

Gebedsgereedschap: Hoe moet je vasten?

Wat?

Vasten is iets opgeven dat je normaal gesproken tot je zou nemen, om te focussen op God. Dit gebedsgereedschap laat het belang hiervan zien in geestelijke strijd.

Waarom?

‘Vasten is universele onthouding, gebed is universele communicatie met God; het eerste verdedigt vanaf buitenaf, terwijl het tweede van binnenuit een vurig wapen afvuurt op de vijand. De demonen herkennen iemand die vast en bidt van verre. En ze vluchten ver weg om pijnlijke klappen te ontlopen.’ Theofaan de Kluizenaar

Bijbelgedeelte

‘Maar als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.’ Matteüs 6:17-18

Een korte inleiding op vasten

Het Bijbelse principe van vasten is een proces van iets opgeven (met name voedsel) om in plaats daarvan onze blik intenser en meer gefocust op God te kunnen richten.

Vasten wordt zowel in het Oude als in het Nieuwe Testament genoemd als gewoonte van Gods volk. Jezus noemt het in de Bergrede in één adem met gebed en geven. Daarom zouden we kunnen stellen dat Hij vasten voorstelt als vereiste voor een discipel: ‘Wanneer jullie vasten...’ (Matteüs 6:16) suggereert dat vasten een normaal onderdeel is van het leven van een volgeling van Jezus, net als gebed en vrijgevigheid.

Hoewel vasten betekent dat je niet eet, is het toch een feestmaal: de totale afhankelijkheid van zijn aanwezigheid vult meer dan voedsel. Wanneer we vasten onderschrijven we de woorden die Jezus citeerde toen Hij zelf aan het vasten was:

‘De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God.’ Bidden en vasten is het wapen dat we moeten oppakken als we de aanvallen van de vijand tegen ons leven willen neerslaan en vrij willen zijn om verder door te dringen in het domein van de Geest.

Gezamenlijk vasten

Hoewel vasten vaak een privéaangelegenheid is tussen een persoon en God zien we in de Bijbel ook een aantal verhalen van gezamenlijke vastentijden voorkomen.

Deze vasten werden vaak gedaan als de kinderen van Israël in een wanhopige situatie verkeerden. Wanneer zij zich realiseerden dat ze namens het hele volk zonden moesten belijden¹, riepen ze het met vasten en bidden uit naar God om een doorbraak.

We zien dit principe ook bij sommige ‘doorbraakmomenten’ in het Nieuwe Testament. Toen Jezus’ discipelen werden geconfronteerd met een bepaalde demonische activiteit, leerde Hij hen dat ‘dit soort alleen door gebed en vasten kan worden uitgedreven’.

In Handelingen 13, op een cruciaal kruispunt in het leven van de kerk wat betreft hun inspanningen richting de heidenen, lezen we dat de apostelen en profeten vastten en baden om wijsheid voor wat later een explosie van het evangelie zou worden, die de zendingsgrenzen zou doorbreken.

Er is iets in vasten wat ons uitnodigt in de geestelijke gewesten, middenin het heetst van de geestelijke strijd. Belangrijke doorbraken en veranderingen kunnen bewerkt worden door vasten en bidden. Dit is al duizenden jaren een bewezen wapen voor de uitbreiding van het Koninkrijk.

Ironisch genoeg zijn we wanneer we lichamelijk zwak zijn, soms geestelijk het sterkst. We zijn geestelijk verscherpt en alert en dus gepositioneerd voor een doorbraak. Het lijkt erop dat Jezus zelf de meeste satanische aanvallen tegen zijn leven te verduren kreeg tijdens zijn 40 dagen vasten in de woestijn. Dit zou ons moeten inspireren en onderwijzen in onze christelijke reis op weg naar volwassenheid – de Zoon van God, die wist wat voor verleidingen en gruwelijkheden van de vijand Hij zou moeten verdragen, gebruikte het wapen van vasten en overwon daarmee de duivel en zijn demonen.

¹ Zie het gebedsgereedschap: Identificeren en Belijden

Hierna pas begon Jezus echt met zijn bediening. Misschien zullen sommige doorbraken die we willen zien in onze families, kerken en steden pas komen na een periode van vasten en gebed.

Doen: Hoe moet je vasten?²

De tips hieronder zijn voor het vasten van voedsel, maar vraag de Heilige Geest om je te laten zien op welke manier jij zou kunnen vasten. Je kunt ook één van de volgende dingen proberen:

- Sociale media
- Alcohol
- Praten
- Vermaak of sport
- Schermen en apparaten

Eerst lopen, dan rennen: een ‘langzaam maar zeker’ aanpak richting vooruitgang is in deze discipline heel belangrijk. Je zou kunnen beginnen door gedeeltelijk te vasten, bijvoorbeeld door een week lang één maaltijd per dag over te slaan, of ‘Daniël vasten’, waarbij je alle lekkernijen opgeeft en met name groenten eet.

Bouw het langzaam op: ga een stapje verder en probeer eens een aantal weken 24 uur per week achter elkaar te vasten. Als dit goed lukt kun je beginnen met een langere vastenperiode – bijvoorbeeld 3 dagen of werk toe naar een ritme waarbij je elke eerste 2 dagen van de maand vast. Het kan goed zijn om aan te sluiten bij het kerkelijk jaar en tijdens de veertigdagentijd voor Pasen een langere, meer intentionele periode te vasten.

Plan: probeer je agenda goed in te delen wanneer je je vasten voorbereidt. Het is goed om te proberen niet te druk te zijn tijdens het vasten, zodat je tijd aan gebed kunt besteden. Streef ernaar om de tijd die overhoudt door het vasten niet te vullen met werk en vergaderingen, houd het liever vrij om God te zoeken. Het kan nodig zijn om te controleren of vasten wel geschikt is voor je medische toestand. Neem eventueel contact op met je huisarts.

² Sommige van deze dingen zijn geïnspireerd door het hoofdstuk over vasten in Richard Fosters boek, *Feest van de Navolging*.

Toets: probeer op de houding van je hart te letten. Wat laat God zien? Wat moet veranderen?

Hou vol: als je begint zul je honger en een onprettig gevoel ervaren: dat is geen echte honger – laat het voor wat het is en laat het ongemak je ertoe leiden om te bidden in plaats van te eten.

Het ongemak gaat vanzelf over. In het begin heeft je lichaam misschien wat last van pijntjes – dat komt doordat je lichaam zichzelf reinigt van gifstoffen die het door de jaren heen heeft opgebouwd door verkeerde eetgewoonten. Maak je geen zorgen, dank God liever voor de verbeterde gezondheid en algeheel welzijn dat je hierdoor krijgt.

Blijf aanbidden: aan de buitenkant doe je gewoon wat je moet doen, maar zing van binnen en aanbid God in je hart.

Wijsheid: wees je bewust van de zwakheid van je lichaam en doe geen dingen die te zwaar zijn en jezelf of anderen in gevaar brengen. Breek je vasten met een lichte maaltijd, ga niet enorm veel eten.

Boeken over vasten

Nederlands

- Feest van de navolging – Richard Foster
- Vasten – Derek Prince