

De kracht van vasten en gebed in Gods Koninkrijk
Aanbevolen eerst **Mattheüs 6:5-18** enkele keren te lezen

In dit Bijbelgedeelte is Jezus aan het woord. Hij trok door Galilea en onderwees Zijn discipelen en anderen mensen die Hem volgden. In dit specifieke gedeelte heeft Hij het over het bidden en vasten van de gelovige. Dit boek is geschreven door Mattheüs ook bekend als Levi. Zijn naam betekent geschenk van de Here en was 1 van de 12 apostelen van Jezus. Hij was een belastingambtenaar van beroep. Hij liet alles achter en volgde Jezus onmiddellijk. Hij gaf daarna een feest om al zijn vrienden en familieleden kennis te laten maken met Jezus. In dit boek wordt Jezus ook vooral als Leraar belicht. Hij onderwijst heel veel in dit boek. Ook over het bidden en vasten was Jezus aan het onderwijzen hoe dat moest bij gelovigen. Jezus wilde duidelijk maken hoe de levensstijl van de gelovige moet zijn binnen het Koninkrijk van God. Het doel van dit boek is om te bewijzen dat Jezus de eeuwige Koning is.

Wat is bidden?

Het woordenboek vertaalt dit woord met tot God spreken of dringend smeken.

Na onderzoek heb ik geconstateerd dat bidden veel verder gaat dan alleen spreken met God. Bidden is ook luisteren naar God.

Bidden vergt meer van het hart dan van de tong. Bidden is God de ruimte geven te werken door je eigen leven door middel van de Heilige Geest. Met andere woorden we geven God de ruimte om iets te doen op aarde. Bidden is een manier van leven. Bidden betekent in nauw contact staan met God, één worden met Hem. Gebed is een middel waardoor de mens invloed uitoefent, maar zelf ook beïnvloed wordt door de wil van God.

Wat wordt er bedoeld met het woord wanneer in de Bijbeltekst?

De grondtekst gebruikt hetzelfde woord 'wanneer'. De betekenis van het woord is telkens wanneer of op welke tijd. Dit geeft dus aan dat het van tijd tot tijd gedaan moet worden. Gebed is geen optie voor de mens maar een noodzakelijkheid.



IN HIS KINGDOM

Waarom bestaat er gebed?

Toen God de mens schiep in Genesis 1:26 zei Hij: laat Ons mensen maken naar ons beeld, als ons gelijkenis, opdat zij heersen. Niet God heerst dus over de aarde maar de mens.

God wil door ons heersen en dat kan door middel van gebed. Wanneer God iets zegt is het gelijk een wet voor iedereen en ook voor Hem. God staat niet boven Zijn eigen Woord anders zou Hij onbetrouwbaar zijn. Vandaar dat Hij dus niet heerst op aarde. De mens die heerst is geest in een aards lichaam gemaakt van stof. Alles en iedereen die geen lichaam heeft kan niet op aarde heersen.

Iedere actie die God op aarde ondernam, vereiste de betrokkenheid van een mens. Toen Hij de mens van zondvloed redde gebruikte Hij Noach, toen Hij een natie oprichtte gebruikte Hij Abraham. Om Israël te redden gebruikte Hij Mozes, om Jericho te verslaan gebruikte Hij Jozua, om de Joden in leven te houden gebruikte Hij Esther en om de mensheid te redden werd Hij zelf mens. Dus waarom is er gebed?

Zonder God kan de mens niet en zonder de mens wil God niets doen op aarde. Hij heeft ons zodanig geschapen dat we zonder Hem niet juist kunnen functioneren. Gebed is er omdat God wil heersen door de mens, en terwijl Hij heerst genieten wij als mensen ook van Zijn heerlijkheid, waardoor de mens kan heersen op aarde.

Verder is elk mens met een doel geschapen. Wanneer je erachter komt wat het doel van jou hier op aarde is zal dat de basis worden van jouw gebedsleven.

