



BIDDEN EN VASTEN

DICHTER BIJ GOD

Een bijbelse uitleg met praktische handvatten en tips
over een super waardevolle praktijk

Inhoud

Voorwoord	3
.1.....	3
GOD WIL EEN RELATIE MET ONS.....	4
2.....	5
WAT ZEGT DE BIJBEL?.....	5
Wat is vasten?	5
Vasten is Bijbels.....	5
Vasten in het Oude Testament.....	5
Vasten in het Nieuwe Testament.....	6
Voorbeelden in het NT	7
3.....	9
HOE VASTEN WE?.....	9
Jouw hart.....	9
Jouw eten	9
Jouw tijd	10
<i>Tijd:</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Jouw doel.....	10
Een dagboek of leesplan.....	11
Blijf praktisch.....	11
Geen onthouding maar vervanging.....	11
4.....	11
PRAKTISCHE ZAKEN	11
Wat eet je wel of niet?	11
Hoe lang ga ik vasten?.....	13
Wat kan ik verwachten?.....	13
Wat doe ik als ik honger heb of aan eten denk?.....	13
Waarom zou ik vasten?	14
Kortom	14
Nawoord.....	15
De Heilige Geest.....	16
<i>Wat als ik geen tijd heb om extra te lezen en te bidden?</i>	18

Voorwoord

In deze handreiking willen we samen ontdekken welke rol bidden en vasten kan spelen in het leven van een gelovige. We lezen over bidden en vasten in de bijbel zowel in het Nieuwe als in het Oude testament. Ook Jezus geeft onderwijs over vasten. Wat kunnen wij daarvan leren en hoe kunnen wij dat toepassen in ons dagelijks leven? Waarom zouden we vasten? En hoe kun je vasten?

Om deze vragen te beantwoorden gaan we lezen in de bijbel omdat wij geloven dat de Schrift ons de wil van God openbaart!

We bidden je veel leesplezier toe. Vraag de Heilige Geest om je te leiden en te openbaren wat de Vader tot jou wil spreken en groei zo in je relatie met de Heer!

Heb je vragen of opmerkingen dan kun je mailen naar:

receptie@ecderivier.nl

1

GOD WIL EEN RELATIE MET ONS.

Wij zijn geschapen om een relatie te hebben met God als onze hemelse Vader. Hij heeft er alles aan gedaan om dat voor ons mogelijk te maken. Een relatie waarin wij Zijn stem horen, Zijn liefde ervaren, Zijn zegeningen ontvangen. Toch zijn de meeste mensen van mening dat hun relatie met de Heer nog wel mooier en beter zou kunnen. Hoe bouw je aan zo'n relatie? Hoe gaat zo'n relatie echt groeien?

Een periode van bidden en vasten kan je enorm helpen om in je relatie met God te groeien. Dat kan je persoonlijk doen en je kan het gezamenlijk doen. In De Rivier geven we regelmatig de gelegenheid om met elkaar te bidden en te vasten. De eerste weken van het nieuwe jaar zijn hier heel geschikt voor en de perioden voor Pasen en Kerst lenen zich hier ook uitstekend voor.

Een periode van bidden en vasten is bedoeld om te groeien in onze relatie met onze Vader in de hemel. Bidden en vasten kan ons geloof namelijk enorm versterken. En laten we eerlijk zijn, we willen allemaal een geloof dat vast staat en niet wankelt bij de eerste de beste golf van de zee, of storm die we tegenkomen. Efeze 4:14-15 drukt datzelfde verlangen uit:

(dat) wij geen jonge kinderen meer zouden zijn, heen en weer geslingerd door de golven en meegesleurd door elke wind van leer, door het bedrog van de mensen om op listige wijze tot dwaling te verleiden, maar dat wij, door ons in liefde aan de waarheid te houden, in alles toe zouden groeien naar Hem Die het Hoofd is, namelijk Christus.

Om te groeien in onze relatie met onze Vader en sterker te worden in ons geloof helpt het om dicht bij God blijven. De Bijbel leert ons: Nader tot God en God zal tot jou naderen (Jakobus 4:8). Of zoals de Heer Jezus het zegt: Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven (Mattheüs 11:28). Je bent uitgenodigd om naar Jezus toe te gaan, Hij nodigt je uit, en het resultaat zal zijn dat Hij je rust geeft van binnen. Dit woord 'rust geven' betekent ook: stil maken, iemand laten stoppen met werken om uit te rusten, stil laten zijn in geduldige verwachting, laten verfrissen. Het versterken van onze relatie met God, ons geloof, is dus iets wat God voor ons en in ons wil doen. We hoeven alleen maar bij Hem te komen.

*Nader tot God en Hij
zal tot jou naderen
Jakobus 4:8*

*"Kom naar Mij toe"
zegt Jezus in
Mattheüs 11:28*

Maar... naderen tot God, bij Jezus komen - hoe doen we dat?

We willen in deze handleiding uitleggen hoe je God kan naderen en hoe een periode van bidden en vasten daarbij kan helpen. Bidden en vasten is een Bijbelse manier om een bepaalde tijd (een aantal dagen of weken) apart te zetten om God extra te gaan zoeken, meer dan anders. Dat doen we in zo'n periode door extra te bidden, in de Bijbel te lezen en te vasten. Tijdens het bidden en vasten zul je ontdekken hoe deze drie activiteiten je helpen groeien; groeien in geloof en groeien in je relatie met je hemelse Vader als kind van God. Het gaat niet om het niet eten op zich maar om meer van God. Daarom is het goed om ook social media, games, shoppen, amusement zo veel mogelijk te verminderen om tijd en aandacht vrij te maken voor God, Zijn stem te horen, Zijn aanwezigheid te ervaren, Zijn leiding te ontvangen.

Het is ons gebed dat je in zo'n avontuur van bidden en vasten een diepere relatie met en liefde voor onze Heer ontwikkelt en meer honger krijgt naar meer van God! Kortom, dat je (weer) helemaal enthousiast wordt over de dingen van Gods Koninkrijk!!!

Maar laten we eerst kijken wat we in de Bijbel lezen over vasten.

2

WAT ZEGT DE BIJBEL?

Wat is vasten?

Vasten is bewust jezelf onthouden van (bepaalde soorten van) eten en/of drinken. Vasten doe je voor een vooraf bepaalde tijd, een periode die je toewijdt aan God. Dat kan een dag zijn of een maand, om maar eens twee voorbeelden te noemen.

Vasten is Bijbels

Vasten komt geregeld voor in de Bijbel. Zowel in het Oude Testament als in het Nieuwe Testament lezen we over mensen die bepaalde perioden vasten. Er zijn in de Bijbel verschillende *redenen* om te vasten, verschillende *manieren* om te vasten en verschillende *perioden* om te vasten. We zien daarnaast ook verschillende groepsgroottes waarin mensen vasten. We zetten wat voorbeelden op een rij. We beginnen in het Oude Testament, om vervolgens het Nieuwe Testament op te slaan.

