

VASTEN

Bedankt dat je de tijd neemt om deze gids te lezen! De komende 7 dagen nemen we tijd apart om samen te bidden en te vasten. Al meer dan duizend jaar is vasten één van de centrale praktijken van de Weg van Jezus. Het was gebruikelijk voor leerlingen van Jezus om tweemaal per week te vasten tot zonsondergang—op woensdag en vrijdag. Vasten was simpelweg één van de dingen die praktiserende christenen deden. Het gaat niet om wetticisme of rituelen. Het gaat erom dat wij, als gelovigen, meer op Jezus gaan lijken, dieper in ons geloof groeien, en samen in overeenstemming kunnen staan terwijl we door de Heer geleid worden.

Door dagelijks ons kruis op te nemen, leggen we de zware dingen van deze wereld neer die ons afleiden, en nemen we op wat God ons werkelijk heeft toevertrouwd. We volgen waar Hij ons leidt. Aan onszelf sterven en ons kruis dragen om Jezus te volgen is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Het is maar al te gemakkelijk om dag na dag in de val van afleiding te lopen. Of het nu werk, school, kinderen, stress, sociale media, financiën, relatieproblemen, of onverwachte zorgen en vertragingen zijn—het kan allemaal overweldigend voelen en zowel onze tijd als energie opslokken. Met elke afleiding is het makkelijk om in de “automatische piloot” te glijden in onze relatie met God. Maar God heeft nooit bedoeld dat we een passieve of neutrale relatie met Hem zouden hebben.

Van tijd tot tijd, in onze wandel met Christus, helpt het om even op de pauzeknop te drukken en een vernieuwing in ons geestelijk leven te zoeken. Eén van de beste manieren om onze relatie met God te resetten en te vernieuwen is door bewust tijd apart te zetten voor vasten en gebed. Vasten is geen “snelle crashdieet-oplossing.” Het is een geestelijke discipline die ons helpt onze focus weg te richten van

iets (zoals eten, sociale media of tv) en onze tijd, aandacht en hart volledig op Jezus te vestigen.

Wanneer we vasten, leggen we afleidingen opzij—zelfs essentiële dingen zoals voedsel—om een diepere honger naar de Heer op te wekken. Enkele tekenen dat het tijd kan zijn om te vasten en te bidden zijn: wanneer je je bezwaard voelt, vastzit in een patroon van zonde, onderdrukt wordt door de vijand, Gods leiding of antwoorden zoekt, of eenvoudig behoefte hebt aan geestelijke vernieuwing.

Vasten onthult vaak de rauwe staat van ons hart. Het doel van vasten is niet om iets te verliezen, maar om iets te winnen—een diepere, meer intieme relatie met God. Er zijn verschillende manieren om te vasten. De meest gebruikelijke is vasten van voedsel, maar er zijn veel benaderingen. Op de kerk App en onze website hebben we een pagina met gedetailleerde informatie over verschillende vastenpraktijken. Voel je vrij om ze aan te passen of te combineren op een manier die bij jouw context past.

Uiteindelijk is het belangrijkste om de Heer te vragen welk soort vasten Hij jou leidt te doen. Het gaat niet om succes of mislukking—het gaat om dichterbij God toe te groeien, je dagelijkse noden op het altaar te leggen en met je leven te verklaren dat Hij belangrijker is dan al het andere.

De komende 7 dagen zullen we samen bidden door middel van de dagelijkse overdenkingen. Daarna zullen we het vasten samen doorbreken aan de tafel van de kerk! Ik hoop dat je een gezegende tijd zult hebben in het zoeken van de Heer.

Dag 1 (26/09)

GEBEDSPUNT: WORSTELLEN MET GOD

Lees: Genesis 32: 25-33

In dit wonderlijke verhaal, staat Jakob op het punt terug naar huis te gaan om zijn broer Esau onder ogen te zien. Maar in de nacht is hij alleen en hij worstelt met een man. Een kleine aanraking op Jakobs heup is genoeg om hem te laten strompelen, maar hij geeft niet op. Hij stopt niet tenzij de man hem zegent. Het is de vreemdste worstelwedstrijd uit de geschiedenis! De man geeft Jakob een nieuwe naam, Israël: “want u hebt met God en met mensen gestreden, en hebt overwonnen.” En hij zegent hem. Inmiddels begrijpt Jakob dat deze man God is.

