

Gezamenlijk vasten en bidden

Gemaakt door Jan Bart, februari 2007, Bron van deze studie, gebruikte literatuur:

Derek Prince "Verander de geschiedenis door bidden en vasten" (2000)

Derek Prince "Vasten" (2003)

Opbouw van de studie:

- 1) in het Oude Testament
- 2) in het onderwijs van Jezus
- 3) in het leven van Jezus
- 4) in de eerste gemeente
- 5) persoonlijk

1) Vasten in het Oude Testament

Als we een wandeling maken door de historische verhalen van het Oude Testament, komen we een aantal gevallen tegen waarin gezamenlijk vasten en bidden een machtig ingrijpen van God teweegbracht. Eén van deze verhalen zullen we bestuderen.

Josafat behaalt de overwinning zonder vechten

We vinden dit voorval in 2 Kronieken 20:1-30. Josafat, de koning van Juda, kreeg te horen dat een groot leger tegen hem ging optrekken vanuit het land der Moabieten, de Ammonieten en de berg Seïr. Deze legers wilden zijn koninkrijk binnenvallen vanuit het oosten. Josafat 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 riep voor geheel Juda een vasten uit*. Zo werd Gods volk opgeroepen om zich aaneen te sluiten in collectief vasten en bidden om zo een ingrijpen van God af te smeken. In vers 13 staat dat de mannen, de vrouwen én de kinderen deelnamen aan deze vastentijd. Direct na de eerste afkondiging van het vasten volgden de gebeurtenissen elkaar in snel tempo op en ze leidden naar een dramatische climax. Het eerste resultaat van de afkondiging lezen we in vers 4: *en Juda kwam bijeen om hulp te zoeken bij de Here, ja, men kwam uit al de steden van Juda om de Here te zoeken*. Het feit dat het hele volk gevaar liep, bond al Gods kinderen samen. Elke gemeente en stad liep hetzelfde gevaar. Zonder twijfel was er heus wel jaloezie en rivaliteit geweest tussen sommige steden en gemeenschappen onderling, maar nu men voor één grote, gemeenschappelijke vijand stond, ging men hieraan voorbij. Gods volk werd nu immers opgeroepen om het gezamenlijke erfgoed van Israël te verdedigen en niet langer hun onderlinge verschillen uit te vechten.

Met het volk van Juda als één man achter zich, ging Josafat hen allen voor in gebed, waarbij hij God herinnerde aan Zijn verbond met Abraham, en aan de belofte van genade die uit dat verbond voortvloeyde. Dit gebed van Josafat werd onmiddellijk en op een wonderlijke manier door God verhoord. Dit vinden we terug in vers 14 tot 17. Via één van

de Leviëten, ene Jahaziël, sprak de Heilige Geest een krachtige profetische boodschap, die zowel bemoediging als zekerheid en leiding inhield. Jahaziëls profetie werd zowel door Josafat als het volk ontvangen met spontane aanbidding en lofprijzing. Vervolgens zorgde hij ervoor dat zijn volk bleef doorgaan met voortdurende lofprijs en aanbidding, terwijl ze ten strijde trokken. Deze bijzondere gebeurtenis staat in 2 Kronieken 20:18-20:

Toen boog Josafat zich neer met het aangezicht ter aarde en geheel Juda en de inwoners van Jeruzalem wierpen zich neer voor het aangezicht des Heren om de Here te aanbidden. En de Leviëten stonden op om de Here, de God van Israël, met zeer krachtig stem te loven. Na het volk te hebben geraadpleegd, stelde hij mannen op, die de Here een lied zongen en Hem loofden in heilige feestdos, terwijl zij voor de gewapenden uittrokken en zeiden: Looft de Here, want Zijn goedertierenheid in tot in eeuwigheid.

