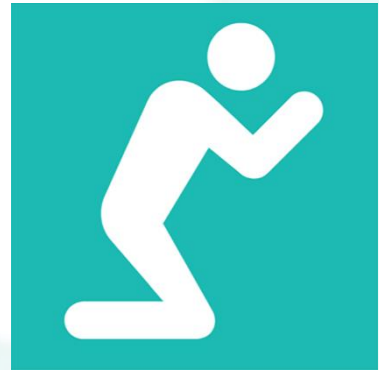


**GEBED DRIEDAAGSE**  
**Vrijdag 1 april 2022**  
**Zaterdag 2 april 2022**  
**Zondag 3 april 2022**



**2 Kronieken 20:3**  
***‘Josafat schrok hevig en hij besloot de HEER om raad te vragen. Hij kondigde in heel Juda een vastendag af...’***

#### **HOE KAN JE VASTEN?**

Tijdens deze gebed driedaagse willen we het gebed versterken door ook te gaan vasten. En jij zal je misschien afvragen, waarom vasten? Wat is daar het belang van? Vasten is niet populair. Het lijkt eenvoudiger om 100 christenen warm te krijgen voor een barbecue, dan 5 mensen om te vasten. Toch willen we je uitnodigen om op deze dag het vasten te omarmen. We proberen hieronder onze motivatie uit te leggen.

We komen in de Bijbel regelmatig tegen dat gelovigen vasten. Vaak werd er één dag gevast (Recht. 20:26), maar soms ook langer. Ester riep de Joden op om drie dagen te vasten en Daniel vastte 21 dagen (Dan. 10:2-3). Er zijn drie gebeurtenissen beschreven waarin veertig dagen lang werd gevast: toen Mozes de Tien Geboden ontving (Ex. 34:28), toen Elia God ontmoette (1 Kon. 19:8) en toen Jezus in de woestijn beproefd werd (Mat. 4).

Er zijn allerlei redenen om te vasten. Bijvoorbeeld om Gods hulp en leiding te zoeken (Ezra 8:21-23 en Hand.14:23), of als voorbereiding op een belangrijke missie. (Hand. 13:2-3). Maar vasten is vooral een manier om je voor God te verootmoedigen. David zegt dan ook in Psalm 35:13 *‘Ik verootmoedigde mij met vasten.’* God vindt het belangrijk dat wij ons verootmoedigen, het verheugt zijn hart. Dat is niet omdat Hij je klein wil krijgen, maar verootmoediging maakt je kwetsbaar en afhankelijk. Door ons te verootmoedigen laten we zien dat we beseffen dat we God nodig hebben.

#### **Vasten en ingrijpen van God**

In de Bijbel komen we een aantal gevallen tegen waarin gezamenlijk vasten en bidden een machtig ingrijpen van God teweegbracht. Eén van die voorvallen vinden we in 2 Kronieken 20:1-30. Josafat, de koning van Juda, kreeg te horen dat drie grote legers tegen hem opgetrokken waren en zijn koninkrijk wilden binnenvallen.

Hij realiseerde zich dat zijn leger lang niet groot genoeg was om deze vijand aan te kunnen en hij keerde zich tot God om hulp.

Zijn eerste beslissende handeling staat beschreven in vers 3: *'Hij kondigde in heel Juda een vastendag af.'* Zo werd Gods volk opgeroepen om zich aaneen te sluiten in collectief bidden en vasten en zo een ingrijpen van God at te smeken. In vers 13 staat dat de mannen, de vrouwen én de kinderen deelnamen aan deze dag van vasten. Met het volk van Juda als één man achter zich, ging Josafat hen voor in gebed en dat gebed wordt op een wonderlijke manier door God verhoord. Het volk van God hoefde geen enkel militair wapen te gebruiken. Het hele leger van de vijand vernietigde zichzelf!

