

Artikel

Vasten voor de Here (incl. handleiding)

door Bart Broekman

Het doel van dit artikel is om je te aan te moedigen vasten tot een onderdeel van je gebedsleven te maken. Vasten is iets laten staan wat je dierbaar is en je doet dat voor een geestelijk doel. In de Bijbel lezen we dat Gods kinderen regelmatig gingen vasten? Waarom zouden wij dat dan niet doen?

Vasten voor de Here



Het doel van dit artikel is om je te aan te moedigen vasten tot een onderdeel van je gebedsleven te maken. Vasten is iets laten staan wat je dierbaar is en je doet dat voor een geestelijk doel. In de Bijbel lezen we dat Gods kinderen regelmatig gingen vasten (Matteüs 6:16; 9: 14-15; Marcus 2:18-20; Lucas 5: 33-35).

Intens gebed gaat vaak gepaard met vasten. Vasten houdt in dat je jezelf onthoudt van voedsel. Vasten kent verschillende variaties. De Bijbel beschrijft vasten als het volledig ontzeggen van eten en drinken (Ester 4: 16), maar soms ook als een gedeeltelijk ontzeggen (Daniël 1:12, 16; 10:2). Er is niet één vaste methode. In dit artikel geven we daarom voorbeelden van manieren waarop je kunt vasten. Uit de Bijbel blijkt verder dat vasten om verschillende redenen en in diverse situaties wordt toegepast.

Roep alle Joden die in Sus wonen bij elkaar en vast voor mij: eet niet en drink niet, overdag niet en 's nachts niet, drie dagen lang. (Ester 4:16a)

Neem de proef op de som en laat uw dienaren tien dagen alleen groente eten en water drinken... Dus diende de kamerheer hun geen Koninklijke spijzen en wijn meer op, maar gaf hij hen alleen nog groente. (Daniël 1:12, 16)

Vasten is God de zeggenschap geven en je openstellen voor Zijn leiding

Het doel van vasten is je verootmoedigen voor God. In de Bijbel lezen we dat God er naar verlangt dat Zijn kinderen Hem gehoorzamen. Hier zijn enkele teksten waar je dat kan lezen: Matteüs 18:4, 23:12, Jakobus 4:10 en 1 Petrus 5:6. Door te vasten erkennen we dat God het laatste woord heeft. Hij heeft het voor het zeggen in ons leven. We lezen dagelijks de Bijbel en we bidden we regelmatig om zo Gods leiding in ons leven te verstaan. Maar het is ook goed om af en toe eens te vasten. Hoewel verootmoediging een innerlijke zaak is, kan het fysieke vasten een aansporing zijn om tot een diepere verootmoediging te komen dan je normaal gewend bent. Door te vasten kun je op een bijzondere manier geestelijk inzicht krijgen, omdat je je volledig op God richt. Zo blijkt uit Handelingen 13: 2- 4a dat vasten ons open stelt voor het horen spreken van de Heilige Geest. Vasten kan een periode worden van geloofsverdieping en persoonlijke vernieuwing. We moedigen je daarom aan om de stap van vasten te nemen.

Wie zichzelf vernedert en wordt als een kind, die is de grootste in het koninkrijk van de hemel. (Matteüs 18:4)

Wie zichzelf verhoogt zal worden vernederd en wie zichzelf vernedert zal worden verhoogd. (Matteüs 23:12) Vernedert u voor de Here, dan zal Hij u verheffen. (Jakobus 4:10) Onderwerp u dus nederig aan Gods hoge gezag, dan zal Hij u op de bestemde tijd een eervolle plaats geven. (1 Petrus 5:6)

Op een dag, toen ze aan het vasten waren en een gebedsdienst hielden voor de Heer, zei de Heilige Geest tegen hen: 'Stel mij Barnabas en Saulus ter beschikking voor de taak die ik hun heb toebedeeld'. Nadat ze gevast en gebeden hadden, legden ze hun de handen op en lieten hen vertrekken. Zo werden Barnabas en Saulus uitgezonden door de Heilige Geest. (Handelingen 13:2-4a)

Vasten is een innerlijk verlangen om God te dienen

Vasten is een geestelijke zaak met een diepe innerlijke betekenis. Maar omdat vasten een uiterlijke vorm is kan het soms leiden tot een middel waaraan mensen zien hoe dicht je bij God wilt leven. De Here Jezus wijst dit radicaal af (Matteüs 6: 16-18). Oprecht vasten is iets tussen jou en God alleen. De motivatie om te vasten is altijd om Hem te dienen (Lucas 2: 37), niet om mensen te behagen (Lucas 18:10-14). Als dat ook jouw verlangen is, waarom zou je dan niet één of twee dagen vasten?