Wat er verder gebeurde staat beschreven in de verzen 22 tot 30. Het volk van God hoefde geen enkel militair wapen te gebruiken. Het hele leger van de vijand vernietigde zichzelf. Er was niet één overlevende. Al wat Gods volk hoefde doen was er drie dagen op uit trekken om de buit binnen te halen, om vervolgens in triomf naar Jeruzalem terug te keren, God lovend en dankend met luide stem. En wat meer was, de geweldige, wonderbaarlijke overwinning bracht een schokeffect teweeg bij alle omringende landen. Geen enkel ander land durfde toen ook nog maar te denken aan een oorlog tegen Josafat en zijn volk.

Er zijn drie praktische lessen te leren uit Josafats overwinning, die allemaal in dezelfde mate gelden voor christenen in onze tijd.

In de eerste plaats, de anti-christelijke krachten en invloeden die vandaag in de wereld opereren, zijn net zo vijandig en angstaanjagend als het leger dat Juda bedreigde in de tijd van Josafat.

Deze strijdkrachten vinden elkaar in hun gemeenschappelijke haat en verzet tegen alle mensen die de Heer Jezus Christus echt liefhebben en willen dienen. Die machten zijn niet geïnteresseerd in de denominaties of onderlinge verschillen die er leven onder de christenen. Zijn zullen niet de baptisten ontzien maar de gereformeerden niet en ze hebben geen voorkeur voor katholieken boven leden van de Pinksterbeweging. Daarom is vandaag ook niet het moment voor christenen om de meningsverschillen of eigen doctrines te accentueren, die ons in het verleden zo hebben verdeeld. **In tegendeel, het is tijd voor al Gods kinderen om het voorbeeld van Juda te volgen en één te worden in vasten en gebed.**

In de tweede plaats komt in het verhaal van Josafat heel duidelijk de noodzaak naar voren van het functioneren in de geestelijke gaven. Het was de gave van profetie die Juda zowel bemoediging als leiding gaf in de periode van crisis. Voor de Kerk in onze tijd zijn de bovennatuurlijke gaven van de Heilige Geest net zo noodzakelijk. Niets in de bijbel wijst erop dat het ooit Gods bedoeling is geweest om deze gaven aan de Kerk weer terug te nemen. In 1 Korinthiërs 1:7-8 dankt Paulus God voor de Korinthiërs en zegt dan: *...zodat gij ten aanzien van geen enkele genadegave te kort komt, terwijl gij uitziet naar de openbaring van onze Heer Jezus Christus. Hij zal u ook bevestigen ten einde toe, zodat gij onberispelijk zult zijn op de dag van onze Heer Jezus Christus.* Hieruit blijkt dat Paulus

zowel verwachtte als verlangde dat de geestelijke gaven binnen de Kerk zouden blijven functioneren tot de wederkomst van Christus en het einde der tijden.

Evenzo citeerde Petrus in Handelingen 2:17-18 de profetie van Joël en paste deze toe op de huidige tijd: *En het zal zijn in de laatste dagen, zegt God, dat Ik zal uitstorten van Mijn Geest op alle vlees; en uw zonen en uw dochters zullen profeteren, en uw jongelingen zullen gezichten zien en uw ouden zullen dromen dromen; ja, zelfs over Mijn dienstknechten en Mijn dienstmaagden zal Ik in die dagen Mijn Geest uitstorten en zij zullen profeteren...*

Deze woorden van Joël, die Petrus hier citeert, bevestigen Paulus' woorden in 1 Korinthiërs. Er is geen aanwijzing dat de bovennatuurlijke gaven van de Heilige Geest op enig moment in de geschiedenis aan de Kerk onthouden zullen worden. Integendeel, de gaven van de Heilige Geest zullen een steeds belangrijker rol gaan spelen naarmate de eindtijd nadert.