### **Zorg dat je gefocust bent**

Vraag jezelf af met welk doel je aan het vasten bent. Vandaag vasten we i.v.m. de coronacrisis. Maar er kunnen allerlei andere redenen zijn om te vasten. Verlang je naar een diepere, intiemere relatie met God? Heb je Gods leiding voor je leven nodig? Heb je een geestelijke doorbraak nodig? Heb je genezing nodig? Heb je genade en wijsheid nodig om moeilijke situaties aan te kunnen? Wil je bevrijd worden van een bepaalde gebondenheid? Heb je een oplossing voor een bepaald probleem nodig? Ben je aan het vasten voor een vriend die redding, genezing of bevrijding nodig heeft?

### **Maak een toewijding naar God toe**

Een van de moeilijkste zaken bij het vasten is dat je het ook daadwerkelijk volhoudt. Belangrijk punt daarbij is dat je duidelijk met God en met jezelf vooraf een afgebakende periode afspreekt. Zomaar beginnen en dan maar zien hoe lang je het volhoudt, werkt meestal niet. Vasten is een vaardigheid die je op een ontspannen manier mag leren. Als je een gezin hebt kun je met je vrouw afspreken om om de beurt te vasten, zodat de ander de boel draaiende kan houden.

Voordat je begint, is het belangrijk om goed na te denken over de volgende punten:

### **Hoe lang wil je vasten?**

Misschien wil je niet één dag vasten maar langer. Als je nog nooit eerder gevast hebt, begin dan eerst eens met één dag. Dit kun je eventueel uitbouwen naar een wat langere tijd. Hierin geldt: vasten doe je vanuit de relatie met God, de Vader. Praat daarom met Hem over de duur van het vasten.

### **Hoe wil je vasten?**

Vasten betekent letterlijk 'niet eten' en terecht wordt de nadruk bij het vasten dan ook meestal gelegd op een onthouding van voedsel. Maar het doel van het vasten is om onze ogen af te wenden van de zaken van deze wereld en ons in plaats daarvan op God te concentreren. Vasten is een manier om aan God en onszelf te laten zien dat we onze relatie met Hem serieus nemen. Hoewel vasten in de Schrift bijna altijd betrekking heeft op het vasten van voedsel, zijn er ook andere manieren waarop we kunnen vasten. Alles wat je tijdelijk kunt opgeven om je beter op God te kunnen concentreren kan als vasten worden beschouwd.

Er zijn allerlei varianten denkbaar. Wil je bijvoorbeeld geen tv meer kijken of je onthouden van sociale media, of ga je vasten door alleen groenten en fruit te eten? Of ga je helemaal niet meer eten en alleen drinken? Een totaal vasten is vasten zonder eten en zonder drinken. Doe dit nooit langer dan drie dagen.

Vasten op water alleen is erg zwaar, maar heel effectief. Afhankelijk van je gewicht en je stofwisseling kun je dit vasten veertig dagen en soms ook langer volhouden. Je kunt ook vasten waarbij je alleen sap drinkt. Je bereikt dan wel het effect van vasten, maar behoudt nog wel je energie. Voor mensen die een druk bestaan hebben, is vasten zoals Daniël dat deed, met alleen water en groenten, goed geschikt.

Het mooie van vasten is dat je extra tijd hebt om bezig te zijn met gebed en Gods Woord. Bedenk welke activiteiten je kunt laten vallen om meer tijd te creëren. Het is raadzaam om de extra tijd die je met God wilt doorbrengen in je agenda te zetten! Maak deze keuzes voordat je gaat vasten. Dat zal je helpen in momenten dat je het zwaar krijgt.

### **Tips om te vasten**

- Plan deze drie dagen alvast in je agenda. Plan deze hele dag vrij. Bid en vraag God om bescherming, kracht en wijsheid tijdens het vasten. Het kan zijn dat je dingen anders in moet plannen.
- Drink veel water om uitdroging te voorkomen.
- Over het vasten van voedsel moet niet te gemakkelijk gedacht worden. Soms moet je een arts raadplegen als je bepaalde medicijnen gebruikt etc.
- Vasten is geheel vrijwillig.