Wanneer jullie vasten, zet dan niet zo'n somber gezicht als de huichelaars, want zij doen dat om iedereen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader die in het verborgene is. (Matteüs 6:16-18)

Hanna was altijd in de tempel, waar ze God dag en nacht diende met vasten en bidden. (Lucas 2:37)

Twee mensen gingen naar de tempel om te bidden, de een was een Farizeeër en de ander een tollenaar. De Farizeeër stond daar rechtop en bad bij zichzelf: "God, ik dank U dat ik niet ben als de andere mensen, die roofzuchtig of onrechtvaardig of overspelig zijn, en dat ik ook niet ben als die tollenaar. Ik vast tweemaal per week en draag een tiende van al mijn inkomsten af. De tollenaar echter bleef op een afstand staan en durfde niet eens zijn blik naar de hemel te richten. In plaats daarvan sloeg hij zich op de borst en zei: "God, wees mij zondaar genadig". Ik zeg jullie, hij ging naar huis als iemand die rechtvaardig is in de ogen van God, maar die ander niet. Want wie zichzelf verhoogd zal vernederd worden, maar wie zichzelf vernederd zal verhoogd worden. (Lucas 18:10-14)

Vasten is een voorbereiding op een toekomstige onderneming

In het Oude Testament roept de profeet Ezra het volk op om te vasten om daarmee God te vragen een voorspoedige reis te geven van Perzië naar Jeruzalem (Ezra 8:21). Soms staan ons gebeurtenissen te wachten waar we in het bijzonder Gods leiding bij nodig hebben. Zo vastte de Here Jezus veertig dagen ter voorbereiding op Zijn bediening. Misschien staat er veel te wachten als het gaat om je eigen toekomst of de toekomst van de gemeente waar je deel van uitmaakt. In dit alles mogen we geloven dat God ons stap voor stap leidt. Zonder Hem kunnen we niet gaan! Is dat niet iets om voor te vasten?

Daar bij het Ahawakanaal riep ik op tot een vasten, om ons te verootmoedigen voor onze God, en Hem te smeken om een voorspoedige reis voor onszelf, voor onze kleine kinderen en voor al onze bezittingen. Ezra 8:21)

Handleiding voor het vasten

Om je te helpen concrete stappen te nemen in het vasten hebben we een 'handleiding' opgesteld. Lees de richtlijnen op de volgende bladzijden zorgvuldig door.



Een handleiding voor het vasten

Stap 1: bereid je geestelijk voor

- Het grote doel van vasten is altijd: verootmoediging. Breng heel je wezen in Gods nabijheid en geef Hem de hoogste eer en het gezag over je leven. Reinig je zelf door je zonden te belijden en aanbidt Hem als jouw God. Stel tot doel om er helemaal voor Hem te zijn. Neem je voor om je zo weinig mogelijk te laten afleiden maar bewust tijd te nemen om te bidden en Bijbel te lezen.
- Vraag jezelf af wat je motivatie is om te vasten. Noteer concrete gebedspunten op papier. Gebruik eventueel een gebedslogboek waarin je al je ervaringen tijdens de periode van bidden en vasten beschrijft. God heeft een geweldig plan met jou leven en met die van de gemeente. God wil je gebruiken. Je bent een schakel in het plan die God heeft met je gezin, je omgeving en de gemeente.

Stap 2: maak een concreet plan

- Welke vorm van vasten kies je? In plaats van water kun je ook kiezen voor vasten met vruchtensap. Het voordeel is dat je lichaam toch energie ontvangt. Net als Daniël kun je kiezen voor een periode waarin je geen luxe producten eet, maar bijvoorbeeld alleen groenten en water gebruikt.
- Tijdens de periode van vasten kun je ook besluiten om je te onthouden van andere zaken zoals televisie, radio, sport en vermaak. Het doel daarvan is tijd vrij te maken voor de directe omgang met God.
- Hoe lang wil je gaan vasten? Kies je voor een dag, twee dagen of een hele week. Met de juiste voorbereiding is dat goed vol te houden.
- Hoeveel tijd besteed je per dag aan de omgang met God door te bidden en je Bijbel te lezen.
- Wees niet ontmoedigd als je bepaalde afspraken die je met de Here hebt gemaakt tijdens een 'zwak moment' niet nakomt. Veroordeel jezelf niet als je toch een stuk chocolade hebt gegeten, maar breng het bij de Heer en begin opnieuw. Om sterker in je schoenen te staan kan het helpen om met anderen te vasten. Bijvoorbeeld met een aantal leden van je huiskring. Wellicht dat je samen een gebedswandeling kunt doen of samen kunt komen voor gebed en onderlinge bemoediging.

Stap 3: bereid je lichamelijk voor

- Gebruik enkele dagen voor het vasten geen vette maaltijden, maar eet veel fruit en rauwe groenten. Fruit is gemakkelijk verteerbaar en reinigt je lichaam. Zo heeft je lichaam voldoende tijd om zich aan te passen en voorkom je een lichamelijke dip tijdens de periode van vasten.
- Toch kunnen er zo rond de tweede dag van vasten mentale en lichamelijke klachten ontstaan: duizelig, misselijk, moe, humeurig, ongeduldig, enz.. Dat is een teken dat het lichaam zich reinigt. Je hoeft niet te stoppen met vasten. Na één of twee dagen zijn de bijwerkingen meestal verdwenen en voel je jezelf een stuk beter. Gebruik tijdens het vasten geen koffie, want van coffeïne en suiker kun je hoofdpijn krijgen.
- Veel bijwerkingen kunnen worden voorkomen door voldoende te drinken. Het beste is om kleine hoeveelheden water of (verdund) vruchtensap met een laag zuurgehalte te drinken (bijv. appelsap of groentebouillon). Als je helemaal niets eet drink dan minstens elk uur één glas water. Zorg dat je op een dag minstens drie liter water drinkt.

