

Paastoaminen Raamatun valossa



Iltaraamattukoulu 15.12.2025

Paastoaminen Raamatun valossa

Matt 6:1,3,5,16-18 "Kavahtakaa, ettette harjoita vanhurskauttanne ihmisten nähden, että he teitä katselisivat; muutoin ette saa palkkaa Isältänne, joka on taivaissa....Vaan kun sinä almua annat.....Ja kun rukoilette..... Ja kun paastatte, älkää olko synkännäköisiä niinkuin ulkokullatut; sillä he tekevät kasvonsa surkeiksi, että ihmiset näkisivät heidän paastoavan. Totisesti minä sanon teille: he ovat saaneet palkkansa. Vaan kun sinä paastat, niin voitele pääsi ja pese kasvosi, etteivät paastoamistasi näkisi ihmiset, vaan sinun Isäsi, joka on salassa; ja sinun Isäsi, joka salassa näkee, maksaa sinulle.

Mitä paasto on?

-Pidättäytymistä ruuasta ja joskus myös juomasta tietyksi ajaksi. 2Ms 34:28

-Kieltäytymistä niistä asioista, jotka vievät meidän aikamme ja huomiomme pois Herran kohtaamisesta. 2Sam 12:16-17

-Se on keskittymistä Herraan ja Hänen edessä olemiseen. Matt 4:1-2

Andrew Murray: "Rukous on se käsi, jolla tartumme näkymättömään. Paasto on käsi, jolla irrotamme sidonnaisuutemme näkyvään."

Mitä paasto on?

-Lihan kuritusta. 1Kor 9:27 ”Paasto on usein viimeinen asia, jonka liha haluaa – mutta ensimmäinen, jonka Henki tarvitsee.”

-Nöyrytymisen ulkoinen merkki. Jooel 2:12-13

Jumala vuodattaa Henkensä, kun hänen kansansa nöyrytyy, kääntyy pois lihallisesta mielestä, riitelystä, toisensa tuomitsemisesta ja alkaa etsimään Jumalaa vilpittömästi rukouksessa ja paastossa.

-Jumalan palvelusmuoto Luuk 2:36-37

Mitä paasto on?

-Päästä kiinni rukousvastauksiin, jotka paaston kautta on saatavilla

”Paasto ei muuta Jumala eikä pakota Häntä toimimaan, mutta se valmistaa ihmisen vastaanottamaan sen, mitä Jumala jo haluaa tehdä.”

Mark 9:28-29

-Osoitus siitä, että otamme Jumalan ja Hänen sanansa tosissaan.

Matt 9:14-15 ”Silloin Johanneksen opetuslapset tulivat hänen tykönsä ja sanoivat: ”Me ja fariseukset paastoamme paljon; miksi sinun opetuslapsesi eivät paastoa?” Niin Jeesus sanoi heille: ”Eiväthän häävieraat voi surra, niinkauan kuin ylkä on heidän kanssaan? Mutta päivät tulevat, jolloin ylkä otetaan heiltä pois, ja silloin he paastoavat.

Miten paasto näkyy Raamatussa Jumalan palvelijoiden elämässä?

-Näyttää siltä, että paasto on ollut hyvin luonnollinen osa Jumala suhdetta. Joissakin tilanteissa paastoon liittyi yliluonnollinen Jumalan apu.

1. Kun. 19:8”Niin hän nousi ja söi ja joi. Ja hän kulki sen ruoan voimalla neljäkymmentä päivää ja neljäkymmentä yötä Jumalan vuorelle, Hoorebille, asti.”

-Mooses paastosí 2 × 40 vrk (täysin yliluonnollisen Jumalan avun varassa), Elia paastosí 40 vrk, Daniel paastosí 21 vrk, Daavid (Ps. 109), Jeesus paastosí 40 vrk sekä muissa tilanteissa, samoin Nehemia, Pietari ja Paavali. Myös Antiokian seurakunta paastosí.

-Charles Finney antautui täysin Jumalalle ja paastosí sekä rukoili. Aina kun Pyhän Hengen läsnäolo väheni, hän vetäytyi ja paastosí kolme päivää ja kolme yötä.

Miten paasto näkyy Raamatussa Jumalan palvelijoiden elämässä?

