

禁食祈禱

目的：屬靈操練的一種，為神的國度和屬靈的事情，有目的地暫時不進食，學習從倚靠肉身轉向倚靠上帝，把身體的需要放在一旁，謙卑自己，專心仰望尋求上帝，為與主耶穌建立親密的關係，明白神旨意。(但以理書 9:3-5；約拿書 3:5-7；馬太福音 4:1-11；使徒行傳 13:2-4)

一·怎樣預備

參加者必須明白禁食的意義及清楚參與的目的，禱告尋求神旨意。若需長期服食某種藥物，請勿停止服用，並可諮詢有關**醫護人員的意見**才進行合適的禁食。注意：嬰幼兒及嚴重病患者不宜參與禁食。

- 兩種禁食的方式：**完全的禁食**：不吃食物，也不喝流質(出埃及記 34:27-28)
部份禁食：禁吃**固體食物**，但喝流質(路加福音 4:2)
禁食某類食物，如肉類、粉麵飯等。
- 身體的預備：預備期 (2-4 星期，參與者按神的感動決定)，逐漸減少進食的飯量及種類，盡量吃得簡單，讓身體適應。
禁食期間，注意水份的補充，切記不可作劇烈運動。
禁食期後恢復進食，由清淡易消化食物開始，逐漸增加食量，勿進食油分高及刺激性食物。
- 心靈的預備：開放心靈，祈求神幫助，省察自己，列一張自己犯錯的認罪清單。
不要低估屬靈上的攻擊，依靠神，作好預備(加拉太書 5:16-17)。
渴慕神，安排充份的時間與神獨處。

二·孩童參與禁食須知

- 六歲或以上孩童可以參與禁食，父母須按孩子的心性、健康和意志去決定參與的形式。年紀愈細可參與的範圍愈小，若第一次嘗試，家人不要強迫。
例：一名六歲性急又不喜吃蔬果的孩子，可以選擇**部分禁食一餐**，禁吃**固體食物**或吃素麵/紫菜飯團。
- 家人在禁食禱告的過程需要遷就年紀小及身體軟弱者，多鼓勵關心。各人合一的參與是群體的屬靈操練，要謙卑彼此相助和代禱。
- 父母考慮若孩子參與會影響自己的投入，或花太多心神預備食物，便失去禁食的意義，要清晰目標才參與。
食物建議：流質—豆奶、鮮奶、蔬果汁、粥水、魚湯等，避免高湯或咖啡等飲品
糊類—忌廉湯、麥皮、白粥、雜豆粥、芝麻露、杏仁露、合桃露、薯蓉
各種水果，蔬菜以水煮為佳 一水果拼盤、雜菜湯、沙律

三·禁食禱告

務必自潔，分別為聖，清心寡慾，靠主克勝己身，以心靈誠實親近神。

- 不論工作或休息，意識主的同在，留心聖靈的微聲和內裡的需要，為個人、家庭、教會、差傳、普世的需要及神的國度，隨時作有聲無聲的禱告。
- 個人用餐時間以詩歌及經文為靈食，安靜自己，與神同步，身心合一，將自己全然託付於神。家庭用餐時，體會及珍惜簡單的飲食，父母要帶領孩子一同敬拜禱告，記下體會。
- 回應神的愛，於生活遵行祂的話，**實踐使命和誠命。**