



Bước Căn Bản Giúp Bạn

**Kiểm Ấn
& Cầu Nguyên**

Thành Công

Bạn Thành Công

Bill Bright

Thế nào để bắt đầu kiêng ăn

Cách bắt đầu kiêng ăn cầu nguyện và trong khi kiêng ăn sẽ quyết định sự thành công của bạn. Làm theo 7 bước căn bản sẽ giúp cho thì giờ kiêng ăn của bạn với Chúa trở nên ý nghĩa hơn và tâm linh được phước.

Đặt Mục Tiêu

Tại sao bạn muốn kiêng ăn? Có phải để đời sống tâm linh được tươi mới, để được dẫn dắt, giúp giải quyết vấn đề, để xin Chúa chữa lành, để xin thêm ân sủng hầu có thể đối diện một tình huống khó khăn? Hãy cầu xin Chúa soi sáng để bạn thấy rõ mục đích kiêng ăn cầu nguyện của mình. Nhờ Chúa bạn sẽ cầu nguyện có hệ thống rõ ràng cụ thể hơn. Qua sự kiêng ăn cầu nguyện, chúng ta hạ mình trước mặt Đức Chúa Trời để Đức Thánh Linh khuấy động tâm linh chúng ta, thức tỉnh Hội Thánh và chữa lành cho đất nước chúng ta ở (II Sử Ký 7:14). Tìm kiếm Chúa phải là ưu tiên của sự kiêng ăn của chúng ta.

Cam Kết Hứa Nguyện

Cầu nguyện để biết bạn sẽ kiêng ăn cách nào. Chúa Giê-xu có ý dạy môn đồ của Ngài kiêng ăn (Ma-thi-ơ 6:16-18; 9:14-15).

Trước khi kiêng ăn, bạn hãy quyết định:

- kiêng ăn bao lâu - một bữa ăn, một ngày, một tuần, nhiều tuần, 40 ngày. Người mới kiêng ăn nên bắt đầu từng bước và dần dần kiêng ăn lâu hơn.
- kiêng ăn gì (chỉ uống nước, hoặc uống nước và nước trái cây; loại nước trái cây nào và uống thường xuyên thế nào)
- bạn sẽ tránh những hoạt động hoặc giới hạn sinh hoạt nào
- bạn sẽ dành bao nhiêu thì giờ trong ngày để cầu nguyện và đọc Kinh Thánh.

Việc làm những sự hứa nguyện này sẽ giúp bạn kiêng ăn được thành công mà không bỏ cuộc giữa chừng khi bị cám dỗ, áp lực

nguyện. Chúa muốn chúng ta giữ sự tương giao với Ngài liên tục bất cứ mọi nơi. Chúng ta có thể cầu nguyện trong khi lái xe, rửa chén hoặc đi bộ.

6. Điều cần có trong sự cầu nguyện?

Cầu nguyện không thể gói lại trong một công thức đơn giản. Đầu vậy, khi cầu nguyện với Chúa bạn cần tôn vinh Chúa, xưng tội, cảm tạ và cầu thay (ACTS)

A - Adoration / tôn vinh: Chiêm ngưỡng Chúa, thờ phượng và ca ngợi Ngài, tôn vinh, chúc tụng Chúa bằng tâm lòng, tâm trí và môi miệng.

C - Confession / xưng tội: Sau khi tôn vinh Chúa, Đức Thánh Linh cáo trách, chỉ ra tội lỗi cần phải xưng ra với Ngài.

T-Thanksgiving/cảm tạ: Cầu nguyện với thái độ cảm tạ, biết ơn Chúa vì chính Ngài, vì Chúa là Đấng ban cho mọi ân phước tốt lành để chúng ta tận hưởng và vì chúng ta thuộc về Ngài, vì Ngài đang nắm giữ tương lai chúng ta. Khi cầu nguyện với lòng biết ơn, cảm tạ Chúa chúng ta kinh nghiệm Chúa bên vực chúng ta.

S - Supplication / cầu thay: Cầu xin Chúa đáp ứng nhu cầu của chúng ta, cầu thay cho người khác. Cầu xin Chúa biến đổi con người bên trong và giúp chúng ta nhạy bén theo sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh. Cầu nguyện cho người khác, cho vợ chồng, con cái, cha mẹ, người láng giềng, bạn hữu, người lãnh đạo đất nước. Cầu nguyện để Chúa cứu nhiều người, để Ngài cho chúng ta cơ hội làm chứng cho Chúa, giới thiệu người khác đến với Chúa và làm trọn Đại Mạng Lệnh Chúa truyền cho hết thầy chúng ta.

bên ngoài.

