

BIDDEN & VASTEN

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

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
1.GOD WIL EEN RELATIE MET ONS.....	4
2.WAT ZEGT DE BIJBEL?.....	6
Wat is vasten?	
Vasten is Bijbels	
Vasten in het Oude Testament	
Vasten in het Nieuwe Testament	
Voorbeelden in het Nieuwe Testament	
Vasten buiten de Bijbel	
3.HOE VASTEN WE?.....	12
Jouw hart	
Jouw eten	
Jouw tijd	
Tijd	
Jouw doel	
Een dagboek of leesplan	
Blijf praktisch	
Geen onthouding maar vervanging	
4.PRAKTISCHE ZAKEN.....	16
Wat eet je wel of niet?	
Manieren van vasten	
Hoe lang ga ik vasten?	
Een goede voorbereiding!	
Wat doe ik als ik honger heb of aan eten denk?	
Waarom zou ik vasten?.....	20
Kortom	
Nawoord.....	22
De verleiding van eten en ons voedselprobleem	
De Heilige Geest	
Bijlagen:	
1.MIJN GEBEDSPUNTEN.....	24
Ik ga naderen tot God	
2.TIJD OM TE BIDDEN.....	25
Wat als ik geen tijd heb om extra te lezen en te bidden?	
3.WAAR BLIJFT MIJN TIJD?.....	26
4.DANIËL VASTEN.....	27
De levensmiddelen die je kan eten tijdens het Daniël vasten	
5.WEEKSCHEMA.....	28

Voorwoord

In deze handreiking willen we samen ontdekken welke rol bidden en vasten kan spelen in het leven van een christen. 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

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 zo nu en dan eens 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 dus 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.

Groeien in onze relatie met onze Vader, sterker worden in ons geloof heeft alles te maken met 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 mag naar Jezus toegaan, Hij nodigt je daartoe uit, en het resultaat zal zijn dat Hij je rust geeft van binnen.

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

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

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 wil doen. We hoeven alleen maar bij Hem te komen.

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

We willen in dit boekje 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, groeien in je relatie met je hemelse Vader en groeien als kind van God.

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.

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 gelegenheden, redenen tot vasten, verschillende manieren waarop gevast wordt en verschillende perioden dat gevast wordt. We zien 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.

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

Maar we lezen ook van momenten dat door het hele volk van Israël gevast werd. Dat zien we bij **Esther** bijvoorbeeld. En we lezen bij **Joël** dat de Heer oproept tot gezamenlijk vasten: *“Ook nu spreekt de Heer echter, bekeer je tot Mij met heel je hart, namelijk met vasten, geweent en rouwklacht (Joël 2: 12).”*

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 ervan uit 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 *bidt* (6:5), als je *vast* (6:16). Dit zijn drie dingen die de Heer veronderstelt bij de gelovigen. Dat is al opvallend genoeg. We weten dat we geacht worden te bidden en te geven, maar dat de Heer Jezus dat in een drieslag zegt met vasten is in onze kerkelijke gewoonte nog niet altijd doorgedrongen. Arthur Wallis schrijft in zijn boek over vasten:

“Vasten is niet meer populair in de kerk van de 21e eeuw 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!

Wat leert de Heer ons nog meer over vasten? We lezen daarover in Mattheüs 6:16-18; 9:14-17 en 17:21?

1. Het hoort er gewoon bij. Gelovigen vasten. Het is gehoorzaamheid.
2. Je moet het niet doen zoals de huichelaars - om eer van mensen te krijgen.
3. Doe het als iets tussen de Vader en jezelf, en je zult beloond worden.
4. 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.
5. 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.

Het is duidelijk dat Jezus ervan uitgaat dat vasten een onderdeel is van ons geloofsleven.

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.

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

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.

We zien dus dat in het NT vasten een normaal onderdeel is het geloofsleven en dat Jezus ervan uitgaat dat de gelovigen vasten en daar ook onderwijs over geeft. Daarnaast lezen we dat de gelovigen vastten en dat ook Jezus zelf vastte. Ook in de vroege kerk speelde vasten een vaste rol, er werd 2 dagen per week gevast, op woensdag en vrijdag. 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.** Wanneer je vast, dan laat je je geest 'heersen' over je gevoel, je ziel en lichaam. Je lichaam vraagt om eten, je denkt aan eten en toch zegt je geest: dat doe ik niet. Zo train je jezelf als het ware om je geest, onder leiding van de Heilige Geest over je lichaam en ziel te laten heersen. Eten is maar 1 van die 'behoeften' die je vlees heeft. Denk aan alcohol, andere verslavingen, of gebrek aan beheersing zoals boosheid bijvoorbeeld. Deze train je tegelijk als je traint om je geest te laten heersen over je lichaam en je ziel.
- **Concentratie om te mediteren.** Het helpt je meer tijd en aandacht te hebben voor het lezen en overdenken van het Woord van God. Door je af te zonderen van je dagelijkse contacten/bezigheden. Je afzonderen om je te focussen. Tijd alleen met God doorbrengen. Zoals Jezus in de woestijn en ook regelmatig een nacht alleen op de berg doorbracht.
- **Verootmoediging voor God,** vernederen voor God. Vernederen is in de bijbel een groot goed, en geeft zegen: Ps. 25:9, Ps. 147:6, Spr. 3:34, Spr. 11:2, Spr 22:4, JEs. 57:15, Mat 18:4, Jak 4: 10.