Het is oké als we worstelen met God. Hij zal ons niet de ring uit gooien met een knip van zijn vingers. Zelfs wanneer we met Hem worstelen, wil Hij ons zegenen.

Waar worstel jij vandaag mee? Worstel je met afleidingen gedurende het vasten en bidden? Je bent niet de enige. Met wie worstel jij? Met God? Je kan alleen met God worstelen als je dicht bij Hem bent. En als je dicht bij Hem bent, kan Hij je zegenen.

Wat gebeurde er na de worsteling? Jakob en Esau werden verzoend. Heb hoop, geef niet op, en wees gezegend vandaag.

Laten we bidden: God, U bent ons lief, U bent ons nabij. Zie onze pijn, hoor ons gebed, geniet van onze lofprijs. Omarm ons, bemoedig ons, bouw ons op. Uw koninkrijk komen. In Jezus' naam. Amen.

Dag 2 (27/09)

GEBEDSPUNT: KONINKRIJKS-EENHEID IN TEGENSPOED

Sinds de pandemie is er veel veranderd – en niet alles ten goede. De verdeeldheid is gegroeid in onze wereld, onze gemeenschappen en zelfs in onze kerken en gezinnen. Het is niet verborgen; kijk maar naar het nieuws of naar de mensen om je heen. Er is echte pijn, onrust en tweedracht.

Toch brengt juist deze schudding zowel rebellie als opwekking voort. God gebruikt dit seizoen om Zijn kerk te zuiveren. Het midden verdwijnt; er is geen ruimte meer voor neutraliteit of lauwheid. Er wordt een lijn getrokken tussen wie Hem liefhebben en wie Hem afwijzen – want licht en duisternis mengen zich niet, net zoals olie en water niet kunnen mengen. **Lees:** Lukas 11:23.

Wij zijn geroepen om in de wereld te leven, maar niet van de wereld te zijn. Dit is niet de tijd om ons te verbergen of uit angst compromissen te sluiten. Jezus daagt ons uit ons kruis op te nemen en Hem werkelijk te volgen – niet met een arrogante houding, maar met moedige trouw en liefde. **Lees:** Mattheüs 10:16.

Niets in deze wereld kan zich meten met de redding die Jezus ons heeft gegeven. We hebben goddelijke wijsheid en onderscheidingsvermogen nodig, zodat het Woord van God de enige waarheid blijft – boven elke ideologie, traditie of beweging – want zelfs goede dingen kunnen afgoderij worden.

Hij roept ons hoger, om Hem volledig te leren kennen in al Zijn facetten: het Lam en de Leeuw, de Vredenvorst en de Scheider, het Alfa en het Omega. Zijn verlangen is dat wij nauw met Hem én met elkaar verweven zijn, als wijnstok en ranken, zodat er geen ruimte is voor de listen van de vijand.

Jezus bad: **Lees:** Johannes 17:22–23.

Echte wijsheid, inzicht en onderscheidingsvermogen komen van de Heer. Door dicht bij Hem te blijven krijgen we helderheid en moed om de juiste keuzes te maken, gehoorzaam te blijven en in eenheid te wandelen met Zijn volk.

Laten wij bidden: Heer, vergeef ons de keren dat wij compromissen sloten of bang werden. Versterk ons om standvastig te blijven in heel Wie U bent. Houd ons één in het geloof en dicht bij U. Open onze ogen voor de plannen van de vijand. Maak ons tot mensen die bruggen bouwen en Uw liefde vermenigvuldigen. Geef ons Uw wijsheid, onderscheidingsvermogen en moed om U te gehoorzamen, wat het ook kost. Help ons het hoofd te zijn en niet de staart, want Hij die in ons is, is groter dan hij die in de wereld is. In de heilige naam van Jezus, amen.