Chuẩn Bị Tâm Linh của Bạn

Sự ăn năn là phần quan trọng của việc kiêng ăn cầu nguyện. Nếu còn tội lỗi nào chưa được xưng ra thì sự cầu nguyện của bạn sẽ bị gián đoạn. Mời bạn hãy làm những bước sau đây để chuẩn bị tâm lòng mình:

- Xin Chúa giúp bạn nhớ và liệt kê những tội lỗi đã phạm
- Xưng tất cả tội lỗi mà Đức Thánh Linh đã cáo trách bạn và đón nhận sự tha thứ của Chúa (I Giăng 1:9)
- Xin lỗi tất cả những ai bạn đã làm tổn thương, và tha thứ tất cả mọi người đã làm đau lòng bạn (Mác 11:25; Lu-ca 11:4; 17:3-4)
- Bồi thường, hoàn trả những gì cho những ai mà Đức Thánh Linh hướng dẫn bạn làm
- Xin Chúa đầy đầy Đức Thánh Linh Ngài trên đời sống bạn theo Lời Ngài phán trong Ê-phê-sô 5:18 và lời hứa Ngài trong I Giăng 5:14, 15
- Đầu phục Chúa Giê-xu trọn vẹn, mời Ngài làm Chủ và Chúa đời sống; không chịu theo bản tánh xác thịt (Rô-ma 12:1,2)
- Suy gẫm những đức tính của Đức Chúa Trời: tình yêu thương, sự tể trị, năng quyền, sự khôn ngoan, sự thành tín, ân sủng, sự thương xót của Ngài... (Thi Thiên 48:9, 10; 103:1-8, 11-13)
- Bắt đầu giờ kiêng ăn cầu nguyện với lòng trông đợi, tin cậy Chúa (Ê-phê-sô 11:6)
- Đừng khinh thường Sa-tan vì đôi khi nó làm cho bản tánh thiêng liêng chúng ta giao chiến với bản tánh xác thịt. (Ga-la-ti 5:16-17)

Chuẩn Bị Thân Thể Bạn:

Kiêng ăn đòi hỏi bạn để ý đến thân thể của mình. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ, nếu bạn đang uống thuốc hay có bệnh kinh niên. Có những người không nên kiêng ăn nếu không có sự theo dõi của bác sĩ.

Trong khi bạn kiêng ăn

Thì giờ kiêng ăn cầu nguyện đã đến. Bạn cứ tắt cả những thức ăn để lòng tìm kiếm Chúa. Hãy để ý những điều sau:

- Tránh dùng thuốc ngay cả các thuốc ta làm từ hoa cỏ. Chỉ ngưng uống thuốc nếu được phép của bác sĩ.
- Giới hạn hoạt động
- Tập thể dục vừa phải. Đi bộ 1-3 dặm mỗi ngày nếu thấy thuận tiện và thoải mái.
- Nghỉ ngơi nhiều nếu thời khóa biểu của bạn cho phép
- Chuẩn bị tinh thần để đối phó tạm thời những sự thiếu kiên nhẫn, khó chịu và lo lắng.
- Biết rằng bạn sẽ gặp những sự khó chịu trong cơ thể nhất là trong ngày thứ hai. Đau vì đói, chóng mặt, mệt mỏi, nhức đầu, yếu mệt hoặc buồn ngủ.

Ba ngày đầu tiên thường gặp khó khăn nhiều nhất. Nếu bạn tiếp tục kiêng ăn, bạn sẽ kinh nghiệm một cảm giác khỏe khắn trong cơ thể và tinh thần sáng khoái. Dầu vậy, nếu thấy đau vì đói hãy uống thêm nước.

Sắp xếp ngày kiêng ăn

Để đạt nhiều kết quả bạn cần dành nhiều thì giờ riêng tư đến với Chúa. Lắng nghe Ngài dẫn dắt. Càng có nhiều thì giờ dành ở với Chúa, bạn sẽ thấy sự kiêng ăn càng có ý nghĩa.

2. Ai có thể cầu nguyện?

Bất cứ ai cũng có thể cầu nguyện. Nhưng chỉ có những người bước đi bằng đức tin và vâng phục Chúa Giê-xu có quyền trông đợi Ngài trả lời cầu nguyện.

Chúng ta trở lại với Thượng Đế nhờ đức tin nơi Chúa Giê-xu, nhận Ngài là Cứu Chúa và Chủ của đời sống (Giăng 14:6). Cầu nguyện với tấm lòng trong sạch đem lại kết quả. Chúng ta không thể nào mong đợi Chúa trả lời cầu nguyện nếu còn tội lỗi chưa chịu xưng ra và lìa bỏ hoặc nếu chúng ta còn giận, chưa tha thứ một người nào đó (Thi Thiên 66:18; Mác 11:25).