Vasten in het Oude Testament

Vasten komt meerdere keren voor in het Oude Testament. Er was één dag waarop het door de Heer Zelf was ingesteld: de Grote Verzoendag (Lev 16: 29-31). Daarnaast lezen we dat er werd gevast door individuele personen. Nehemia, Daniël, David en Salomo zijn daar voorbeelden van. Maar we lezen ook van momenten dat door het hele volk van Israël gevast werd.

Dat zien we bij Ester en we lezen een oproep daartoe bij Joël 2: 12 *“Ook nu spreekt de Heer echter, bekeer je tot Mij met heel je hart, namelijk met vasten, geweend en rouwklacht.”* In 2 Kronieken 7:14 klinkt een belofte van God als het volk gaat e bidden en vasten: *“Als Mijn volk waarover Mijn Naam is uitgeroepen zich in ootmoed buigt en bidt, wanneer zij Mijn aangezicht zoeken en zij zich bekeren van hun slechte wegen, dan zal Ik vanuit de hemel horen, hun zonden vergeven en hun land genezen.”*

Na vasten en bidden vond er steeds een doorbraak plaats en werden antwoorden van God ontvangen.

Er zijn verschillende perioden waarin er wordt gevast variërend van 1, 3, 7, 10, 21 tot 40 dagen vasten.

In Jesaja lezen we hele specifieke aanwijzen van de Heer over vasten: Jes 58 :5-8 *“Is dit niet het vasten dat Ik verkies: dat u de boeien van de goddeloosheid losmaakt, dat u de banden van het juk ontbindt, dat u de onderdrukten vrij laat heengaan en dat u elk juk breekt? 7 Is het niet dit, dat u uw brood deelt met wie hongerlijdt, en de ellendige ontheemden een thuis biedt, dat, als u een naakte ziet, u hem kleedt, en dat u zich voor eigen vlees en bloed niet verbergt? 8 Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad, en uw herstel snel intreden.”*

Hier lezen we dat vasten te maken met omzien naar anderen. Anders is je vasten voor de Heer niet de moeite waard. Wanneer we vasten en onze wil in overeenstemming brengen met Zijn Wil, dan hebben wij lief zoals Hij liefheeft. Dan voeren we geen religieuze gewoonten uit zonder te leven zoals God het heeft bedoeld: omzien naar mensen in nood. (zie ook Amos 5: 21-24 religieuze feesten zonde je in te zetten voor recht en gerechtigheid zijn de Heer een gruwel). We kennen verhalen uit de vroege kerk waar mensen vastten van voedsel om drie dagen later voedsel te hebben voor hongerige burens of familie. Dat is een vasten dat de Heer eert!

Redenen om te vasten in het Oude Testament

- Verdriet (Nehemia 1:4)
- Het belijden van zonden (Joël 1:14; 2:12; Nehemia 9:1-2; Jona 3:4-10, 1 Sam 7:3-6)
- Voor kracht en overwinning bij het nemen van groot risico (Ester 4:16)
- Verootmoediging (1 Koningen 21:25-29; Psalm 35:13)
- Als er gevaar voor oorlog dreigt (1 Sam 7: 6, 2 Kron 20:3)

In al deze situaties blijkt vasten iets teweeg te brengen. Na vasten en bidden vond er steeds een doorbraak plaats en werden antwoorden van God ontvangen. Vasten blijkt hier te werken als een versterking van het gebed om herstel / hulp / antwoorden / openbaring.

Vasten in het Nieuwe Testament

Ook in het Nieuwe Testament leren we dat vasten een plek heeft in het leven van de gelovigen. In de Bergrede lezen we dat Heer Jezus zelf onderwijs geeft over vasten (Mattheüs 6:16-18).

¹⁶ *En wanneer u vast, toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben.*

¹⁷ *Maar u, als u vast, zalf dan uw hoofd en was uw gezicht,*

¹⁸ *zodat het door de mensen niet gezien wordt als u vast, maar door uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden.*

Jezus zegt hier: “Wanneer u vast”. Hij gaat er vanuit dat de gelovigen zullen vasten. Het is iets dat er standaard bij hoort. In dit schriftgedeelte zien we dat de Heer iets zegt over het leven van de gelovige in een drieslag:

Als je *geeft* (6:2), als je *bid* (6:5), als je *vast* (6:16). Dit zijn drie dingen die de Heer veronderstelt in het leven van de gelovigen. Het zijn als het ware 3 traptreden die ons helpen te zijn in de aanwezigheid van God de Vader. De meeste gelovigen weten dat bidden en geven een plek hebben in onze relatie met onze Vader maar vasten is nog niet in iedere kerkelijke gewoonte doorgedrongen. Arthur Wallis schrijft in zijn boek over vasten:

“Vasten is niet meer populair in de 21e eeuwse kerk en is een ‘verloren geheim’. Dit is best merkwaardig, aangezien vasten toch echt een Bijbelse opdracht is. Door geen aandacht te geven aan voeding kunnen we ons meer concentreren op God. We ontvangen opnieuw geestelijke kracht door tijdens een periode van vasten onze focus volledig op God te richten. God wil in een vastenperiode ons opnieuw geestelijk alert maken en nieuwe waarheden openbaren.”

We zien dat het huidige gemeentelven niet altijd overeenkomt met de bijbelse blueprint. Des te meer reden om het te onderzoeken met elkaar!

De Heer leert ons immers dat vasten erbij hoort. Wat leren we nog meer. We lezen daarover in Mattheüs 6:16-18; 9:14-17 en 17:21?

1. Je moet het niet doen zoals de huichelaars - om eer van mensen te krijgen.
2. Doe het als iets tussen de Vader en jezelf, en je zult beloond worden.
3. Vasten is de uitdrukking van een gemis.
We lezen in Mattheüs 9:15 namelijk dat de Heer Jezus zegt dat zijn discipelen niet vasten zolang Hij bij ze is. Dan treuren ze niet. Maar, zegt Hij, als de bruidegom weg is zullen zij vasten. Vasten heeft te maken met treuren: om Wie er niet is. Om het gemis van Jezus, totdat Hij terugkomt. Zo is vasten een uiting van ons verlangen naar Hem. Verwachtingsvol verlangen naar Hem die ons komt halen als Zijn bruid.
4. Vasten is soms nodig in de geestelijke strijd.
We lezen in Mattheüs 17:21 dat Jezus over een boze geest zegt: "Maar dit soort gaat niet uit dan door bidden en vasten". Vasten in combinatie met bidden helpt ons meer op God gericht te zijn dan anders. Hoe meer intimiteit we hebben met God, hoe meer autoriteit we in Zijn Naam hebben. Jezus zonderde zich steeds af voordat Hij grote wonderen deed of grote keuzes maakte.

