



“Dit document is een script van onderwijs dat is bedoeld om via video te worden getoond. In de video worden relevante tekst, dia's, media en afbeeldingen getoond om de presentatie te vergemakkelijken. Daarom is het mogelijk dat deze tekst soms niet vlot leest of dat bepaalde teksten eigenaardig klinken. Daarnaast kunnen er grammaticale fouten voorkomen die niet acceptabel zouden zijn in literair werk. We moedigen u aan om het video-onderwijs te bekijken omdat het een aanvulling is op het schriftelijke onderwijs.”

Vasten

Marcus 2:18-20

En de discipelen van Johannes en van de Farizeeën vastten; en zij kwamen en zeiden tegen Hem: Waarom vasten de discipelen van Johannes en van de Farizeeën *wel* en *waarom* vasten Uw discipelen niet? En Jezus zei tegen hen: De bruiloftsgasten kunnen toch niet vasten terwijl de Bruidegom bij hen is? Zolang zij de Bruidegom bij zich hebben, kunnen zij niet vasten, maar de dagen zullen komen dat de Bruidegom van hen weggenomen zal zijn, en dan, in die dagen, zullen zij vasten.

Jesjoea zei dat Zijn discipelen zouden vasten als Hij weg zou zijn. Dus, vast u? Vast u sowieso? Maakt u er een gewoonte van om vasten te integreren in uw leven van alledag?

Over dit onderwerp wordt in de Bijbel maar weinig gesproken. In feite kunnen we geen enkel gebod vinden dat ons opdraagt om te vasten.

Er zijn mensen die geloven dat Grote Verzoendag een dag van vasten is. Wil je meer weten over die dag en wat er over het vasten op die dag wordt gezegd, bekijk dan onze studie “Is Jom Kippoer een dag van vasten?”

Maar verder zijn er niet echt geboden in de Schrift over vasten in ons dagelijks leven. Als er in de Bijbel wordt gesproken over vasten, dan gaat het over een tijd van verootmoediging zonder voedsel en soms zelfs zonder water.

Maar nogmaals, er zijn geen geboden over vasten, waaruit we kunnen leren dat we het moeten integreren in onze levens.

In feite komt de enige instructie over de manier van vasten, van Jesjoea. Het is gebaseerd op het hebben van een nederige houding. En dat is in de eerste plaats het doel van het vasten.

Mattheus 6:16-18

“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.”

We willen benadrukken dat we niet geloven dat NIET vasten een zonde is. Daarover gaat deze studie niet. We maken ons echter zorgen hoe onze houding en ons verlangen moet zijn ten aanzien van vasten, in het licht van wat Jesjoea zei over hoe we met betrekking tot dit onderwerp tijdens Zijn afwezigheid moeten omgaan.

Maar waarom wordt er zo weinig gezegd over een ogenschijnlijk ZO waardevol onderwerp?

We lezen er regelmatig over in de Bijbel, als een periode waarin mensen zich nederig opstellen voor de Heer.

Jesjoea vastte 40 dagen en NA de verleiding te hebben weerstaan ging Hij weg in de kracht van de Geest. Lees maar ...

Lucas 4:1-2

Jezus, vol van de Heilige Geest, keerde terug van de Jordaan en werd door de Geest naar de woestijn geleid, waar Hij veertig dagen verzocht werd door de duivel. En Hij at niets in die dagen en ten slotte, toen die voorbij waren, kreeg Hij honger.

Aan het eind van deze gebeurtenis staat er...

Lucas 4:14

En Jezus keerde door de kracht van de Geest terug naar Galilea, en het gerucht over Hem verspreidde zich door heel de omgeving.

Het is duidelijk dat Jesjoea deze 40 dagen vastte als voorbereiding op Zijn bediening.

Er zijn veel redenen om te vasten. Verlangen naar een antwoord op gebed, een doorbraak in je leven tot simpelweg een verlangen naar een intiemere wandel met de Vader. Maar als er in de Bijbel over vasten wordt gesproken, gaat het met name om je nederig opstellen.

Het is voor iedereen persoonlijk hoe lang hij denkt te moeten vasten, afhankelijk van hoe iemand zich daartoe door de Vader geleid voelt. Er zijn mensen die vasten zonder een vooraf vastgestelde tijdsduur.

