



**Bon Appetit** "Wenn der Appetit so furchtbar ist, dass der Sohn Gottes sich einer solchen Prüfung unterzog, wie wichtig ist es dann, dass wir die Notwendigkeit spüren, den Appetit unter die Kontrolle der Vernunft zu stellen. Unser Erlöser hat fast sechs Wochen lang gefastet, damit er für den Menschen den Sieg in Sachen Appetit erringen konnte. Wie können bekennende Christen, die ein erleuchtetes Gewissen haben und Christus als ihr Vorbild vor Augen haben, dem Genuss jener Begierden nachgeben, die einen entkräftenden Einfluss auf Geist und Herz haben? Es ist eine schmerzliche Tatsache, dass die Gewohnheiten der Selbstbefriedigung auf Kosten der Gesundheit und der Schwächung der moralischen Kraft gegenwärtig einen großen Teil der christlichen Welt in den Fesseln der Sklaverei halten. Viele, die sich zur Frömmigkeit bekennen, fragen nicht nach dem Grund für die lange Fasten- und Leidenszeit Christi in der Wüste. Seine Qual bestand nicht so sehr darin, dass er die Qualen des Hungers ertrug, sondern vielmehr darin, dass er die schrecklichen Folgen des Nachgebens von Appetit und Leidenschaft für die Menschheit spürte. **Er wusste, dass der Appetit zum Götzen des Menschen wird und ihn dazu bringt, Gott zu vergessen, und dass er seiner Erlösung direkt im Weg steht.**" (RH Sept. 1, 1874, par. 2-3)

**Verlust** "Alles war verloren, als Adam der Macht der Begierde nachgab. Der Erlöser - das Menschliche und das Göttliche vereint - trat an Adams Stelle und ertrug ein schreckliches Fasten von fast 6 Wochen. Die Länge dieses Fastens ist der stärkste Beweis für das Ausmaß der Sündhaftigkeit und der Macht der verdorbenen Begierde in der menschlichen Familie." (RH August 4, 1874, par. 5)

**Hilfe!** "... die Menschlichkeit hielt durch die Vereinigung mit der Gottheit der härtesten Prüfung der Versuchung in der Wüste stand. ... der Plan Gottes, der für die Erlösung des Menschen entworfen wurde, sah vor, dass Christus Hunger und Armut und jede Phase der menschlichen Erfahrung kennen sollte. Er widerstand der Versuchung mit der Kraft, die der Mensch beherrschen kann. Er hat sich auf den Thron Gottes gestützt, **und es gibt keinen Mann und keine Frau, die nicht durch den Glauben an Gott Zugang zu derselben Hilfe haben könnten.** Der Mensch kann der göttlichen Natur teilhaftig werden; es gibt keine Seele, die nicht in Versuchung und Prüfung die Hilfe des Himmels anrufen kann. Christus ist gekommen, um die Quelle seiner Macht zu offenbaren, damit der Mensch sich nicht auf seine menschlichen Fähigkeiten allein verlassen muss." (1SM 408)

**Konflikt** Christus "betete unablässig zu seinem Vater, um sich für den Widerstand gegen den Widersacher zu rüsten, und spürte keinen Hunger. Er verbrachte die Zeit in ernsthaftem Gebet, eingeschlossen mit Gott. Es war, als ob er in der Gegenwart seines Vaters wäre. Er suchte nach Kraft, um dem Feind zu begegnen, und nach der Gewissheit, dass er die Gnade erhalten würde, all das auszuführen, was er für die Menschheit unternommen hatte. Der Gedanke an den Kampf, der vor ihm lag, ließ ihn alles andere vergessen, und seine Seele wurde mit dem Brot des Lebens genährt, so wie heute die versuchten Seelen genährt werden, die zu Gott um Hilfe gehen. Er aß von der Wahrheit, die er dem Volk verkünden sollte, weil sie die Kraft hat, sie von den Versuchungen Satans zu befreien. Er sah, wie die Macht des Satans über die Gefallenen und Versuchten gebrochen wurde. Er sah, wie er die Kranken heilte, die Hoffnungslosen tröstete, die Verzagten aufmunterte und den Armen das Evangelium predigte - und damit das Werk tat, das Gott ihm aufgetragen hatte; und er spürte keinen Hunger, bis die 40 Tage seines Fastens zu Ende waren" (5BC 1080.2). ... "Er sagte dem Satan, dass **der Gehorsam gegenüber den Anforderungen Gottes wichtiger sei als die zeitliche Nahrung, um das Leben zu verlängern. Eine Abweichung von den Absichten Gottes, auch nur im geringsten Maße, wäre schlimmer als Hunger oder Tod.**" (Redemption 48; 5BC 1083.2)

