



EEN HANDBOEK VOOR  
**Bidden &  
Vasten**



# GEBED

Als je je voorbereidt op een periode van gebed en vasten, kan het verleidelijk zijn om meteen een hele lijst met gebeden te bedenken, maar je zou eenvoudig moeten beginnen. Echter is het beter om met iets eenvoudigers te beginnen. Denk na over de twee of drie belangrijkste dingen die op je hart liggen en concentreer je daarop met God. Schrijf het op en sta open om te horen wat God je op die gebieden wil tonen.

De doorbraken, wonderen en antwoorden op je gebeden zullen bijproducten zijn van het dichter bij Jezus komen. Wanneer je bidt, maak het dan je hoofddoel om Jezus beter te leren kennen en om Hem te ervaren. Bid gebeden van totale overgave en streef ernaar om God met je leven te verheerlijken. Richt je eerst op wat juist is aan Hem, zoals Zijn goedheid en Zijn grootheid en beschouw al het andere met hetzelfde perspectief.

Zorg voor een plaats en een tijd waar je Hem elke dag kunt opzoeken. Als je niet van plan bent om te bidden, dan bid je wellicht niet. Als je het een uitdaging vindt om jezelf af te sluiten van de drukte van je dag, dan is het luisteren naar aanbiddingsliederen een geweldige manier om je hart voor te bereiden op gebed.



# VASTEN

Vasten is een christelijke discipline die, wanneer het op een gezonde manier in je leven wordt opgenomen, heel vruchtbaar kan zijn. Als we een tijdje afstand nemen van ons normale levenspatroon, creëren we ruimte voor God om die te vullen.

Door te vasten geven we God de ruimte om wat barrières en vuil uit ons leven te verwijderen. Door meer tijd in Gods aanwezigheid door te brengen en onszelf nederig op te stellen door te vasten, kunnen we Gods visie op de dingen waarvoor we bidden beter begrijpen. Daarom is vasten altijd gekoppeld aan gebed.

Als je je voorbereidt op het vasten, is het belangrijk om een vastenplan te kiezen of op te stellen dat bij jou past. Dit onderdeel geeft wat algemene informatie over verschillende manieren van vasten, en ook wat suggesties over hoe we ons eigen plan voor vasten kunnen opstellen. Het is belangrijk om te vermelden dat de ene manier van vasten geestelijk gezien niet beter is dan het andere. Je kunt je eigen keuzes maken. Laat wat je eet of niet eet, niet de hoofdzaak van het vasten worden. Onthoud dat dit een tijd is om je af te sluiten van je normale routines en gewoontes, om meer tijd met God door te brengen. Hier zijn een paar tips om in gedachten te houden voordat je begint:



# BEGIN WAAR JE BENT

We zijn allemaal op verschillende plaatsen in onze wandel met God. Op dezelfde manier zijn onze banen, dagelijkse routines en gezondheidssituaties allemaal verschillend en vragen ze op uiteenlopende manieren om onze energie. Dus het belangrijkste is, of je nu al eerder gevast hebt of dat dit je eerste keer is, begin waar je bent.

Wanneer je begint met vasten, moet je leren vasten op een manier die voor jou werkt. Vasten omvat meestal onthouding van voedsel of in ieder geval bepaalde soorten voedsel. Als je voor een langere periode gaat vasten, werkt het meestal het beste om wat variatie aan te brengen. Bijvoorbeeld, vast een paar dagen met alleen fruit en groenten. Doe dan een tijdje alleen maar vloeistoffen. Ga misschien zelfs een paar dagen alleen maar water drinken, als je denkt dat je daar klaar voor bent. Ga dan nog een paar dagen terug naar het eten van fruit en groenten. Met de sapcentrifuges van tegenwoordig is het zo makkelijk om een gezonde dosis van al je voedingsbehoeften binnen te krijgen, zelfs als je alleen maar vloeistof binnenkrijgt.



# KIES JE MANIER VAN VASTEN

Als je je voorbereidt op het vasten, is het belangrijk om van tevoren te kiezen welk manier van vasten, of welke combinatie ervan, je wilt nastreven. Dit helpt je niet alleen bij het treffen van de nodige voorbereidingen om je plan uit te voeren, maar het stelt je ook in staat om een sterke finish te behalen.

## **Een paar opties en variaties van vasten:**

Je kunt ervoor kiezen om een bepaalde periode te vasten, of slechts enkele dagen. Dit is een persoonlijke beslissing die je in gebed zou moeten overwegen, passend bij jouw situatie.