Eén voorbeeld hiervan is wanneer David vast voor zijn zoon in 2 Samuël 12. Hij wilde in de bres staan voor zijn zoon zolang het nodig was of totdat de Vader hem tot zich nam.

Er zijn mensen die zoveel dagen vasten als wat het getal van de dagen voor hen betekent. Er zijn mensen die een bepaald aantal dagen vasten aan de hand van wat zij daarover in de Bijbel lezen

Bijvoorbeeld:

- 3 dagen staat voor Opstanding of nieuw leven
- 5 dagen staat voor Genade
- 6 dagen staat voor Overwinning van de natuurlijke mens
- 7 dagen staat voor Volmaaktheid
- 8 dagen staat voor Nieuwe Start
- 21 dagen staat voor Bevrijding of Doorbraak

40 dagen staat voor Voltooiing of Gereedheid

Als iemand wil vasten, dan moet dat gebaseerd zijn op wat hij gelooft dat de Vader hem vraagt te doen, niet op een opdracht van iemand anders.

Het is belangrijk om dit goed te begrijpen. Vasten is iets tussen jou en de Vader, en verder niemand.

Of het nu één dag is of 40 dagen, het is tussen jou en de Vader. Het is niet de bedoeling dat je erover opscheept of het met anderen deelt.

Niet iedereen is in staat voor langere tijd te vasten. In de Bijbel staan ook maar weinig verhalen van mensen die langere tijd vasten. We denken dat dat niet zonder reden is. Simpel gezegd, het laat ons zien dat het niet voor iedereen is.

Vanuit de Bijbel weten we alleen van Mozes, Elia, en Jesjoea dat ze 40 dagen vastten. Het is interessant dat de discipelen juist hen zagen in Mattheüs 17 toen Jesjoea verheerlijkt werd.

Maar dat wil niet zeggen dat er geen anderen waren die 40 dagen vastten. Maar de Bijbel beschrijft slechts deze drie, dat ze het op een zeker moment deden.

We zien zelfs dat Mozes het niet alleen zonder eten maar ook zonder water deed.

Lees maar...

Deuteronomium 9:9

Toen ik de berg opgeklommen was om de stenen tafelen, de tafelen van het verbond dat JHWH met u gesloten had, te ontvangen, bleef ik veertig dagen en veertig nachten op de berg. Ik at geen brood en dronk geen water.

Het is duidelijk dat er op bovennatuurlijke wijze voor hem gezorgd werd in aanwezigheid van de Vader. Eerlijk gezegd kan ik het niet anders zien. Dat herinnert ons dat we niet leven van brood alleen.

Hoe langer je vast, hoe moeilijker het is om te verbergen dat je vast.

En op dat punt moeten we echt ons best doen om nederig te blijven, conform de woorden van Jesjoea.

Ooit, toen ik voor een langere periode vastte, viel ik daardoor behoorlijk af. Aan het eind van mijn vasten was ik meer dan 14 kilo afgevallen. Ik ging van 70 naar 57 kilo. Dat is bijna een pond per dag. Verschillende mensen maakten zich zorgen en vroegen me of ik aan een ziekte of aandoening leed. Maar eigenlijk ging het juist heel goed met me. Ik had soms misschien een beetje honger, maar over het geheel ging het heel goed met me.

Het is op zulke momenten echt moeilijk om te verbergen wat je aan het doen bent. Maar doe je best om die periode van vasten tussen jou en de Vader te houden.

Eigenlijk zou ik je willen voorstellen om tijdens je vasten elke dag de woorden van Jesjoea te lezen.

Mattheus 6:16-18

“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.”

Lange periodes van vasten zijn moeilijk te verbergen. Het is een verstoring van je dagelijks leven. Opeens veranderen de ontmoetingen met vrienden, omdat je de enige bent die niet eet. Je collega's vragen waarom je niet gaat lunchen. Het is geen wonder dat zowel Mozes als Jesjoea zich terugtrokken tijdens zulke langere periodes van vasten.

Dus in dat licht raden we je aan om je publieke uitjes te minimaliseren als je lang vast, simpelweg om de aandacht niet naar je toe te trekken. Het is ook makkelijker om te vasten als je uit de buurt van voedsel blijft.

Waar je tijdens je vasten ook bent, wees er zeker van dat je motief verootmoediging voor de Vader is, en dat je jezelf niet verheft boven de mensen om je heen. Anders is je vasten nutteloos.