-John Wesley paastosí kerran tai kahdesti viikossa koko elämänsä ajan. Hänellä tuntui olevan erityinen etuoikeus Jumalan Hengen vaikutukseen. Hän ei ainoastaan itse paastonnut, vaan määräsi paaston kahdesti viikossa myös kaikille herätysliikkeensä saarnaajille.

-Martti Luther rukoili ja paastosí säännöllisesti. Hänellä oli tavallisesta poikkeava rohkeus.

-John Knox oli rukouksen ja paaston mies. Hänen iskulauseensa oli: "Herra, anna minulle Skotlanti tai ota henkeni." Skotlannin kuningatar María pelkäsi enemmän Knoxin rukouksia kuin Englannin monarkin armeijaa. Hän liikkutti Jumalaa ihmisiä kohti ja ihmisiä Jumalaa kohti.

-Alkuseurakunta paastosí kaksi kertaa viikossa ja sai nähdä poikkeuksellisen Pyhän Hengen vuodatuksen ajan.

Miten paastota?

-Yksityisesti (Matt. 6:17-18)

"Vaan kun sinä paastoot, niin voitele pääsi ja pese kasvosi, etteivät paastoamistasi näkisi ihmiset, vaan sinun Isäsi, joka on salassa; ja sinun Isäsi, joka salassa näkee, maksaa sinulle.

Tämä on henkilökohtaisesta Jumalan suhteen hoitamisesta. Se on itse tutkiskelua Jumalan edessä. Eräs veli on sanonut hyvin, että on kolme kiusausta jolla vihollinen pyrkii kaatamaan Jumalan miehiä ja naisia. Lihan himo (Kivi leiväksi, kielletty hedelmä), silmien pyyntö (kunnianhimo, rakentaa omaa mainetta) ja elämän korskeus (hengellinen ylpeys). Paasto on se ase, jolla kuritamme, murramme niiden otteen.

-Puolisoiden yhteinen paasto (1Kor 7:5)

"Älkää riistäkö toisiltanne oikeutta, paitsi sopimuksesta ajaksi, jotta olisitte vapaat [paastoon ja] rukoukseen ja sitten taas tulisitte yhteen, jottei saatana teitä kiusaisi hillittömyytenne tähden"

Aviopareilla voi olla yhteisiä aiheita joidenka puolesta voidaan sopia keskinäisesti, että jäädään yhdessä paastoon kyseisen asian tähden. Silloin on hyvä lisätä yhteistä rukousta, mutta ei kuitenkaan unohtaa omaa henkilökohtaista hiljentymistä. Paastossa Jumalan tahto on selkeytyy molemmille. "Pyhä Henki ja me olemme nähneet hyväksi....periaate.

Miten paastota?

-Seurakunnallinen paasto (Jooel 2:15-16; Ap. t. 13:2)

”Puhaltakaa pasunaan Siionissa, kuuluttakaa pyhä paasto, kutsukaa koolle juhlakokous. Kootkaa kansa, pitäkää pyhä seurakuntakokous, kerätkää vanhukset, kootkaa lapset ja rintoja imeväiset; lähteköön ylkä huoneestansa ja morsian kammioistansa”.

”Wilkerssonin seurakunta lakkautti kaikki toiminnat 1kk ennen WTC tornien romahtamista. Pyhä Henki kutsui heitä rukoukseen ja valmistautumiseen. Kun tuo terroristi isku tapahtui seurakunta oli valmiina operoimaan sen keskellä.”

-Kansakunta kohtainen paasto (2Aik 20:3-4). ”Silloin Joosafat peljästyí ja kääntyi kysymään Herralta ja kuulutti paaston koko Juudaan. Niin Juuda kokoontui etsimään apua Herralta; myös kaikista Juudan kaupungeista tultiin etsimään Herraa”

Vihollinen oli uhkaamassa Juudaa. Joosafat Herraa pelkäävänä miehenä kuulutti paaston Juudaan. Paasto julistettiin, koska Juuda oli tullut tilanteeseen, josta vain Jumala pystyi pelastamaan – ja paasto oli kansan tapa myöntää se. Herra vastasi tähän hätään ja antoi ihmeellisen voiton.

Milloin paastota?

-Säännöllinen paasto (Matt 6:16) Alk.srk paastosí 2krt/vko

”Ja kun paastatte, älkää olko synkännäköisiä niinkuin ulkokullatut; sillä he tekevät kasvonsa surkeiksi, että ihmiset näkisivät heidän paastoavan. Totisesti minä sanon teille: he ovat saaneet palkkansa”

Kannattaa aloittaa vaikka 1krt/kk, jos ei ole aikaisempaa kokemusta paastoamisesta.