Dag 3 (28/09)

GEBEDSPUNT: VERGEVING

Vergeving kan een van de moeilijkste dingen zijn die we ooit zullen moeten doen, vooral als we geen verontschuldiging ontvangen voor een overtreding of onrecht dat tegen ons is begaan. We kunnen echter niet in volledige heelheid wandelen als we bitterheid of onvergevingsgezindheid in ons meedragen, zelfs als dat volgens de normen van de wereld te rechtvaardigen is. Als we onvergevingsgezindheid in ons dragen, doen we onszelf meer pijn dan ooit iemand anders.

Jezus zei: **Lees:** Matteüs 6:14-15. Dit lijkt misschien een nogal gewaagde uitspraak, dat onze vergeving samenhangt met hoe we vergeven, maar de waarheid is dat we al vergeven waren voordat Jezus ooit een verontschuldiging ontving.

Lees: Romeinen 5:8. In vergelijking daarmee is de manier waarop wij anderen vergeven minimaal vergeleken met hoe wij vergeven zijn.

Neem vandaag de moedige beslissing om degenen die je beledigd en onrecht aangedaan hebben vrij te laten, of ze zich nu ooit verontschuldigd hebben of dat ooit zullen doen.

Vergeving ontkent de gevolgen niet, maar betekent dat we ons recht op gerechtigheid aan God geven. Maar dit betekent wel dat je vandaag een beetje lichter loopt! Als we vergeven, verliest de vijand!

Laten wij bidden: God, ik dank U dat U mij alles hebt vergeven wat ik ooit heb gedaan of ooit zal doen, lang voordat

ik er ook maar aan dacht om me te verontschuldigen en berouw te tonen. Vandaag kies ik ervoor om Uw liefde te weerspiegelen door [naam persoon of personen] vrij te laten en te vergeven. Ik bevrijd hen als een daad van mijn wil van alle onopgeloste problemen of bitterheid en ik kies ervoor om hen een overvloed aan genade te tonen zoals U mij een overvloed aan genade hebt getoond. Ik kies ervoor om hen te zegenen en vraag dat Uw hand hen overal waar ze gaan zal bedekken. Ik vraag om onderscheidingsvermogen als het gaat om de toekomst van onze relatie met elkaar. Ik dank U dat dit gewicht van onvergevingsgezindheid van mijn leven is afgenomen. In Jezus' Naam, Amen.

Dag 4 (29/09)

GEBEDSPUNT: VERTROUWEN OP THE HEER

Lees: Spreuken 3:5-8.

Er zijn momenten waarop het leven onzeker lijkt, wanneer we de antwoorden die we willen niet krijgen, wanneer we niet weten welke richting we op moeten gaan. Het is verleidelijk om te steunen op je eigen wijsheid, ervaringen en redeneringen om beslissingen te nemen die ons leven makkelijker en comfortabeler maken. Maar vaak, omdat we dingen op onze eigen manier proberen te doen, ruilen we Gods plannen in voor persoonlijke, kortetermijnoplossingen die ons het gevoel geven dat we de controle hebben.

God nodigt ons echter uit om iets veel groters te doen: de delen die we graag in eigen handen houden loslaten en Hem volledig vertrouwen.

De Heer vertrouwen betekent dat we ons geloof niet stellen in wat we zien, maar in wie Hij is. Hij is trouw in elke omstandigheid van ons leven en wijs en liefdevol om ons te helpen de twijfel en situaties waarmee we geconfronteerd worden, het hoofd te bieden. Wanneer we op Hem steunen in plaats van op onszelf, kunnen we er zeker van zijn dat Hij ons in de juiste richting zal leiden. Dit is niet per se de gemakkelijkste weg, maar het is wel de juiste.

Kiezen om Hem te vertrouwen beschermt ons tegen andere paden die ons tot zonde brengen. Wandelen met Hem

beïnvloedt ons welzijn en brengt ons vrede die ons van binnen en van buiten versterkt.

