

DAY -1

DANIEL'S BREAKTHROUGH FASTING AND PRAYER

What is the purpose of these 21 days of fasting and prayers?

Here are verses that align with each of your prayer points:

1. To pray for the nation and the nations

1 Timothy 2:1-2 (KJV)

"I exhort therefore, that, first of all, supplications, prayers, intercessions, and giving of thanks, be made for all men;

For kings, and for all that are in authority; that we may lead a quiet and peaceable life in all godliness and honesty."

2. To pray for our spiritual growth

2 Peter 3:18 (KJV)

"But grow in grace, and in the knowledge of our Lord and Saviour Jesus Christ. To him be glory both now and for ever. Amen."

3. To pray for our breakthrough from any kind of bondage

Isaiah 58:6 (KJV)

"Is not this the fast that I have chosen? to loose the bands of wickedness, to undo the heavy burdens, and to let the oppressed go free, and that ye break every yoke?"

What is Daniel fasting?

The Daniel Fast is a biblically-based, partial fast inspired by the prophet Daniel. It involves abstaining from meat, sweets, and rich foods, focusing instead on fruits, vegetables, and water, typically for 21 days, for spiritual renewal and deeper connection with God.

The Daniel Fast is inspired by two passages in the Book of Daniel:

1. **Daniel 1:12 (KJV):** *"Prove thy servants, I beseech thee, ten days; and let them give us pulse to eat, and water to drink."*
 - This refers to Daniel and his companions choosing vegetables and water instead of the king's rich food.
2. **Daniel 10:2-3 (KJV):** *"In those days I Daniel was mourning three full weeks. I ate no pleasant bread, neither came flesh nor wine in my mouth, neither did I anoint myself at all, till three whole weeks were fulfilled."*
 - Here, Daniel fasts for 21 days, avoiding rich foods, meat, and wine.

What was the reason for this fast?

Daniel's fast was a response to seeking **spiritual clarity, repentance, and deeper communion with God** during a time of mourning and intercession for his people. In **Daniel**

10:12 (KJV), an angel explains the purpose:

"Then said he unto me, Fear not, Daniel: for from the first day that thou didst set thine heart to understand, and to chasten thyself before thy God, thy words were heard, and I am come for thy words."

Reasons for the Fast:

1. **Seeking Guidance and Understanding:** Daniel fasted to understand God's will and receive divine revelations.
2. **Spiritual Warfare:** His fast coincided with a spiritual battle in the heavenly realms (Daniel 10:13), emphasizing the importance of persistence in prayer.
3. **Humility and Repentance:** The fast was an act of humbling himself before God, showing dependence on Him for deliverance and wisdom.

Why do people need to do it?

Why People Do the Daniel Fast:

1. **Spiritual Renewal:** To draw closer to God, focus on prayer, and seek His guidance in difficult situations.
2. **Discipline and Purification:** It serves as a time to detox both spiritually and physically, by abstaining from certain foods and focusing on God.
3. **Breakthrough:** Many fast for breakthrough in areas like health, finances, relationships, or other personal challenges, inspired by Daniel's persistence and the spiritual victories that followed.

What kind of food to avoid?

Here's a list of foods to avoid:

1. **Meat and animal products:** Beef, chicken, fish, eggs, dairy (milk, cheese, butter).
2. **Sweeteners:** Sugar, honey, artificial sweeteners, syrups.
3. **Breads and leavened products:** Any products made with yeast, baking powder, or other leavening agents.
4. **Processed and refined foods:** White flour, processed snacks, fast food, or anything packaged.
5. **Caffeinated drinks:** Coffee, tea, energy drinks, soda.
6. **Beverages other than water:** Avoid alcohol, sweetened beverages, and juices.
7. **Oils and fried foods:** Deep-fried foods, excessive use of oils.

What Kind of food to eat?

During the Daniel Fast, the diet consists mainly of plant-based, whole foods that are minimally processed. Here's a list of foods to eat:

1. **Fruits:** Fresh, frozen, dried, or canned (without added sugar). Examples include apples, bananas, berries, oranges, melons, grapes, and mangoes.
2. **Vegetables:** Fresh, frozen, or canned (without preservatives). Examples include leafy greens, carrots, cucumbers, bell peppers, broccoli, spinach, tomatoes, and potatoes.
3. **Whole grains:** Brown rice, oats, quinoa, barley, whole wheat, millet, and whole grain pasta or tortillas.
4. **Legumes:** Beans (black, pinto, kidney, etc.), lentils, chickpeas, peas.
5. **Nuts and seeds:** Almonds, walnuts, sunflower seeds, chia seeds, flaxseeds, and nut butters (without added sugars or oils).
6. **Healthy fats:** Natural oils such as olive oil, avocado oil, and coconut oil (in moderation).
7. **Beverages:** Only water for drinking (herbal teas are sometimes permitted, but without sweeteners).
8. **Herbs and spices:** All herbs and spices are allowed to season foods.