-Pyhän Hengen kehoitus ”Tunne, että jokin estää Jumalan ilmestymistä, tai nyt tarvitaan valmistautumista tulevaan” (tarvitset sis.kokemuksen ja aiheen) (Matt 4:1-2)

”Sitten Henki vei Jeesuksen ylös erämaahan perkeleen kiusattavaksi. Ja kun Jeesus oli paastonnut neljäkymmentä päivää ja neljäkymmentä yötä, tuli hänen lopulta nälkä.

Paaston eri muodot

-Absoluuttinen paasto (Paaston äärimmäinen muoto, enintään 3 päivää. Huom! Ainoastaan Pyhän Hengen kehotuksesta.) Ei ruokaa eikä juomaa. Itse suosittelen aina paastossa juomaan jotakin. Ester 4:16 Kyseessä oli juutalaisten kohtalo.

Haamanin toimesta oltiin säätämässä lakia, jonka mukaan jokainen juutalainen oli määrä tuhota. Tilanteessa oli äärimmäinen hätä.

-Täyspaasto / vesipaasto

Tässä kieltäydytään kaikesta ruoasta ja muista juomista (ei mehua). Paaston aikana juodaan ainoastaan vettä. Luuk. 4:2

- Puoli-, mehu- tai normaalipaasto

Tämä paaston muoto sopii hyvin työssäkäyville. Dan. 10:2-3

Esimerkkejä: yksi ateria päivässä, Denis Clark: 3 viikkoa kaurapuuroa, 1 litra Vital-mehua tai kasvismehua (n. 400 kcal/päivä) + vettä, 2-3 hedelmää päivässä

Tätä paastoa voi hyvin soveltaa, jos sairastaa jotakin, mikä estää täydellisen syömättömyyden. Se aika paastossa, joka normaalisti kuluu ruokailuun, on hyvä käyttää Jumalan kohtaamiseen.

Usein paaston edetessä sanat alkavat vähentyä, ja Jumalan edessä hiljaisuudessa viipyminen lisääntyy.

Paaston sivuvaikutukset

-Päänsärky

-Väsymys

-Huimaus

-Pahanhajuinen hengitys

-Kylmyyden tunne

-Heikkouden tunne

-Oksettava olo

-Nälän tunne

=> Sivuvaikutukset vähenevät 5-7pvä jälkeen. "Mielistynyt heikkouteen"

Paaston pítuus

Paastossa Jumalaa ei níinkään kíinnosta paaston muoto tai pítuus, vaan sydämen asenne.

-Yksí päivä tai vähemmän
(Tuom. 20:26; 1. Sam. 7:6)

-3 vuorokautta
(Ester 4:16; Apt. 9:9)

-7 vuorokautta
(1. Sam. 31:13; 2. Sam. 12:16-23)

-14 vuorokautta
(Apt. 27:33-34)

-21 vuorokautta
(Dan. 10:2-13)

-40 vuorokautta
(5. Moos. 9:9; 1. Kun. 19:8; Matt. 4:2)

-Paaston pítuutta ei mainíta
(Matt. 9:14; Apt. 13:2; 14:23)

Missä tilanteessa paastota?

- Hätä. Esimerkiksi sotien ja onnettomuuksien uhatessa. Esra 8:21-23
- Suru ja murhe 1. Sam. 31:11-13
- Hengellinen rappiotila Neh. 1:3-4
- Johdatuksen etsiminen ennen tärkeitä ratkaisuja Apt. 14:23
- Synnin kanssa kamppailu 1. Piet. 4:1-2
- Erottaminen virkaan Matt. 4:2; Apt. 13:2-3
- Parannuksen teko ja kääntymys Jumalan puoleen Joona 3:5; Neh. 9:1; Dan. 10:2-3, Neh. 9:1

Missä tilanteessa paastota?

