



# VASTEN

Vasten is worstelen met het vlees, met ons lichaam en met onze copingmechanismen. Door dagelijks ons kruis op te nemen, leggen we de zware dingen van deze wereld neer die als afleiding dienen, nemen we op wat God ons werkelijk heeft geroepen te dragen en volgen we Hem waar Hij leidt. Sterven aan onszelf en ons kruis opnemen om Jezus te volgen is soms makkelijker gezegd dan gedaan.

Het is gemakkelijk om in de valkuil van afleiding te trappen in ons dagelijks leven. Of het nu gaat om werk, school, kinderen, stress, sociale media, financiën, relationele uitdagingen of onverwachte dilemma's en vertragingen die gedurende de dag opduiken: het kan allemaal zo overweldigend worden dat het al onze tijd en gedachten opslokt. Met elke afleiding glijden we gemakkelijk af naar de “automatische piloot” in onze relatie met God. We zijn echter nooit bedoeld om een passieve, neutrale relatie met God te hebben.

Af en toe in onze wandel met Christus hebben we veel baat bij het indrukken van de pauzeknop op onze dagelijkse routine en de verversknop in ons geestelijk leven. De beste manier om ons geestelijk leven en onze relatie met God te resetten en te verfrissen, is een vaste tijd apart te zetten om de Heer bewust te zoeken door middel van vasten en gebed.

Vasten is geen crashdieet om “snel fit te zijn voor het nieuwe jaar”; het is een wezenlijke geestelijke discipline die bedoeld is om ons, als gelovigen, te helpen onze aandacht een periode lang weg te halen van iets – eten, sociale media, tv, enzovoort – en onze tijd, aandacht en harten volledig op Jezus te richten. Door te vasten zetten we afleidingen opzij, zelfs noodzakelijke dingen zoals eten, om een dieper verlangen naar de Heer op te wekken. Enkele

tekenen dat het tijd kan zijn om bewust te vasten en te bidden, zijn wanneer je gebukt gaat onder een last, vastzit in een bepaald zondepatroon, onderdrukt wordt door de vijand, een antwoord of richting van God zoekt, of gewoon geestelijke verfrissing nodig hebt. Vasten moet de rauwe staat van ons hart onthullen. Het doel van vasten is niet om iets te verliezen, maar om iets te winnen: een diepere, meer intieme relatie met God.

Vasten wordt tegenwoordig op verschillende manieren onderwezen. Vasten is echter per definitie onthouding van voedsel. Ik zou willen betogen dat het toevoegen van de afleidingen van de digitale wereld daaraan een noodzakelijke aanvulling is. Die bestonden het grootste deel van de menselijke geschiedenis niet. De afleidingen en verleidingen waren fysiek: je moest ergens naartoe gaan en iets doen om ermee in aanraking te komen. Tegenwoordig is bijna alles zo dichtbij en direct beschikbaar dat het nog belangrijker is dat we een stap terug doen en God zoeken.

Op onze website staat een pagina met alle informatie en een introductievideo ter toelichting op het thema, en hieronder vind je een eenvoudig overzicht van de twee verschillende vormen van vasten. Voel je vrij om aan te passen of te combineren, zodat het bij jouw situatie past.

Het is belangrijk dat mensen met dieetvereisten of een eetstoornis, en vrouwen die borstvoeding geven of zwanger zijn, hier rekening mee houden bij het vasten. Misschien is het passender om te veranderen wat je eet in plaats van niet te eten. Het Daniëldieet van naturel/rauw fruit en groenten kan hier een goede optie zijn.

Uiteindelijk is het belangrijk om hierin de Heer te zoeken. We proberen dit niet simpelweg in onze eigen kracht te doen. Het gaat niet om slagen of falen, of om wie de meest extreme vast het langst volhoudt. Het gaat erom dichterbij God te komen en onze dagelijkse behoeften op het altaar te leggen, en daarmee te zeggen hoeveel belangrijker God is dan die dingen.