De derde les die we kunnen leren uit het verhaal van Josafat, is dat geestelijke macht gezag heeft over vleselijke macht. In 2 Korinthiërs 10:4 zegt Paulus: *want de wapenen van onze veldtocht zijn niet vleselijk, maar krachtig voor God.*

We hebben met twee soorten wapens te maken, geestelijke en vleselijke. De vijanden van Josafat hadden hun vertrouwen gesteld op de wapens van het vlees, maar Josafat en zijn volk gebruikten daarentegen uitsluitend geestelijke wapens. De afloop van het conflict toont duidelijk aan dat het geestelijke superieur is aan het natuurlijke.

Waar bestonden die succesvolle **geestelijke wapens** van Josafat nu precies uit? We kunnen ze kort opsommen:

1. **gezamenlijk vasten;**
2. **gebed om eenheid;**
3. **de bovennatuurlijke gaven van de Heilige Geest, en**
4. **openlijke lofprijs en aanbidding.**

Als deze wapens vandaag op een bijbelse manier door christenen worden gebruikt, zullen ze dezelfde grootse overwinningen behalen als in de tijd van Josafat en het volk van Juda.

Andere voorbeelden:

Ezra 8:21-23 *Daar bij het Ahawakanaal riep ik op tot een vasten, om ons te verootmoedigen voor onze God, en Hem te smeken om een voorspoedige reis voor onszelf, voor onze kleine kinderen en voor al onze bezittingen. Ik had mij er namelijk voor geschaamd de koning om een escorte te vragen van soldaten en ruiters die ons zouden kunnen beschermen tegen vijanden op onze weg, want wij hadden tegen de koning gezegd: 'Onze God biedt allen bescherming die Zijn hulp vragen, maar Zijn hevige toorn treft allen die zich van Hem afkeren.' Daarom vastten wij en vroegen onze God om hulp, en Hij verhoorde ons.*

Esther 4:15-16 Toen liet Esther het volgende antwoord aan Mordechai geven: ‘Roep alle joden die in Susa wonen bij elkaar en vast voor mij: eet niet en drink niet, overdag niet en ’s nachts niet, drie dagen lang. Ook ik zal op die manier vasten met mijn dienaresen. En na die voorbereiding zal ik naar de koning gaan, al is dat tegen de wet. Moet ik omkomen, goed, dan zal ik omkomen.’

Jeremia 18:7-10 De ene keer zeg ik tegen een volk en een koninkrijk dat Ik het zal uitrukken, verwoesten en ombrengen - maar als dat volk met zijn kwalijke praktijken breekt, dan zie ik af van het onheil waarmee Ik het wilde treffen. De andere keer zeg Ik tegen een volk en een koninkrijk dat Ik het zal opbouwen en planten - maar luistert dat volk daarna niet naar Mij en doet het wat slecht is in Mijn ogen, dan zie Ik af van al het goede dat Ik had beloofd te doen.

In Joël 2:15 vinden we een oproep tot vasten: *Blaast de bazuin op Sion, heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen.* Sion is de plaats van samenkomst van Gods volk. ‘De bazuin blazen’ is de meest publieke vorm van proclamatie die mogelijk is. Er is niets persoonlijks of verborgens meer aan een vasten dat op deze manier wordt ingeluid. De bijbel laat er geen twijfel over bestaan dat op sommige tijden een vasten publiekelijk moet worden uitgeroepen voor het hele volk van God. Vervolgens lezen we: *Vergadert het volk, heiligt de gemeente, roept de oudsten bijeen, vergadert de kinderen en de zuigelingen...; laat de priesters, de dienaren des Heren, tussen de voorhal en het altaar wenen.* (vers 16 en 17)

Jesaja’s grote vasten-hoofdstuk: Jesaja 58

We besluiten dit gedeelte over vasten in het Oude Testament op toepasselijke wijze met Jesaja 58. Dit is het grote ‘vasten-hoofdstuk’ van het Oude Testament. Jesaja beschrijft twee verschillende manieren van vasten. In vers 3 tot 5 beschrijft hij eerst een soort vasten die niet aanvaardbaar is voor God. Vervolgens heeft hij het in vers 6 tot 12 over een soort vasten die voor God wel acceptabel en aangenaam is.