## **Belangrijke opmerking!**

Het is belangrijk om te vermelden dat welke vastenmethode je ook kiest, je doel moet zijn om God oprecht op te zoeken in gebed en te volgen wat de Heilige Geest op je hart legt. Vasten is een oefening om je te helpen om je af te scheiden van de wereld en dichter bij God te komen. Door opoffering en zelfbeheersing kunnen gelovigen een diepere relatie met God ervaren en ontvankelijker worden voor zijn stem, wijsheid en leiding. Vasten is ook uiterst effectief voor geestelijke focus, lichamelijke discipline en zuivering van lichaam en ziel.








# 5 VERSCHILLENDE TYPES VAN VASTEN

De Bijbel schrijft niet elk aspect van het leven en aanbidden van de Heer voor. We zien bijvoorbeeld geen vereiste voor hoe lang en hoe vaak we moeten bidden. Vasten is vergelijkbaar.

In plaats van een wettelijk gebod en een vereiste te geven over hoe je precies moet vasten, laat de Bijbel ons een grote verscheidenheid aan voorbeelden zien van de praktijk van het vasten. Met dit in gedachten... ga in gebed en vast met een nederig hart. Bestudeer wat de Bijbel zegt over vasten en laat de Heilige Geest je leiden. Overweeg hoe vasten discipline kan cultiveren, je vlees kan kruisigen en je kan leren om niet alleen van brood te leven, maar van het woord van God. (Matteüs 4:4). Als je het halverwege het vasten verprutst, is dat niet erg, probeer het gewoon nog een keer. Beschouw elke poging tot vasten als een oefening die je naar het juiste pad leidt voor een geestelijke doorbraak op je reis met de Heer.

## Een paar basistypen vasten:

-  1. Gebruikelijk vasten
-  2. Vloeistof vasten
-  3. Gedeeltelijk vasten
-  4. Daniël vasten
-  5. Niet-voedsel vasten

## **!! Algemene waarschuwing !!**

*Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of een zwakke gezondheid hebt, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je begint met vasten. Sommige typen vasten worden niet aangeraden als je dagelijkse routine veel fysieke activiteit bevat. Vraag de Heer alsjeblieft om wijsheid bij het kiezen van wat op dit moment het beste voor je is.*

### **1. Gebruikelijk vasten (alleen water)**

Het is een type vasten waarbij je alleen met water vast en geen voedsel eet. Het is intensief en zou alleen voor zeer korte periodes gedaan moeten worden. Meestal zijn de eerste dagen van het alleen met water vasten het moeilijkst. Maar na het verwerken van de eerste bijwerkingen en het ongemak, melden de meeste mensen dat ze zich helder en gefocused voelen en een energieboost krijgen.

### **2. Vloeistof vasten**

Het is een type vasten waarbij je alleen natuurlijke groentesappen, vruchtensappen en water drinkt en geen vast voedsel eet. Vloeistof vasten moet alleen voor een korte tijd worden gedaan en er moeten voorzorgsmaatregelen worden genomen, omdat het een uitdaging kan zijn om effectief te presteren in je werk en de energie die opzij is gezet voor je gezin kan uitputten.

Als je ervoor kiest om niet je hele vast alleen vloeistof vasten te kiezen, is het een goed alternatief om één of twee maaltijden te vervangen door natuurlijke sappen en water.

### **3. Gedeeltelijk vasten**

Het is een type vasten waarbij je beperkt wat je eet en op welke momenten van de dag je eet. Dit kan betekenen dat je bepaalde maaltijden van de dag vast of dat je je onthoudt van bepaalde soorten eten of drinken. Gedeeltelijk vasten kan in duur variëren van een dagdeel tot weken. Dit is één van de populairste vastenmethoden onder mensen die net beginnen met vasten.

Bij dit type vasten laat je een specifiek onderdeel of specifieke onderdelen weg uit je maaltijdplannen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om al het rode vlees, bewerkt eten of fastfood, snoep, chocolade of koffie te schrappen. De meeste mensen kunnen dit type vasten relatief gemakkelijk invoeren. Het kan ook een geweldige oplossing zijn voor mensen met specifieke dieetwensen of medische aandoeningen die bepaalde beperkingen met zich meebrengen.

### **4. Daniël vasten**

Het basisidee achter dit gedeeltelijk vasten is om je 21 dagen lang te onthouden van vlees, zoetigheden, alcohol en brood, terwijl je wel onbewerkt, plantaardig voedsel eet, zoals fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden. In het Bijbelboek Daniël staat in hoofdstuk 1 dat hij alleen fruit, groenten en water at. In hoofdstuk 10 wordt niet specifiek vermeld welk voedsel hij at, maar wel dat hij zich onthield van machtig eten, vlees en wijn. Een belangrijk feit is dat vasten en bidden Daniëls gewoonten waren. Het vasten van Daniël was niet krachtig vanwege wat Daniël opgaf, maar vanwege de nederigheid van zijn leven.