# Zondag 20/09

## **Focuspunt: Ons voeden met God**

Nu we beginnen aan deze reis van zes dagen, waarin we de dingen van deze wereld opzijzetten die dagelijkse afleidingen kunnen worden, is het belangrijk dat we ons hart klaarmaken om te ontvangen wat God de komende dagen voor ons heeft. Onze houding kan de toon zetten voor wat we bereid en klaar zijn te ontvangen, of we ons dat nu realiseren of niet. Vandaag richten we ons erop God te vragen ons hart te onderzoeken en alles te openbaren wat Hem niet weerspiegelt. Dit is een goed moment om over onszelf na te denken en onszelf op orde te brengen, zodat ons hart op de juiste plek is om te vasten. We moeten bereid zijn de juiste grenzen en gewoonten in te stellen die ons de komende twee weken zullen dragen. Houd het doel voor ogen: de Heer horen en alles opruimen wat daarbij in de weg staat. Bid vandaag dit vers over jezelf uit: Psalm 51:12 (HSV) <sup>12</sup> Schep mij een rein hart, o God, en vernieuw in mijn binnenste een standvastige geest.

Hemelse Vader, vandaag vraag ik U mijn hart te doorzoeken. Vergeef mij en neem alles van mij weg wat U niet weerspiegelt. Help mij elke afleiding opzij te zetten die mij niet terugwijst naar U. Mijn hart en mijn handen zijn open en klaar om te ontvangen wat U de komende dagen tot mij zult spreken. Ik bid dat mijn relatie met U inniger en persoonlijker zal worden, terwijl ik mijn hart en gedachten op U gericht houd. Help mij mij te voeden met U en van U te ontvangen als mijn Verzorger en Onderhouder. Alles wat naar boven komt, leg ik aan Uw voeten. Ik heb Uw hulp nodig. Neem even de tijd om elke zonde te belijden die je kent, en sluit dan af met de woorden: “Wij belijden dat wij gezondigd hebben in gedachten, woorden en daden. Wij hebben U

niet liefgehad met ons hele hart. Wij hebben onze naasten niet liefgehad als onszelf. Vergeef in Uw barmhartigheid wat wij geweest zijn, help ons te verbeteren wat wij zijn en richt wat wij zullen zijn, opdat wij rechtvaardig mogen handelen, barmhartigheid liefhebben en nederig met U, onze God, wandelen. Amen.”

# Maandag 21/09

## Focuspunt: Genieten van Zijn aanwezigheid

Als we uit onze comfortzone stappen, kan dat heel beangstigend voelen. De tijd die we normaal aan andere dingen besteden, gecombineerd met de honger in onze buik, kan confronterend zijn. Als we niet oppassen, zoeken we gewoon andere manieren om onszelf af te leiden.

De grootste uitdaging is om in deze momenten te kiezen voor God: Hem ruimte geven om te spreken en ruimte in onze agenda maken voor Hem. Het gaat er niet om zo geestelijk mogelijk te proberen te zijn, maar om Hem werkelijk het grootste deel van onze tijd te geven. Of het nu een gebedswandeling is, tijd doorbrengen in je Bijbel, een bezoek aan een klooster of gewoon een langere tijd van aanbidding: het zijn allemaal goede manieren om ons in Zijn aanwezigheid te laten leiden en daar te genieten.

Gods aanwezigheid hoort zoet te zijn. Ze hoort ons te ontmoeten in het ongemak en ons een reden te geven om door te zetten. **Jakobus 4:8 (HSV)** – Nader tot God, en Hij zal tot u naderen. Reinig de handen, zondaars, en zuiver de harten, dubbelhartigen!

In Jakobus zien we dit vertrouwen: als we God zoeken, zal Hij dichtbij komen. Maar het vraagt van ons dat we voor Hem kiezen, onze twijfels en afleidingen opzijzetten en ook ons hart reinigen. In Zijn aanwezigheid zijn nederigheid en reiniging een natuurlijke houding. Maar dat zijn liefde, genade en Zijn kracht ook.

Het is dus een ruil. Als wij deze dingen bij Hem brengen, zal Hij ons bekleden met wat Hij voor ons heeft. Neem vandaag de tijd om bewust Zijn aanwezigheid te zoeken en met Hem samen te zijn op een manier die bij jou past, met behulp van een van de bovenstaande suggesties.

Lieve God, we willen U danken voor Uw goedheid en genade voor ons. Help ons Uw aanwezigheid vandaag te ervaren, ervan te kunnen genieten en U de tijd te geven om U werkelijk te ontmoeten. Ik dank U voor wat U voor mij hebt, en dat ik zoals ik ben in Uw aanwezigheid mag komen.