De fout in de eerste vorm van vasten ligt hoofdzakelijk in de motivatie en de grondhouding van degene die vast.

Jesaja 58:3-5: *Waarom vasten wij, als Gij er toch niet op let: verootmoedigen wij ons, als Gij er toch geen acht op slaat? Zie op uw vastendag doet gij zaken en drijft gij al uw arbeiders aan. Zie, tot twist en strijd vast gij en om te slaan met snode vuist. (...) Zou dit het vasten zijn, dat ik verkies, een dag waarop een man zichzelf verootmoedigt; dat hij zijn hoofd laat hangen als een bieze en zich rouwgewaad en as tot een leger verspreidt?*

Voor de mensen die hier beschreven worden, was vasten niet meer dan een religieuze plicht, een godsdienstig ritueel. Dit was het soort vasten dat ook de Farizeeën in Jezus’ tijd praktiseerden. Er was geen sprake van werkelijke bekering of verootmoediging.

Integendeel, ze gingen gewoon door met al hun normale wereldse zaken en volhardden bovendien in hun verkeerde gewoonten van hebzucht, egoïsme, trots en het onderdrukken van anderen.

Aan de andere kant komt het soort vasten waar God behagen in schept vanuit een heel andere motivatie en hartshouding.

In vers 6 noemt Jesaja deze motivaties: *Is dit niet het vasten dat ik verkies? De boeien der goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken?*

Zowel de Bijbel als de ervaring leert dat er vele boeien zijn die niet kunnen worden losgemaakt, vele banden die niet kunnen worden ontbonden, vele jukken die niet gebroken kunnen worden en vele onderdrukten die niet vrij kunnen komen, totdat Gods kinderen gehoorzaam worden aan Gods roep tot vasten en gebed.

Jesaja vervolgt met een beschrijving van onze houding naar andere mensen, en in het bijzonder naar de zwakken en onderdrukten. Die houding naar andere mensen is onderdeel van het soort vasten waar God blij over is.

In vers 7: *Is het niet, dat gij voor de hongerige het brood breek ten arme zwervelingen in uw huis brengt, ja als gij een naakte ziet, dat gij hem bekleedt en u niet onttrekt aan uw eigen vlees en bloed?*

Dit soort vasten gaat samen met oprechte en praktische liefdadigheid naar de mensen in onze omgeving, in het bijzonder de mensen die onze hulp nodig hebben in materieel en financieel opzicht. Dan waarschuwt Jesaja opnieuw voor de verkeerde dingen in onze houding, die samengaan met het verkeerde soort vasten en plaatst daar tegenover de oprechte, praktische bewogenheid met de mensen om ons heen.

Vers 9 en 10: *Wanneer gij uit uw midden het juk wegdoet, het wijzen met de vinger en het spreken van boosheid nalaat, wanneer gij de hongerige schenkt wat gij zelf begeert en de verdrukte verzadigt.*

Het juk, het wijzen met de vinger en het spreken van boosheid kan worden samengevat in drie woorden: wetticisme, kritiek en onechtheid.

Laten we nu kijken naar de zegeningen die Jesaja belooft aan hen die op de juiste manier vasten. Ze worden opgesomd in vijf opeenvolgende stadia. Ten eerste beschrijft Jesaja de zegen van gezondheid en rechtvaardigheid voor God:

In vers 8: *Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad en uw wond zal zich spoedig sluiten; uw heil zal voor u uit gaan, de heerlijkheid des Heren zal uw achterhoede zijn.*

Dit strookt precies met de prachtige belofte in Maleachi 4:2: *Maar over u, die Mijn naam vreest, zal de zon der gerechtigheid opgaan, en er zal genezing zijn onder haar vleugelen.*

De context in Maleachi wijst uit dat dit vers speciaal opgaat voor de periode vlak voor het einde der tijden.