- Neem voldoende rust. Besluit om in de vastenperiode in een rustig tempo te functioneren. Je wilt immers meer tijd besteden aan je stille tijd met God. Maar je zult ook verantwoord met je lichaam moeten omgaan. Neem een rustpauze als je dat nodig acht. Het is ook niet raadzaam om in deze periode heel actief te sporten.
- Bouw de vastenperiode langzaam af. Als je lange tijd hebt gevast is je verteringssysteem in je darmen wat ontregeld en zal het moeten wennen aan gewone maaltijden. Als je helemaal niets hebt gegeten drink dan eerst twee dagen vruchtensap en groentebouillon. Daarna kun je overgaan op fruit en groenten.
- Als je medicijnen gebruikt, overleg dan altijd met je huisarts wat je van plan bent en volg zijn aanwijzingen op. Als je suikerpatiënt of hartpatiënt bent kun je niet zondermeer vasten. In dat geval moet je altijd met je huisarts overleggen. Dit geldt ook voor bejaarde broeders en zusters.

Stap 4: maak voor jezelf een schema

In een periode van bidden en vasten is het belangrijk om tijd vrij te maken voor de ontmoeting met God. Om Zijn stem te horen moet je jezelf tot rust brengen (Psalm 62). Een schema kan daarbij behulpzaam zijn. We hebben een voorbeeld opgenomen. Je hoeft het schema niet te volgen, maar het kan je helpen op een concrete wijze te vasten.

Ochtend

- Dank en aanbidding. Begin de ochtend met praten met God. Begin Hem te danken voor alles wat Hij je heeft gegeven en ook deze dag wil schenken. Maak Hem groot in aanbidding.
- Lees de Bijbel. Je kunt een boekje met overdenkingen gebruiken (tip: "Verdieping geeft groei – 14 overdenkingen", te bestellen bij CC•Excellence). Maar je kunt ook de tijd nemen om een Bijbelboek in gedeelten door te lezen. Vraag God om je tijdens het lezen en overdenken duidelijk te maken wat het voor je persoonlijk betekent.
- Wees bruikbaar. Sta stil bij de zegeningen die God je geeft (geestelijk, materieel, lichamelijk, enz.). Vraag de Here hoe Hij je vandaag kan gebruiken in je gezin, in je contacten met de mensen die je vandaag zult hebben. Bid voor visie. Hoe wil God je persoonlijk gebruiken in Zijn koninkrijk.
- Wat is je plaats in de gemeente? Waar kun je Hem het beste dienen?

Middag

- Stille tijd. Trek opnieuw tijd uit om de Bijbel te lezen. Lees korte gedeelten en laat het diep op je inwerken. Vraag God om het Bijbelgedeelte voor je duidelijk te maken. Je kunt overwegen om aansluitend andere vormen van gebed te kiezen: een lied zingen, een brief aan God schrijven, een gebedswandeling ondernemen.
- Neem tijd om voorbede te doen. Voorbede betekent dat je specifiek voor iets of iemand bidt: gezinleden, familie, vrienden, de gemeente, collega's, bureaus, de lokale en nationale overheid, armoede, rampen, enz. In de voorbede noem je mensen en concrete situaties en vertel je de Here wat je verlangen is.
- Je kunt een logboek bijhouden waarin je schrijft waarvoor je hebt gebeden. In het gebedslogboek kun je opschrijven wat de Here God je duidelijk heeft gemaakt in het gebed en welke gebeden zijn verhoord. Het bijzondere is dat je zult merken dat in sommige situaties God jou zal gebruiken om tot Zijn doel te komen.

Avond

- Je kunt besluiten om een avond samen met je geloofsvrienden te bidden. Nodig hen uit en besteedt een avond om voor elkaar en elkanders noden te bidden.
- Als je geen gebedssamenkomst houdt, besluit dan om geen televisie te kijken en doe geen andere dingen die je af kunnen leiden. Lees een goed boek over bidden en vasten. Laat je op die manier bemoedigen door anderen die je in het vasten zijn voorgegaan.

Stap 5: verwacht resultaat

Wees verwachtingsvol om van God te ontvangen en Zijn stem te horen. Matteüs 6:18 zegt dat Vader in de hemel een beloning voor vasten heeft. Strek je daar naar uit!

Bart Broekman, Drachten

CC• Excellence – Coaching & Consultancy voor kerken en christelijke organisaties

www.cc-excellence.nl

Het is verboden (delen van dit) dit artikel te publiceren zonder toestemming van de auteur.