In Jezus' naam, Amen

# Dinsdag 22/09

## Focuspunt: De dood van het vlees

Vandaag is de dag waarop het echt als een gevecht kan voelen. De worstelingen en verlangens komen boven, samen met de verleiding om toe te geven, te eten of iets te doen wat we hadden besloten opzij te zetten. Vandaag kiezen we, vanuit een plek waar we Zijn aanwezigheid kennen, om het vlees te bestrijden. Om het te laten sterven. Het gaat erom de zwakheden en de dingen die opkomen te erkennen. Om te zien wat ons beheerst, en dan bereid te zijn het aan God over te geven en het zijn gezag over ons leven te ontnemen.

Het zal ons veranderen, en er zijn misschien dingen waar we niet meer naar terug kunnen. Maar zo brengen we ons in lijn met Gods kracht voor verandering in ons leven, en laten we Hem ons louteren en meer op Jezus laten lijken. Dat betekent dat we gevormd kunnen worden tot wie Hij ons geschapen heeft te zijn en dat we de beloften die Hij voor ons heeft, kunnen vervullen.

Efeziërs 2:10 is een mooie herinnering: Want wij zijn Zijn maaksel, geschapen in Christus Jezus om goede werken te doen, die God van tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen.

Uiteindelijk komt de kern van ieders bestemming neer op één ding: Jezus verheerlijken in alles wat we doen en het lichaam van Jezus opbouwen. Vandaag is ons gebed dat ieder van ons meer helderheid, visie en op Jezus gerichte motieven zou krijgen over onze bestemming en over hoe we passen in het grotere verhaal van Gods koninkrijk.

Vandaag bidden we dat God ons in de juiste houding zal leiden. We leggen onze bestemming en gaven, onze passies, worstelingen en copingmechanismen en onze zelfzuchtige nastrevingen op het altaar en vragen U Uw plannen en ideeën te openbaren. Help mij verder te kijken dan mezelf, anderen te dienen en lief te hebben, en mijn identiteit niet te wortelen in wat ik doe, maar in wie ik ben in U. In Jezus' naam, Amen!

# Woensdag 23/09

## Focuspunt: God ontmoeten

Wanneer we aan het einde van onszelf komen, is dat de beste plek om God te ontmoeten. Het is een persoonlijke reis, maar ook iets wat gebeurt in de samenkomst van gelovigen. Maar het is ook een keuze. Zijn we bereid om de spreekwoordelijke berg op te gaan om God te zoeken? En zijn we bereid om, in deze momenten en in onze zwakheid, Gods kracht door te laten breken?

Het onderwerp van vandaag gaat veel dieper dan alleen ruimte geven. John Mark Comer zegt dat er bij vasten drie fasen zijn: onszelf ontmoeten, onze vijand ontmoeten en God ontmoeten. Het is dus door de eerste twee heen te gaan dat we de derde kunnen ervaren. Het is ook op deze plek dat God op Zijn best werkt, omdat we dan het meest openstaan om Hem te laten werken.

Dus in plaats van gefrustreerd te raken door ons lichaam en de strijd om ons heen, is dit het moment om erin te leunen. Om God uit te nodigen te spreken en in beweging te komen.

Vandaag, nu we ons in een plek van zwakheid, strijd en afleiding bevinden, is dit het moment waarop we ervoor moeten kiezen God te ontmoeten. We zetten deze dingen opzij en vragen God tegelijk om een ontmoeting: een woord, een beeld of een uitstorting van de gaven. Het beste antwoord hierop is aanbidding. Aanbidding is de keuze om God eer te geven, ons naar Hem toe te keren in een houding van overgave.

Zoals Romeinen 12:1 zegt: Ik roep u er dan toe op, broeders, door de ontfermingen van God, om uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehaaglijk: dat is uw redelijke godsdienst.

Dus vandaag, midden in alles, weten wij, God, dat U hier bij ons bent. Uw belofte is dat U ons niet zult verlaten. Help ons vandaag te kiezen om dieper te waden, voorbij de gevechten, de strijd en de afleidingen, en U te ontmoeten. Help ons onze focus goed te houden. Terwijl wij U aanbidden, geven wij onszelf volledig aan U over.