Vasten om je daarmee heilig of ootmoedig voor te doen vindt de Vader niet goed. Denk hierover na...

Jesaja 58:3-6

Waarom vasten wij, als U het toch niet ziet, *waarom* kwellen wij onze ziel, als U het toch niet weet? Zie, op uw vastendag zoekt u *uw eigen* wens, en beult u al uw arbeiders af. Zie, u vast om te twisten en ruzie te maken en om goddeloos op de vuist te gaan. Vast niet zoals heden als u uw stem wilt laten horen in de hoogte. Zou dit het vasten zijn dat Ik verkies: dat de mens zich een dag *lang* verootmoedigt, dat hij zijn hoofd buigt als een riet en zich neerlegt in rouwgewaad en as? Noemt u dat vasten en een dag die JHWH welgevallig is? 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?

Overweeg welk “vasten” de Vader heeft gekozen. Het heeft niets met eten te maken. Maar het heeft alles te maken met het liefhebben van je naaste. Vers 6...

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?

Hoofdkenmerk van al deze verzen is; hoe kan iemand vasten en verwachten dat hij wordt gehoord door de Vader als hij zich niet aan de basisprincipes van de Vader houdt? De mensen in Jesaja 58 vastten voor de Vader maar waren onderling vreselijk verdeeld. En niet alleen dat, ze waren zelfs hard tegen elkaar. Ze hadden geen liefde voor elkaar.

Dit spreekt in het nadeel van mensen die claimen dat ze *in Hem* zijn. Hun vasten was bijna een belediging voor de Vader. Dit laat duidelijk zien dat het feit dat iemand vast niet betekent dat hij de Vader volgt.

Maar kijk eens naar dit geval van mensen die vasten:

Jona 3:3-9

Toen stond Jona op en ging naar Ninevé, overeenkomstig het woord van JHWH. Ninevé was een geweldig grote stad, van drie dagreizen *doorsnee*. En Jona begon de stad in te gaan, één dagreis. Hij predikte en zei: Nog veertig dagen en Ninevé wordt ondersteboven gekeerd! De mensen van Ninevé geloofden in God. Zij riepen een vasten uit en trokken rouwgewaden aan, van de grootste tot de kleinste onder hen.

Toen dat woord de koning van Ninevé bereikte, stond hij op van zijn troon, legde zijn staatsiegewaad af, hulde zich in een rouwgewaad en ging in het stof zitten.

En in Ninevé werd op bevel van de koning en zijn *rijks*groten omgeroepen:

Mens en dier, runderen en schapen, mogen niets eten, niet grazen en geen water drinken. Mens en dier moeten in rouwgewaden gehuld zijn en met kracht tot God roepen. Zij moeten zich bekeren, ieder van zijn slechte weg en van het geweld dat aan zijn handen kleeft. Wie weet zal God Zich omkeren, berouw hebben en Zijn brandende toorn laten varen, zodat wij niet omkomen!

Wat is het verschil tussen deze mensen en de mensen uit Jesaja 58? Ik denk dat het heel duidelijk is. Kijk eens naar vers 8 uit Jona 3.

Mens en dier moeten in rouwgewaden gehuld zijn en met kracht tot God roepen. Zij moeten zich bekeren, ieder van zijn slechte weg en van het geweld dat aan zijn handen kleeft.

“Zij moeten zich bekeren, ieder van zijn slechte weg en van het geweld dat aan zijn handen kleeft.”

Vasten terwijl je moedwillig slechte gevoelens of zelfs haatgevoelens hebt over je naaste zal al je vasten tenietdoen. En de mensen in Jesaja 58 hadden **DUIDELIJK** hun naaste niet lief. Ze overtraden het tweede grote gebod. Onthoud dat vasten gaat om verootmoediging voor de Vader. Maar als het gepaard gaat met moedwillige rebellie, wat heeft het dan voor zin?

Nogmaals, vasten is bedoeld om je te verootmoedigen en dichterbij de Vader te komen. Dus als je vast, wijd je tijd dan aan bidden en richt jezelf op Hem, in plaats van op eten.

Het gaat niet **ALLEEN** om een periode zonder voedsel. Het gaat om dichterbij Hem komen. Groeien in Hem. Jezelf aan de kant zetten en Hem centraal stellen in je leven. Dat moet de focus en het motief zijn voor je vasten.

