

televisie  
schrijf fruit alcohol water meditatie  
Meer-minder  
Vasten  
snoep week dagboek drinken  
vis vlees  
gebed Eten sociale media chocolade fiets 40dagentijd Inspiratie  
stille kledingbank koffie  
loslaten  
voedselbank koekjes thuis Delen vegetarisch

Christengemeente Bethel  
1 oktober 2017



Wat is vasten?

Vasten is

**niet eten!**



Om je te richten op God!

# Basis: Leviticus 16: 29-31

“Dit is voor u tot een eeuwige verordening: u moet in de zevende maand, op de tiende dag van de maand, **uzelf verootmoedigen** en geen enkel werk doen, de ingezetene niet, en de vreemdeling die in uw midden verblijft, evenmin. Want op deze dag wordt voor u verzoening gedaan om u te reinigen. Van al uw zonden wordt u voor het aangezicht van de HEERE gereinigd. **Het is voor u sabbat, een dag van volledige rust, opdat u uzelf verootmoedigt.** Dit is een eeuwige verordening.”

⇒ **Grote verzoendag; openbare dag om te vasten**

## Grondtekst:

- tsuwm: zich van voedsel onthouden, vasten
- nazar: toewijden, wijden, afzonderen



Waar gaat het om?

# Religieus vasten (een werk)

- ascese, zelfkastijding, zelfverloochening (Oosterse godsdiensten)
  - onderdrukking van het lichaam
  - opbouw van karma
- godsdienstige verplichting (Islam)
- boetedoening voor een verkeerde daad
- lichamelijke reiniging en -beheersing (alternatieve geneeswijzen)

# Geen godsdienstoefening

*“20 Als u met Christus dood bent voor de machten van de wereld, waarom laat u zich dan geboden opleggen alsof u nog in de wereld leeft? 21 ‘Raak dit niet aan, proef dat niet, blijf daarvan af’ 22 het zijn menselijke voorschriften en principes over zaken die door het gebruik vergaan. 23 Dat moet allemaal voor wijsheid doorgaan, maar het is zelfbedachte godsdienst, zelfvernedering en verachting van het lichaam; **het heeft geen enkele waarde en dient alleen maar tot eigen bevrediging.**” (Colossenzen 2:20-23 NBV)*

# Bijbels vasten (een hartsgesteldheid)


**Honger naar God,**

het motief om te vasten



- Onderwerpen aan, vernederen voor, God (verootmoedigen)
- Toewijden aan God
- In contact komen met God





“Vasten is níet een  
wedstrijdje niet-eten.”

Herman Boon

“Het gaat erom dat je God beter leert kennen.  
Dat je dezelfde bewogenheid krijgt als Hij.  
Dan zie je mensen veranderen; ze genezen en  
worden verliefd op Jezus.”

# Waartoe?

- Persoonlijke heiliging
  - verootmoediging (Psalm 69: 10)
  - rouw bedrijven (Nehemia 9: 1 - 2)
  - voorbereiding tot een bepaalde taak
    - Jezus (Lucas 4: 1 – 2)
    - uitzenden van Paulus en Barnabas (Handelingen 13: 2 - 4)
    - aanstellen van oudsten (Handelingen 14: 23)
- Gods stem horen (Ezra 8: 21 - 23)
- God tot andere gedachten brengen (Jeremia 18: 7 - 8)
- Gevangenen bevrijden (Jesaja 58: 6)
- Zoeken naar openbaring door God (Daniël 9: 1 - 3)
- Het lichaam tuchtigen (Romeinen 13: 14)

# Toewijding

A person is sitting on a dark bench in a field, reading a book. The background is a bright sunset with a large sun low on the horizon, casting a warm orange glow. Bare tree branches are visible in the upper left and right corners of the frame.

Andrew Murray:

“Vasten helpt ons uitdrukking te geven aan de beslissing alles op het altaar te leggen, het verdiept en bevestigt onze toewijding, zodat we onszelf volkomen overgeven om datgene te bereiken wat wij voor het Koninkrijk Gods zoeken.”



Vasten en ons hart

Jezus zei:

*“En wanneer u vast, toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben.*

*Maar u, als u vast, zalf dan uw hoofd en was uw gezicht, zodat het door de mensen niet gezien wordt als u vast, maar door uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden.”*

**(Mattheüs 6:16-18 HSV)**

**“IS DIT NIET HET VASTEN DAT IK VERKIES:**

**DAT U DE BOEIEN VAN DE  
GODDELOOSHEID LOSMAAKT,  
DAT U DE BANDEN VAN HET JUK  
ONTBINDT, DAT U DE  
ONDERDRUKTEN VRIJ LAAT  
HEENGAAN EN DAT U ELK JUK  
BREEKT?**

**IS HET NIET *DIT*, DAT U UW  
BROOD DEELT MET WIE HONGER  
LIJDT, EN DE ELLENDIGE  
ONTHEEMDEN EEN THUIS BIEDT,  
DAT, ALS U EEN NAAKTE ZIET, U  
HEM KLEEDT, EN DAT U ZICH  
VOOR EIGEN VLEES *EN BLOED*  
NIET VERBERGT?”**

**JESAJA 58:6-7 HSV**

DUSTOFFTHEBIBLE.COM



Vasten  
confronteert  
(onze)  
hebzucht

"AS LONG AS GREED  
IS STRONGER THAN  
COMPASSION, THERE  
WILL ALWAYS BE  
SUFFERING."