Voorbeelden in het NT

We zien in het Nieuwe Testament verschillende voorbeelden van gelovigen die vasten.

Het bekendste voorbeeld is de Heer Jezus Zelf, toen Hij na Zijn doop 40 dagen in de woestijn vastte. Uit Mattheüs 9:14 begrepen we al dat de discipelen van Johannes de Doper ook vastten. We zien dat Paulus vast als hij Jezus ontmoet heeft onderweg naar Damascus (Handelingen 9:9). Ook door de eerste gemeenten wordt er regelmatig gezamenlijk gevast. In Handelingen 13:2 lezen we bijvoorbeeld dat de gemeente in Antiochië de Heer diende en aan het vasten was. Tijdens deze dienst spreekt de Heilige Geest dat Paulus en Barnabas moeten worden uitgezonden om het Evangelie naar andere plaatsen te brengen. Elke keer als we mensen zien vasten in het Nieuwe Testament is het gevolg overwinning (Jezus), nieuw leven (Saulus / Paulus) of openbaring en het ontstaan van een bediening (de gemeente in Antiochië met Paulus en Barnabas). Vasten was een normaal onderdeel van het geloofsleven in de eerste gemeenten. Bovendien heeft Jezus Zelf ook gevast.

Vasten was een normaal onderdeel van het geloofsleven in de eerste gemeenten.

In Mat 17: 14-21 lezen we de geschiedenis van de maanzieke jongen. In vers 17 lezen we dat Jezus tegen de discipelen die de demonen niet konden uitdrijven zegt: Oh *ongelovig* en *ontaard* geslacht. En in vers 21: Dit soort gaat niet uit dan door bidden en vasten. Een bijzondere uitspraak van Jezus die we verder onder de loep nemen. De schrijver van het boek '21 days to revolutionize your relationship with God' schrijft over deze tekst:

Deze 2 woorden: ongelovig en ontaard beschrijven de 2 tekorten/ gebreken van de discipelen. De woorden bidden en vasten zijn hiervoor de weg naar herstel. Want ongelovig beschrijft dat de discipelen te weinig geloof hadden, ze waren disconnected, van God afgedwaald. De weg naar herstel = gebed. Tot God naderen. Ontaard in het Engels: perverse, in het grieks: diastrepho. En het betekent: verdraaid, het bewust verdraaien van de waarheid, bewust van Gods weg afgaan (in Hand 20: 30 woord het woord met verdraaien vertaald en daarin wordt in 1 adem gezegd dat daarmee mensen naar verkeerde wegen worden geleid) Pervers is' iets anders in de plaats zetten voor God en het volgen van Zijn weg'. Dat zijn de dingen die Jezus noemt in de gelijkenis van de zaaier: genot,

rijkdom, zorgen, moeiten. Al deze dingen krijgen tijd en plaats boven God en Zijn gebod. Om daarvan vrij te komen, vasten we. Wanneer we dat doen, dan leren we wandelen in de wil van God zodat zijn Wil ook geschied in ons leven! Zo komen we nader tot God en leven we in overeenstemming met God. Zoals Amos 3: 3 leert:

Gaan er twee samen zonder elkaar ontmoet te hebben?/ Zonder dat zij het met elkaar eens zijn?

Dit woord Ya'da wordt ook gebruikt in het OT soms voor een daadwerkelijke persoonlijke ontmoeting tussen God en mens, bijvoorbeeld in de tabernakel. Deze tekst betekent: Twee kunnen niet samen 1 weg gaan zonder eerst echt samen te komen/ het eens te zijn. In het Engels zeg je: in agreement zijn met elkaar. Met elkaar overeengekomen zijn waar je heen gaat. Dat is wat we zoeken: Met God in overeenstemming zijn dat we Zijn Weg gaan zodat Hij machtig kan gaan werken in ons en door ons heen.

We zien dus dat in het NT vasten een normaal onderdeel is het geloofsleven van de gelovigen en dat ook Jezus zelf vastte. Ook in de vroege kerk speelde een vasten een vaste rol. Pas later zijn de gelovigen de geestelijke rijkdom van het vasten verloren.

Zelfs Calvijn benoemt in zijn Institutie dat het vasten vanaf de tijd van de apostelen altijd een plaats heeft gehad in de kerk. Hij benoemt deze dingen en klaagt er daarbij over dat veel mensen het nut van vasten niet meer inzien. Hij noemt daarbij drie doeleinden van het vasten:

- Beheersing van je lichamelijke behoefte
- Concentratie om te mediteren
- Verootmoediging voor God

Samengevat zien we de gelovigen in het Nt vasten om de volgende redenen:

- Om te groeien in Geestkracht (Jezus in Mat 4: 1—11)
- Om te Heer te dienen (Hand 13:2 – met als gevolg Goddelijke openbaring)
- Om mensen uit te zenden (Hand 13:3 – na de openbaring gaan ze verder bidden en vasten en zenden daarna Paulus en Barnabas uit)
- Om mensen op te dragen aan de Heer (Hand 14:23 onder vasten en bidden)
- Om jezelf aan God toe te wijden (1 Kor 7:5 gehuwden moeten zich alleen onthouden van seks als ze met wederzijds goedvinden zich toe willen wijden aan bidden en vasten)

Vasten is dus niet bedoeld om God over te halen iets te doen, het gaat er veel meer om dat wij meer afgestemd raken op Hem zodat Hij meer door ons heen kan doen omdat wij veranderen. Vasten gaat altijd gepaard met berouw en tijd vrij maken voor gebed. Als we vasten zien we niet alleen af van voedsel, maar zetten we ook tijd apart om met God bezig te zijn. Zo zonderde Jezus zich 40 dagen af naast het feit dat Hij vastte. De Heer nam echt de tijd om Zich te richten op het Koninkrijk! Zo namen ook de gemeenten tijd om samen de Heer te dienen in Hand 13 en 14.

Vasten buiten de bijbel

Er zijn buiten de bijbel veel redenen om te vasten. Het is heel gezond om perioden minder of niet te eten. Veel mensen doen het om af te vallen maar het gaat er vooral om dat je lichaam even rust krijgt en de kans krijgt om aan te sterken. Vasten of intermitterend vasten is heel populair de laatste jaren. Al het ongezonde eten dat verwerkt moet worden kost je lichaam veel energie. Een periode van rust geeft je lichaam de kans om te herstellen. Veel mensen voelen zich ook beter tijdens en na

het vasten. Na het eten van suiker bijvoorbeeld kun je je ineens heel moe of druk voelen. Al deze stoffen hebben invloed op je hele lichaam en je ziel. Op internet kun je hier veel meer over vinden. Bottom line: De bijbel leerde ons duizenden jaren geleden al iets dat mensen de laatste jaren zelf ook gaan ontdekken. Zo zie je maar weer: de bijbel volgen is vooruitlopen op de tijd!

