

Oproep tot vasten

We stellen ons afhankelijk op van God en willen de gemeenteleden hier graag in voorgaan. We willen daarom elkaar oproepen tot een periode van bidden en vasten, om Gods hulp en leiding te zoeken én te vinden.

Gods volk, Israël, bevond zich regelmatig in benarde situaties waarbij een collectief vasten werd uitgeroepen. Hoewel we binnen de VEZ gewend zijn om te bidden, zijn we minder vertrouwd met collectief vasten. Bidden en vasten is echter krachtig en kan zorgen voor een doorbraak. Het is een geestelijk principe die God ons leert in de Bijbel.

Wat is vasten?

Vasten is voedsel de rug toekeren voor geestelijke doeleinden. Door te gaan vasten maken wij onszelf zwak en afhankelijk van God, zodat Hij sterk kan worden in ons en Hij meer ruimte krijgt in onze levens. In de Bijbel zien we allerlei redenen om te vasten. Bijvoorbeeld om Gods hulp en leiding te zoeken (Ezra 8:21-23 en Hand.14:23), of als voorbereiding op een belangrijke missie. (Hand. 13:2-3). Maar vasten is vooral een manier om ons voor God te verootmoedigen (vernederen) en ons op Hem te richten. David zegt dan ook in Psalm 35:13 'Ik verootmoedigde mij met vasten.' God vindt het belangrijk dat wij ons verootmoedigen.

Verootmoediging maakt ons kwetsbaar en afhankelijk. Door ons te verootmoedigen laten we zien dat we beseffen dat we God nodig hebben. Hierdoor kunnen we Hem beter leren kennen en kan Hij ons krachtiger vullen met Zijn Heilige Geest.

We komen in de Bijbel regelmatig tegen dat gelovigen vasten. Vaak werd er één dag gevast (Recht. 20:26), maar soms ook langer. Daniel vastte 21 dagen (Dan. 10:2-3). Er zijn drie gebeurtenissen beschreven waarin veertig dagen lang werd gevast: toen Mozes de Tien Geboden ontving (Ex. 34:28), toen Elia God ontmoette (1 Kon. 19:8) en toen Jezus in de woestijn beproefd werd (Mat. 4). Jezus begon Zijn bediening met bidden en vasten (Mattheus 4: 1-11). Uit Mattheus 6: 16-18 kunnen we opmaken dat de Here Jezus ervan uitgaat dat wij vasten want Hij begint met: "En wanneer u vast ..."

In Lukas 4:1 staat dat de Here Jezus door Heilige Geest naar de woestijn werd geleid. Nadat Hij veertig dagen had gevast, werd hij verzocht door de satan maar Jezus liet zich niet verleiden en kwam als overwinnaar uit de strijd. Nadat Jezus veertig dagen en nachten had gevast, kwam de kracht van de Heilige Geest vrij. Zijn bediening begon en er gebeurden vele wonderen, tekenen, bevrijdingen, genezingen en er werden zelfs doden opgewekt. Ook als wij vasten, kan dat resulteren in (geestelijke) doorbraken.

Waarvoor vasten?

We zijn ons sterk bewust dat we God leiding nodig hebben, daarom willen we oproepen om **SAMEN** te bidden en te vasten voor:

- persoonlijke reiniging;
- reiniging van de gemeente;
- de uitnodiging aan de Heilige Geest om krachtig in ons, individueel en als gemeente, te werken;
- genezing van hen die gewond zijn geraakt;

- voor een algeheel herstelproces waarbij er veel los wordt gemaakt bij jezelf en de gemeente.

VASTEN EN INGRIJPEN VAN GOD

In de Bijbel komen we een aantal gevallen tegen waarin gezamenlijk vasten en bidden een machtig ingrijpen van God teweegbracht. Eén van die voorvallen vinden we in Esther 4:16. Esther is één van de belangrijke types van de Gemeente van Jezus Christus en een beeld voor onze tijd. In de tijd van Esther leefde er een zekere man genaamd Haman, die een type is van satan, de tegenstander van Gods volk. Hij liet een bevel afkondigen dat inhield dat alle Joden in elke provincie van het koninkrijk op een vastgestelde dag vernietigd zouden worden. Eigenlijk kwam Haman dichterbij zijn doel dan Adolf Hitler, want hij kreeg het voor elkaar om een decreet uit te vaardigen dat alle Joden in de 127 provincies van Perzië op één vastgestelde dag vernietigd zouden worden. Simpel gezegd: als een decreet werd uitgevaardigd door de koning van Perzië, dan kon het niet ongedaan gemaakt worden. Esther riep de Joden op om drie dagen te vasten. Na het bidden en vasten werd de geschiedenis voor Israël radicaal veranderd, Gods volk werd gered in plaats van vernietigd!