## 5. Niet-voedsel vasten

Voor mensen met een medische aandoening is het niet-voedsel vasten de veiligste manier om deze geestelijke discipline te beoefenen. Hoewel vasten meestal verwijst naar het afzien van specifieke voedingsmiddelen, kan het ook heel nuttig zijn om te vasten van een regelmatige activiteit of gewoonte. Dit kunnen dingen zijn als televisie kijken (tv-programma's, films etc.), social media (Facebook, TikTok, Instagram etc.), videospelletjes, overmatig winkelen etc.

Er zijn nog veel meer afleidingen die we uit onze dagelijkse routine zouden kunnen halen. Vaak gebruiken we deze dingen om onszelf af te leiden van de echte problemen in ons leven. Als je zulke andere dingen kunt identificeren, kun je die misschien opgeven in plaats van voedsel. Probeer een aantal van die gewone afleidingen zo veel mogelijk uit je dag te bannen. Vervang die tijd door dingen als gebed en bijbelstudie die je geestelijk voeden.



# HET BEGIN EN EINDE VAN EEN VASTENPERIODE

Afhankelijk van het type vasten dat je kiest, is het heel belangrijk om je lichaam van tevoren goed voor te bereiden voordat je begint met vasten. Neem ongeveer een week de tijd om over te schakelen naar het vasten, anders kun je ziek worden. Hetzelfde principe geldt voor het verbreken van het vasten. Als het vasten voorbij is, is het aan te raden om je vasten geleidelijk te af te bouwen.

Het is heel belangrijk om veel water te drinken tijdens het vasten. Het drinken van ten minste twee liter water per dag zal helpen om je essentiële leverfunctie te ondersteunen.

Kies je voeding verstandig. Het belangrijkste is om voor het vasten een plan op te stellen en de menu-items goed te kiezen. Als je bijvoorbeeld vruchtensappen drinkt, probeer dan natuurlijk fruit en rauw voedsel te gebruiken en beperk kunstmatige ingrediënten. Onthoud dat eten niet de focus van je vasten moet worden, maar maak verstandige keuzes.

# VASTE TIPS

Hier zijn enkele andere ideeën om je te helpen de vastenervaring te omarmen:

- Als je je type vasten kiest, maak dan een vastenkalender en bepaal hoe elke vastdag en -week eruit zal zien.
- Zorg dat je koelkast en kast gevuld zijn met de dingen die je nodig hebt. Als je niet voorbereid bent om te vasten, zal je toegeven aan verleidingen.
- Maak er een prioriteit om tijdens je vasten naar de kerk en je Garden Group te gaan. In de buurt zijn van andere gelovigen zal je aanmoedigen om door te gaan als het vasten moeilijk wordt.
- Als je het verprutst, raak dan niet ontmoedigd. Ga gewoon weer verder. God is genadig en zal je de kracht geven om het af te maken.

Moge God je rijkelijk zegenen terwijl je verder gaat met je gebeds- en vastenavontuur!

# BIJBELVERZEN OVER VASTEN

“Maar Hij antwoordde en zeide: Er staat geschreven: Niet alleen van brood zal de mens leven, maar van alle woord, dat uit de mond Gods uitgaat.” – Mattheüs 4:4 NBG

“Jezus zeide tot hen: Ik ben het brood des levens; wie tot Mij komt, zal nimmermeer hongeren en wie in Mij gelooft, zal nimmermeer dorsten.” – Johannes 6:35 NBG

“Maar gij, zelf uw hoofd, als gij vast, en was uw gelaat, om u niet bij uw vasten aan de mensen te vertonen, maar aan uw Vader, die in het verborgene is; en uw Vader, die in het verborgene ziet, zal het u vergelden.” – Mattheüs 6:17-18 NBG

“Is dit niet het vasten dat Ik verkies: de boeien der goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken? Is het niet: uw brood delen met de hongerige, de ellendige zwerveling in uw huis opnemen; als gij een naakte ziet, hem

kleden, en u niet onttrekken aan uw eigen vlees? Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad, en uw genezing zal snel ontspruiten; uw gerechtigheid zal voor u uitgaan, en de heerlijkheid des HEREN zal uw achterhoede wezen. Dan zult gij roepen en de HERE zal antwoorden; gij zult om hulp roepen en Hij zal zeggen: Hier ben Ik.” – Jesaja 58:6-9 NBG

“Want het Koninkrijk Gods bestaat niet in eten en drinken, maar in rechtvaardigheid, vrede en blijdschap, door de heilige Geest.” – Romeinen 14:17 NBG

“Standvastige zin bewaart Gij in volkomen vrede, omdat men op U vertrouwt.” – Jesaja 26:3 NBG

“Of gij dus eet of drinkt, of wat ook doet, doet het alles ter ere Gods.” – 1 Korintiërs 10:31 NBG

“Smaakt en ziet, dat de HERE goed is; welzilig de man die bij Hem schuilt.” – Psalm 34:8 NBG