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 vrijmaken 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 de 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. Na het eten van suiker bijvoorbeeld kun 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. Veel mensen voelen zich ook beter tijdens en na het vasten. 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!

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? Daar hoeft niemand 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. Ook dan kan iedereen 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.

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 ruimte geven aan God, meer

luisteren naar Zijn Geest, meer tijd geven aan Zijn Woord en zo meer ervaren 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 was een normaal onderdeel van het geloofsleven in de eerste gemeenten.

Tijd

Vasten gaat dus over tijd nemen voor God maar tijd is soms een lastig begrip.

Ken je dat? Dat je het gevoel 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. (Bijlage 3: Waar blijft mijn tijd?)

Het is belangrijk dat je van tevoren 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.

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 en tijd voor 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 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 gemeente: Extra tijd om te bidden voor de gemeente. Voor gebedspunten voor bidden voor de gemeente zie aparte handleiding.

Een dagboek of leesplan

Het kan enorm helpen om van tevoren 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.

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

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, dan 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.

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.

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 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. Let wel op: bij het vasten gaat het om het geestelijke, je relatie met God, maar op deze wijze vasten betekent ook een weldaad voor je lichaam. Het één sluit het ander niet uit!

Manieren van vasten

1. Alleen water drinken. Dit doe je meestal wanneer je 1 of 2 dagen vast. Dit noemen we een watervasten
2. Alleen groente en fruitsappen drinken. Dit wordt wel een sapvasten genoemd. Dat kan je als je zou willen 3 weken volhouden
3. Daniëlvasten, vooral groente, noten, zaden en fruit eten. 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 - verschillende weken

De eerste week laat je alles staan, behalve je ontbijt, lunch en diner. Geen tussendoortjes, geen koffie, frisdranken, snoep, cracker, fruit, yoghurt of koek. In die week kan je ervoor kiezen om 1 dag ook je ontbijt en/of lunch over te slaan. Dan eet je 's avonds alleen een sobere maaltijd.

De tweede week kan je ervoor kiezen dat je om de dag ontbijt en/of lunch overslaat of om een dag alle maaltijden over te slaan en de rest van de week natuurlijk alle tussendoortjes te blijven overslaan. De derde week zou je dan bijvoorbeeld iedere dag ontbijt en/of lunch kunnen overslaan en alleen een sober diner te nuttigen.

Voorbeeld 2 - verschillende weken:

Je kan ervoor kiezen 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 verwijs ik je naar

<https://www.danielvasten.nl/recepten-2/>

De derde week kan je een combinatie doen door Daniel te vasten maar dan ook geen ontbijt te nemen bijvoorbeeld

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!

Hoe lang ga ik vasten?

De duur van een vastenperiode kan dus steeds verschillen. Je kan 1 dag(deel) vasten. Je kan een aantal dagen vasten, of zelfs een aantal weken. Over het algemeen 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. Om het makkelijk te maken hebben we 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. Zie bijlage 4. Voor de Daniël voedingsmiddelen zie bijlage 5.

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 voorbereidt. 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. We hebben gemerkt dat dat alle verschil maakt! Hij wil je geven wat je nodig hebt hierin!

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

Wanneer ik zelf vast, ontdek ik hoe vaak ik aan eten denk en hoe vaak ik 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.

- ***Bij vasten helpt het om steeds wanneer je de neiging of behoefte hebt iets te eten, je op God te richten met lof, dank, gebed of proclamatie***

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. Daarnaast vasten we om dichter naar Hem toe te groeien. Het vasten geeft ons de gelegenheid om meer tijd met Hem door te brengen en ons meer op Hem te richten. Ten derde vasten we, omdat onze hemelse Vader ons ervoor belooft: 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:

- A. Wil je gaan vasten en bidden?
- B. Waarom wil je gaan vasten en bidden?
- C. 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.

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

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.

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 uitzag. Het eten van die vrucht betekende de ingang van alle zonde in de wereld. Ezau 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 eropna 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 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

Bijlage 1: Mijn gebedspunten

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. 6:00 uur was het enige tijdstip dat ik echt alleen met God kon zijn.
2. Tijd in de auto. Als je in de auto moet reizen, gebruik de tijd om naar de bijbel te luisteren, via bijvoorbeeld 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 kassa; 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

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

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	

Bijlage 4: Daniël vasten

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"

Week 1		Wat eet/doe ik?
Zondag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Maandag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Dinsdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Woensdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Donderdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Vrijdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Zaterdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	

Week 2		Wat eet/doe ik?
Zondag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Maandag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Dinsdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Woensdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Donderdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Vrijdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Zaterdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	

Week 3		Wat eet/doe ik?
Zondag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Maandag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Dinsdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Woensdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Donderdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Vrijdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	
Zaterdag	Ochtend	
	Middag	
	Avond	