In Jezus' naam, Amen!

# Donderdag 24 /09

## Focuspunt: Goddelijke afstemming

Wanneer we op een plek van overgave komen, zijn dat de beste plekken om God te laten spreken en dingen aan ons te laten onthullen: Zijn plannen en de volgende stappen die we in gehoorzaamheid kunnen zetten. In Handelingen 13 zien we dat het door gebed en vasten was dat de Heilige Geest Paulus en Barnabas apart zette. Ik weet zeker dat we allemaal beloften en woorden over ons leven hebben, maar het is op deze plekken dat we proberen te begrijpen hoe we aansluiten bij de agenda van de hemel.

Hoe ziet Hij deze dingen uitwerken en werkelijkheid worden? Het is door gebed en vasten dat we in het Nieuwe Testament geestelijke werkelijkheden zien veranderen. Dat zien we in het verslag van Jezus' discipelen die er niet in slaagden een demon uit te drijven. Om die geestelijke werkelijkheid te veranderen, moeten we bidden en vasten.

Maar opdat Zijn werkelijkheid op aarde zichtbaar wordt, zoals het Onze Vader zegt: Mattheüs 6:10 (HSV) "Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, zoals in de hemel zo ook op de aarde."

God heeft plannen en werkelijkheden in petto, maar wij moeten ons daarop afstemmen. We moeten bereid zijn onze visie en richting te laten veranderen. De reden dat we dit vandaag schrijven, is dat we ons, als we onszelf hebben ontszegd en ons kruis hebben opgenomen, opnieuw kunnen afstemmen. Dat ons hart veranderd kan worden. Dat Zijn Geest onze visie op de Zijne kan afstemmen.

Ten tweede is het erg belangrijk dat we wat we deze week horen ook laten toetsen door anderen en bevestiging zoeken. Woorden, beelden en leidingen zijn geweldig, maar ze moeten in overeenstemming zijn met de Schrift en met hen met wie we het leven delen.

God, we komen vandaag tot U met de vraag of U ons wilt helpen ons af te stemmen op Uw plannen voor ons leven. Dat wij mensen zouden zijn die zich door U laten vormen. Dank U voor Uw goedheid.

In Jezus' naam, Amen

# Vrijdag 25 /09

## Focuspunt: Eenheid en volwassenheid

Vanaf het begin draait Gods visie voor de mensheid om familie. Hij verlangt ernaar in eenheid met ons te leven als Zijn kinderen en dat onze gezinnen die eenheid op aarde weerspiegelen. Maar ook dat deze banden sterk en volwassen zouden worden. Dat wij als Zijn lichaam samen zouden groeien. Toch werkt de vijand onvermoeibaar om relaties te verdelen en te breken.

Ongeacht je huidige situatie is vandaag een kans om God centraal te stellen in je thuis. Of er nu verzoening, vergeving of genezing nodig is: vertrouw erop dat God je gezin kan herstellen en versterken. Laten we onze gezinnen voor Hem brengen, wetende dat niets te gebroken is voor Hem om te helen.

Heer, ik dank U voor mijn gezin, ook als we het niet altijd eens zijn. Ik vraag dat Uw hand ieder van ons leidt, in het bijzonder [noem familieleden bij naam]. Breng vrede, eenheid en genezing waar dat nodig is. Help mij mijn gezin te dienen en lief te hebben op manieren die U eren.

Ik draag ook mijn dierbaren aan U op die ver van U verwijderd zijn. Omdat ik redding en een relatie met U heb ervaren, verlangt mijn hart ernaar dat zij U ook leren kennen. Ik dank U dat Uw liefde voor hen groter is dan de mijne en dat U nog meer naar een relatie met hen verlangt dan ik.

Jezus, ik bid vandaag voor [noem dierbaren bij naam]. Roer hun harten aan en trek hen tot U. Omring hen met gelovigen die een licht kunnen zijn in hun leven. Help mij Uw liefde en genade te weerspiegelen in mijn omgang met hen. Bescherm hen tegen de leugens en afleidingen van de vijand, en laat Uw aanwezigheid onmiskenbaar zijn in hun leven. Ik vertrouw op Uw timing en dank U voor het werk dat U in hun harten doet.

In Jezus' naam, Amen.