ZORG DAT JE GEFOCUST BENT

Vraag jezelf af met welk doel je aan het vasten bent. Er kunnen allerlei andere redenen zijn om te vasten. Verlang je naar een diepere, intiemere relatie met God? Heb je Gods leiding voor je leven nodig? Heb je een geestelijke doorbraak nodig? Heb je genezing nodig? Heb je genade en wijsheid nodig om moeilijke situaties aan te kunnen? Wil je bevrijd worden van een bepaalde gebondenheid? Heb je een oplossing voor een bepaald probleem nodig? Ben je aan het vasten voor een vriend die redding, genezing of bevrijding nodig heeft?

Maak een toewijding naar God toe Een van de moeilijkste zaken bij het vasten is dat je het ook daadwerkelijk volhoudt.

Belangrijk punt daarbij is dat je duidelijk met God en met jezelf vooraf een afgebakende periode afsprekt. Zomaar beginnen en dan maar zien hoe lang je het volhoudt, werkt meestal niet. Vasten is een vaardigheid die je op een ontspannen manier mag leren. Als je een gezin hebt kun je met je vrouw afspreken om, om de beurt te vasten, zodat de ander de boel draaiende kan houden. Voordat je begint, is het belangrijk om goed na te denken over de volgende punten:

HOE LANG WIL JE VASTEN?

Misschien wil je niet één dag vasten maar langer. Als je nog nooit eerder gevast hebt, begin dan eerst eens met één dag. Dit kun je eventueel uitbouwen naar een wat langere tijd. Hierin geldt: vasten doe je vanuit de relatie met God, de Vader. Praat daarom met Hem over de duur van het vasten.

HOE WIL JE VASTEN?

Vasten betekent letterlijk 'niet eten' en terecht wordt de nadruk bij het vasten dan ook meestal gelegd op een onthouding van voedsel. Maar het doel van het vasten is om onze ogen af te wenden van de zaken van deze wereld en ons in plaats daarvan op God te concentreren. Vasten is een manier om aan God en onszelf te laten zien dat we onze relatie met Hem serieus nemen. Hoewel vasten in de Schrift bijna altijd betrekking heeft op het vasten van voedsel, zijn er ook andere manieren waarop we kunnen vasten. Alles wat je tijdelijk kunt opgeven om je beter op God te kunnen concentreren kan als vasten worden beschouwd.

Er zijn allerlei varianten denkbaar. Wil je bijvoorbeeld geen tv meer kijken of je onthouden van sociale media, of ga je vasten door alleen groenten en fruit te eten? Of ga je helemaal niet meer eten en alleen drinken? Een totaal vasten is vasten zonder eten en zonder drinken. Doe dit nooit langer dan drie dagen.

Vasten op water alleen is erg zwaar, maar heel effectief. Afhankelijk van je gewicht en je stofwisseling kun je dit vasten veertig dagen en soms ook langer volhouden. Je kunt ook vasten waarbij je alleen sap drinkt. Je bereikt dan wel het effect van vasten, maar behoudt nog wel je energie. Voor mensen die een druk bestaan hebben, is vasten zoals Daniël dat deed, met alleen water en groenten, goed geschikt. Het mooie van vasten is dat je extra tijd hebt om bezig te zijn met gebed en Gods Woord.

Bedenk welke activiteiten je kunt laten vallen om meer tijd te creëren. Het is raadzaam om de extra tijd die je met God wilt doorbrengen in je agenda te zetten! Maak deze keuzes voordat je gaat vasten. Dat zal je helpen in momenten dat je het zwaar krijgt.

TIPS EN AANDACHTSPUNTEN OM TE VASTEN

- Plan de dagen alvast in je agenda. Plan deze dagen het liefst vrij. Bid en vraag God om bescherming, kracht en wijsheid tijdens het vasten. Het kan zijn dat je dingen anders in moet plannen dan je gewend bent en geen zware fysieke inspanningen kunt doen.
- Drink veel water om uitdroging te voorkomen.
- Over het vasten van voedsel moet niet te gemakkelijk gedacht worden. Soms moet je een arts raadplegen als je bepaalde medicijnen gebruikt etc.
- Vasten is geheel vrijwillig.