Reflectie: Waar ben ik geneigd om op mijn eigen inzicht te vertrouwen in plaats van op God?

Hoe zou het eruitzien als ik vandaag mijn plannen aan Hem overgeef?

Laten wij bidden: Heer, leer mij om U te vertrouwen met heel mijn hart. Help mij mijn zorgen, mijn plannen en mijn behoefte aan controle in Uw handen te leggen. Help mij te steunen op Uw wijsheid in plaats van op mijn eigen inzicht. Leid mij, houd mij dicht bij U en laat mijn leven glorie brengen aan Uw naam. In Jezus' naam, Amen.

Dag 5 (30/09)

GEBEDSPUNT: VOLHARDING

Het leven kan soms voelen als een lange, zware mars.

Onlangs keek ik naar een militaire wedstrijd waarin deelnemers enorme rugzakken droegen zonder te weten hoelang de uitdaging zou duren. Velen wilden opgeven. Maar degenen die ontdekten dat ze meer kracht in zich hadden dan ze dachten, eindigden sterker dan ze zich ooit hadden kunnen voorstellen.

Ons leven kent ook zulke momenten—druk op het werk, in onze gezinnen, met financiën of gezondheid. Soms zien we het einde niet, en begint ons geloof te wankelen.

Job begreep dit. Nadat hij alles verloren had, zei hij: **Lees:** Job 1:21.

En Jezus bad in Gethsémané: **Lees:** Lukas 22:42.

Beiden laten ons zien dat volharden niet betekent dat we doen alsof alles gemakkelijk is. Het betekent God vertrouwen, ook wanneer het moeilijk is.

Paulus schrijft: **Lees:** Romeinen 5:3–5.

Dus als je je bezwaard voelt, onthoud dan: God heeft je niet verlaten. Zijn Geest is bij je. Blijf vooruitgaan, ook al zijn je stappen klein.

Weten dat we de genade van onze hemelse Vader hebben, dat we door het geloof in Jezus in Christus zijn, en dat de Heilige

Geest aan onze zijde staat—dit geeft ons de kracht om vol te houden. Maar we moeten Hem blijven zoeken, midden in onze worstelingen.

Laat ons bidden: Heer, dank U dat wij kunnen volhouden door Uw kracht. Help ons vast te houden aan de hoop, wetend dat U trouw bent aan Uw beloften. In Jezus' naam, Amen.

Dag 6 (01/10)

GEBEDSPUNT: GODS KRACHT IN MOEILIJKE TIJDEN

Als christenen worden we geconfronteerd met allerlei vormen van strijd. Deze kunnen zowel lichamelijk als mentaal zijn. Denk aan situaties waarin we onder druk staan, ons ontmoedigd voelen of in een gevecht verwickeld zijn. Dit kan te maken hebben met onze financiën, gezondheid, familie, huwelijk of vriendschappen noem maar op.

Wat de omstandigheden ook zijn, mogen we weten dat God ons nooit loslaat. Misschien ben je net door een zware storm gegaan, of bevind je je er op dit moment middenin. Toch zegt het Woord van God dat we er niet alleen voor staan. Hij draagt ons erdoorheen.

Laten we ons laten bemoedigen door Gods kracht. In moeilijke momenten is het niet onze eigen kracht die ons op de been houdt, maar de kracht van God die alles te boven gaat. Er staat zelf de alles overtreffende kracht van God.

Zoals Paulus schreef in: **Lees:** 2 Korinthe 4:7-9 (HSV).

Deze verzen herinneren ons eraan dat we misschien gebroken en kwetsbaar zijn zoals aarden kruiken maar dat we een kostbare schat met ons meedragen: het evangelie van Jezus Christus.

Wat er ook gebeurt, God laat ons niet in de steek. We kunnen onder druk staan, twijfelen, vervolgd of neergeslagen worden, maar we worden niet vernietigd.

We zijn geroepen om stand te houden, precies zoals Paulus dat

beschrijft. Want juist in onze zwakte wordt Gods kracht zichtbaar.

