

Hoe kunnen we ons voorbereiden?

- Bedenk met welk doel zou ik willen vasten? Wat vraagt God van mij in mijn situatie?
- Op welke manier zou ik willen vasten? Vraagt God van mij onthouding van voedsel of vraagt Hij van mij een soberheidsvasten of een mediavasten of iets anders?
- Hoe lang wil ik dit gaan doen?
- Doe ik het alleen of samen met anderen. En doen eventuele kinderen ook mee (op vrijwillige basis)?
- Zijn er misschien zaken die tussen mij en God in staan?
- Zijn er onbeleden zonden die een belemmering kunnen zijn voor onze gebeden (Psalm 32:1-8, Psalm 66:18, Jesaja 59:1-2)?
- Bedenk wat je eigen houding is tegenover God en je lichaam
- (1Cor.6:19-20).



Met vallen en opstaan

Vasten is zelden gemakkelijk. Soms wil het niet. Je bent te moe of te gestresst. Teleurstellingen horen erbij. Nederlagen horen bij de strijd. Maar gaandeweg ontdek je dat de weg van bidden en vasten een weg is waar God Zijn zegen verleent.

Vasten brengt je dichterbij God

Bidden en vasten

Deze brochure geeft een handreiking om te vasten. Hierin wordt beschreven: Wat is vasten, wat zegt de Bijbel over vasten, de verschillende manieren van vasten en hoe kun je vasten.



Wat is vasten?

De aandacht voor het vasten neemt toe, o.a. door de aandacht in onze maatschappij voor gezondheid. Het zou fysiek goed zijn om af en toe te minderen. Niets mis mee, maar als het in de Bijbel over vasten gaat dan heeft het een geestelijke betekenis en niet iets menselijks.

Een Bijbelse definitie van vasten is:

Vasten is vrijwillig gedurende een bepaalde tijd niet eten. Om vanuit deze houding bepaalde situaties met Hem bespreekbaar te maken en met Hem bepaalde situaties te veranderen (in gebieden van strijd). Meer specifiek kunnen we stellen dat we door te vasten iets lichamelijks achterwege laten om God te verheerlijken, om onze geest te doen groeien en om ons dieper in ons gebedsleven te begeven.

Wat zegt de Bijbel over vasten?

In het oude en nieuwe testament zijn wel 40 plaatsen te vinden waar over vasten wordt gesproken. We lezen hoe mensen onder verschillende omstandigheden en met verschillende bedoelingen hebben gevast:

- Als teken van verootmoediging en schuldbelijdenis (1 Sam.7:6);
- Als uiting van rouw en verdriet (Richt. 20:26 en 1 Sam. 31:13);
- Als voorbereiding op een belangrijk beslismoment (Esth.4:16);
- Als onderstreping van het gebed (Neh. 1:4-5 en Ps. 35:13);
- Als ondersteuning in het zoeken naar de leiding van God (Hand.13:2-3 en Hand. 14:23);
- Als ondersteuning van onze smeekbede tot God (Ezra 8:23).

De Schriftteksten gebieden christenen niet om te vasten. Het is niet iets dat God van christenen vereist of verlangt. Maar toch presenteert de Bijbel vasten als iets dat goed is, ons voordeel zal opleveren en iets wat God ons aanbeveelt in liefde.

‘Roep alle Joden die in Susa wonen bij elkaar en vast voor mij: eet niet en drink niet, overdag niet en ’s nachts niet, drie dagen lang. Ook ik zal op die manier vasten met mijn dienaressen. En na die voorbereiding zal ik naar de koning gaan, al is dat tegen de wet. Moet ik omkomen, goed, dan zal ik omkomen.’

Ester 4:16

Verschillende manieren van vasten

In de christelijke traditie kennen we het vasten vooral als niet of minder eten.

Bij minder eten kun je denken aan geen toetje, geen chips en koekjes of een boterham zonder beleg.

Vandaag de dag kunnen christenen naast het afzien van eten ook vasten door:

- **Je van bepaalde luxe te onthouden;**
- **Bepaalde dingen voor een tijdje op te geven of iets achterwege te laten wat je normaal wel doet.**

Heel praktisch kan dat betekenen bijvoorbeeld korte of langere tijd geen tv te kijken, geen krant lezen, geen e-mail checken, niet computeren, niet gaan winkelen enz.

Alles wat je tijdelijk op kunt geven om je beter op God te kunnen scherpstellen kan als een vorm van vasten worden beschouwd (1 Korintiërs 7:1-5).



Hoe moeten we vasten?

Vasten en bidden zijn vaak aan elkaar verbonden. (Lucas 2:37 en 5:33).

Het vasten wil als het ware een ondersteuning van het gebed zijn. Door iets te laten staan of niet te doen laat je zien dat het je ernst is. Doel hiervan is om je in je gebed beter op God te kunnen richten.

Vasten moet niet als een “dieet-methode” worden gezien. Vast niet om af te slanken, maar om een diepere gemeenschap met God te ontwikkelen. Iedereen kan vasten. Sommige mensen bevinden zich weliswaar niet in een positie waarin ze van voedsel kunnen vasten (bijv. diabetici), maar iedereen is in staat om tijdelijk iets in hun leven op te geven om zich beter op God te kunnen concentreren.

Door je ogen van de dingen van deze maatschappij af te nemen, kunnen we ons beter op Christus scherpstellen. Vasten is niet een manier om God te kunnen laten doen wat we van Hem willen. Vasten verandert onszelf, niet God. Vasten is geen manier om spiritueler te lijken dan anderen. Vasten hoort met een nederige geest en een vreugdevolle houding te worden gedaan. Matteüs 6:16-18 verkondigt:

“Wanneer jullie vasten, zet dan niet zo ’n somber gezicht als de huichelaars, want zij doen dat om iedereen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.”