Waarom bidden?

Als we niet zouden bidden, kan God zich niet in aardse gelegenheden mengen.

Het is noodzakelijk dat we de verantwoording voor de aarde op ons nemen en door middel van ons gebedsleven bepalen wat er hier gebeurt. De hemel heeft toestemming nodig om de aarde te beïnvloeden. U en ik kunnen een grote impact hebben op de koers en de geschiedenis hier op aarde. We moeten dan wel het doel en de kracht van gebed goed begrijpen. Zijn wil geschiedde in de hemel maar dat moet ook op aarde. We moeten dus Gods invloed over de aarde bidden zodat wat er in de hemel gebeurt ook hier op aarde geschied.



IN HIS KINGDOM

Wat gebeurt er wanneer gebed ontbreekt?

Een gelovige die niet of nauwelijks bid maakt geen gebruik van zijn of haar autoriteit die God gegeven heeft. Een gelovige die geen goed of succesvol gebedsleven heeft is een gelovige die geen succesvol leven heeft. Dit komt meestal door dat ze simpelweg niet weten hoe of waarom ze moeten bidden. Wanneer je niet weet hoe je moet bidden zal resultaat uitblijven en als resultaat uitblijft raak je ontmoedigt en begin je jezelf af te vragen waarom je het eigenlijk nog doet. Veel gelovigen bidden omdat ze hebben gehoord dat ze moeten bidden. Verder weten ze niet waarom hoe en waarvoor ze moeten bidden. Wanneer je geen kennis hebt over iets, is de kans groot dat je het niet goed gebruikt of vaak ook on(bewust) misbruikt.

Wat voor soort gebeden zijn er?

Er zijn heel veel soorten gebeden als ik zou moeten afgaan op het thema waarvoor men kan bidden.

Een paar voorbeelden hiervan zijn:

- Gebeden voor je zelf m.b.t. eigen noden en behoeften
- Gebeden om je relatie met God te verdiepen of te herstellen
- Gebeden voor anderen m.b.t. hun noden en behoeften
- Gebeden m.b.t. Gods karakter en daden
- Gebeden over het christelijk leven

Al deze punten zou je weer verder kunnen uitpluizen namelijk:

A. Gebed in verlatenheid, verdrukking, wanneer je jezelf onderzoekt, overgave, verandering, leiding

B. belijdenis van zonde, besef van Gods nabijheid, lofprijzing, dankzegging, toewijding

C. Om te zegenen, gerechtigheid, voorbede voor anderen

D. Zorg van God, Verlossing van God

E. onderlinge relaties, zorg voor de gemeenteleden, bemoediging

Hoe vaak moeten we bidden?

In 1 Thessalonicenzen 5:17 staat dat wij moeten bidden zonder ophouden. Er is dus geen vast getal of aantal keer hoeveel wij moeten bidden per dag. Bidden is nooit te veel. Integendeel hoe meer je bid hoe meer je de aarde en situaties daarop kan beïnvloeden. Een goede richtlijn om te bidden is wel heel vroeg in de ochtend. Dat zien we ook bij Jezus zelf. Hij bad vroeg in de ochtend of laat in de nacht wanneer het rustig en kalm was. Sommige

gelovigen bidden s, ochtends vroeg en s, avonds laat voordat ze naar bed gaan. Een mooi gebedsgewoonte.

Wordt elk gebed verhoort?

Nee God verhoort niet alle gebeden. Ik geloof wel dat Hij naar allemaal luistert.

Het verhoren van gebeden door God is onlosmakelijk verbonden met Zijn wil.

