

WAAROM VASTEN?

Ik kan toch niets afdwingen of verdienen bij God? Inderdaad; alles is al betaald door Jezus, maar soms is het goed om – vrijwillig en uit liefde voor HEM – jezelf een bepaald plezier van het leven te onzeggen om de communicatie en gemeenschap met God te verdiepen. Vasten heeft namelijk een reinigende werking voor je totale mens: de geest, ziel en lichaam. In het O.T. werd vasten dikwijls opgelegd maar omdat Jezus de wet heeft vervuld, is het Nieuwe Testament vasten geen verplichting; het is dus geen moeten maar een mogen. God zelf is dus het doel van ons vasten!

WAT IS VASTEN?

Vasten is je vrijwillig onthouden van plezier van het eten, drinken, slapen en andere genoegens. Vasten (in het Grieks nesteuo = niet-eten) kan een onderdeel van bidden zijn. Veel opwekkingen zijn voortgekomen door gebed en ondersteunend vasten!

In de bijbel komen drie soorten vasten voor:

1. Absoluut vasten (geen eten en drinken)
2. Normaal vasten (niet eten, wel drinken)
3. Gedeeltelijk vasten (beperking van voeding/maaltijd)

ABSOLUUT EN NORMAAL VASTEN

Het vasten komen we op verschillende plaatsen, tijden en vormen in de Bijbel tegen. Het vasten duurde meestal niet langer dan 3 dagen; behalve Mozes op de berg Sinai (Deut 9:9), Elia in de woestijn (1Kon 19:8) en Jezus (Mat 4:1-11). David vastte 7 dagen (2Sam 12:16-23) uit berouw van overspel en moord. Koningin Esther (4:16) riep het volk op tot 3 dagen absoluut vasten. Paulus at en dronk drie dagen niet nadat de Heer aan hem verschenen was (Hand 9:9). Ezra (Ezra 10:6) vastte een dag om zich in gebed te verootmoedigen voor de Heer. Ook Jesaja en Joel vastten dikwijls en riepen een vasten uit.

Jezus onthield zich ook van slaap tijdens gebed (Luk 6:12).

GEDEELTELIJK VASTEN

Kan toegepast worden wanneer normaal vasten moeilijk is door (werk)omstandigheden of lichamelijke zwakte. Een voorbeeld van gedeeltelijke vasten vinden we bij Daniel (Dan 10:3). Die beperkte zich drie weken lang in gebruik van bepaald voedsel om Gods aangezicht te zoeken. Kies zelf welke vorm bij u leven en werk past.

WAT ZOEKEN WE TIJDENS ONS VASTEN?

Bidden is spreken/luisteren met God en vasten een daad dat het gebed ondersteunt. Reinig je geweten; zorg dat je schoon bent tegenover de Heer. We noemen enkele redenen om te vasten:

- * Voor openbaring om Gods wil te verstaan (Jes 58:2 en Mat 5:8).
- * Voor het verstaan van Gods Woord (Dan 9:2-3)
- * Verootmoediging (Ezra 8:21).
- * Rouw (1Sam 31:13).
- * Ernst en vastberadenheid voor uitkomst in een bepaalde situatie (Jona 3:5, 2Kron 20:3).
- * Zoeken naar bedieningen (Paulus en Barnabas in Hand 13:2-3).
- * Toewijding in de dienst van God (Hanna in Luk 2:37-37).
- * Aanstellen en inzegenen van bedieningen (Hand 13:3 en 14:23).
- * Geestelijke strijd (Mat 17:21).
- * Voor opwekkingen in personen, plaatsen, landen en Gemeente!

VAST NIET VOOR DE MENSEN

Vasten is een zaak tussen de gelovige en de Heer en niet om mee te koop te lopen.... De Heer vraagt (Zach 7:5) aan ons: heb jij inderdaad voor Mij gevast? Ook Jezus wijst op het gevaar van vroomheid voor de mensen (Mat 6:16). Zo liet Hij z'n discipelen tijdens Zijn aanwezigheid op aarde niet (zichtbaar) vasten maar sprak wel diverse malen over het belang daarvan.