~RUSTY ERIC

"Zolang hebzucht sterker  
is dan mededogen, zal er  
altijd lijden zijn."

~Rusty Eric



Delen





# Vasten is niet

- een methode voor 'geestelijk' succes
- een hefboom om God te bewegen
- bedoeld om publiekelijk te 'scoren'
- vervanging van een daadwerkelijk bewogen hart en uitgestrekte hand
- een afkoop van onvoldoende christelijk handelen
- ik gericht, maar Christus gericht



Hoe doe je dat?

# Vormen in de Bijbel

## Gewoon vasten:

onthouden van alle voedsel, vast en vloeibaar, maar niet van water

- Jezus (Lucas 4:2)
- kan tot 40 dagen

## Volkomen vasten:

onthouden van zowel eten als drinken, ook water

- Paulus (Handelingen 9: 9); Mordechai (Ester 4: 16)
- **nooit langer dan drie dagen!**, daarna schadelijk / dodelijk

## Gedeeltelijk vasten:

bepaalde onthouding van (geliefd) voedsel

- Daniël en vrienden (Daniël 1:8); Johannes de dooper (Mattheüs 3:4)

## Bovennatuurlijk vasten:

40 dagen zonder eten en drinken, door Gods directe ingrijpen

- Mozes (Exodus 34: 28); Elia (1 Koningen 19: 8)

# Alternatieve vormen

Vasten:  
Minder aandacht  
voor mijn mobiel  
=  
Meer aandacht  
voor God!



**MODERN VASTEN**

**40 DAGEN  
ZONDER  
AFSTANDS-  
BEDIENING**

*Loesje*

"Ik heb beloofd dat ik ook mee  
ga doen met vasten: ik eet 40  
dagen lang géén spuitjes!"



**MODERN VASTEN**

**40 DAGEN  
ZONDER  
FACEBOOK  
& TWITTER**

*Loesje*



# Wanneer niet

- Kinderen
- Zwanger
- Ziek
  - chronisch ziek: diabetes, hart, schildklier, tuberculose, kanker
  - medicijnen gebruik
  - wil je toch? => overleg met je dokter!
- Labiele personen

# Praktisch; voorbereiding

- Kies de vorm en de duur van vasten die je wil toepassen
  - volkomen, normaal of gedeeltelijk vasten
  - alternatief vasten
  - is het voor het eerst, begin dan klein (vb. 8 uur overdag)
  - houdt rekening met je werkomstandigheden
- Bereid je voor
  - lichamenlijk
    - geleidelijk wennen aan onthouding (minder suikers e.d.)
    - drink veel water
    - geen alcohol vlak voor het vasten
  - omgeving
    - verwijder alle 'verleidingen'
    - ruim keuken en koelkast op en uit

# Praktisch; vasten

- Gebruik zo gewenst een schema
  - wanneer bidden / aanbidden, bijbel lezen, e.d.
  - gebedswandeling
  - voor wie en wat bidden
  - nodig God uit te spreken, luister naar Zijn stem, verwacht Hem
- Lichamelijk
  - niet sporten, wel bewegen / een stukje lopen
  - rust veel
  - drink voldoende water, eventueel verdunde vruchtensap of bouillon, geen koffie of gewone thee
  - ga verleidingen uit de weg, ook televisie en andere afleidingen

# Wat gebeurt er met je

- Hongergevoel => dempen door te drinken
- Je lichaam gaat reserves aanspreken (vetten verbranden)
- Afvalstoffen komen vrij
  - hoofdpijn of duizeligheid in de eerste 2 – 3 dagen
  - concentratie verlies
  - drink voldoende (2 – 2,5 liter per dag)
- In drie dagen krimpt je maag
  - hongergevoel verdwijnt
  - neiging om minder te drinken, juist wel nodig
- Je lichaam onttrekt eiwitten aan je spieren
  - afname van je spiermassa, mogelijk spierpijn



# Praktisch; breek het vasten

- Na langere tijd vasten is je maag gekrompen!
- Afhankelijk van duur en vorm vasten
  - begin met drinken van water (twee glazen)
  - drink citrus vruchten of groentesappen
  - neem een lichte maaltijd
    - gezonde groenten en eiwitten
    - geen bonen of andere peulvruchten
  - neem de eerste dag na het vasten nog geen alcohol
- Je kunt last van je buik krijgen, is gewenning

Vasten is loslaten...

God eerst