3.

HOE VASTEN WE?

Vasten kan op verschillende manieren. De Bijbel leert ons dat vasten een zaak is van focus: Waar richt je je op? Waar gaat je aandacht en inzet naar uit? Waar focus je op met je hart, je eten en je tijd?

Jouw hart

Jezus leert ons in Mattheüs 6 dat er een goede en een verkeerde manier is waarop je kunt vasten. Ook in Jesaja 58 lezen we dat vasten meer is dan 'niet eten' en dat je op een verkeerde manier kunt vasten. We leren dat het gaat om de goede hartsgesteldheid. Ben je bezig met je eigen belangen tijdens het vasten, dan mist het helemaal zijn doel. Ben je bezig met indruk maken op de mensen om je heen (kijk eens hoe vroom ik ben!), dan is het vasten ook zinloos.

De goede manier om te vasten heeft te maken met oprecht verlangen naar God. Wil je in eenvoud en nederigheid de Heer zoeken en groeien in je relatie met Hem? Dan hoeft niemand daar op zich iets van te weten, niemand hoeft zelfs te merken dat je vast. God ziet het. En als je vanuit een oprecht hart wat God zoekt aan het vasten bent, dan ziet God dat niet alleen, Hij zal het ook belonen, zegt Jezus! Maar je kan natuurlijk ook gezamenlijk vasten zoals in de eerste gemeente gebeurde. Dan zoek je samen Gods wil voor een bepaald onderwerp, door gezamenlijk meer tijd vrij te maken voor bidden, luisteren en vasten. Iedereen kan het vasten voor zichzelf invullen op een manier die bij hem of haar past.

Jouw eten

Wanneer het in de bijbel over vasten gaat, dan gaat het altijd over het laten staan van eten. Er zijn verschillende manieren om te vasten van voedsel. Voorbeelden in de Bijbel zijn: een geheel vasten waarbij je niet eet en niet drinkt (Ester 4:15,16; Mattheüs 4:2), een gedeeltelijk vasten door alleen groenten, fruit, noten en sap tot je te nemen (Daniël 1:12) of een vasten van seksuele activiteit (1 Korintiërs 7:5), hoewel dat laatste niet als een 'vasten' wordt benoemd, maar daar wel direct mee in verband wordt gebracht. Vasten in de Bijbel heeft te maken met een beperking van eten en soms ook van drinken, om tijd en aandacht vrij te maken voor God onze Vader. Hoe we dat persoonlijk kunnen invullen, leren we in het volgende hoofdstuk.

Jouw tijd

Wanneer mensen vasten, nemen ze tijd om God te zoeken door te bidden, te luisteren en te lezen. Vasten gaat altijd samen met God zoeken, tijd apart zetten voor Hem. In de periode dat je vast, zeg je: "Ik wil meer van God, van Zijn Geest, van Zijn kracht, van Zijn leiding in mijn leven. En daar ga ik ruimte voor maken. Ik zet tijd apart voor Mijn Vader in de hemel". Tijdens het vasten is het goed om extra tijd te nemen voor je relatie met God. Vasten terwijl je dagelijkse ritme onveranderd doorgaat is niet echt een vasten. God is het doel, Zijn Koninkrijk, openbaringen van Hem, doorbraken.

Vasten wordt zo
jouw geschenk aan God -
een geschenk waar Hij blij mee is.

Vasten gaat dus over tijd nemen voor God maar tijd is soms een lastig begrip. Ken je dat gevoel? Dat je het idee hebt dat je al heel lang zit te wachten en er pas 5 minuten voorbij zijn? Of dat je kind zegt: Ik zit pas net te gamen! En de klok zegt dat hij al 2 uur bezig is? Tijd is soms ongrijpbaar. Wat vliegt de tijd/ De tijd glipt door mijn vingers/ de tijd kent geen genade/de tijd vliet snel gebruik hem wel/de tijd zal het leren/ gezelligheid kent geen tijd.. Nou juist daarom is het goed om de tijd eens flink in beeld te krijgen als je tijd te kort komt, in de bijlage vind je een schema om de tijd te vinden in jouw eigen week.

Het is belangrijk dat je van te voren beslist voor hoe lang je gaat vasten. Zo kan je bewust een bepaalde periode toewijden aan God (of het nu een dag is of drie maanden), om gedurende die periode extra tijd maken om te bidden en te lezen in de Bijbel. Het helpt ook om het vasten vol te houden als je een duidelijk doel hebt in de tijd. Je weet dan: over zoveel dagen ga ik weer naar een normaal ritme. Vasten wordt zo jouw geschenk aan God - een geschenk waar Hij blij mee is.

Jouw doel

Je kan een periode vasten voor een bepaald doel, of voor meerder doelen tegelijk. In de Bijbel zie je dit gebeuren als Esther bijvoorbeeld vast voordat ze de troonzaal betreedt om ongevraagd de koning aan te spreken. De Heer Jezus vast voordat Hij Zijn openbare bediening gaat beginnen; de confrontatie met de duivel was het best mogelijke begin, aangezien Jezus in tegenstelling tot Adam en Eva de verleiding wel weerstaat! Saulus vast in verband met zijn bekering. Hij heeft Jezus ontmoet en is volkomen van zijn stuk. Hij moet een nieuw leven gaan beginnen en vast daarom drie dagen. Daarnaast zien we veel voorbeelden van gezamenlijk vasten zowel in het NT als in het OT. Een volk, een gemeente vast gezamenlijk om samen leiding en zegen van God te ontvangen.

Zelf kan je ook bepaalde doelen stellen als je gaat vasten. Heel eenvoudig kan je gaan vasten om in je eigen relatie met God te groeien. Als je meer vertrouwd wil raken met de dingen van God, kan het helpen een vastenperiode daaraan te wijden. Je kan ook vasten voor een doorbraak in een bepaalde situatie of de strijd die iemand in je naaste omgeving doormaakt. Vasten kan extra kracht vrijmaken in het geestelijke doordat je extra aandacht, tijd, gebed en proclamatie vrij kan maken. Een vastenperiode kan uitermate geschikt zijn om te wijden aan mensen in je omgeving die nog niet geloven. Je kan daar hele concrete acties aan verbinden – bijv. aan het eind van de vastenperiode degene(n) voor wie je gevast hebt uitnodigen voor een Alphacursus of een bijzondere samenkomst op zondag (zoals Pasen).

Tips voor als je gaat bidden en vasten:

Bedenk 3 gebedspunten voor deze periode. In bijlage 1 (pag 16) kun je je gebedspunten op een rijtje zetten.