God heeft ons deze schat Zijn liefde, Zijn evangelie, Zijn genade en vergeving toevertrouwd, zodat we dit mogen blijven doorgeven aan anderen. Wanneer we volhouden en hoop vasthouden in moeilijke tijden, wordt dat een krachtig getuigenis. Niet omdat wij sterk zijn, maar omdat Gods kracht zichtbaar wordt in ons leven.

Laten wij bidden: Heer Jezus, help ons om in de stormen van het leven niet te focussen op onze omstandigheden of de strijd die we ervaren, maar op U. Geef dat we, juist in moeilijke tijden, beseffen dat we er niet alleen voor staan, dat U ons erdoorheen helpt. Laat Uw kracht zichtbaar worden in onze zwakheid, zodat ons geloof een getuigenis mag zijn voor anderen.

Ik wil ook bidden voor al onze broeders en zusters wereldwijd die verdrukt worden omwille van hun geloof in U, Jezus Christus. Sta hen bij in hun lijden en laat hen Uw nabijheid ervaren. Geef dat hun strijd niet zinloos is, maar vrucht mag dragen tot eer van Uw Naam.

Laat ons met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt, zoals geschreven staat in Hebreeë 12:1

Zodat alle eer en glorie aan U wordt gegeven, Heer Jezus. Niet door onze kracht, maar door de Uw kracht de Alles overtreffende kracht van God. In Jezus naam, Amen.

Dag 7 (02/10)

GEBEDSPUNT: VOLGENDE SEIZOEN

Nu vandaag de laatste volle dag van het vasten is, laten we vooruitkijken en bidden over wat God in ons leven wil doen in het volgende seizoen. Waar is Hij mee bezig? Laten we dicht bij Hem komen en naar Hem luisteren.

Door de hele kerkgeschiedenis heen is het gezegd, gesuggereerd of aangenomen dat alle gelovigen zelf van God kunnen horen — ieder in verschillende mate. Maar tijdens een tijd van gebed en vasten, die bedoeld is om ons dichterbij de Heer te brengen, is dit een geweldige gelegenheid om dit te oefenen.

Een paar dingen waar we voor kunnen bidden zijn dat ons hart op één lijn komt met het Zijne, dat Hij een overtuiging of passie in ons hart legt. En dat, als we het nog niet weten, we mogen vragen: “Heer, wat is mijn volgende stap?” “Wat wilt U dat ik doe?” enzovoort.

Het is ook een goed moment om op te schrijven welke dromen en visies voor het Koninkrijk je hebt. Daarna kun je erover bidden en de Heer vragen om richting te geven.

De Heer heeft ieder van ons een bediening en gaven gegeven om dit te kunnen volbrengen. Maar het belangrijkste is dat we kunnen ontdekken wat die bediening is en ernaar streven die te vervullen. **Lees:** 2 Timoteüs 4:5.

Paulus zegt ook eerder in zijn brief aan Timoteüs dat we sterk moeten staan en deze gaven en bediening moeten uitleven.

Lees: 2 Timoteüs 1:6–7.

Dus laten we vandaag bidden om de stem van de Heer te horen voor onszelf en voor anderen in de kerk. Maar ook dat we ons geroep en onze bediening kunnen uitleven en stappen zetten om dit te doen.

Laten we bidden:

God, we danken U voor de Heilige Geest, voor de gaven die U ons hebt gegeven en de roeping voor ons leven. Help ons om U duidelijker te horen zodat we weten waar we heen moeten gaan. Laat ons de stappen zien die we kunnen nemen en geef ons moed om in gehoorzaamheid te gaan. We willen Uw plan volgen en niet het onze. In Jezus' naam, Amen.

Dag 8 (03/10)

GEBEDSPUNT: BEZINNING

Lees: Kolossenzen 3:1–17.