Met andere woorden als iets niet Gods wil is zal Hij dan ook het gebed niet verhoren. Een voorbeeld daarvan in de bijbel is het verhaal van Jezus voordat Hij zou sterven. Jezus wilde liever niet aan het kruis sterven. Hij bad: "Vader, als U het wilt, neem deze drinkbeker (het lijden en sterven aan het kruis) van Mij weg..." En Hij voegde eraan toe "(...) maar laat niet Mijn wil, maar de Uwe geschieden." (Lukas 22:42). Hoewel Jezus liever niet aan het kruis wilde sterven, deed Hij het toch. Omdat het Gods wil was dat Hij voor onze zonden zou sterven. Jezus' gebed om 'de drinkbeker' niet te drinken werd niet verhoord. Gods wil en niet verhoorde gebeden hebben dus met elkaar te maken.

God verhoort ook geen gebeden wanneer je andere mensen niet wil vergeven.

Wanneer wordt gebed verhoord?

Ieder gebed dat gebaseerd is op het Woord en wil van God, en in geloof gebracht wordt door iemand die in de juiste relatie met God leeft, zou een kwestie van tijd zijn voordat de verhoring zichtbaar wordt. Ons gebed moet waarachtig zijn.

Waarachtig gebed heeft de volgende kenmerken:

- Het bouwt intimiteit met God
- Het brengt eer aan Zijn karakter (aanbidding)
- Het wekt respect op voor zijn integriteit
- Het maakt geloof in Zijn woord mogelijk
- Het wekt vertrouwen in Zijn liefde op
- Het bevestigt Zijn doel en wil (Uw wil geschiedde)
- Het zorgt ervoor dat wij ons Zijn beloften toe-eigenen

Verder zien we in de bijbel staan in 1Johannes 3:21-22, dat God onze gebeden zal verhoren als ons hart ons niet veroordeeld. We moeten leven volgens Zijn geboden en Zijn wil.



IN HIS KINGDOM

Jezus en gebed

Jezus was het ultieme voorbeeld van iemand die één en al gebed was op aarde. De discipelen leefden met Jezus.

Ze volgden Hem overal waar Hij ging en observeerden Hem drieënhalf jaar lang. Mattheüs de schrijver van dit boek was ook een apostel van Hem. Hij zag Hem ook bidden. Uit de bijbel kunnen we opmaken dat Jezus iedere ochtend ongeveer vier tot vijf uur bad. Hij bad ook op andere tijden in de bijbel. Lees Marcus 1:35.

Waarom bad Jezus als Hij God is?

Jezus is de leider der leiders. Een goede leider heeft altijd 3 essentiële eigenschappen:

- Gehoorzaamheid
- Dienstbaarheid
- Zelf het voorbeeld zijn van wat hij leert of zegt

Jezus moest dus zelf een bidder zijn als voorbeeld voor ons. Maar Hij bad ook omdat Hij de Vader door Hem heen liet heersen, vandaar al de wonderen die Hij deed. God de Vader beïnvloedde de aarde door Jezus.

Moet bidden geleerd worden of niet?

Gebed komt niet vanzelf en dat lezen we in Lucas 11:1.

Zijn discipelen waren dus aanwezig maar niet betrokken bij Zijn gebed.

Ze zagen Hem bidden maar baden niet mee.

Ze observeerden Hem. **Eén van de dingen die Jezus duidelijk wilde maken waarom Hij alleen bad was dat gebed een persoonlijke en vertrouwelijke relatie is waarvoor elk mens zelf verantwoordelijk is.** Zij vroegen Hem leer ons bidden. Ze waren grootgebracht in de synagoge en de tempel waar ze geleerd hadden om te bidden. Ze lazen dus al gebeden hard op en herhaalden bestaande gebeden. Zo ging dat. De gebeden van Jezus verschilden echter van de gebeden die zij kenden. Ze zagen iets aparts. Zij baden maar Hij bad. Zij matten zich af, maar Hij boekte resultaten. Later zien we dat Jezus ze echt leert bidden wanneer we verder lezen. Hij zegt en wanneer gij bidt.

Gebed komt niet vanzelf, het moet worden aangeleerd.

Het is niet gewoon praten met God maar het gaat veel dieper. Jezus geeft Zijn discipelen het gebedsmodel.