In vers 9 beschrijft Jesaja de volgende zegen: gebed dat beantwoord wordt. *Als gij dan roept, zal de Here antwoorden; als gij om hulp roept, zal Hij zeggen: Hier ben Ik.* Hier is God er voor de mensen, staat Hij hen ter beschikking, klaar om ieder gebed te beantwoorden en elke nood te lenigen.

De derde en vierde zegening die Jesaja beschrijft, is leiding en vruchtbaarheid:

Vers 10 en 11: *dan zal in de duisternis uw licht opgaan en uw donkerheid zijn als de middag. En de Here zal u voortdurend leiden, u in dorre streken verzadigen en uw gebeente krachtig maken; dan zult gij zijn als een besproeide hof en als een bron, waarvan het water niet teleurstelt.*

Tenslotte beschrijft Jesaja de zegen van herstel:

Vers 12: *En de uwen zullen de overoude puinhopen herbouwen, de grondvesten van vorige geslachten zult gij herstellen, en men zal u noemen: Hersteller van bressen, Herbouwer van straten.*

Net als Joël, wijst Jesaja op een nauwe samenhang tussen vasten en het herstel van Gods volk. Jesaja besluit zijn boodschap over vasten met de volgende termen: de puinhopen herbouwen, het herstellen van bressen, het herbouwen van straten. Dit werk van herstel is Gods doel met Zijn kinderen in deze tijd. Het middel dat God heeft aangewezen om dit voor elkaar te krijgen, is gebed en vasten.

Tegen het licht van deze duidelijke, herhaaldelijke oproep uit het Woord van God, komt ieder van ons op een persoonlijk beslissingspunt. In Ezechiël 22:30 zegt God: *Ik heb onder hen gezocht naar iemand, die een muur zou kunnen optrekken en voor Mijn aangezicht op de bres zou kunnen staan ten behoeve van het land, zodat Ik het niet zou verwoesten.*

Vandaag zoekt God opnieuw naar zo iemand. Biedt u zichzelf aan voor dit doel? Bent u voor God beschikbaar? Wilt u zich geven aan vasten en gebed? Wilt u in gemeenschap met anderen die dezelfde visie en vastberadenheid hebben, één worden in gebed en vasten?

Laten wij een vasten heiligen! Laten we een vergadering bijeenroepen! Laten we één worden!

2) Vasten in het onderwijs van Jezus

Het beste startpunt voor een studie over de christelijke gewoonte van het vasten is de Bergrede. In Mattheüs 6:1-18 geeft Jezus Zijn discipelen instructie over drie onderwerpen die met elkaar samenhangen: het geven van aalmoezen, bidden en vasten. Bij elk van deze drie legt Hij de meeste nadruk op de motivatie en waarschuwt Hij voor religieuze huichelarij, om indruk te maken op mensen. Uit Zijn taalgebruik kunnen we opmaken dat

Hij ervan uitgaat dat al Zijn discipelen alle drie deze teken zullen praktiseren.

In vers 2 zegt Hij: *Wanneer gij aalmoezen geeft..* In vers 6: *Wanneer gij bidt...* (gij in enkelvoud, dus als individu). In vers 7 zegt Hij: *Wanneer gij bidt...* (gij in meervoud, dus allen). In vers 16 zegt Hij: *Wanneer gij vast...* (gij in meervoud, dus allen tezamen) en in vers 17: *Wanneer gij vast...* (gij in enkelvoud, dus als individu). In geen van alle gevallen zegt Christus *als*, maar steeds *wanneer*. Daaruit volgt maar één conclusie: Christus verwacht dat al Zijn discipelen aan al deze drie praktijken doen. De parallel tussen bidden en vasten komt hier extra duidelijk naar voren. Als Christus van Zijn discipelen verwacht dat zij regelmatig zullen bidden, dan betekent dit ook dat Hij van hen verwacht dat ze regelmatig zullen vasten. In de tijd van Christus was vasten voor de Joden een normale godsdienstige praktijk. Al vanaf de tijd van Mozes was de praktijk van het vasten niet meer verdwenen uit de Joods levensstijl. Zowel de Farizeeën als de volgelingen van Johannes de Doper waren gewend regelmatig te vasten. De mensen waren verbaasd dat de discipelen van Jezus dit niet deden en ze vroegen Hem waarom dit zo was. Hun vraag en Jezus' antwoord vinden we in Marcus 2:18-20:

En de discipelen van Johannes en de Farizeeën hielden hun vasten. En zij kwamen en zeiden tot Hem: Waarom vasten de discipelen van Johannes en de discipelen van de Farizeeën wel, maar Uw discipelen niet? En Jezus zei tot hen: kunnen bruiloftsgasten dan vasten, terwijl de bruidegom bij hen is? Zolang zij de bruidegom bij zich hebben, kunnen zij niet vasten. Er zullen echter dagen komen, dat de bruidegom van hen weggenomen is en dan zullen zij vasten, te dien dage.

Jezus antwoordde met een simpele gelijkenis. Het is belangrijk deze gelijkenis goed te interpreteren. De bruidegom, zoals altijd in het Nieuwe Testament, is Christus Zelf. De bruiloftsgasten zijn de discipelen van Christus (over wie de vraag ging). De tijd dat ze de bruidegom bij zich hebben, is de tijd van Jezus' bediening op aarde, de tijd waarin Hij in levenden lijve bij Zijn discipelen verbleef. De tijd dat de bruidegom van hen weggenomen werd, zou aanbreken op het moment dat Christus ten hemel zou varen en ze zal duren totdat Hij terugkomt voor Zijn Kerk. Tot die tijd zal de Kerk als een bruid wachten op de terugkeer van haar bruidegom. Dat is de tijd waarin wij nu leven en waarover de Heer Jezus duidelijk zegt: *En in die dagen zullen zij* (de discipelen) *vasten*. Daarom is vandaag, in onze tijd, het vasten een teken van waarachtig discipelschap als christen, een opdracht die de Heer Jezus Zelf heeft gegeven.

3) Vasten in het leven van Jezus (voorbeeld)

De praktijk van het vasten wordt niet alleen bevestigd door het onderwijs van de Heer Jezus, maar ook door het praktijkvoorbeeld dat Hij daarin zelf gaf. Onmiddellijk nadat Hij door Johannes de Doper in de Jordaan was gedoopt, werd de Heer door de Heilige Geest naar de woestijn geleid om veertig dagen te vasten. Dit verhaal staat in Lucas 4:1-2:

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

Er staat vermeld dat Jezus helemaal niets at gedurende die veertig dagen, maar niet dat Hij niets gedronken zou hebben. Bovendien staat er expliciet dat Hij *daarom honger kreeg* maar niet dat Hij dorst had. De meest waarschijnlijke conclusie is dan ook dat Hij geen vast voedsel tot Zich nam, maar wel water. Gedurende die periode van veertig dagen kwam de Heer Jezus in direct geestelijk conflict met satan. Er is een opvallend verschil in de woorden die Lucas kiest als hij Jezus beschrijft vóór het vasten en ná het vasten. In het begin, in Lucas 4:1, lezen we: *Jezus nu, vol van de Heilige Geest, keerde terug van de Jordaan...* En aan het eind, in Lucas 4:14, gaat het dan verder: *En Jezus keerde in de kracht van de Geest terug naar Galilea.* Toen de Heer de woestijn introk, was Hij al *vol van de Heilige Geest*. Maar toen Hij er weer uitkwam ná het vasten, keerde Hij terug *in de kracht van de Geest*. Het lijkt erop dat de kracht van de Heilige Geest die Jezus ontving tijdens Zijn doop in de Jordaan, pas volledig tot uiting kwam nadat Hij Zijn vasten had volbracht. Vasten was de laatste fase van de voorbereidingen waar Hij doorheen moest, voordat Hij aan Zijn openbare bediening kon beginnen.