This diet focuses on simplicity and natural foods, emphasizing spiritual discipline and reliance on God during the fast.

Health Benefits of the fast?

The Daniel Fast offers various health benefits, primarily due to its focus on plant-based, whole foods and the elimination of processed foods, sugars, and animal products. Here are some key health benefits:

1. Detoxification and Cleansing

- The fast encourages the consumption of nutrient-dense, natural foods, helping the body to detox from processed and artificial ingredients. It supports the liver, kidneys, and digestive system in flushing out toxins.

2. Weight Loss

- Due to the exclusion of processed foods, sugars, and unhealthy fats, many people experience weight loss while on the Daniel Fast. The focus on fruits, vegetables, and whole grains promotes a lower-calorie, nutrient-rich diet.

3. Improved Digestion

- The diet is rich in fiber from vegetables, fruits, legumes, and whole grains, which aids in digestion, helps prevent constipation, and promotes gut health.

4. Lower Cholesterol and Blood Pressure

- Reducing intake of animal products and processed foods can lead to lower cholesterol levels and better heart health. The fast also eliminates high-sodium foods, which can help reduce blood pressure.

What are the spiritual benefits of this fast?

The Daniel Fast offers numerous spiritual benefits, helping individuals deepen their relationship with God and enhance their spiritual life. Here are some key spiritual benefits:

1. Deeper Connection with God

- The fast encourages focused prayer and meditation, fostering a closer relationship with God and a greater awareness of His presence.

2. Spiritual Renewal and Growth

- Abstaining from certain foods creates space for spiritual reflection, allowing individuals to seek God's guidance, wisdom, and direction in their lives.

3. Clarity and Discernment

- Many participants report experiencing enhanced clarity in understanding God's will for their lives, leading to better decision-making and spiritual discernment.

4. Increased Prayer Life

- The fast often accompanies a commitment to prayer, which can deepen one's prayer life, increase discipline in spiritual practices, and strengthen faith.

5. Repentance and Humility

- The act of fasting symbolizes humility and a heart of repentance, allowing individuals to reflect on their lives, seek forgiveness, and turn away from sin.

6. Strengthened Faith

- The discipline of fasting and prayer can help build faith and trust in God, reinforcing the belief that He listens to prayers and provides for needs.

7. Intercession for Others

- Participants often use this time to intercede on behalf of others, bringing prayers for family, friends, or communities to God, which can foster a sense of community and shared faith.

8. Overcoming Spiritual Strongholds

- Fasting is seen as a way to break spiritual strongholds and barriers, enabling individuals to confront and overcome challenges in their spiritual walk.

9. Mindfulness and Focus

- The fast promotes mindfulness, helping individuals focus on spiritual matters rather than distractions from daily life, leading to a more intentional spiritual journey.

10. Joy and Gratitude

- Many find joy and gratitude in the process of fasting, appreciating the blessings of life and the opportunity to grow spiritually.

These spiritual benefits contribute to a transformative experience during the Daniel Fast, often resulting in lasting changes in one's faith and relationship with God.

Date of fasting and prayer-

17th October 2024 - 6th November 2024

Time for attending the meeting-

7:00 PM to 8:00 PM

How to become a part of this fasting and prayer?

Click the link to Join -

For YouTube Link-

<https://www.youtube.com/@PowerOfGodPeterBenjamin>

For Facebook Link-

<https://www.facebook.com/PoGTV>

Web site-

<https://pogpeter.org/>

Number for more info-

POG ADMIN +91 63619 70667

Number for prayers-

POG PRAYER LINE NUMBER +91 80 6217 7990 -

What time can I watch this program in my country?