Je kunt het zelfs zien als een daad waarmee je de Vader laat zien dat je Hem erkent als Degene die voor jou voorziet. Die jouw leven is. Dus echt vasten is bidden en toewijding van je tijd aan Hem. Eigenlijk zou je elke keer dat het etenstijd is, je moeten wijden aan gebed en je laten voeden vanuit de Schrift of door je tijd met Hem in gebed. Zorg ervoor dat niets die tijd van je kan roven.

Dit brengt ons bij de vraag of iemand kan vasten van iets **ANDERS** dan van voedsel? Natuurlijk. Laat het duidelijk zijn dat er geen andere manier van vasten genoemd wordt in de Bijbel. De enige manier van vasten waarover we in de Bijbel lezen, is afzien van voedsel. Maar dat betekent niet dat je niet kunt vasten door je te onthouden van iets anders dan voedsel.

Onderschat de kracht van vasten niet, of je nu afziet van eten of van iets anders. Het kan heel nuttig zijn om bepaalde andere “dingen” een tijdje aan de kant te zetten.

Het kan gebeuren dat je het vasten te snel afbreekt waardoor je het doel ervan niet bereikt. Dit is mij in de loop der jaren verschillende keren gebeurd. En iedere keer dat ik toegaf aan de verleiding dacht ik kort daarna “Man, heb ik hieraan toegegeven?” Want het voelde ZO goed, maar het doel is niet bereikt. En dan blijf je achter met het gevoel dat je het verknald hebt.

Als je te maken hebt met die verleiding, dan kan het zijn dat daarvoor een andere reden is, dan het feit dat je trek hebt. Misschien ben je bijna bij een doorbraak en wil de vijand niet dat je dat bereikt.

Bedenk dat zelfs Jesjoea verleid werd om toe te geven. En dat was niet omdat Hij gewoon hongerig was.

Ik hoor mensen vaak zeggen dat als ze vasten dat een compleet geestelijke ervaring is waarbij ze alleen maar aan de Vader denken. Ik wou dat ik dat kon zeggen, maar dat is helaas niet het geval. Want elke keer als ik vast denk ik aan eten.

Soms waren er zelfs momenten dat ik vocht tegen de gedachte aan voedsel dat ik niet eens lekker vond. Klinkt stom, ik weet het, maar het is verbazingwekkend wat er door je heen kan gaan als je vast.

Het is niet zo dat dit 24 uur per dag gebeurde. Er waren dagen waarop ik vastte en helemaal niet aan eten dacht. Dit kan gebeuren als je voor langere periodes vast. Maar geloof me, als het verlangen komt, kan het krachtig komen.

Als je nog nooit gevast hebt, dan raden we aan dat je klein begint en erin groeit zoals de Vader je leidt.

Vasten kan gevaarlijk zijn als je er niet goed mee omgaat. Het kan zo zijn dat het vanwege je gezondheid niet verstandig is. Als je zorgen of vragen hebt of je kan en mag vasten, raadpleeg dan alsjeblieft je huisarts. We zijn in geen geval gezondheidsspecialisten. Dus wees voorzichtig en wijs als je vasten overweegt.

We willen je met deze studie niet berispen als je niet vast. We willen je aanmoedigen om de woorden van Jesjoea te overdenken toen Hij zei dat Zijn discipelen zouden gaan vasten als Hij weg zou zijn.

Maar de dagen zullen komen dat de Bruidegom van hen weggenomen zal zijn, en dan, in die dagen, zullen zij vasten.

Bidt ervoor en vraag hoe dit vers van toepassing kan zijn in je persoonlijke leven in afwachting van Zijn wederkomst.

We bidden dat deze studie je tot zegen is geweest en je heeft bemoedigd om dichterbij de Vader te komen.

Sjalom

Voor meer informatie over dit onderwerp of ander onderwijs, bezoek ons op www.testeverything.net (Engelstalig onderwijs)

Sjalom, dat Jahweh u mag zegenen in uw wandel in het volledige Woord van God.

EMAIL: Info@119ministries.com (USA); info@119ministries.nl

FACEBOOK: www.facebook.com/119Ministries; www.facebook.com/119ministriesnederland

WEBSITE: www.TestEverything.net & www.119ministries.nl

TWITTER: www.twitter.com/119Ministries# (USA)