

## Vasten – Wat is het en waarom?

Vasten is simpelweg voor een bepaalde periode stoppen of minderen met eten en/of drinken. We lezen er regelmatig over in de Bijbel, zowel in het Oude Testament als in het Nieuwe Testament. We lezen dat Mozes, Daniel maar ook Jezus vastten. (Exodus 34:28; Daniël 10:3; Mattheus 4:2)

We vasten niet om af te vallen maar omdat het een krachtige sleutel is voor ons. Door te vasten brengen wij onszelf meer in lijn met God. We zetten onze verlangens aan de kant en zoeken Gods verlangen. Daarbij richten wij onszelf op God, om meer of hernieuwde focus te krijgen voor ons leven en Gods plan. Door te bidden en te vasten is ons hele wezen betrokken (geest, ziel en lichaam).

Bidden en vasten horen bij elkaar (Mattheus 6). Net als **bidden** en **geven** hoort **vasten** ook tot de discipline van een discipel van Jezus Christus. Het is geen religieuze actie of verplichting, een 'moetje'. Het is een vreugde en heeft alles te maken met onze relatie met God. Het is een sleutel voor effectief gebed. Een krachtig wapen.

### Redenen om te vasten?

- Heb je genezing of een wonder nodig?
- Heb je de tedere aanraking van God nodig in je leven?
- Is er een droom in jou die alleen Hij mogelijk kan maken?
- Heeft je behoefte aan een nieuwe ontmoeting met God?
- Verlang je naar een diepere, intiemere en krachtigere relatie met de Hem?
- Wil je gevoeliger worden voor het verstaan van Zijn stem?
- Wil je loskomen van gebondenheid?
- Is er een vriend of geliefde die redding nodig heeft?
- Verlang je ernaar om Gods wil voor je leven te kennen?

### Onze houding

Soms is het lijntje erg dun tussen ons verlangen en zijn verlangen. We vasten en bidden vaak om van God iets gedaan te krijgen, en dat is op zichzelf begrijpelijk. Het is denk ook niet helemaal van elkaar te scheiden. Een scherpe vraag blijft dan wel 'gaat het om mij of of Hem?'. Bespreek dit in je gebed en laat niet alles om jou draaien. Vraag God waarvoor je kunt bidden en vasten. Gehoorzaamheid in afhankelijkheid is de beste houding voor een discipel van Jezus Christus.

Maar het is meer dan alleen gehoorzaamheid. Door onze gedachten te vullen met Gods gedachten en te ontdekken wie Hij is en wat Zijn karakter is, welke kracht en autoriteit Hij heeft wordt er iets geboren in onze harten. Door te kiezen om op Gods manier naar zaken te kijken worden we getransformeerd. En daarbij gaan we zien wat God klaar heeft liggen in Zijn koninkrijk en dat willen we oogsten. Welke oogst heeft God voor ogen? Die willen we oogsten. Op deze manier vasten maakt de deur open voor Gods aanwezigheid en doorbraak in ons eigen leven. *“Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, zoals in de hemel zo ook op de aarde.”*

1 Petrus 5:5-7 HSV *“Wees met nederigheid bekleed, want God keert Zich tegen de hoogmoedigen, maar de nederigen geeft Hij genade. Verneder u dan onder de krachtige hand van God, opdat Hij u op Zijn tijd verhoogt. Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.”*

Mattheus 6:33 NBV *“Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden.”*

## Vormen van vasten

Er zijn vele vormen van vasten. In de Fakkels geloven we dat wanneer we aan het begin van het nieuwe jaar ons beste en eerste deel in vasten, bidden en geld geven aan God geven, de rest van het jaar door God gezegend zal worden. Het eerste en beste deel geven we aan God.

## Wie kan beter niet vasten?

- Zwangere vrouwen
- Moeders die borstvoeding geven
- Kinderen onder de 18 jaar raad ik ook af
- Ouderen boven de 70 raad ik ook af om voedsel te laten staan

Maar niemand is uitgesloten van gebed 😊 Bidden kan op elke leeftijd.

Doe je mee?