちの体の中に起こります。

※医師プランマコイ著「健康に対する断食法」より
私は今日の外科手術法と心理的治療法を徹底的に研究したことがあるが、断食の結果より効果的な方法を今まで発見することができなかった。

※英国の医師カリントン師
病弱者も健康な者も、断食するのが長寿の道である。

③ 精神に有益です。

☆精神的な健康の回復が得られ、忍耐力、精神力が与えられます。

☆意思力が強化されます。

☆頭脳の開発も得られます。

☆あらゆる否定的な状態から、解放されます。

（悲観･憂鬱･うらみ･中傷･憎悪･いかり･不平不満･失望･心配･不安･恐怖･堕落など）

3. 断食の仕方

① 断食の種類　（◎とてもお勧め、○お勧め、△断食が弱い方）

◎全断食･････全日全食たべません。水だけを飲みます。

○半断食･････1 日 1 食たべます。食べる 1 食は、朝･昼･晩のどれかを各自決めます。

○酵素水断食･･･食事は取らず、飲料を酵素水とします。

☞「断食は苦手」「初めてで不安」など、断食が弱いと思われる方にお勧め。

△1 日 1 食抜き断食･･･抜く 1 食は、朝･昼･晩のどれかを各自決めます。

△ジュース断食･･･3 食をジュースにし、食間は水が良いでしょう。野菜ジュースがお勧めです。
なお、コーヒー、紅茶、お茶はカフェイン成分により胃を壊しますので、勧めできません。

△野菜断食･･･3 食を野菜だけにします。なお、果物は胃を壊しますのでお勧めできません。

間食ということで、何かを摂取するのは、お勧めできません。
せっかくの断食の質を落としてしまうことになります。

② 断食の注意点

☞こまめにお水を飲みましょう。1 日 1 リットルが目安です。
特に夏場は、多めに飲みましょう。

☞断食中は、聖書を読み、祈ることを心がけましょう。世的、肉的なことを考えないようにしましょう。

☞食事をする方は、食堂を使って下さい。断食されている方の迷惑にならないように、ご配慮お願いします。

4. 断食中に見られる諸症状

☞体の弱い部分の症状が出ますが心配要りません。いやしの祈りのチャンスでしょう。
（頭痛・関節痛・腰痛・血行不良など）

☞動悸・息切れ・めまい・立ちくらみがしますが、心配いりません。

☞長風呂は、避けましょう。長めに入りたい方は、肩や手を湯ぶねから出して、のぼせないようにしましょう。又は「3 分入って出る」を 3 回位、繰り返す方法もあります。

☞断食をすると、2 日目の夜が 1 番苦しくなります。それ以降は一般的に楽になります。
中には、気分が悪くなる方もおられますが、長く続くことはありません。（個人差あり）

5. 服薬しながらの断食について

☞断食中でも薬は服用して下さい。

☞水を多めに飲み、胃腸が荒れないようにして下さい。

6. 断食明けの食事の仕方

☞断食明けの食事は、おかゆにいたしましょう。
消化の悪い肉類全般、ラーメン、揚げ物などは避けましょう。

☞特に全断食の方は、その日数分気をつけましょう。終了後、まずはおかゆからにして下さい。

☞普段より少なめにしましょう。多めに食べると、体調をくずす傾向があります。

全断食

〇1日全断食後･･･1 日分お食事に気をつけましょう。
〇3日全断食後･･･2 日分お食事に気をつけましょう。
〇5日全断食後･･･3 日分お食事に気をつけましょう。

半断食

〇3日半断食後･･･1 日分お食事に気をつけましょう。
〇7日半断食後･･･2 日分お食事に気をつけましょう。
〇21 日半断食後･･･3 日分お食事に気をつけましょう。