**Antlitz** "Sobald Christus die Wüste der Versuchung betrat, veränderte sich sein Antlitz. Die Herrlichkeit und der Glanz, die vom Thron Gottes und seinem Antlitz widergespiegelt wurden, als sich der Himmel vor ihm öffnete und die Stimme des Vaters ihn als seinen Sohn anerkannte, an dem er Wohlgefallen hatte, waren nun verschwunden. Die Last der Sünden der Welt drückte auf seine Seele, und sein Antlitz drückte unaussprechlichen Schmerz aus, eine Tiefe der Qual, die der gefallene Mensch nie erkannt hatte. Er spürte die überwältigende Flut des Leids, die die Welt überschwemmte. Er erkannte die Kraft der Begierde und der unheiligen Leidenschaft, die die Welt beherrschte und unaussprechliches Leid über den Menschen gebracht hatte." (Con 36)

**Neu. Anfang.** "Er ging in die Wüste, um allein zu sein, um über seine Mission und sein Werk nachzudenken. **Durch Fasten und Gebet sollte er sich für den blutigen Weg wappnen, den er gehen musste.**" (DA 114) ... "Bei Christus, wie bei dem heiligen Paar in Eden, war der Appetit der Grund für die erste große Versuchung. **Genau dort, wo das Verderben begann, muss das Werk unserer Erlösung beginnen.** Wie Adam durch den Genuss des Appetits fiel, so muss Christus durch die Verweigerung des Appetits überwinden. ... Von der Zeit Adams bis zur Zeit Christi hatte die Genußsucht die Macht der Gelüste und Leidenschaften gesteigert, bis sie beinahe grenzenlose Kontrolle erlangten. So wurden die Menschen verdorben und krank, und es war ihnen unmöglich, aus eigener Kraft zu überwinden. Stellvertretend für den Menschen hat Christus gesiegt, indem er die härteste Prüfung über sich ergehen ließ. Um unsertwillen übte er eine Selbstbeherrschung aus, die stärker war als Hunger und Tod. ... "Schwach und ausgemergelt vom Hunger, erschöpft und verhärtet von seelischen Qualen, war sein Antlitz mehr entstellt als das jedes Menschen und seine Gestalt mehr als die der Menschenkinder." Jes 52:14. Jetzt war die Gelegenheit für Satan gekommen. Jetzt glaubte er, dass er Christus überwinden könnte." (DA 118)

**Eine Nacht im Gebet!** "Als ... die Versuchung ihn am heftigsten bedrängte, aß er nichts. Er übergab sich Gott und ging durch ernsthaftes Gebet und vollkommene Unterwerfung unter den Willen seines Vaters als Sieger hervor. Diejenigen, die sich in diesen letzten Tagen zur Wahrheit bekennen, sollten, mehr als jede andere Klasse bekennender Christen, das große Vorbild im Gebet nachahmen." (2T 202)

"Fasten oder Beten, das von einem Geist der Selbstrechtfertigung geleitet wird, ist vor Gott ein Gräuel." (DA 280)

"Fasten und Gebet bringen nichts, wenn das Herz durch falsches Handeln von Gott entfremdet ist." (2T 145)

"Paulus war stets auf der Hut, dass ihn die bösen Neigungen nicht übermannen. Er hütete gut seine Begierden und Leidenschaften und bösen Neigungen." (Brief 27, 1906)