Để nhận sự trả lời của Ngài, chúng ta phải có đức tin và phải cầu nguyện theo ý Chúa (Ma-thi-ơ 9:29; 22:22; I Giăng 5:14-15)

3. Tại sao phải cầu nguyện?

Lời Chúa dạy chúng ta cầu nguyện (Mác 14:38; Lu-ca 18:1; Công vụ 6:4; Phi-líp 4:6; Cô-lô-se 4:2; I Ti-mô-thê 2:1,2) Cầu nguyện là tương giao với Chúa; khi cầu nguyện chúng ta được nuôi dưỡng và nhận sức mới từ nơi Chúa để sống đắc thắng và có thêm sự can đảm để làm chứng nhân cho Chúa.

4. Cầu nguyện với ai?

Chúng ta cầu nguyện với Cha chúng ta trên trời trong danh Chúa Giê-xu nhờ Đức Thánh Linh vừa giúp. Khi cầu nguyện với Đức Chúa Trời, lời cầu nguyện chúng ta được Chúa Giê-xu chấp nhận nhờ sự thông giải của Đức Thánh Linh đến với Đức Chúa Cha (Rô-ma 8:26, 27, 34).

5. Cầu nguyện khi nào?

Lời Chúa dạy phải cầu nguyện luôn luôn (I Tê-sa-lô-ni-ca 5:17). Chúng ta có thể cầu nguyện suốt ngày, bày tỏ lòng kính yêu của chúng ta đối với Chúa trong khi chúng ta làm việc, sống mỗi ngày. Không cần thiết chúng ta phải quỳ gối cầu nguyện luôn hoặc phải vào phòng riêng cầu

hằng ngày

4. Xin Đức Thánh Linh bảo vệ, giữ gìn bạn rơi vào tình trạng hôn hãm, dậm chân tại chỗ
5. Ca ngợi và cảm tạ Chúa liên tục trong mọi sự, mọi hoàn cảnh
6. Không chịu theo bản ngã xác thịt (Ga-la-ti 5:16-17)
7. Đầu phục Chúa Giê-xu, mời Ngài làm Cứu Chúa và Chủ. Tập hạ mình, thuận phục Ngài trong mọi sự.
8. Học Lời Chúa để biết rõ Ngài hơn
9. Đói khát sự công chính của Chúa (Ma-thi-ơ 5:6)
10. Yêu Chúa hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn (Ma-thi-ơ 22:37)
11. Để Đức Thánh Linh kiểm soát và chiếm hữu toàn vẹn bằng đức tin nơi Lời Chúa phán hứa (Ê-phê-sô 5:18; I Giăng 5:14-15)
12. Đọc, học, suy gẫm và học thuộc lòng Lời Chúa mỗi ngày (Cô-lô-se 3:16)
13. Cầu nguyện không thôi (I Tê-sa-lô-ni-ca 5:17)
14. Không ăn và cầu nguyện một lần 24 giờ trong một tuần. Xin Chúa giúp bạn có thể trở thành 1 trong 2 triệu tín hữu kiêng ăn 40 ngày trước năm 2000.
15. Tập để có nếp sống chia sẻ, giới thiệu Chúa cho mọi người
16. Quyết tâm sống đời sống thánh khiết, vâng phục, tin kính
17. Tham gia nhóm học Kinh Thánh tại gia, tại Hội Thánh có nhân mạnh đến sự phục hưng và đời sống thánh khiết.

6 Câu Hỏi Quan Trọng Liên Quan sự Cầu Nguyện

1. Cầu nguyện là gì?

Cầu nguyện là tương giao, nói chuyện với Chúa. Cầu nguyện thật phải bày tỏ lòng kính yêu của chúng ta với Cha thiên thượng, lắng nghe và mời Chúa phán dạy chúng ta.

Buổi sáng

- Bắt đầu với sự ca ngợi và thờ phượng Chúa
- Đọc và suy gẫm Lời Chúa trong khi quỳ gối (nếu được)
- Mời Đức Thánh Linh làm việc trong lòng bạn để vừa muốn vừa làm theo ý muốn Chúa (Phi-líp 2:13)
- Để Chúa sử dụng bạn. Xin Chúa hướng dẫn bạn thế nào để ảnh hưởng gia đình, Hội Thánh, cộng đồng, đất nước và thế giới bạn đang sống.
- Cầu xin Chúa ban cho bạn những khái tượng mới và thêm sức cho bạn làm theo ý muốn Ngài.

