

# BIDDEN EN VASTEN

## WAT IS VASTEN?

Vasten is 'nee' zeggen tegen eten en je richten op de grootste behoefte van de mens: dichtbij Jezus leven zodat Hij je vol kan maken met Zijn Heilige Geest. Dat je Zijn blijdschap, liefde, vrede en kracht meer en meer mag gaan ervaren. Als je gaat vasten, hoort bidden daarbij. Maar ook het lezen, bestuderen en toepassen van de Bijbel en God aanbidden door bijvoorbeeld muziek/zingen.

## WAAROM VASTEN?

Als we kijken naar het leven van Jezus, begon Hij zijn bediening met gebed en vasten. Dit lees je in: Mattheüs 4:1-11. Het gaf een geweldige doorbraak in het Koninkrijk van God. Wonderen, tekenen, bevrijdingen, genezingen en zelfs het opwekken van doden waren het gevolg van Zijn vastenperiode. Hoe gaaf is dat? Vasten is dus ontzettend krachtig!



## WAAR KAN IK MEER LEZEN OVER VASTEN IN DE BIJBEL?

- Mozes vastte voordat hij de tien geboden opschreef (Exodus 34:28)
- Josafat kondigde in heel Juda een vastendag af (2 Kronieken 20: 3-4)
- Nehemia vastte omdat hij werd geraakt door de treurige verhalen over zijn thuisstad (Nehemia 1:4)
- Daniël vastte nadat hij een zware boodschap te verwerken had gekregen (Daniël 10:3)
- Esther vastte met het Joodse volk voor bevrijding (Esther 4:16)
- Anna, een profetes, zij leefde dicht bij God (Lucas 2:37)
- Jezus spreekt over vasten, wees niet somber en val niet op (Mattheüs 6:16-18)
- Jezus vastte veertig dagen in de woestijn voordat Hij werd verzocht door de duivel (Mattheüs 4)
- Paulus vastte na een ontmoeting met Jezus (Handelingen 9:9)
- Mattheüs 9:14-15
- Lucas 18:9-14
- 1 Samuel 7:5-6
- Ezra 8:21-23
- Nehemia 9:1-3
- Jona 3:5-10
- Handeling 27:33-37
- Jesaja 58

# IK GA VASTEN EN NU?

*Wat gaaf dat je mee gaat doen met bidden & vasten. Wij geloven erin dat dit gaat zorgen voor doorbraak en vrijheid! Maar hoe doe je dat nu concreet, bidden en vasten? Lees het hieronder!*

## 1. Kies een vorm van vasten

Kies een vorm en ga daar ook voor! Stop niet direct bij klachten maar probeer het vol te houden. Maak een duidelijk besluit. Je wil is erg belangrijk. Maak een standvastige keus. Het helpt je tegen verleiding. Job 22:28: "Wat je besluit, komt tot stand."

## 2. Bedenk een duidelijk doel

Zonder een doel wordt vasten een wedstrijdje niet eten. Bijbelse redenen om te vasten kunnen zijn:

- Om Gods leiding te ontvangen; je wilt weten hoe je verder moet.
- Om antwoord te krijgen op bepaalde vragen.
- Om bevrijding te ontvangen.
- Om genezing te ontvangen.
- Om voorbede te doen voor vrienden, familie, collega's
- Een nood: je hebt werk nodig, je huis moet verkocht, een huwelijks crisis etc.
- Je zit met een onmogelijk probleem. Onthoud: Psalm 34:18-20.

## 3. Maak een plan

Maak een plan van aanpak. De momenten waarop je normaal gesproken zou eten, op je mobiel zit, tv kijkt, snoep eet etc. kun je nu gebruiken om Bijbel te lezen en/of te bidden. Om je daarbij te helpen:

- Maak gebruik van een dagboekje
- Lees eerst de Bijbel, ga dan bidden. Je gebed zal krachtiger en gericht zijn na het Bijbel lezen.
- Doe het samen met een vriend, vriendin, familielid of partner
- Zet een wekker op je telefoon zodat je het niet vergeet
- Plan echt tijd in voor God in je agenda
- Ga lekker wandelen in de natuur!

## VERSCHILLENDE BIJBELSE MANIEREN VAN VASTEN

### Water, groente, fruit en noten

Naast dat je water drinkt eet je verschillende groentes, fruit en noten. Zoals Daniël dit ook deed! Meer info over Daniël vasten en recepten?

[www.danielvasten.nl](http://www.danielvasten.nl)



### Water, thee en vruchtensap

Alleen drinken dus! Elke dag meer dan 2 liter.

### Alleen water

Deze manier van vasten zien we het vaakst in de bijbel. Ga jij all-in? Let op dat je dan wel meer dan 2 liter per dag drinkt.

## LET'S GO!

Je hebt een vorm van vasten, een doel en een plan! Je bent klaar om te bidden en vasten. Veel succes! Wij geloven erin dat dit in jouw leven gaat zorgen voor doorbraak, aanraking, genezing en dat je God dichtbij zult ervaren!