**Gehorsam** "Oft wird der Nachfolger Christi in eine Lage gebracht, in der er Gott nicht dienen und seine weltlichen Unternehmungen nicht weiterführen kann. Vielleicht hat es den Anschein, dass der Gehorsam gegenüber einer eindeutigen Forderung Gottes ihm die Mittel zum Lebensunterhalt entzieht. Satan würde ihn glauben lassen, dass er seine gewissenhaften Überzeugungen opfern muss. **Aber das Einzige, auf das wir uns in unserer Welt verlassen können, ist das Wort Gottes.** (Zitat Matthäus 6,33). Selbst in diesem Leben ist es nicht zu unserem Besten, vom Willen unseres Vaters im Himmel abzuweichen. **Wenn wir die Macht seines Wortes kennenlernen, werden wir nicht den Vorschlägen Satans folgen, um Nahrung zu bekommen oder unser Leben zu retten.** Unsere einzigen Fragen werden sein: Was ist Gottes Gebot? und was seine Verheißung? Wenn wir diese kennen, werden wir dem einen gehorchen und dem anderen vertrauen." (DA 121)

**Im letzten großen Konflikt der Kontroverse** mit Satan werden diejenigen, die Gott treu sind, jede irdische Unterstützung abgeschnitten sehen. Weil sie sich weigern, sein Gesetz im Gehorsam gegenüber irdischen Mächten zu brechen, wird ihnen verboten werden, zu kaufen oder zu verkaufen. Schließlich wird verfügt, dass sie getötet werden sollen. → Offb 13,11-17. Aber dem Gehorsamen wird die Verheißung gegeben: "Er wird in der Höhe wohnen, und sein Schutz ist der Felsen; Brot wird ihm gegeben werden, und sein Wasser wird gewiss sein." Jes 33,16. Durch diese Verheißung werden die Kinder Gottes leben. Wenn die Erde von einer Hungersnot heimgesucht wird, werden sie ernährt werden. "Sie werden sich nicht schämen in der bösen Zeit, und in den Tagen des Hungers werden sie satt werden." Ps 37,19. (→ Hab 3:17, 18). **Von allen Lehren, die wir aus der ersten großen Versuchung unseres Herrn ziehen können, ist keine wichtiger als die, die sich auf die Beherrschung der Begierden und Leidenschaften bezieht.** Zu allen Zeiten waren die Versuchungen, die an die physische Natur appellieren, am wirksamsten, um die Menschheit zu verderben und zu erniedrigen. Durch Unmäßigkeit arbeitet Satan daran, die geistigen und moralischen Kräfte zu zerstören, die Gott dem Menschen als unschätzbare Gabe gegeben hat. So wird es den Menschen unmöglich, Dinge von ewigem Wert zu schätzen. Durch sinnliche Ausschweifungen versucht Satan, jede Spur der Ähnlichkeit mit Gott aus der Seele zu tilgen. Der unkontrollierte Genuss und die daraus resultierende Krankheit und Erniedrigung, die bei Christi erstem Kommen existierten, werden auch vor seinem zweiten Kommen in der Intensität des Bösen existieren. Christus erklärt, dass der Zustand der Welt so sein wird wie in den Tagen vor der Sintflut und wie in Sodom und Gomorrah. Jede Vorstellung der Gedanken des Herzens wird ständig böse sein. **Wir leben jetzt an der Schwelle zu dieser furchtbaren Zeit, und uns sollte die Lektion der Fastenzeit des Erlösers einleuchten.** Nur durch die unaussprechlichen Qualen, die Christus erduldet hat, können wir das Übel des zügellosen Genießens ermessen. Sein Beispiel verdeutlicht, dass unsere einzige Hoffnung auf ewiges Leben darin besteht, die Begierden und Leidenschaften dem Willen Gottes zu unterwerfen. In unserer eigenen Kraft ist es uns unmöglich, die Anfechtungen unserer gefallenen Natur zu unterdrücken. Über diesen Weg wird Satan uns in Versuchung führen. Christus wusste, dass der Feind zu jedem Menschen kommen würde, um die angeborene Schwäche auszunutzen und durch seine falschen Andeutungen alle zu verführen, deren Vertrauen nicht auf Gott gerichtet ist. Indem unser Herr den Weg beschritt, den der Mensch gehen muss, hat er uns den Weg zur Überwindung bereitet. Es ist nicht sein Wille, dass wir in der Auseinandersetzung mit Satan benachteiligt werden. Er möchte nicht, dass wir durch die Angriffe der Schlange eingeschüchtert und entmutigt werden. "Seid getrost", sagt er, "ich habe die Welt überwunden". Joh 16,33. Derjenige, der gegen die Macht der Begierde kämpft, soll auf den Heiland in der Wüste der Versuchung schauen. Seht ihn in seinem Todeskampf am Kreuz, als er ausrief: "Mich dürstet". Er hat alles ertragen, was wir ertragen können. **Sein Sieg ist der unsere.** Jesus ruhte auf der Weisheit und Stärke seines himmlischen Vaters. ... [→ Jes 50,7-10; Joh 14,30]. In Ihm gab es nichts, was auf die Sophisterei des Satans einging. Er hat der Sünde nicht zugestimmt. Nicht einmal durch einen Gedanken gab Er der Versuchung nach. So mag es auch bei uns sein." (DA 123)