Bidden is zowel een fysieke als geestelijk activiteit en inspanning.

Waarom gaf Jezus het gebedsmodel van Onze Vader?

Allereerst is het niet de bedoeling de woorden van dit gebed letterlijk te herhalen, dat hoeft niet. Het is een model.

Ik zal in het kort het Onze Vader gebeds-model uitleggen

Onze vader

Het eerste wat Jezus leert is dat we nooit alleen onszelf in gebed moeten brengen. Vader betekent ook bron. We moeten tot God bidden en beseffen dat Hij de Bron is die in alle noden van de mens kan voorzien

Die in de hemelen zijt

We moeten weten dat we niet bidden tot iemand op aarde. Waarom? Omdat de aarde de locatie is waar ons probleem zich bevindt. We hebben hulp van buitenaf nodig.

Uw naam worde geheiligd

Dit betekent kortweg Hem aanbidden. Later kunnen we om gunsten vragen, maar we beginnen met aanbidding.

Uw Koninkrijk kome; Uw wil geschiede, gelijk in de hemel alzo ook op de aarde

Dit betekent dat je oprecht niet geïnteresseerd ben in je eigen koninkrijk, je eigen behoeftes, je eigen leven. We moeten altijd bidden om de vervulling van Gods wil voordat je je eigen gebedslijst aandient. Vraag hem: Vader wat wilt U dat er gedaan moet worden? Als u een probleem heeft zoek iemand anders met problemen en help ze die op te lossen en bid met ze. U zult verstelt staan om te zien dat iemand anders u gaat helpen en voor u zal bidden.

Geef ons heden ons dagelijks brood

De meervoudsvorm is hier geweldig. Het heeft te maken met Onze vader. Als u God vertelt dat u tot Hem komt met de zorgen van anderen en u vraagt Hem om brood, dan moet u om brood voor iedereen vragen. Het is dus niet Heer zorg voor mij. Het bidden om brood heeft ook een diepere betekenis. Wanneer je bid om brood bid je in principe om het heel proces waardoor brood tot stand komt. Je hebt de zon nodig, zaad, stikstof, grond, bouwstoffen, tijd groei, oogst, mengen, kneden, bakken.

In al deze stappen is er kracht nodig voor degene die zijn handen gebruikt om het brood te mengen en kneden.
Met andere woorden bid voor een gezonde omgeving en gezonde lichamen.

Vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren

Nu praat Hij over relaties. Hij zegt je moet in gebed rekening houden met mensen met wie je een relatie hebt. U moet anderen vergeven wanneer ze iets tegen je hebben gedaan anders kan God je onmogelijk vergeven. Als God je niet vergeeft zal Hij ook je gebed niet verhoren. Met andere woorden het onderhouden van goede relaties is een van de sleutels tot gebedsverhoring. Vergeving zet gebeden vrij zodat ze kunnen werken.

Leid ons niet in verzoeking

Dat betekent niet dat God ons, tegen onze wil, in de richting van verzoeking duwt. Het betekent dat we God om wijsheid moeten vragen, zodat we onszelf niet in situaties zullen brengen die ervoor zorgen dat we in onze relatie met Hem gaan zondigen of verkeerde keuzes zullen maken. Bid dus om goede wijze beslissingen te nemen. We moeten alert zijn en bedacht op de verzoeken en zwakheden die onze relatie met God kunnen benadelen. Efez. 6:11

Want Uwer is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid in der eeuwigheid

Na het gebed aanbid je de Vader opnieuw. Je zegt met andere woorden ik weet dat U mijn gebed gaat verhoren, daarom dank ik U nu al, nog voor de verhoring zichtbaar wordt. Ik zal U alle eer geven voor wat er gaat gebeuren.

Wanneer we bidden moeten wij ons afzonderen. Dat betekent niet dat je niet in het openbaar mag bidden zoals in de kerk. Jezus zonderde Zich altijd af wanneer Hij bad.