United States (EST):

Date: 17th October to 6th November

Time: 9:30 AM to 10:30 AM (Eastern Standard Time)

United Kingdom (BST/GMT):

Date: 17th October to 6th November

Time: 2:30 PM to 3:30 PM (British Summer Time, GMT+1 until October 26; After that, it becomes GMT from 27th October)

Australia (AEDT):

Date: 17th October to 6th November

Time: 12:30 AM to 1:30 AM (Australian Eastern Daylight Time, Sydney/Melbourne)

Singapore (SGT):

Date: 17th October to 6th November

Time: 9:30 PM to 10:30 PM (Singapore Time)

Dubai (GST):

Date: 17th October to 6th November

Time: 5:30 PM to 6:30 PM (Gulf Standard Time)

Bahrain (AST):

Date: 17th October to 6th November

Time: 4:30 PM to 5:30 PM (Arabian Standard Time)

****DAY-1****

****दानिय्येल का 21 दिन का उपवास और प्रार्थना****

इन 21 दिनों के उपवास और प्रार्थना का उद्देश्य क्या है?

यहां आपके प्रार्थना बिंदुओं से जुड़े कुछ बाइबिल वचन दिए गए हैं:

1. **राष्ट्र और राष्ट्रों के लिए प्रार्थना करना**

****1 तीमथियुस 2:1-2 (KJV)****

"मैं सबसे पहले यह विनती करता हूं कि सभी मनुष्यों के लिए, राजाओं और सब अधिकार में रहने वालों के लिए विनतियाँ, प्रार्थनाएँ, निवेदन और धन्यवाद किए जाएं, ताकि हम शांतिपूर्ण और धर्मी जीवन जी सकें।"

2. **आध्यात्मिक विकास के लिए प्रार्थना करना**

****2 पतरस 3:18 (KJV)****

"परन्तु तुम अनुग्रह और हमारे प्रभु और उद्धारकर्ता यीशु मसीह की पहचान में बढ़ते जाओ। उसी की महिमा अब और सदा बनी रहे। आमीन।"

3. **बंधनों से छुटकारे के लिए प्रार्थना करना**

****यशायाह 58:6 (KJV)****

"क्या यह वह उपवास नहीं है जो मैंने चुना है? अन्याय की जंजीरों को तोड़ने, भारी बोझों को उठाने और पीड़ितों को स्वतंत्र करने के लिए, और हर जुए को तोड़ने के लिए?"

****दानिय्येल उपवास क्या है?***

दानिय्येल उपवास एक आंशिक उपवास है जो बाइबिल में से प्रेरित है, जिसमें मांस, मिठाई और समृद्ध खाद्य पदार्थों से परहेज किया जाता है, और इसके बजाय फलों, सब्जियों और पानी पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, आमतौर पर 21 दिनों के लिए, आध्यात्मिक नवीकरण और परमेश्वर के साथ गहरे संबंध के लिए।

दानिय्येल उपवास बाइबिल के दो वचनों से प्रेरित है:

****दानिय्येल 1:12 (KJV)****

"कृपया हमें दस दिन तक दाल और पानी देने की अनुमति दें।"

यह दानिय्येल और उसके साथियों के उस समय को दर्शाता है जब उन्होंने राजा के समृद्ध भोजन की जगह केवल सब्जियों और पानी का चयन किया।

****दानिय्येल 10:2-3 (KJV)****

"उन दिनों मैं, दानिय्येल, तीन सप्ताह तक शोक करता रहा। मैंने कोई स्वादिष्ट भोजन नहीं खाया, न मांस और न ही शराब मेरे मुंह में गई, और मैंने खुद को तीन सप्ताह तक नहीं संवारा।"

इस समय, दानिय्येल 21 दिनों तक उपवास करते हैं, समृद्ध खाद्य पदार्थों, मांस और शराब से परहेज करते हैं।

****इस उपवास का कारण क्या था?***

दानिय्येल का उपवास परमेश्वर से आत्मिक स्पष्टता, पश्चाताप और अपने लोगों के लिए गहरी प्रार्थना के लिए था। ****दानिय्येल 10:12 (KJV)**** में एक स्वर्गदूत दानिय्येल से इसका उद्देश्य बताता है:

"तब उसने मुझसे कहा, मत डर, दानिय्येल, क्योंकि पहले दिन से जब तू ने अपने हृदय को समझने के लिए और अपने आप को परमेश्वर के सामने नम्र करने के लिए तैयार किया, तेरी बातें सुनी गईं, और मैं तेरी बातों के कारण आया हूँ।"