Dezelfde geestelijke wetten die golden voor de bediening van Jezus, zijn ook van toepassing voor de bediening van Zijn discipelen. In Johannes 14:12 zegt Jezus: *Ik zeg u, wie in Mij gelooft, de werken, die Ik doe, zal hij ook doen...* Met deze woorden opent de Heer Jezus de weg voor Zijn discipelen om het voorbeeld van Zijn bediening te volgen. Maar in Johannes 13:16 zegt Jezus ook: *Ik zeg u, een slaaf staat niet boven zijn heer, noch een gezant boven zijn zender...* Dit staat één hoofdstuk vóór Johannes 14 en slaat op de voorbereiding voor de bediening. Als vasten een noodzakelijk onderdeel vormde van de voorbereiding van Jezus' eigen bediening, dan moet het ook een rol spelen in de voorbereiding van de discipelen.

4) Vasten in de eerste gemeenten

Na verloop van tijd werd de gewoonte van gezamenlijk bidden en vasten door Barnabas en Paulus onderwezen en overgedragen aan de gemeenten van nieuwe discipelen in verschillende andere steden. Dit was een direct resultaat van hun bediening. De feitelijke start van iedere gemeente gebeurde doordat hun eigen lokale oudsten werden aangewezen. Hoe dit precies gebeurde, lezen we in Handelingen 4:21-23:

En (...) toen keerden zij terug naar Lystra, Iconium en Antiochië, om de zielen der discipelen te versterken en hen te vermanen om te blijven bij het geloof (...) En nadat zij voor hen in elke gemeente oudsten hadden aangewezen, droegen zij hen onder bidden en vasten aan de Here op, in wie zij geloofd hadden.

In Handelingen 14:22 worden deze groepen gelovigen in elke stad alleen maar aangeduid als *discipelen*. Maar in het volgende vers verwijst de schrijver naar hen als *gemeenten*. De overgang van *discipelen* naar *gemeente* kwam tot stand door de benoeming van

plaatselijke leiders. Deze leiders werden *oudsten* genoemd. En overal waar zij oudsten hadden aangesteld, *droegen zij hen onder bidden en vasten aan de Here op*. Met recht kan dus gezegd worden dat de oprichting van een plaatselijke gemeente in elke stad gepaard ging met gezamenlijk bidden en vasten.

Alles bij elkaar zien we in Handelingen 13 en 14 dat gezamenlijk bidden en vasten een primaire rol speelde bij de ontwikkeling en de groei van de gemeente in het Nieuwe Testament. Het was door gezamenlijk gebed en vasten dat de eerste christenen de leiding en de kracht gingen ervaren van de Heilige Geest, in belangrijke beslissingen die ze moesten nemen.

5) Persoonlijk vasten

Vasten is het zich losmaken van het natuurlijke en het zich richten op het geestelijke. Vasten is het doorbreken van een vanzelfsprekende gewoonte, met het doel zich tot God te keren.

Het doel van vasten is: zelfverloochening, verootmoediging en vernedering voor God. Vernedering is niet iets wat God in ons doet, maar iets wat wij zelf moeten doen omdat het een opdracht is aan ons: "Vernedert u" (Jakobus 4 en 1 Petrus 5).

In eigen kracht zullen wij maar weinig voor elkaar brengen. Alleen in de kracht van de Heilige Geest kunnen wij getuigen van Jezus zijn tot het uiterste der aarde (Handelingen 1).

Vanuit onszelf, "van nature", vanuit ons "vlees", verzetten wij ons tegen de Heilige Geest en Zijn kracht. De Heilige Geest en het begeren van het vlees staan tegenover elkaar. Het toegeven aan de begeerten van het vlees en het doen wat men maar wenst, gaan in tegen de Heilige Geest (Gal 5).