De bijbel zegt dat Hij Zich terugtrok in eenzame plaatsen. Onze focus en concentratie moet volledig gericht zijn op God. Geen afleidingen, dus ook geen telefoon etc. Lees Marcus 1:35



IN HIS KINGDOM

Ik wil zelf leren bidden

Je leert bidden door op de eerst plaats de bijbel te lezen.

De bijbel moet de leidraad zijn van je gebeden. Gods wil en beloften staan in de bijbel. Je moet erachter komen wat je doel hier is op aarde. Wanneer je weet waarvoor je geschapen bent, wat je hier op aarde moet doen waarvoor Hij je wil gebruiken zal dat de basis worden van al je gebeden. Gebed leer ook zoals je alles leert wanneer je het vaker doet. Oprecht gebed is zeer krachtig zoals Jakobus dat zegt.

Hoe leer je je kinderen bidden?

De beste manier om iemand anders te leren bidden en dus ook je eigen kinderen is net als hoe Jezus Zijn discipelen leerde bidden. Op de eerste plaats moeten we zelf bidden en ze moeten ook zien dat je bidt.

Dit zal vragen bij ze oproepen en zo kun je je langzamerhand volgens het Gebeds-model leren hoe en waarvoor ze moeten bidden. Je kan iemand niet iets leren als je het zelf niet doet.

We hoeven geen moeilijke of mooie woorden te gebruiken tijdens het bidden. Het gaat om de toestand van het hart.

Waarom hebben mensen vaak moeite met (regelmatig) bidden?

Het grootste probleem van de meeste gelovigen is hun gebedsleven.

Het grootste en krachtigste wapen van de gelovige is gebed. Dat zal dan het eerst worden aangevallen door de vijand. Vraagt u zich nooit af waarom bidstonden nagenoeg overal zo slecht worden bezocht? Gebed is het wapen om de overwinningen Gods binnen te halen.

Voor veel gelovigen is het een eenzame ervaring. De grootste reden waarom gelovigen niet of nauwelijks bidden is onverhoord gebed.

Onverhoord gebed komt door niet weten hoe en waarom ze moeten bidden. Vandaag geef ik u deze sleutel, ontdek uw doel door God gegeven, ontdek wat God van u wil en bid daarvoor. U zult zien dat uw gebeden allemaal verhoord zullen worden. U zal gebed als een geweldige en succesvolle manier van leven ervaren.

Nog een groot obstakel is dat gebed een nederige activiteit is. De mens van tegenwoordig is niet of nauwelijks meer nederig. Gebed eist van ons op onze knieën te gaan. Iemand zij ooit eens: gelovigen moeten vaker hun hoofd onder hun hart hebben. Dit kan lichamelijk alleen wanneer je knielt en je helemaal vooroverbuigt.



Vasten

Wat is vasten?

Vasten is een begrip dat we terugvinden in het Hebreeuws woord tsoem en in het Griekse woord nesteuo. Dit betekent letterlijk niet eten. Vasten heeft niets te maken met jezelf beperken tot het kijken van tv of andere dingen. Vasten is letterlijk niet eten. Het is heel verstandig en wijs dergelijke dingen te vermijden om zo je concentratie op God te houden.

Vasten is vrijwillig gedurende een bepaalde tijd niet eten en soms ook niet drinken. Vanuit deze houding bespreek je bepaalde dingen of situaties met God. Door afstand te nemen van onze fysieke behoeften disciplineren we het lichaam en disciplineren we onze gedachten op God.

Hoe moeten we vasten?

Ten eerste moet het serieus en oprecht worden gedaan.

Het moet ook in nederigheid worden gedaan. Onze motieven moeten kloppen. Je kunt niet zeggen ik ga vasten voor God om bijvoorbeeld af te vallen. Het motief klopt niet.

Als Gods wil en doel niet centraal staan, heeft het vasten geen zin en kracht.

