

フォーカスウィーク

FOCUS WEEK

断食の目的

1. 明け渡すライフスタイル…私たちの思いが神様の思いに作り変えられることを望んでおられる。
2. 肉の声を黙らせる…神様のためには、自分のたましいのためには
3. 神様と一つとなる…霊によって歩む ガラテヤ5：16
4. 新しい人生の生き方…エペソ4

断食によって得られること

断食することによって、神様の御心がはっきり見え、知識と真理を理解できる。また断食によって信仰が強められ、神様が私たちに与えられているものを見ることができるようになり（啓示）、私たちの霊に覆いがかかっているものが取られ、御霊によって生きることができるようになる。

断食の方法

断食の方法はいろいろあります。1日3回の食事を断つことだけが断食ではありません。

- ・ダニエル断食（野菜・果物だけの断食）
- ・一日一回、食事を断つ
- ・コーヒー・デザートなどの嗜好品を一定期間絶つ
- ・メディア断食（ソーシャルメディア、TV、Netflix など内側に入れるものを絶つ）

どのような断食をするかは、それぞれ個人的に祈りの中で神様から知恵と導きをいただいでください。一番大切なのは、神様にフォーカスを置き、神様の語られること、導きに期待することです。決して無理な断食はしないようにしてくださいね！

断食を通して神様から与えられたみことば、励まし、癒し、証などがありましたら、ぜひこちらへメールしてシェアしてください！（シェアして下さった内容は本人の承諾がない限り公開されません）メール： testimony@lifechurch.jp

Purpose of Fasting

1. Lifestyle of Surrender

God's desire is for us to have His heart. Our hearts are to be aligned with God's.

2. To Shut Out the Voice of Our Flesh

The purpose of fasting is not to please God, but to benefit our soul.

3. To Walk by the Spirit, United with God

Gal 5:16 "But I say, walk by the Spirit, and you will not gratify the desires of the flesh."

4. To Live a New Lifestyle

To cast off old values, thoughts, perspectives, motivations, legalistic thinking, etc. We do not let the old things into our new lifestyle.

Benefits from fasting

We are able to see God's heart clearly and understand His truth and knowledge. Fasting enables us to see God's revelation, strengthens our faith, and helps us see what He has in store for us. It also takes our spiritual blindness away and helps us walk with the Spirit.

How Should I Fast?

The best way to get started is to pray and ask the Lord for wisdom on how you should fast. Maybe you need to refrain from indulging in desserts, take a break from social media, or pause Netflix for a week. Once you've determined how you will fast, stick to it, and watch how God moves in your life!

Ways of fasting:

- Daniel Fast (Vegetables & Fruits only)
- Fast one meal a day
- Fast coffee, dessert etc.
- Fast medias (SNS, TV, Netflix...)

If you have any testimonies or scriptures you received during the focus week that you would like to share with us, please email us to:
testimony@lifechurch.jp