- a. Een persoonlijk gebedspunt voor jezelf
- b. Een voorbede voor iemand anders
- c. Een gebed voor de gemeenten In de bijlage vind je een pagina waar je je gebedspunten kunt invullen. Zie bijlage 3.

Een dagboek of leesplan

Het kan enorm helpen om van te voren een bepaald leesplan te bedenken hoe je de vastenperiode gaat gebruiken. Dit kan helpen om de discipline op te brengen die nodig is om het vol te houden en zinvol te besteden.

Je kan ook zelf een vasten-dagboek bijhouden. Het kan heel goed zijn om elke dag een stukje te schrijven wat je is opgevallen die dag, wat je hebt meegemaakt, welke vragen je hebt, of welke antwoorden je gekregen hebt enz. Door dingen op te schrijven, kan je later ook weer teruglezen wat je destijds hebt meegemaakt of ontvangen, welke doorbraken er zijn geweest enz. Zeker de antwoorden van God en de doorbraken op gebed zijn dan weer zaken om niet te vergeten en om voor te blijven danken. Het opschrijven helpt je om niet te vergeten.

Blijf praktisch

Wees op het punt van vasten ook praktisch.

Welk vasten past bij jouw werk? Ben je chauffeur en zit je de hele dag op de weg, wil je wel fit blijven – in ieders belang! Dan zal je waarschijnlijk minder snel dagenlang absoluut vasten (helemaal niets eten).

Welk vasten past bij jouw gezondheid? Als je bepaalde gezondheidsklachten hebt kan regelmatig eten van levensbelang zijn. Dan ga je zeker niet drie weken stoppen met eten. Als je twijfelt of vasten wel verstandig is met het oog op je gezondheid, overleg dan gewoon met je huisarts. Die heeft er verstand van en is er om je hierin te raden! Wees niet onverstandig, maar pas goed op je eigen gezondheid.

Als je twijfelt of vasten wel verstandig is met het oog op je gezondheid, overleg dan gewoon met je huisarts.

Geen onthouding maar vervanging

Het gaat bij het vasten niet om het weglaten van eten. Het gaat veel meer om je hart en je gedachten extra op God te richten in plaats van het eten. Vergeet niet: God wil altijd geven. Het is aan ons om te vragen en te ontvangen. Wanneer wij willen ontvangen, zullen we ruimte moeten maken voor God. Dat kunnen we doen we door te bidden, te vasten en te geven. Zo naderen we tot God en groeien we in onze relatie met Hem.

4.

PRAKTISCHE ZAKEN

Wat eet je wel of niet?

Er zijn zoals we gelezen hebben verschillende vormen van vasten. Het is aan jou om een keus te maken. Net als met geloven, bidden en dienen, zijn we allemaal al op een bepaald 'niveau'. De één vast misschien regelmatig een dag per week, de ander doet het voor perioden van 10 dagen, weer

een ander kan nog geen ochtend zonder eten.. dat is niet erg. God gaat met ieder een eigen weg. Wanneer je jezelf wilt oefenen in het vasten, dan gaat het erom dat jij groeit vanaf het punt waar je nu bent. Dat is dus voor ieder anders en daarom kun je jezelf met niemand anders vergelijken. Het doel is dat jij een manier vindt waarop jij meer tijd hebt en meer bezig raakt met God. Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf een keuze maakt en je daaraan houdt. De eerste vraag aan jezelf is dan: Hoe wil ik gaan vasten? Je kan als eerste stap al vasten door naast je ontbijt, lunch en diner niets anders te eten. Dus ook geen yoghurt, fruit of koffie. Deze maaltijden hou je bewust een beetje sober om te voorkomen dat je je gemiste tussendoortjes inhaalt bij de maaltijden. Je kan een Daniel vasten kiezen, een savvasten, een gedeeltelijk vasten door bepaalde maaltijden of etenswaren te laten liggen. Let wel op:

Het gaat niet om het niet eten maar om meer met God bezig te zijn. Daarom is het goed ook in de tijd dat je niet werkt je tijd niet in te vullen met social media, games, shoppen etc maar te lezen, bidden, zingen, luisteren naar preken, iets voor een ander doen. Bij het vasten gaat het om het geestelijke, je relatie met God, tegelijk is vasten ook een weldaad voor je lichaam. Het één sluit het ander niet uit!

Manieren van vasten

1. Je kan vasten van alle eten en drinken en alleen water drinken. Dit doe je meestal wanneer je 1 of 2 dagen vast. Dit noemen we een watervasten
2. Ja kan alleen groente en fruitsappen drinken. Dit wordt wel een savvasten genoemd.
3. Je eten en drinken wat Daniël at. Dit noemen we een Daniëlvasten. Dit is vooral geschikt wanneer je een langere periode wil vasten. Welk voedsel je dan wel en niet eet, kun je lezen in de bijlage.
4. Tot slot kan je bovenstaande manieren van vasten ook combineren wanneer je een langere periode vast. Hieronder lees je 2 mogelijke voorbeelden daarvan.

Wanneer je 21 dagen zou willen vasten, dan zijn dat 3 weken. Je kan die weken op heel verschillende manieren invullen. Bijvoorbeeld door iedere week iets anders te doen of juist door 3 weken hetzelfde te doen.

Voorbeeld 1- Tussendoortjes overslaan tot maaltijden overslaan

De eerste week eet je alleen de 3 hoofdmaaltijden en verder laat je alles staan behalve je ontbijt, lunch en diner. Geen tussendoortjes, geen koffie, frisdranken, snoep, cracker, fruit, yoghurt of koek. Om te oefenen kun je er ook voor kiezen om alvast 1 dag ook je ontbijt en/of lunch over te slaan. De tweede week kan je ervoor kiezen om ook iedere dag of je lunch of je ontbijt over te slaan. Anderen vasten 1 dag extra door alle maaltijden over te slaan en de rest van de week weer alleen de hoofdmaaltijden te eten. De derde week zou je dan bijvoorbeeld iedere dag ontbijt en/of lunch overslaan en alleen een sober diner te nuttigen.

Voorbeeld 2 – Daniël vasten

Bij het Daniël vasten zal je geen honger hebben. Hooguit trek in suiker en vet. Om je lichaam er op voor te bereiden kan je er voor kiezen om de eerste week alle extra's te laten staan. Alleen drie sombere maaltijden te nemen. De tweede week kan je overgaan naar het Daniel vasten. Dat is een vasten waarbij je alleen pure voedingsmiddelen eet: heel gezonde! Dus fruit, noten, zaden en groenten. Je eet geen vlees eiwitten, zuivel en rijst, pasta, brood. Voor heerlijke recepten verwijst ik je naar <https://www.danielvasten.nl/recepten-2/>

Voorbeeld 3 - dezelfde weken

Je kan er ook voor kiezen 3 weken hetzelfde te doen. Dan kan je kiezen voor een Daniel vasten, of drie weken lang alleen de avondmaaltijd eten, of 3 weken alleen drinken (groenten en vruchtensappen etc) Het is iets tussen jou en God!

