

Honger naar God over vasten

Gespreksblad n.a.v. kerkdienst 25 januari 2015 | ddebree@solcon.nl | hervormdvreeswijk.nl

Hoewel er terecht gewaarschuwd wordt in de Bijbel voor de gevaren van 'vasten' (Lukas 18: 10-14, Kol.2:20-21, 1Tim.4:1-3) hoogmoed, nieuwe wet, onvrijheid) is dat geen argument om vasten vervolgens helemaal niet te beoefenen. Jezus gaat er vanuit dat zijn leerlingen vasten (Mat.6: 16-17, 9: 14-17), in Handelingen (13: 3, 14:23) komt het een aantal keer voor en de kerkgeschiedenis leert ons dat christenen altijd hebben gevast.

1. *Wat zijn je eigen ervaringen met vasten?*
2. *Wat herken je van de gevaren van vasten (en andere 'regels')?*
3. *Wat betekent het voor je dat vasten blijkbaar een bijbels gegeven is?*

Gedachten over vasten n.a.v. de Bijbel

- ✓ Vasten gaat altijd gepaard met gebed
 - ✓ In de aanwezigheid van God verlies je je eetlust (Mozes op de Sinai, Exodus 34: 27-28)
 - ✓ Gods wil leren verstaan (bij belangrijke beslissingen / gebeurtenissen)
 - ✓ Boete doen en vergeving vragen persoonlijk of namens je familie / land / kerk etc.
 - ✓ Oefenen in minderen, zelfbeheersing; je lichamelijke verlangens in bedwang houden
 - ✓ Solidair met de armen (denk aan Jesaja 58)
 - ✓ God eren boven zijn gaven. Zijn gaven kunnen stuk-voor-stuk in de plek komen te staan van God zelf en daarmee afgoden worden. Afgoden zijn altijd verslavend, je verliest je vrijheid
 - ✓ Betrokken worden op Gods plan met de wereld
 - ✓ Vieren van je vrijheid in Christus
 - ✓ In het verborgene; niet om gezien te worden door mensen, maar door de Vader (Mat.6)
 - ✓ Hongeren naar God en Zijn koninkrijk in je leven en in de wereld (omdat je de Bruidegom mist)
4. *Reageer eens op bovenstaande gedachten. Welke vind je mooi, bij welke heb je vragen?*

Vasten is het doelbewust en voor een bepaalde tijd afzien van voedsel of andere geneugten, om zo ontvankelijker te worden voor het Woord van God, te hongeren en te bidden om meer van Gods Koninkrijk in je leven en in de wereld.

5. *Hoe helpt deze definitief je in je denken over vasten?*
6. *Hoe zit het met je honger naar God? Wat betekent het 'missen van de Bruidegom' voor je (gebeds)leven?*
7. *Op welke manier kan/wil je de geestelijke oefening van vasten toepassen in je eigen leven? Wat neem je je voor?*

Tips om vasten te 'beoefenen'

- a) Maak een plan: wanneer wil je vasten, hoe, hoe vaak, welk doel etc. Besef dat vasten een oefening is: al doende leer je. Doe dat realistisch; bouw je vastentijd op (bijv. eerst aantal keer twee maaltijden overslaan en na oefenen 3 maaltijden) Drink wel bijv. thee, vruchtensap. Ps. Als je veel koffie drinkt, stop een paar dagen voor je gaat vasten al met koffie drinken – scheelt extra hoofdpijn ☺
- b) Je kunt ook een periode vasten / minderen: bijv. de 40 dagen tijd
- c) Realiseer je dat vasten je op korte termijn soms helemaal niets oplevert, je kunt je moe voelen, leeg, allerlei 'verborgen' gevoelens komen boven (waar je niet altijd trots op bent), ook zal je vasten regelmatig maar een vervelende (en zelfs nutteloze) oefening vinden etc. Doe het voor de koning, tot zijn eer en vertrouwen op zijn beloften!
- d) Tijdens de vastenperiode/dag(en): zo min mogelijk noodzakelijke dingen; maak echt tijd voor gebed, stilte, meditatie, bijbellezen, zingen
- e) Gebruik een gebedsschrift
- f) Als je de leegte in jezelf ervaart, niets weet om te bidden,... durf dan te zwijgen en te leren luisteren naar Gods stem
- g) Kies ook voor andere vormen dan niet-eten: periode van eenzaamheid, geen media, geen koffie, vlees, versnaperingen, winkelen (reclames kijken). Tegenover het meer, meer, meer het heilzame minder, minder, minder

Wat teksten over vasten in de Bijbel: Leviticus 16: 29-34, 2 Samuel 12: 16-23, 2 Kronieken 20: 1-4, Ezra 8: 21, Jona 3: 7-10, Daniel 9: 1-4 en 10: 1-3, Joel 2: 12-15, Marcus 4: 18-19, Lukas 4: 1-4, Filippenzen 3: 17-20, Marcus 4: 18-19

Boekentips: John Piper, Honger naar God, het motief om te vasten | Richard Foster, Het feest van de navolging