ENIGE TIPS VOOR, TIJDENS EN NA HET VASTEN

1. Vast en bid om jezelf te vernederen en heiligen voor God.
2. Vast om je communicatie met God te verbeteren.
3. Neem tijd om te bidden en bijbel te lezen: tel eens hoeveel beloften God in Jesaja 58 geeft aan "vasters"!
4. Heb een duidelijk doel om daar in het gebed op te richten.
5. Vast samen met anderen; dat geeft moed en extra kracht!
6. Bespreek met jezelf en de Heer hoe je gaat vasten: alleen water, vruchtensap of groenten, etc. Pas op: maak het niet te mooi (allen chips en yoghurt...) of te moeilijk (nooit langer dan 3 dagen zonder eten en drinken). B.v. drink bij gebruik van alleen sap regelmatig kleine hoeveelheden.
7. Als je faalt, veroordeel jezelf niet.
8. Bereid je lichamelijk voor: bouw je voeding af en reken op enkele lichamelijk ongemakken zoals hoofdpijn en duizeligheid.

9. De 1e dag schreeuwt je lichaam om voeding of drinken; de 2e zal veel beter gaan; het lichaam zal zich ook gaan reinigen.
10. Bestrijd een vieze smaak in je mond of slechte adem (met pepermunt of kauwgom).
11. Zorg dat je huisgenoten het begrijpen en vraag ze om je niet bij de maaltijden te betrekken; dan is het zaak dat je gaat bidden! Als ze willen meedoen: alleen vrijwillig. Sta geen zelfmedelijden toe; je doet het voor God.
12. Voel je vrij om te rusten en/of te trainen.
13. Verwacht tegenstand en "aanbiedingen" van lekkere hapjes!
14. Vast in het geheim en doe het niet "voor de lijn".
15. Verwacht de Stem van God te horen door Zijn Woord de Bijbel en/of dromen, visioenen, profetie en/of openbaringen.
16. Breek aan het einde van de periode je vasten weer geleidelijk af en eet niet te veel de 1^e keer!
17. Ouderen en mensen met klachten moeten medisch advies en begeleiding vragen als ze willen vasten.
18. "Vasten" van tv of internet bestaat niet hoewel het goed is deze tijdrovende media te mijden als je vast.

De doorbraken komen meestal pas na het vasten; soms pas lang daarna, dus laat je niet ontmoedigen:

GOD HOORT UW GEBED; VAST WEL!

ENKELE BIJBELTEKSTEN OVER VASTEN

2Sa 12:23, 1Kon 21:9, 1Kon 21:12, 2Kr 20:3, Ezr 8:21, Es 4:3, Es 4:16, Ps 35:13, Ps 69:10, Ps 109:24, Jes 58:3, Jes 58:5, Jes 58:6, Jer 14:12, Jer 36:9, Da 9:3, Joe 1:14, Joe 2:12, Joe 2:15, Jon 3:5, Zac 7:3, Zac 8:19, Mt 6:16, Mt 6:18, Mt 9:14, Mt 9:15, Mt 17:21, Mr 2:18, Mr 2:19, Mr 2:20, Lu 2:37, Lu 5:33, Lu 5:34, Lu 5:35, Hnd 14:23, Hnd 27:9

verwacht GODs tegenwoordigheid!



VASTEN & BIDDEN: EEN TIJD VOOR BEZINNING

Vasten is niet God afdwingen om iets te ontvangen of gedaan te krijgen. Nee, het is vooral een streven om Gods wil te verstaan en onze wil in lijn te brengen met Zijn wil. In deze maand staat het thema COMMUNICATIE centraal en help het vasten om onze geest in lijn te brengen met Gods Geest en onze communicatie met Hem te verbeteren.

Vasten is in de eerste plaats altijd een geestelijke oefening tot bezinning. Door afstand te nemen van onze fysieke behoeften en het lichaam te disciplineren, wordt het gemakkelijker onze gedachten te disciplineren en ons te concentreren op God. We worden dan ontvankelijker voor Gods aanwijzingen en leiding. Het vasten geeft ons ook meer tijd om met Hem te zijn. Alleen het eten overslaan is soms niet voldoende. In onze drukke digitale samenleving moet vasten misschien ook inhouden dat we ons meer afsluiten voor de media, speciaal de tv, de computer, de mobiel, etc. Kan God nog spreken te midden van de informatielawine? Ja!

14 T/M 18 JANUARI

Daarom houden we als NLEG een vastentijd van **maandag 14 t/m vrijdag 18 januari** en speciale samenkomsten van 6:30 uur – 7:30 uur en van 20:00 uur – 21:00 uur. Verwacht Gods tegenwoordigheid in deze diensten! Zaterdag 19 januari is er geen morgenbidstond!