****उपवास के कारण:****

1. ****मार्गदर्शन और समझ की खोज****: दानिय्येल ने परमेश्वर की इच्छा को समझने और दिव्य रहस्यों को प्राप्त करने के लिए उपवास किया।
2. ****आध्यात्मिक युद्ध****: उनका उपवास आत्मिक युद्ध के समय के साथ था, जो हमें प्रार्थना में लगातार रहने के महत्व को दर्शाता है।
3. ****विनम्रता और पश्चाताप****: यह उपवास परमेश्वर के सामने अपने आप को नम्र करने और उसकी बुद्धि और मुक्ति के लिए निर्भरता का प्रतीक था।

****लोगों को यह उपवास क्यों करना चाहिए?***

दानिय्येल उपवास करने के कुछ प्रमुख कारण हैं:

1. ****आध्यात्मिक नवीकरण****: परमेश्वर के करीब आने, प्रार्थना पर ध्यान केंद्रित करने और कठिन समय में उसकी मार्गदर्शक शक्ति प्राप्त करने के लिए।
2. ****अनुशासन और शुद्धिकरण****: यह उपवास आत्मा और शरीर दोनों का शुद्धिकरण है, समर्पण और अनुशासन की प्रथा।
3. ****सफलता प्राप्त करना****: स्वास्थ्य, वित्तीय स्थिति, संबंधों या अन्य व्यक्तिगत चुनौतियों में सफलता के लिए, दानिय्येल की दृढ़ता से प्रेरित होकर।

****किन खाद्य पदार्थों से परहेज करें?***

1. ****मांस और पशु उत्पाद****: मांस, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद।
2. ****मिठास****: चीनी, शहद, कृत्रिम मिठास।
3. ****रोटी और खमीरयुक्त उत्पाद****: कोई भी वस्तु जिसमें खमीर या बेकिंग पाउडर हो।
4. ****प्रसंस्कृत और परिष्कृत खाद्य पदार्थ****: सफेद आटा, प्रसंस्कृत स्नैक्स, फास्ट फूड।
5. ****कैफीन युक्त पेय****: चाय, कॉफी, सोडा।
6. ****पानी के अलावा अन्य पेय****: अल्कोहल, मीठे पेय, रस।
7. ****तेल और तले हुए खाद्य पदार्थ****: गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ।

****क्या खा सकते हैं?***

1. ****फल****: ताजे, जमे हुए, सूखे, या बिना चीनी के डिब्बाबंद।
2. ****सब्जियाँ****: ताजे, जमे हुए, या बिना संरक्षक के डिब्बाबंद।
3. ****अनाज****: भूरे चावल, जई, क्विनोआ, बाजरा, होल ग्रेन पास्ता।
4. ****दलहन****: सभी प्रकार के बीन्स, मसूर, चने।
5. ****नट्स और बीज****: बादाम, अखरोट, सूरजमुखी के बीज।
6. ****स्वस्थ वसा****: जैतून का तेल, एवोकाडो तेल।
7. ****पेय****: केवल पानी।
8. ****मसाले****: सभी जड़ी-बूटियाँ और मसाले।

****उपवास के स्वास्थ्य लाभ****

1. ****शरीर का शुद्धिकरण****
2. ****वजन घटाना****
3. ****पाचन में सुधार****
4. ****कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप में कमी****

****आध्यात्मिक लाभ****

1. ****परमेश्वर से गहरा संबंध****
2. ****आध्यात्मिक नवीकरण****
3. ****स्पष्टता और निर्णयशक्ति में वृद्धि****
4. ****प्रार्थना जीवन में वृद्धि****
5. ****पश्चात्ताप और विनम्रता****
6. ****विश्वास में वृद्धि****
7. ****दूसरों के लिए प्रार्थना****
8. ****आध्यात्मिक बाधाओं को तोड़ना****
9. ****ध्यान और फोकस****
10. ****आनंद और आभार****

****उपवास और प्रार्थना की तिथियाँ****

****17 अक्टूबर 2024 – 6 नवंबर 2024****

****बैठक का समय****

****7:00 PM से 8:00 PM****

****इस उपवास और प्रार्थना का हिस्सा कैसे बनें?***

****लिंक पर क्लिक करें**:**

****YouTube लिंक**:**

(<https://www.youtube.com/@PowerOfGodPeterBenjamin>)

****Facebook लिंक**:**

(<https://www.facebook.com/PoGTV>)

****वेबसाइट**:**

(<https://pogpeter.org/>)

****अधिक जानकारी के लिए नंबर****

****POG ADMIN +91 63619 70667****

****प्रार्थना के लिए नंबर****

****POG PRAYER LINE +91 80 6217 7990****