Voor elk persoon verschilt de manier van vasten.

Er zijn verschillende soorten manieren van vasten.

Het hoe vasten, heeft te maken met de lichamelijke gesteldheid van de persoon. Iemand die ziek is heeft veel meer moeite om te vasten dan iemand die kerngezond is.

Vasten moet ook goed voorbereid worden, omdat het een geestelijke activiteit is. Je capaciteit wordt geestelijk groter waardoor je geestelijk intensiever bezig bent. Dat trekt dan ook andere geesten aan in de geestelijke wereld. Daarom moet je motief en doel juist zijn. Als je motief en doel verkeerd zou je in grote problemen kunnen raken.



IN HIS KINGDOM

Wat voor soort verschillende vasten zijn er?

In de bijbel komen er verschillende soorten vasten voor namelijk:

- 1) Gedeeltelijk vasten of soberheidsvasten
- 2) Normaal vasten
- 3) Volledig of radicaal vasten

Gedeeltelijk vasten

In de bijbel lezen we in Daniël 1:8-14 dat hij deze vorm van vasten hield. Hij en z'n vrienden aten alleen groente en dronken alleen water gedurende 10 dagen.

Normale vasten

Dit is een periode waarin alleen gedronken wordt.

Er wordt in het geheel geen voedsel gegeten.

Jezus vastte 40 dagen zonder eten.

Volledig vasten

Dit is een periode van maximaal 3 dagen waarbij er totaal geen eten en drinken wordt genuttigd.

Paulus vastte 3 dagen radicaal in Handelingen 9:9

Er is echter één uitzondering van radicaal vasten langer dan 3 dagen en dat is het 40 dagen vasten van Mozes.

God heeft hem bovennatuurlijke kracht gegeven dit te doen omdat een menselijk lichaam niet langer dan 3 dagen zonder water kan.

Vasten is voor eenieder beschikbaar, maar wijsheid gebied dat niet een ieder zomaar moet vasten. Voor bepaalde groepen is het wijs eerst informatie te vergaren bij de huisarts. Ik heb het over mensen met bepaalde lichamelijke ongesteldheden.

Als je kinderen wil laten vastten is het ook verstandig dit op een verantwoorde wijze te doen. Ze moeten het zelf ook wel willen anders is het gedwongen en dat is niet de bedoeling volgens de bijbel in het nieuwe testament.

Er is geen nummer of aantal hoe vaak wij moeten vasten.

Jezus zei en wanneer gij vast. Vasten is net als bidden een manier van leven. Er zijn mensen die elke week 1 dag vasten er zijn ook mijn mensen die 1 week per 2 maanden vastten. Anderen vasten 40 dagen per jaar.

Het heeft allemaal te maken met je eigen overtuiging en intieme relatie met God. Als je gelooft en beseft wat je doel op aarde is zal je altijd iemand zijn die regelmatig zal vastten.

Vasten is en geestelijke maar begint met lichamelijke intensiviteit.

Heeft Jezus zelf ook gevast?

Jezus heeft zelf ook 40 dagen gevast in de woestijn.

Opnieuw zien we hier dat Hij zelf altijd eerst het voorbeeld geeft. Jezus zal nooit iets opdragen wat Hij zelf niet doet of heeft gedaan. Lucas 4:1-13

Wat is het doel van vasten?

Soms halen mensen vasten en honger door elkaar. Wanneer een tijd niet hebben gegeten zeggen dat ze hebben gevast. Dat klopt niet. Ze hebben gewoon nog niet gegeten wegens andere activiteiten. Vasten is een bewuste keus om een tijd lang niet te eten om zo geestelijk bezig te zijn met God. Vasten stelt ons in staat onze geestelijk capaciteit te vermeerderen.