**Eine vollkommene Kette** Wenn die Welt in Bezug auf die gegenwärtige Wahrheit geprüft wird, "werden die Gemüter durch seinen Geist dazu gebracht werden, die Schriften zu erforschen, **sogar mit Fasten und Gebet**, bis ein Glied nach dem anderen erforscht und zu einer vollkommenen Kette zusammengefügt ist. Jede Tatsache, die das Heil der Seelen unmittelbar betrifft, wird so deutlich gemacht werden, dass niemand zu irren oder in der Finsternis zu wandeln braucht." (2T 692)

**Fieber. Haft.** "... die Abstinenz von Nahrung für eine kurze Zeit wird das Fieber senken und den Gebrauch von Wasser wirksamer machen." (2T 384) "Es gibt einige, denen eine ein- oder zweitägige Nahrungskarenz pro Woche mehr nützen würde als jede noch so gute Behandlung oder jeder medizinische Rat. Einen Tag in der Woche zu fasten, würde für sie von unschätzbarem Nutzen sein." (7T 134; CH 477)

**Ein Stück Kuchen?** Genuss von Fleisch - stark gewürzte Bratensoßen - reichhaltige Kuchen - Eingemachtes? Die Menschen "können eine einfache, gesunde und nahrhafte Kost nicht sofort genießen. Ihr Geschmack ist so pervertiert, dass sie keinen Appetit auf eine gesunde Ernährung mit Obst, einfachem Brot und Gemüse haben. Sie brauchen nicht zu erwarten, dass ihnen anfangs etwas schmeckt, das sich so sehr von dem unterscheidet, was sie sich bisher gegönnt haben. Wenn sie anfangs keine einfache Nahrung genießen können, sollten sie fasten, bis sie es können. **Dieses Fasten wird sich für sie als nützlicher erweisen als die Medizin**, denn der geschundene Magen wird die Ruhe finden, die er so lange gebraucht hat, und der wirkliche Hunger kann mit einer einfachen Kost gestillt werden." (CH 148)

**Pastoren!** "Willst du durch **Fasten und Gebet** zur Vollkommenheit und Beständigkeit des christlichen Charakters gelangen?" Ihr solltet euren Füßen gerade Wege bahnen, damit die Lahmen nicht vom Weg abgekommen werden. Eine enge Verbindung mit Gott wird euch in eurer Arbeit jene lebenswichtige Kraft verleihen, die das Gewissen aufrüttelt und den Sünder von der Sünde überführt und ihn zum Ausruf veranlasst: "Was soll ich tun, um gerettet zu werden?" (4T 400-401)

"**Fasten und inbrünstiges Gebet zu Gott haben den Herrn dazu bewegt, seine Schatzkammern der Wahrheit für ihr Verständnis zu öffnen.** Gerissenen Gegnern und prahlerischen Goliaths musste begegnet werden, manchmal von Angesicht zu Angesicht, häufiger jedoch mit der Feder. Satan hat die Menschen zu heftigem Widerstand angestachelt, um die Augen zu blenden und das Verständnis des Volkes zu verdunkeln. Die wenigen, denen das Interesse der Sache und der Wahrheit Gottes am Herzen lag, wurden zu ihrer Verteidigung erweckt. Sie suchten nicht nach Bequemlichkeit, sondern waren bereit, um der Wahrheit willen sogar ihr Leben zu riskieren." (2T 650)

"**Wir brauchen Fasten, Demütigung und Gebet aufgrund unseres nachlassenden Eifers und unserer schwindenden Spiritualität.**"

(4T 535)