Overgave aan de Heilige Geest vereist afrekenen met de oude, vleselijke natuur, het menselijk denken, voelen en willen.

Hierin speelt het vasten een sterke rol. Door het vasten maken we aan ziel en lichaam duidelijk dat de Heilige Geest de Meester is en dat ziel en lichaam niet de dienst uitmaken, maar de dienaar zijn.

Na het vasten, na het opheffen van de vleselijke belemmeringen, kan de Heilige Geest ongehinderd werken door ons gebed heen.

Vasten dus als manier om de vleselijke natuur te onderwerpen en de Heilige Geest in staat te stellen in en door ons te werken.

Zoals voor het bidden regelmatig tijd apart wordt gezet, kan ook voor het regelmatig vasten eenzelfde discipline (komt van discipel) worden aangekweekt, zonder er een wettische eis van te maken, zonder uiterlijk vertoon, maar ook zonder dit persé in het geheim te doen.

Begin je vastentijd in een positieve geloofshouding dat God het zal zegenen en belonen (Mattheüs 6:17, 18 en Hebrëeën 11:6).

Doe het omdat God het zegt.

Begin met een korte vastentijd, om niet ontmoedigd te raken, en ga pas geleidelijk naar langere perioden. Begin met één maaltijd, bijvoorbeeld de avondmaaltijd, over te slaan en pas daarna ook de middagmaaltijd.

Stel een doel en houd dit duidelijk in het oog, het zich vernederen voor God, het dichterbij God komen, Gods stem beter te leren verstaan, voor een bediening van genezing of bevrijding.

Houd de motivatie zuiver; het vasten is voor God (Zacharia 7:5).

Neem nog meer tijd voor bijbellezen.

Bedenk dat satan je extra kan aanvallen.

Lichamelijke aspecten (vooral bij langere vastentijden)

Vraag advies bij bepaalde aandoeningen of medicijngebruik.

Overwin verschijnselen die in het begin kunnen voorkomen, zoals hoofdpijn of duizeligheid.

Laat het hongergevoel verdwijnen door vol te houden; (veel) eten is meer een gevolg van gewoonte of een uitgerekte maag dan een noodzaak.

Neem vóór en na de vastentijd fruit, vruchtensap, rauwkost en vezelrijk voedsel. Begin na het vasten met lichte maaltijden.

Drink liever geen koffie of thee, maar veel water (of vruchtensap of groentesap; Mozes en Elia onthielden zich lange tijd ook van drank, maar zij waren in zeer bijzondere omstandigheden).

Zorg voor voldoende beweging, frisse lucht en rust.

Bij gezamenlijk vasten is het van belang:

Zorg voor eenparigheid.

Bid voor elkaar.

Ontmoet en bemoedig elkaar.

Beloften voor hen die bidden en vasten n.a.v. Jes 58: 8-12

1. Uw licht zal doorbreken als de dageraad.
2. Uw wond zal zich spoedig sluiten.
3. Uw heil zal voor u uitgaan.
4. De heerlijkheid des Heren zal u achterhoede zijn.
4. Als u roept zal de Here antwoorden.
5. Als u om hulp roept, zal Hij zeggen: Hier ben Ik!
6. Dan zal in de duisternis uw licht opgaan.
7. Uw donkerheid zal zijn als de middag.
8. De Here zal u voortdurend leiden.
9. Hij zal u in dorre streken verzadigen.
10. Hij zal uw gebeente krachtig maken.
11. U zult zijn als een besproeide hof.
12. U zult zijn als een bron, waarvan het water niet teleurstelt.
13. U zult de overoude puinhopen herbouwen.
14. U zult de grondvesten van vorige geslachten herstellen.
15. Men zal u noemen: hersteller van bressen, herbouwer van straten.