Vasten stelt ons in staat:

- Gods stem te horen een intiemere relatie
- Kracht van God te ontvangen
- Doorbraak in moeilijke situaties

Het doel van vasten kunnen we onderverdelen in:

- 1) Gemeenschap met God
- 2) Bedieningen (Hand. 13:2-3)
- 3) Verstaan van Gods woord (Dan.9:2-3)
- 4) Bevrijding en genezing (Mat.17:21)
- 5) Openbaring voor Gods wil (Jes.58:2 en Mat 5:8)
- 6) Opwekking
- 7) Overwinning in geestelijke strijd
- 8) Moeilijke of ingewikkelde situaties overwinnen (2kron 20:3)
- 9) Verootmoediging (Ezra 8:21)
- 10) Rouw (1Sam.31:13)
- 11) Een nieuwe baan of een nieuwe onderneming starten
- 12) De keuze voor een huwelijkspartner
- 13) Je gezin en nog veel meer zaken die met Gods wil en doel te maken hebben.



IN HIS KINGDOM

Moet vasten (altijd) gepaard gaan met gebed?

Gebed en vasten zijn onlosmakelijk aan elkaar verboden. Gelovigen zijn wel bekend met gebed, maar vasten wordt veelal op de achtergrond gedrukt. In sommige situaties is gebed alleen niet genoeg, maar moet er ook gevast worden. Vasten gaat altijd gepaard met gebed. Wanneer je tijd uitrekt om je zelf te verootmoedigen voor God is het de bedoeling dat je in contact ben met Hem. Op die manier kan Hij tot en door je spreken.

Wat is een somber gelaat?

Een droevig gezicht. Met andere woorden je probeert medelijden en aandacht op te wekken bij andere mensen.

Waarom moet je je niet somber aan de mensen vertonen wanneer je vast? Wanneer je vast, vast je niet voor mensen maar je vast voor God. Je moet dus je vasten richten op God en niet op de mensen rondom jou. Wanneer je je somber gedraagt zullen mensen komen vragen wat er aan de hand is. Maar God wil dat niet zo hebben. Je hoeft met je daden niet te verkondigen dat je vast. Je kan het wel tegen je huisgenoten of vrienden zeggen, dat kan uitmonden dat ze ook zouden willen vasten. Je moet je tijd van vasten niet gebruiken om medelijden voor je zelf op te wekken. Je vast voor God en niet voor de mens en ook niet voor jezelf.

Een goede voorbereiding op vasten

Ter voorbereiding van deze bijzonder tijd met God is het in de eerste plaats belangrijk je hart te onderzoeken. Je moet alle onbeleden zonden opsporen. Vraag God vergeving van alle zonden. Kom in het reine met God en met mensen voor zover dat het geval is.

Lichamelijk is het ook goed je op de juiste manier voor te bereiden. Begin enkele dagen voordat je begint met vasten minder te eten en bouw het zo steeds af. Probeer niet een heel groot maaltijd te eten de dag voordat je begint met vasten.

Wanneer je rustig je eten afbouwt zal het je beter verlopen de eerste dag(en).

Sommige gezondheidswerkers zeggen dat je 2 dagen van tevoren alleen rauw voedsel moet eten. Je lichaam moet eraan wennen dat er een verandering komt.



IN HIS KINGDOM

Wat voor effect heeft vasten op het menselijk lichaam?

Behalve de geestelijk voordelen heeft vasten ook effect op het lichaam. De lichamelijke effecten die je kan verwachten tijdens het vasten zelf zijn:

Ongemakken

- Hongergevoel (het grootst tijdens de eerste 3 dagen)
- Kou, slechte adem, verhoogde lichaamsgeur, duizeligheid, verandering in slaap en droom patronen.
- Vaak naar de wc omdat je veel water drinkt
- Hoofdpijn en buikpijn door minder zout en suiker in je lichaam
- Lage rugpijn kan door dat je aan het ontwateren bent