Om het makkelijk te maken is er in de bijlage een schema bijgevoegd waarin je voor jezelf samen met de Heer een plan kan maken om je 21 dagen in te vullen. Daarin kan je voor jezelf inplannen hoe je die dagen wilt vasten. Daarna vind je een weekoverzicht waarin voor iedere dag per maaltijd kan aangeven hoe je dat moment invult.

Hoe lang ga ik vasten?

De duur van een vastenperiode kan verschillen, dat zagen we ook in de bijbel. Je kan 1 dag(deel) vasten per week vasten om je steeds afhankelijk te blijven weten van de Heer. Je kan een bepaalde periode een aantal dagen vasten, of zelfs een aantal weken. Wanneer je wil watervasten of sapvasten dan is het verstandig om met een kortere periode te beginnen (zoals één dag) als je nog geen ervaring hebt met vasten. Als je gekozen hebt hoe je wilt gaan vasten en hoe lang je wilt gaan vasten dan kun je daar rekening mee houden met je boodschappen. Daarom heb ik hierbij een weekschema gevoegd dat je zou kunnen invullen om het makkelijker te maken. Zie bijlage 4. Voor de Daniël voedingsmiddelen zie bijlage 3. In de Rivier vasten we aan het begin 21 dagen zoals Daniël vastte. Ieder doet dat op zijn of haar eigen manier. We delen iedere dag overdenkingen en gebeden om samen te bidden. We zien iedere keer weer uit naar doorbraken in ons geloofsleven. Zie voor getuigenissen van mensen die meededen met het gezamenlijk vasten de bijlage!

Een goede voorbereiding!

Wat kan ik verwachten? Het is in ieder geval verstandig wanneer je er voor kiest om een periode te gaan vasten, dat je je lichaam ook voorbereid. Ga dus niet de laatste dagen voor het vasten 'extra' eten, maar bouw het eten een beetje af naar de vorm die je kiest voor je vasten. Op die manier help je je lichaam om er beter mee om te gaan. Je kan afhankelijk van de vorm van vasten last krijgen van een hongergevoel. Ook kan je als je geen koffie meer drinkt hoofdpijn krijgen. Dit gaat meestal na 1 of 2 dagen over. Je lichaam is dan aan het afkicken van de cafeïne. Je kan het zeker in de koude maanden extra koud hebben of moe zijn. Dat is heel normaal omdat je nu eenmaal minder calorieën en daarmee minder energie binnenkrijgt. Het is handig om je daarop te kleden en rekening te houden in je agenda en dag indeling. Wanneer je je echt niet goed voelt, neem dan gewoon iets voedzaams te eten zoals een banaan of noten zodat je energieniveau oploopt. Het is geen wettische zaak, we strekken ons uit naar geestelijke groei! Bij een goede voorbereiding hoor dat je het samen met de Heer doet en Hem ook vraagt je hierin te sterken. Dat maakt een enorm verschil. Er zijn mensen die voorheen nog geen ontbijt over konden slaan omdat het lichaam zo sterk protesteerde dat ze zo misselijk werden dat ze moesten spugen. Met Gods hulp en in Zijn kracht na een paar kortere vastenperiodes en na 2 keer 21 dagen Daniël vasten kon deze persoon 3 weken vasten van eten en alleen maar beperkt drinken. Hij wil je geven wat je nodig hebt hierin!

Wat doe ik als ik honger heb of aan eten denk?

Je zal zien dat je de koffie in de supermarkt sterker ruikt, dat je ineens iedereen ziet eten en terwijl je je bijbel leest misschien juist ook over eten leest en je dan weer meer aan eten moet denken! Dat hoort er allemaal bij! Wanneer je vast zul je ontdekken hoe vaak je aan eten denkt en hoe vaak je

eet: Even die druif van de fruitschaal waar ik langs loop, of even me verheugen op dat lekkere broodje kaas. Wanneer je dat merkt bij jezelf terwijl je vast, dan richt je je in plaats daarvan meteen tot God. Je zegt dan bijv: Heer ik heb U veel meer nodig dan eten, Ik hou meer van U dan van eten. Heer U bent zo geweldig goed voor Mij, Ik dank U en prijs U om Wie U bent.

Wanneer je vast voor een bepaalde situatie dan voeg je er bijvoorbeeld aan toe: O Heer ik bid U voor.... openbaar aan Mij wat ik daarover moet weten, wat U wil dat ik doe.. Of je doet een voorbede: Heer ik bid U voor de vervolgd. Jaarlijks na de Nacht van Gebed nemen velen van ons zich voor om vaker voor de vervolgte broers en zussen te blijven bidden. Toch vervaagt dat in de praktijk nog wel eens. We kunnen in onze vastentijd onszelf voornemen om iedere keer wanneer we aan eten denken, te bidden voor de vervolgd. Ook is het een goede gelegenheid om extra bepaald te worden bij de mensen die geen eten hebben. Ik heb honger uit vrije keus, maar er zijn zo veel mensen voor wie dit dagelijks praktijk is. Mijn gebed kan dan zijn: Heer ontferm U, help mij zien hoe ik iets kan betekenen voor de armen.

Waarom zou ik vasten?

Er zijn verschillende redenen waarom we zouden vasten.

Ten eerste vasten we omdat Jezus het leert en verwacht. Zo is ons vasten in eerste instantie een daad van gehoorzaamheid, toewijding, aanbidding en liefde voor onze Heer. Ten tweede is het een proclamatie/ belijdenis van afhankelijkheid: Heer ik heb U meer nodig dan eten en social media en al het andere waar ik mijn leven soms mee volstop. Ten derde is het gevolg daarvan dat het onze relatie met Hem verdiept, onze liefde voor Hem versterkt. Het vasten geeft ons de gelegenheid om meer tijd met Hem door te brengen en ons meer op Hem te richten. Ten vierde vasten we het omdat onze hemelse Vader ons ervoor beloont: we ontvangen meer geloof, inzicht, openbaring, doorbraken, kracht van de Heilige Geest doordat we zelf veranderen tijdens ons vasten.

De vraag aan jou is nu:

1. Wil je gaan vasten en bidden?
2. Waarom wil je gaan vasten en bidden?
3. Hoe wil je gaan vasten en bidden?

Als je deze vragen hebt beantwoord, schrijf de antwoorden voor jezelf op. Hou ze voor ogen tijdens je vasten. Gebruik de bijlagen om gebedsonderwerpen op te schrijven en je vasten te plannen. Tot slot: Vraag de Heer om je te helpen door Zijn Geest om in Zijn kracht te vasten en je te voeden met Zijn Woord.