Buổi trưa

- Tiếp tục cầu nguyện và đọc Lời Chúa
- Đi bộ và cầu nguyện
- Cầu thay cho người lãnh đạo trong cộng đồng, đất nước, cho nhiều người chưa nghe đến Tin Lành, cho gia đình, nhu cầu đặc biệt

Buổi tối

- Dành thì giờ ở riêng với Chúa tìm kiếm mặt Ngài
- Nếu có những người khác cùng kiêng ăn, hãy hiệp chung cầu nguyện với họ
- Tránh để TV hoặc bất cứ điều gì làm bạn mất sự tập trung
Hãy bắt đầu và kết thúc một ngày bằng sự quý gồi cầu nguyện, ngợi khen, cảm tạ Chúa với người vợ hoặc chồng của mình. Những thì giờ tương giao với Chúa, học Lời Ngài nhiều lúc tốt hơn nên một mình đến với Chúa.

Bạn có thể theo thời khóa biểu và dùng các thức uống sau:

5:00-8:00 sáng: nước trái cây tươi hoặc pha, nên pha thêm nước nếu có nhiều chất acid. Có thể dùng nước táo, lê, bưởi, đu đủ, dưa hấu, nước chanh hoặc thức uống không pha đường.

10:30-12:00 trưa: nước làm từ rau cải tươi (lettuce, celery, carrots)

2:30-4:00 chiều: trà với vài giọt mật ong. Tránh trà đậm có chất caffeine

6:00-8:30 tối: Chắt nước luộc khoai tây, celery, cà-rốt. Uống đừng thêm muối.

Uống nước trái cây sẽ làm giảm cơn đói, cho cơ thể bạn chất đường tự nhiên, làm cho bạn thấy khỏe và tiếp tục kiêng ăn. Cần pha loãng nước cam, nước cà chua với nước để bao tử dễ chịu hơn. Tránh nhai gum, kẹo the vì nó kích thích bao tử làm việc.

Chấm dứt kiêng ăn từ từ

Khi thời hạn kiêng ăn chấm dứt bạn cần ăn nhẹ, từ từ. Ăn nhiều lần trong ngày với thức ăn nhẹ. Đừng ăn thức ăn đặc ngay vì bao tử cần làm việc từ từ trở lại. Bạn sẽ cảm thấy

khỏe khoắn và tươi mới trở lại sau thời gian kiêng ăn. Bạn có thể ăn dưa hấu, tiếp tục uống nước trái cây; ngày đầu ăn salad, ngày thứ hai ăn khoai tây luộc, hoặc hấp không bơ hoặc gia vị. Ngày thứ ba, rau luộc và ăn bình thường trở lại. Ăn soup, trái cây như dưa hấu, cantaloupe.

Trông đợi kết quả

Nếu bạn thật lòng hạ mình trước mặt Chúa, ăn năn, cầu nguyện và tìm kiếm mặt Chúa; nếu bạn trung tín thường xuyên suy gẫm Lời Chúa, bạn sẽ kinh nghiệm sự hiện diện của Ngài nhiều hơn trong đời sống (Giăng 14:21). Chúa sẽ ban cho bạn những khái tượng, cái nhìn mới mẻ. Lòng tin cậy và đức tin bạn sẽ gia tăng mạnh mẽ. Bạn sẽ thấy tinh thần, thể chất, tâm linh tươi mới và sẽ thấy Chúa trả lời cầu nguyện của mình.

Một lần kiêng ăn sẽ không giải quyết mọi vấn đề tâm linh. Bạn cần Đức Thánh Linh đầy dẫy trong bạn mỗi ngày. Bạn cần có những lần kiêng ăn khác đến với Chúa. Dành một ngày kiêng ăn trong một tuần đã đem lại nhiều kết quả tốt cho nhiều con cái Chúa. Thời gian sẽ giúp bạn kiêng ăn dễ dàng hơn. Nếu lần đầu kiêng ăn không đạt kết quả mong muốn, bạn đừng nản lòng. Bắt đầu kiêng ăn ít giờ và từ từ tăng giờ, cứ trung tín với Chúa, bạn sẽ thành công. Chúa sẽ ban phước cho gia đình, phục hưng Hội Thánh, ban ơn cho đất nước và thế giới.

Kinh Nghiệm và Duy Trì Sự Phấn Hưng

1. Xin Đức Thánh Linh chỉ ra tất cả tội lỗi trong đời sống bạn
2. Xin sự tha thứ từ những người mình đã phạm lỗi và tha thứ tất cả những ai đã làm tổn thương bạn.
3. Xét tư tưởng và động cơ thúc đẩy bạn hành động. Xin Chúa tra xét và làm sạch mọi điều ô uế trong tâm của bạn