Lichamelijke voordelen van vasten

- Gewichtsverlies
- Vertraagd veroudering
- Beter slapen
- Mooiere huid
- Creativiteit neemt toe
- Beter plannen maken
- Betere weerstand tegen ziekte
- Betere lichaamshouding
- En juister gebruik van je wil
- Zuivering van lichaam ziel en geest
- Verbeterde zintuigen
- Ontgiften van medicijnen en andere stoffen
- Voorkoming van verschillende soorten ziektes
- Gewoonte verandering
- Lagere bloeddruk
- Reactie op suiker dat het lichaam binnenkomt verbetert
- Spijvertering krijgt rust en kan resetten
- Vermindering van allergieën

Geestelijke voordelen

- Beter gebedsleven
- Karakterverandering
- Meer van God horen en zien
- Gods woord beter begrijpen en de geheimenissen daarin

Hoe stop je een periode van vasten om de juiste manier?

Het beginnen met vasten en eindigen zijn 2 zeer belangrijke onderdelen.

Het stoppen met vasten is een kritieke fase.

Terwijl het lichaam zich in een ruststand bevindt, je maag krimpt en je darmen stil staan, moet het vaste voedsel opnieuw langzaam worden geïntroduceerd om nierfalen of onrust in je darmen te voorkomen. Je moet het dus geleidelijk beëindigen, vooral als je voor een lange tijd hebt gevast. Wanneer je dat niet doet kunnen er problemen zoals: diarree, misselijkheid, flauwvallen ervaren. In sommige gevallen kun je zelfs doorgaan door een shock die je lichaam ineens krijgt.

Wat moet je allemaal doen tijdens een periode van vasten?

Het is de bedoeling tijdens een periode van vasten en gebed dat je je toespits op geestelijke activiteiten. Buiten de bijbel lezen en bidden is het belangrijk dat je jouw geest zoveel mogelijk voedt met geestelijke zaken omtrent de wil van God.

Je kunt b.v. naar een geestelijke film kijken of geestelijke boeken lezen. Je kan met vrienden samen bidden of de bijbel lezen en erover praten. Tijdens vasten moet je niet bezighouden met onnodige zaken, dat moet nooit trouwens maar vooral in de tijd van vasten niet. Probeer niet te veel lichamelijk werk te verrichten omdat het lichaam snel verzwakt in het begin. Probeer zoveel mogelijk rustig te zijn en je te bezinnen. Laat je lichaam tot totale en absolute rust komen. Hoe beter je dat doet Hoe beter het effect van je geestelijke groei.

Om te weten

- Gebed is bedoeld om verhoord te worden
- Gebed komt niet vanzelf, het moet geleerd worden
- Gebed is belangrijker dan alle andere dagelijkse activiteiten
- Bidden is het woord van God spreken
- Vasten is een honger naar God
- Gebed en vasten zijn onlosmakelijk
- Er is kracht in gebed en vasten
- God laat een oprechte bidder nooit staan
- Vasten: een belangrijke oefening in het leven met God
- Godvruchtige gelovigen vasten regelmatig
- Er is altijd kracht in een oprecht gebed



IN HIS KINGDOM

Om te doen

1. Gebed leer je door het woord van God te lezen en te bestuderen (lees en bestudeer de bijbel en geestelijk opbouwende boeken)
2. Gebed kun je leren van het Onze Vader gebeds-model (onderzoek en ontleedt het thuis verder)
3. Gebed kunnen we leren van anderen die verder zijn in hun geestelijk leven (praat met br. en zrs. over gebed)
4. We moeten ontdekken wat ons doel is daardoor zullen we gericht en efficiënter kunnen bidden.
5. Vast regelmatig. Start met één dag en bouw dat rustig op
6. Bereid je zowel geestelijk als lichamenlijk goed voor
7. Vast samen met anderen wanneer je er pas aan begint dat helpt en geeft steun aan elkaar
8. Vast regelmatig met je gezin. Dat zal zorgen voor een sterkere band met elkaar.

Wees gezegend!
