



Handreiking bij het vasten

In deze handreiking willen we je wat praktische en geestelijke tips meegeven om deze vastendag(en) op een goede en verantwoorde manier vast te pakken.

Vasten kan deze week meerdere lagen hebben:

- Verootmoediging: door te vasten erkennen we onze afhankelijkheid van God.
- Herinnering aan het lijden van Jezus: het is een periode waarin we stilstaan bij het offer van Jezus.
- Bezinning en voorbereiding: vasten helpt ons om met een schoon hart het Paasfeest te vieren.

Vasten wordt in de Bijbel gezien als een daad van toewijding en overgave. Een manier ook om je gebed kracht bij te zetten. Niet om iets mee 'af te dwingen', maar wel om de focus sterker op God te richten.

=====

Op een dag, toen ze aan het vasten waren en een samenkomst 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. (Handelingen 13:2-3)

Dan (als je vast zoals God het heeft voorgeschreven) zal uw licht doorbreken als de dageraad, en uw herstel snel intreden. Uw gerechtigheid zal voor u uit gaan en de heerlijkheid van de HEERE zal uw achterhoede zijn. Dan zult u roepen en de HEERE zal antwoorden, dan zult u om hulp roepen en Hij zal zeggen: Zie, hier ben Ik. Als u het juk uit uw midden wegdoet, het uitsteken van de vinger en het uitspreken van ongerechtigheid. (Jesaja 58:8-9)

=====

Afgelopen augustus hield Arjan een preek over de geestelijke discipline van vasten. Gemist of goed om nog eens te kijken? Bekijk hem dan hier:

[Preek Arjan Zantingh over de geestelijke discipline van vasten](https://youtu.be/pbrw1OB2ieQ)
(<https://youtu.be/pbrw1OB2ieQ>)

Vasten is niet voor iedereen

Als je gezondheidsproblemen (waaronder eetstoornis) hebt kan vasten onverstandig zijn. Bij twijfel is het belangrijk om eerst met je arts te overleggen.

Als je zwanger bent, dan is de gezondheid van de baby die God je heeft toevertrouwd je prioriteit.

Als het i.v.m. je gezondheid voor jou niet wenselijk is om voedsel uit je menu te schrappen,



kun je overwegen om te vasten van andere zaken, zoals tv kijken of social media. En/of in ieder geval deze week de extraatjes te laten staan.

We geven je wat tips en richtlijnen over hoe je kunt vasten. Het belangrijkste van vasten is dat je dichter bij God komt, en niet hoe lang je het bijvoorbeeld volhoudt.

Geestelijke Tips

Als vasten alleen betekent dat je niets eet, dan zal dat normaliter geestelijk niet bijzonder doorwerken. Probeer het vasten iedere dag te combineren met een (extra) moment van gebed en Bijbellesen.

Bijbel

Zijn Woord is levend en werkt! In deze stille week willen we je aanmoedigen om bijvoorbeeld een leesplan te volgen dat specifiek gericht is op het toeleven naar Goede Vrijdag en Pasen. Zodat we ons bewust worden en opnieuw onder de indruk raken van wat Jezus voor ons heeft gedaan.

Eén van de vele voorbeelden hiervan online vind je in de YouVersion Bijbel App.

Onderweg met Jezus – Leesplan voor de stille week

Share



Beschikbaar via [deze link](http://bible.com/r/80g)

<http://bible.com/r/80g>

(als de link niet werkt, rechtermuisknop – open link en anders kun je in de YouVersion App zoeken op de titel van het leesplan)

Het is beter om elke dag een beetje te lezen dan twee uur aaneengesloten. Neem Gods woord tot je in behapbare porties.

Praat met God als je leest, heb geen haast. Als je iets tegenkomt dat je niet begrijpt, stop dan even en vraag God ernaar. Biddend lezen is tijd en ruimte maken om met God te spreken en Hem ook de ruimte geven om tegen jou te spreken. Geloof dat God tot je zal spreken door Zijn Woord en in gebed tot jou

Praktische Tips

1. Begin waar je bent

We zijn allemaal op een andere plek in onze wandel met God, onze baan, school, dagelijkse routine, gezondheid en mate van energie die alles vraagt. Start daarom waar je bent. Het vasten mag best wat uitdaging hebben, maar ken je lichaam en laat je hierin leiden door de



Heilige Geest. Het heilige streven is niet om zoveel mogelijk dagen je eten te laten staan, maar om dichterbij God te komen.

2. Accepteer het ongemak en hou vol

De meeste mensen ervaren wel wat ongemak als ze met vasten beginnen, maar het is mogelijk om snel te wennen aan je nieuwe routine. De eerste twee dagen protesteert je lichaam over het algemeen het meest, daarna kom je normaliter echt in een andere fase.

Het werkt het beste wanneer je niet in 1 keer stopt met cafeïne als je nu regelmatig koffie drinkt, maar minder van te voren al langzaam zodat je voorkomt dat je chagrijnig wordt en last hebt van ontwenningssverschijnselen (bv. hoofdpijn) in plaats van te genieten van Gods nabijheid.

Minder van te voren ook al een beetje met de producten die veel suiker bevatten. Ook dit zal ervoor zorgen dat je minder ontwenningssverschijnselen zult ervaren.

Groente- en fruitsapjes en het nemen van bouillon zorgen er per definitie voor dat je lichaam nog wel voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als je meerdere dagen gaat vasten, dan is het handig om het sap steeds meer te verdunnen, zodat je lichaam het nog steeds goed kan verwerken. Anders kan het zwaar op de maag vallen.

Zuivelproducten vallen meestal minder goed en zijn dus beter te vermijden.

Bouw na het vasten ook weer geleidelijk op. Als je een aantal dagen hebt gevast is voedsel met veel suiker, zout en vet af te raden.

Blijf vooral genoeg drinken zodat je lichaam goed blijft functioneren.

Raak niet ontmoedigd als het niet lukt. Gewoon opnieuw beginnen en het vasten opnieuw oppakken. *Gods weldaden zijn iedere morgen nieuw* (Klaagliederen 3:22-23). Hij wil dat je groeit en zal je de genade en kracht geven om dat te doen.

Je kunt ook iemand die dichtbij je staat betrekken in je vasten, bijvoorbeeld als gebedsmaatje.

3. Vasten als een goede geestelijke gewoonte

Graag willen we je aanmoedigen om gebed, vasten en persoonlijke toewijding een onderdeel te maken van je “gewone” leven. Dat het elke periode van ons leven een prioriteit blijft.

Neem geen genoegen met minder dan een leven vol passie en geestelijke ijver voor God. Hou het vuur voor God in je hart brandend en doe wat nodig is om je geestelijke honger naar God te stillen.