Praktische adviezen

Voor wie gezond is, heeft vasten een heilrijke werking op het lichaam. Het is een lichamelijk en geestelijk medicijn. We doen het niet voor ons plezier, maar het is wel zoals van bepaalde medicijnen wordt gezegd: "niet lekker, maar wel goed voor je." Vasten vraagt wel discipline. Als we die niet kunnen opbrengen, loopt het gemakkelijk uit op een teleurstelling.

Eet de dag voor het vasten niet te veel. Laat als je stopt met vasten het lichaam weer langzaam aan voedsel wennen. Drink wat appel- of tomatensap, daarna melk en yoghurt, gevolgd door soep en groenten. Beschuit is ook licht verteerbaar. Een ieder zal zelf kunnen aanvoelen wat goed voor hem/haar is.

Wie niet moeten vasten of slechts met speciale voorzorgsmaatregelen (bijv. onder begeleiding van een arts) zijn mensen:

- die ouder dan 70 jaar zijn
- met ernstige hart- of vaatziekten
- die lijden aan chronische infectieziekten
- met kwaadaardige ziekten
- die pas zijn geopereerd
- met psychiatrische ziekten
- met endogene depressie
- met dwangstoornissen, schizofrenie
- met eetstoornissen (anorexia nervosa of bulimia)
- zwangere vrouwen.

Waarvoor vasten?

We zouden o.a. kunnen vasten voor:

- geestelijke strijd bij mensen persoonlijk
- geestelijke strijd in de gemeente
- bevrijding bij occult belaste mensen
- persoonlijke geestelijke groei en toewijding
- zendingswerk en evangelisatie
- bijzondere samenkomsten en gelegenheden
- verbreking van het rijk der duisternis
- duidelijkheid over Gods wil en weg
- persoonlijke heiliging en toewijding

PAROUSIA
EVANGELISCHE GEMEENTE
PAROUSIA ZOETERMEER

Vasten in het licht van de Bijbel



Een praktische handleiding bij vasten

Waarom vasten?

Het vasten doen we 'voor God' (**Jesaja 58, Zacharia 7:5**) en niet voor de mensen. Vasten is geen hongerstaking om Gods hand te forceren en onze eigen zin te krijgen. Vasten mag ook geen demonstratie worden van bijzondere vroomheid. Laat het anderen zo weinig mogelijk merken! Het is een vasten voor de Heer. *"Opdat uw vasten niet opgemerkt worde,"* zoals Christus leerde in **Mattheüs 6:18**.
Vasten is om *"uw stem in de hoge te doen horen"* (**Jesaja 58:4**).

We doen het dus:

- voor persoonlijke heiliging en toewijding;
- voor het verbidden van God;
- om de boeien van de goddelozen en gebondenen los te maken;
- verdrukten vrij te laten;
- om elk juk door mensen en satan opgelegd te verbreken;
- om openbaring van Gods wil.

Vasten in de Bijbel

Jesaja 58:5-8a
"Is dit wat Ik wil? Dit soort inkeer, dit buigen als riet in de wind, dragen van rouwkleding en het u zelf bedekken met as? Noemt u dat vasten een dag waaraan Ik welgevallen heb? Nee, het soort vasten dat ik van u verlang, is dat u uw band met zonde verbreekt, dat u zich bevrijdt van het kwaad. Dat u ophoudt uw arbeiders uit te buiten, hen eerlijk behandelt en hun geeft waar zij recht op hebben. Ik wil, dat u uw voedsel deelt met de hongerigen en dat u hulpelozen, armen en ontheemden in uw huizen ontvangt. Geef kleren aan wie het koud hebben en verbergt u niet voor familieleden die uw hulp nodig hebben. Als u dit alles doet, zal God Zijn glorierijke licht op u laten schijnen. Hij zal u genezen."

Mattheüs 6:16-18
"En wanneer gij vast, toont dan niet, zoals de huichelaars, een somber gelaat; want zij maken hun aangezicht ontoonbaar om zich aan de mensen te vertonen wanneer zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u, zij hebben hun loon reeds. Maar gij, zalft uw hoofd, als gij vast en wast 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'.

Al in het Oude Testament lezen wij over mensen die vasten. Ninevé riep een algemeen vasten uit nadat Jona het oordeel had uitgeroepen (**Jona 3:6**). Regelmatig spreken de Psalmen over het fenomeen vasten naar aanleiding van veel geleden leed en verdriet. Oorspronkelijk was het een manier om te rouwen of berouw te tonen.

In **Numeri 29** lezen we dat er een speciale vastendag door God is ingesteld. Het Nieuwe Testament spreekt over vasten alsof het om een gebruik gaat dat tot de normale praktijk behoorde. De Here Jezus stond positief tegenover het vasten, alhoewel Hij wel kritiek had op de manier waarop de Farizeeërs dit uitoefenden. Maar dit had meer te maken met het tweeledige feit dat zij zichzelf beter wilden voordoen voor de mensen en door het vasten zichzelf wilden rechtvaardigen voor God. Deze verkeerde houding wijst Jezus radicaal af, maar het principe van het vasten niet.

Het vasten is gedurende de laatste eeuwen ongebruikelijk geworden. Dit met uitzondering van wat in de RK-Kerk is gehandhaafd. Maar het is boeiend om nu te constateren hoeveel gelovigen uit allerlei kerken en denominaties door het lezen van de Bijbel (en door de Heilige Geest) ertoe worden geleid om hernieuwd in het vasten Gods wil te zoeken.

Aan de discipelen onderwees de Here Jezus: *"Wanneer gij bidt .... en wanneer gij vast"*, **Mattheüs 6:16-18**; vasten was dus een normaal onderdeel van het geloofsleven en zou weer normaal moeten worden voor Gods kinderen.

De Here Jezus zelf vastte veelvuldig (**Mattheüs 4**). De christenen uit de eerste gemeente vastten regelmatig (**Handelingen 13:2**). We zien ook dat bekende Bijbelse figuren dat doen: Mozes, Elia, Jeremia, Johannes de Doper, Paulus en Barnabas. En verder is het bekend van predikers als John Wesley, Maarten Luther, Johannes Calvijn. En niet te vergeten CAMA-leiders als Albert Benjamin Simpson en Aiden Wilson Tozer.

Wat is vasten?

Vasten is je geheel of gedeeltelijk onthouden van voedsel en drank. Vasten kan ook zijn om jezelf bepaalde behoeften te ontzeggen, zoals seksualiteit (met wederzijdse goedkeuring).
Er zijn verschillende vormen van vasten:

Geheel vasten

Dit houdt in, dat je niet alleen niets eet, maar ook niets drinkt. De Bijbelse voorbeelden hiervan spreken over maximaal drie dagen (**Esther 4:16 en Handelingen 9:9**).

Gedeeltelijk vasten

Gedeeltelijk vasten, of sober vasten: je kiest zelf waarvan je je onthoudt. Bijvoorbeeld: je eet slechts één maaltijd, of droog brood, je snoept niet of je eet overdag niet. Soberheidvasten is vooral van grote waarde als omstandigheden het gewone vasten onmogelijk of minder gewenst maken. Het vereist niet minder zelfdiscipline. Het wordt vooral aanbevolen voor hen die niet sterk zijn. Bovendien kan je vrijwel ongemerkt vasten, te midden van ongelovigen of andersgelovigen (**Daniël 10:3)**.