- Sairauksien aikana (oma parantuminen) Apt. 9:9
- Muiden sairastaessa Ps. 35:13
- Herätyksen ja muutoksen janoaminen Joel 2:15–20
- Riivattu poika tai muiden esteiden ilmaantuesssa Mark. 9:29
- Vapautuksen ja avun etsiminen ihmisille Jes. 58
- Jumalan palvelus ja kunnioituksen osoitus Jumalalle Luuk. 2:37

Paasto johon Jumala ei mielisty

Jes 58:3-9

-Väärä paasto, keskittyy itseensä, vaatii Jumalaa, sivuuttaa lähimmäisen, lisää ylpeyttä, jää rituaaliksi

-Oikea paasto, keskittyy Jumalaan, vapauttaa toisia, murtaa epäoikeudenmukaisuuden, synnyttää myötätuntoa, johtaa kuuliaisuuteen

-Paasto on uskonnollista harrastelua ilman parannuksen tekoja. Jos sydämessä on synti, ei Jumala kuulee minua. Mutta paasto, rukouksen ja kuuliaisuuden kanssa on tie hengelliseen läpimurtoon.”

Miten aloittaa paasto?

Käytännön ohjeita paastoon, joka kestää yli 3 vuorokautta

1. Henkinen valmistautuminen

Päätä ennen paastoa, kuinka kauan paastoot.

2. Kahvin vähentäminen

Jos juot paljon kahvia, lopeta se 3–4 päivää ennen paastoa. Varaudu mahdollisiin oireisiin, kuten päänsärkyyn.

3. Kevyempi ruokavalio ennen paastoa

Vältä raskaita aterioita (liha, juusto, kananmunat) 1–2 päivää ennen paastoa. Syö hedelmiä ja vihanneksia. Juo runsaasti.

4. Nesteytys paaston aikana

Paastopäivinä nesteitä tulee juoda vähintään 2 litraa vuorokaudessa.

Vesipaastossa mieluiten kraanavettä (ei vichyä, kivennäisvesi)

Mehupaastossa Vital- tai kasvismehuja 1 litra päivässä + vettä 1 litra

Nauti nesteet huoneenlämpöisinä

Voit tutustua esimerkiksi Vogelín mehupaastopakettiin (4 tai 7 vrk) tai sitruunamehupaastoon luontaistuotekaupasta

Mitä paaston aikana voi tehdä?

- Voit harrastaa kevyttä liikuntaa: kävelyä, ulkotöitä yms. oman voinnin mukaan.
- Paaston aikana on hyvä viettää paljon aikaa Jumalan edessä: hiljentyä, lukea Sanaa ja rukoilla.
- Rukouskävelyt ovat hyviä, jos vointi sallii.
- Se aika, jonka käytit aiemmin syömiseen, käytä nyt rukoukseen.

Miten lopettaa paasto?

- Paaston lopetus on erittäin tärkeää, etenkin jos olet ollut pelkällä vedellä ja yli 4 vuorokautta.
- Elimistö kannattaa herätellä pikkuhiljaa paaston jälkeen syömällä hitaasti ja pureskelemalla ruoka hyvin hienoksi.
- Ohjesääntönä voidaan pitää, että paaston pituudesta noin puolet on totuttelupäiviä. Esimerkki: 7 vuorokauden paaston jälkeen 3-4 vuorokautta totuttelua.
- Totutteluvaiheet Ensimmäiset päivät (1-2): Hedelmiä, Tomaattia, Mehua, Jogurttia (pienet annokset, 2-3 kertaa vuorokaudessa)
- Seuraavat päivät (2-3): Salaattia, Raasteita, Kasviskeittoa, Piimää, maitoa, Vaaleaa leipää
- Seuraavat päivät (3-4):, Voit rauhallisesti siirtyä normaaliruokavalioon, Muista syödä maltillisesti
- Liian nopea siirtyminen normaaliin ruokavalioon voi sekoittaa vatsan. Toinen vaara pitkän paaston jälkeen on raskaan ruoan syöminen liian aikaisin – suolisto voi tukkiutua. Muista, että vatsalaukkusi pienenee paaston aikana, joten ateriakoot tulee pitää maltillisina.

Kenelle paasto ei sovi?

- Raskaana oleville
- Imettäville
- Aineenvaihduntasairauksista kärsiville
(esim. kilpirauhasen vaja- tai liikatoiminta)
- Sappikivitäutiä sairastaville
- Lapsille ja kasvuikäisille
- 1- ja 2-tyypin diabeetikoille
(kevennetty ruokavalio, esim. salaattilounas tms.,
mahdollinen vain lääkärin ohjeen mukaan)
- Syömishäiriöistä kärsiville

Kiitos!