Kortom

Vasten is een daad van aanbidding: gehoorzaamheid aan God en een uiting van onze liefde voor God. Vasten doen we niet om iets van God gedaan te krijgen, maar om onze geest, onze ziel en ons lichaam in één lijn te krijgen met God en Zijn wil voor ons leven. We vasten om Hem meer ruimte te geven zodat er meer van Zijn Kracht in ons kan werken.

Vasten helpt ons om te groeien in onze relatie met God. Door te vasten kunnen we naderen tot God, wetend dat Hij dan zal naderen tot ons (Jacobus 4:8). Door te vasten oefenen we ons om weerstand te bieden tegen verleidingen op allerlei gebieden. Ons lichaam is namelijk makkelijk te verleiden door gevoelens, behoeften en prikkels. Wanneer we de verleidingen die we tegenkomen kunnen weerstaan, dan sterft ons vlees en groeit er meer ruimte voor onze geest. Wanneer we vasten hebben we hoge verwachtingen van wat God kan gaan doen in en door ons heen.

Wanneer we vasten hebben we hoge verwachtingen van wat God kan gaan doen in ons en door ons heen

Nawoord

De verleiding van eten en ons voedselprobleem.

Verleidingen komen meestal ons leven binnen via onze zintuigen. Honger, of liever gezegd 'trek' is ook een verleiding.

In de Bijbel lezen we dat eten zelfs de allereerste verleiding vormde voor Adam en Eva. Het was de vrucht van die ene boom die er na het aanhoren van de woorden van de slang wel heel aantrekkelijk, verleidelijk uitzagen. Het eten van die vrucht betekende de ingang van alle zonde in de wereld. Ezaü verkocht zijn eerstgeboorterecht voor een kom linzensoep en Noach zondigde onder invloed van zijn gulzige inname van te veel wijn. En het volk Israël zondigde in de woestijn door te klagen over het (gebrek) aan voedsel. Eten kan je verleiden, de behoefte eraan kan sterker worden dan je verstand. Daarom is het goed om die behoefte te leren temmen. Zeker in onze tijd. In onze tijd is eten al lang niet meer iets dat je doet om in leven te blijven. Bij ons is er een overdaad aan eten. En voordat we het weten wordt ons eetpatroon een bron van ziekte. Zogenaamde welvaartsziekten ontstaan door verkeerde eetpatronen; denk bijvoorbeeld aan hart- en vaatziekten! Bepaalde periodes vasten is dan des te meer heel gezond voor ons lichaam. Het geeft ons lichaam rust, zodat het de 'rommel' op kan ruimen. Vasten is gezond. Daarom vasten ook veel mensen zonder religieuze redenen. Vasten bepaalt je ook bij je eetgewoonten. Veel mensen worden zich tijdens het vasten bewust van de onnodige hoeveelheid voedsel die we ondoordacht tot ons nemen. Of van de ongezonde voedingspatronen die we er op na kunnen houden. Anderen merken dat ze we 75 euro per besparen wanneer ze vasten. Zo krijgen we ook oog voor onze eigen overdaad in onze consumptiemaatschappij. Deze ontdekking brengt mensen er regelmatig toe om hun voedingspatroon aan te passen na een periode van vasten.

Eten kan je ook afleiden van je eigenlijke behoefte. Je kan eten op een manier om jezelf troosten of emoties tot bedaren te brengen. Veel en vaak slecht eten geeft een gevoel van bevrediging. De Engelsen hebben daar zelfs een aparte term voor: comfort food (troost-eten). Dit eten lost niet echt iets op. Het stilt tijdelijk een behoefte zonder een oplossing te bieden. De oplossing zit hem in jn je hart, in je geest. Je hebt troost nodig, leiding, vrede van God. Je hulp niet zoeken in eten maar in de Heer is dan een goede manier van vasten om je ongezonde patroon van comfort-eten te doorbreken. Heer U bent mijn trooster en niet de chocola!

Een gezonde relatie tot ons eten kan ons helpen om gezonder te leven. Ook daarom is vasten een goede gewoonte. Jezus heeft voor ons in de woestijn 40 dagen gevast en de honger en de duivel weerstaan. In Zijn kracht kunnen wij verleidingen, ook van (lekkere) trek leren weerstaan en geestelijk groeien en sterk blijven. Want als ons lichaam niet overbelast wordt met ongezonde

spullen, blijft onze geest des te helderder en sterker! Wij verzorgen ons lichaam, maar laten ons niet regeren door ons lichaam.

De Heilige Geest.

Niet door kracht, noch door geweld maar door Mijn Geest zo spreekt de Heer. We kunnen onze weg met de Heer niet gaan zonder de Heilige Geest. En dat hoeft ook niet. Ook niet ons naderen tot God. Onze keus om het avontuur aan te gaan om tijd vrij te maken om te groeien in onze relatie met onze Vader hoeven we niet alleen te doen. De Heilige Geest die in ons woont, is onze Trooster, onderwijzer en Gids. Hij brengt ons de dingen van God te binnen, openbaart de toekomstige dingen, helpt ons met bidden als we zelf niet weten wat te bidden, leert ons in tongen bidden en geeft ons de gaven en de vrucht van de Geest (ook de zelfbeheersing!). Daarom willen we de Heilige Geest ook altijd in dit proces vragen om Zijn kracht en leiding.

Heb je nog vragen? Mail dan naar receptie@ecderivier.nl

Heb je een getuigenis mail dan : gebed@ecderivier.nl

Ik ga naderen tot God



Nader tot God en Hij zal tot jou naderen.

Ik ga bidden en vasten voor :

ik ga bidden en vasten voor:

Ik ga bidden en vasten voor:

Ik ga bidden en vasten voor:

BIJLAGE 2: TIJD OM TE BIDDEN

Wat als ik geen tijd heb om extra te lezen en te bidden?