Wanneer we aan het einde van het vasten komen, is het gemakkelijk om weer terug te vallen in het normale. Om oude gewoonten en routines te herstellen en te vergeten wat er is gebeurd. Dit zijn juist de momenten waarop we oude gewoonten en tradities doorbreken om te overdenken of ze gezond waren, en om verder te gaan, zoals op de Grote Verzoendag, met het verlangen het komende jaar beter te doen. Hoewel deze dingen waarschijnlijk onze redding niet beïnvloeden, beperken ze wel onze impact en vrijheid in Christus. Een deel van vasten is deze reiniging en het afleggen van de oude mens. De dingen die, zoals de Schrift zegt, “voorzieningen voor het vlees” zijn.

Bijvoorbeeld: stel je voor dat je vóór het vasten elke avond tv keek of een streamingdienst gebruikte. Probeer meer vast te houden aan wat je in plaats daarvan deed—misschien een gebedswandeling, Bijbellezen, of een leefgroep toevoegen in de week als een gezonde vervanging. Dit zijn manieren om het vlees te kruisigen. Om de nieuwe mens aan te trekken. We hebben al veel van het zware werk gedaan door de oude mens af te leggen. Nu is het de discipline en de consistentie, samen met de Heilige Geest, die nodig zijn om de nieuwe mens aan te trekken die Christus ons door Zijn dood mogelijk heeft gemaakt.

Zoals we in Kolossenzen lezen, is een deel van de nieuwe mens ook de gemeenschap. Tijd doorbrengen met andere gelovigen. Het gaat om het opbouwen van God-gecentreerde gewoonten. Ruimte geven zodat Hij kan spreken en bewegen in ons leven. Het gaat om elkaar opbouwen. Deel, als het mogelijk is, met iemand wat je deze week uit het vasten hebt gehaald, wat God tot je heeft gezegd, en welke volgende stappen je kunt zetten in je geloofswandel.

Laten we bidden: Vader, dank U voor Uw genade van de afgelopen week. Dank U dat U mij hebt ondersteund, geleid en gevormd. Ik bid dat de dingen die tijdens het vasten naar boven kwamen niet verloren zullen gaan. Dat ik stappen vooruit mag zetten om verder te groeien in de persoon die U mij geroepen hebt te zijn.

TOT SLOT

Dank je wel dat je dit vasten hebt gevolgd! Ik hoop dat je erdoor gezegend bent! En ik hoop dat je ook de volgende keer dat je bidt en vast nog meer verdieping zult ervaren.

Er is geen “juiste” lengte, want vasten is nooit door Jezus geboden of door de schrijvers van het Nieuwe Testament verplicht gesteld. Maar velen hebben ontdekt dat een eenmalig of minder frequent langer vasten (van een week of 21 dagen) een voor/na-moment kan zijn in hun geestelijke reis. De sleutel is dat je dit alleen doet wanneer je de uitnodiging van de Geest ervaart. Doe dit niet uit idealisme, geestelijk heldendom, of een verkeerd verlangen naar gewichtsverlies of een geestelijke ‘high’.

Deze praktijken zijn niet altijd makkelijk, maar ze zijn een geweldige manier om dieper te gaan in ons geloof en in onze relatie met God. Misschien ontdek je in de toekomst dat God je roept om te vasten om specifieke of persoonlijke redenen die Hij op je hart legt. Als Zijn volk weten we dat vasten gewoon deel uitmaakt van de reis. En om af te sluiten bid ik voor jou, zoals Paulus schreef in 1 Tessalonicenzen 5:23-24:

23 Moge de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen; en mogen uw geest, ziel en lichaam volledig onberispelijk bewaard blijven bij de komst van onze Heere Jezus Christus.

24 Hij die u roept, is getrouw; Hij zal het ook doen.

Vergeet niet dat er binnenkort een *church table* is! Het is een geweldige gelegenheid om elkaar te ontmoeten, te delen wat

God heeft gezegd en te groeien in eenheid met anderen! We hopen je daar te zien.

Als je feedback of gedachten hebt, neem dan gerust contact op met één van de oudsten of diakenen om erover te praten, of stuur ons een bericht via info@lighthouseantwerpen.be.

Zegeningen van het Lighthouse Team.