Voor sommigen is het een puzzel om tijd te vinden om te bidden en te lezen. Ik las ergens een aantal tips om tijd te 'vinden' die ik graag met jullie deel

- 1. Tijd voordat je opstaat. Sta eerder op om tijd te maken om te bidden. Voor mij was dit de beste manier toen alle kinderen nog thuis woonden en naar school gingen. Om 06:00 was het enige tijdstip om echt alleen met God te kunnen zijn.*
- 2. Tijd in de auto. Als je in de auto moet reizen, gebruik de tijd om naar de bijbel te luisteren, via bijv Youversion bijbelapp, praat met God en luister naar Zijn stem. De auto is ook een heerlijke plaats om in tongen te bidden of te zingen.*
- 3. Tijd tijdens of na de Lunch. Na het lunchen neem de tijd om de bijbel, een dagboekje of bijbel app te lezen en bid over wat je gelezen hebt.*
- 4. Tijd terwijl je ergens wacht. Al is het maar voor de kassen, je eerste reactie kan zijn (bij mij wel) : even mijn mobiel checken: facebook, insta, mail.. maar je kan ook de tekst van de dag proclameren, met God de rest van de dag bespreken, bidden voor iemand die je in de rij ziet staan, een voorbede doen voor iemand aan wie je moet denken, God danken voor de dag tot zover en alles wat goed ging.*
- 5. Tijd na het avondeten. Je kan dan heel veel dingen doen: maar ook even tijd nemen voor God. Trek je even terug op je slaapkamer, of ga wandelen, lees, luister, bid, zing en nader zo tot God.*
- 6. Tijd in de avond. Na het diner is er nog een hele avond die je kan invullen met de dingen die je zelf kiest. Zet geen tv aan, ga niet nog even werken, geen mobiel of spelcomputer en wie weet hoeveel tijd je dan over houdt..?*

BIJLAGE 3: WAAR BLIJFT MIJN TIJD

Tijd vinden / maken waarop ik ga bidden en lezen



00:00		12:00	
02:00		13:00	
03:00		14:00	
04:00		15:00	
05:00		16:00	
06:00		17:00	
07:00		18:00	
08:00		19:00	
09:00		20:00	
10:00		21:00	
11:00		22:00	
12:00		23:00	

De levensmiddelen die je kan eten tijdens het Daniel Vasten



- Alle fruit: vers, bevroren, gedroogd
- Alle groenten: vers, bevroren, gedroogd, of ingeblikte
- Alle hele korrels: gerst, bruine rijst, haver, gierst en volkoren
- Alle noten & zaden: bijv. amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, pecannoten, pijnboompitten, walnoten, pompoenpitten, sesamzaad zonnebloempitten
- Alle peulvruchten: blik of gedroogd; zwarte bonen, cannellini bonen, bruine bonen, kikkererwten, grote noordelijke bonen, bruine linzen, pinto bonen en spliterwten
- Alle kwaliteit oliën: koolzaad-, kokos-, olijf-, pinda- en sesam olie
- Andere: kruiden, specerijen, zout, peper, kruiden, sojaproducten en tofu

- **Dranken**
- water, gefilterd water en bronwater – voeg een stukje sinaasappel, citroen of munt aan je water, voor een 'smaakje' aan je water.
- thee met verse kruiden
- Alpo ongezoete amandelmelk, Alpo kokosnootmelk, Alpo rijstdrink, ongezoete soja melk
- spelt melk van Lima

- De levensmiddelen die je niet eet tijdens het Daniel Vasten
- Alle vlees & dierlijke producten: rundvlees, kip, lam, gevogelte, varkensvlees en vis
- Alle zuivelproducten: boter, kaas, room, eieren en melk
- Alle zoetstoffen: kunstmatige zoetstoffen, ruwe suiker, stroop, stevia honing en suiker
- Alle gezuurde (waar wel gist of een ander rijsmiddel gebruikt wordt) brood & gist
- Alle verfijnd & verwerkte voedselproducten: kunstmatige smaakstoffen, chemische stoffen, additieven, conserveringsmiddelen, witte bloem en witte rijst
- Alle gefrituurd voedsel: chips, Franse frietjes en aardappel chips
- Alle solide vetten: spek, margarine, roomboter

- Dranken: alcohol, koolzuurhoudende dranken, koffie, "energy drinks"

<https://www.danielvasten.nl/>

Getuigenissen

- ☞ Afgelopen weken heb ik heel positief ervaren, voel weer veel meer passie en vuur en verlangen naar meer. Zo gaaf om deze tijd voor God apart te zetten. Zo gaaf om te merken dat Hij zo dichtbij is en spreekt!
Ik ga dit vasthouden maar ik weet nog niet precies hoe..

- ☞ Ik had nog behoefte aan lekkere spijzen, want het gemis knaagde in mijn lichaam. Maar naarmate de dagen in het vasten verstreken werd het allengs beter en had ik zelfs geen behoefte meer aan lekkere spijzen. Ik heb ervaren dat ik de keuze heb om mijn wil te doen, maar ik doe de wil van God en dat voelt zoveel te beter. Ik ben dichter naar God gekomen en kwam tot groot besef dat mijn hemelse Vader zoveel te meer liefde kan geven, wat mijn aardse vader mij niet heeft kunnen geven. Ik ben mijn hemelse Vader zo dankbaar, Hij is goed en liefdevol.
Ik bid dat ik puur en rein voor Gods aangezicht kan zijn zodat de Heilige Geest mij meer en meer kan vormen naar Zijn wil.

- ☞ Het bidden en vasten heeft onder andere mijn ogen geopend met hoeveel we eigenlijk minder zouden kunnen aan lekkere dingen, bv door de week. Mijn geestelijk leven zal er wel bij varen, en ook mijn gezondheid. Ik zou het ook verleidingen kunnen noemen die ik het hoofd moet bieden. Het heeft me verbaasd hoe makkelijk ik alles kon laten staan, omdat ik het voor de Heer deed. Het heeft mijn relatie met de Heer verdiept - door enkele persoonlijke gebedsverhoringen, maar ook doordat ik zomaar wordt overvallen door de nabijheid van de Heer als ik aan het werk ben of zo. Maar het allermooiste, ik voel soms de Heilige Geest reageren op mijn gebed. Tot slot, ik ga vaker een dag vasten.

- ☞ In mijn vastentijd ben ik genezen van extreem hoge bloeddruk, ik kon uiteindelijk al mijn medicatie afbouwen.

- ☞ Ik heb door deze periode meer liefde voor het Woord van God gekregen. Ik ben echt verbaasd hoe makkelijk het me afging om geen snoep, koek, vlees en zuivel te eten. Ik heb het wel vaker geprobeerd, maar het was lastig, maar nu met elkaar in de kracht van de Heilige Geest was het echt anders dan anders.
We gaan dit zeker voortzetten om beter voor ons lichaam te zorgen dat immers de tempel van de Heilige Geest is.
Ik wil nog groeien in het bidden in mijn stille tijd dat ik minder snel afgeleid ben.

- ☞ In mijn vastentijd kreeg ik toen ik buiten liep en aan het bidden was, op de terugweg voor iedere persoon die ik zag een speciaal gebed van de Heilige Geest. En het tweede wat ik ontving was toen ik niet meer kon van vermoeidheid, geen energie meer had en ik ging slapen ik aan God vroeg of Hij me kracht wilde geven omdat ik het anders niet meer volhield. Die nog moest ik wel 10 keer mijn bed uit en de volgende dag hadden we een verjaardag. Maar het wonderlijke was dat ik na die slechte nacht de meest energie had!