

VASTEN

Bedankt dat je de tijd neemt om deze gids te lezen! De komende 21 dagen nemen we samen bewust tijd om te bidden en te vasten. Al meer dan duizend jaar is vasten een van de centrale praktijken binnen de weg van Jezus. Het was gebruikelijk dat leerlingen van Jezus twee keer per week vastten tot zonsondergang—op woensdag en vrijdag. Vasten hoorde simpelweg bij het leven van praktiserende christenen. Het gaat niet om wetticisme of ritualisme. Het gaat erom dat wij als gelovigen meer op Jezus gaan lijken, dieper groeien in ons geloof en samen eensgezind kunnen staan terwijl wij ons laten leiden door de Heer.

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 geroepen te doen. We volgen Hem waar Hij ons ook leidt. Sterven aan onszelf en ons kruis dragen om Jezus te volgen is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Het is zo gemakkelijk om van dag tot dag afgeleid te raken. Of het nu gaat om werk, school, kinderen, stress, sociale media, financiën, relatieproblemen of onverwachte situaties en vertragingen—het kan allemaal overweldigend aanvoelen en zowel onze tijd als energie opslokken. Met elke afleiding is het makkelijk om in de “automatische piloot” te schieten 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 helpt het in onze wandel met Christus om even op pauze te drukken in onze dagelijkse routines en onze geestelijke levens te vernieuwen. Een 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 halen van iets (zoals eten, sociale media of televisie) en onze tijd, aandacht en ons hart volledig te richten op Jezus.

Wanneer we vasten, zetten we afleidingen opzij—zelfs essentiële dingen zoals eten—om een diepere honger naar de Heer aan te wakkeren. Enkele signalen dat het tijd kan zijn om te vasten en te bidden zijn: je zwaar belast voelen, vastzitten in een patroon van zonde, je onderdrukt voelen door de vijand, Gods leiding of antwoorden zoeken, of simpelweg behoefte hebben aan geestelijke vernieuwing. Vasten legt vaak de rauwe staat van ons hart bloot. Het doel van vasten is niet om iets te verliezen, maar om iets te winnen—een diepere, intiemere relatie met God.

Er zijn verschillende manieren om te vasten. De meest voorkomende is vasten van voedsel, maar er zijn veel verschillende vormen. We hebben een kerk-app en een pagina op onze website met uitgebreide informatie over diverse vastenpraktijken. Voel je vrij om deze aan te passen of te combineren op een manier die past bij jouw situatie.

Uiteindelijk is het belangrijkste dat je de Heer vraagt tot welke vorm van vasten Hij je leidt. Het gaat niet om slagen of falen—het gaat om dichterbij God komen, je dagelijkse behoeften op het altaar leggen en met je leven verklaren dat Hij belangrijker is dan alles.

In de komende 21 dagen zullen we samen bidden aan de hand van de dagelijkse overdenkingen. Daarna zullen we samen het vasten verbreken aan de tafel van de kerk! Ik hoop dat je een gezegende tijd zult hebben in het zoeken van de Heer.

Dag 1 (02/01)

GEBEDSPUNT: ONS HART POSITIONEREN

Mattheüs 5:6 „*Zalig zijn zij die honger en dorsten naar de gerechtigheid, want zij zullen verzadigd worden.*”

Het is zo belangrijk dat we met de juiste houding aan een vast beginnen.

Zoals genoemd in de introductievideo en op onze website, gaat dit niet over het krijgen van antwoorden of goddelijke openbaring. Dit gaat over het zoeken van de Heer.

We moeten onze manier van denken bijstellen en ons hart focussen. Zijn we tevreden als we dit vasten beëindigen en 21 dagen hebben doorgebracht met het zoeken van Hem en vervuld zijn door Hem? Zo niet, waarom niet? Dit is een goed moment om die vraag eerlijk voor jezelf te beantwoorden. En als er een “waarom niet” is, breng dat dan zelf bij God—en laat Hem jouw onderhouder zijn, jouw vervulling, en degene door wie je verzadigd wordt.

Het is ook belangrijk dat we ons openstellen om te horen en ons hart afstemmen op het Zijne. Daarom zetten we tijdens het vasten alles opzij wat dat in de weg staat—of het nu mensen zijn, prikkels, content, gesprekken of boeken.

Het vers voor dit jaar gaat over degenen die honger en dorsten naar gerechtigheid, omwille van de gerechtigheid—voor de Heer. Dit is een moment om de vraag: “Hebben wij werkelijk een hart voor de Heer?” op de proef te stellen. Als we dat echt hebben, zullen we bereid zijn dingen voor Hem neer te leggen, offers te

brengen voor 21 dagen, voor Hem. Om ongemak te verdragen, zodat we meer tijd met Hem kunnen doorbrengen.

Laten we bidden: Heer, ik bid dat U mijn hart verandert en dat ik tijdens dit vasten U mag horen en vervuld mag worden met Uw aanwezigheid. In de naam van Jezus, amen.

Dag 2 (03/01)

GEBEDSPUNT: DOEL

Vasten zonder gebed en zonder doel is simpelweg honger lijden. We hebben zowel doel als gebed nodig om een vast waardevol te maken.

Zoals bij het vasten van Daniël: hij wachtte op een antwoord op een gebedsverzoek. Ook David rouwde en vastte voor zijn zieke kind. Wanneer het doel van een vast is bereikt, kan het vasten worden beëindigd. Het hebben van een doel helpt dus om het vasten vol te houden. Het geeft motivatie, maar ook perspectief.

We hebben een algemeen doel: 21 dagen om de Heer te zoeken. Maar daarnaast is er ook de visie om input en leiding te ontvangen voor het komende jaar, evenals de vele onderwerpen die in deze overdenking worden genoemd.

Misschien heb jij ook je eigen noden, verlangens en doelen voor dit vasten. Misschien heb je een doorbraak nodig, of zoek je visie of richting voor het seizoen dat voor je ligt. Wat er ook op je hart is—neem vandaag de tijd om het allemaal op te schrijven.

Nu komt het belangrijkste gedeelte. Zoals ik gisteren al zei: laat deze doelen geen afgod worden binnen het vasten. Wij zoeken het aangezicht van de Heer, en vanuit die plek van verbondenheid brengen wij onze gebeden bij Hem. Maar daarna laten we ze daar liggen. We kunnen er gedurende deze tijd steeds weer bij terugkomen.

Maar de kern van deze tijd is dit: waar God over wil spreken en wat Hij wil aanraken, is veel belangrijker, actueler en noodzakelijker dan alles wat wij zelf kunnen aandragen.

Dus ja, we mogen onze noden en doelen hebben. Maar Gods doel voor het vasten is het allerbelangrijkst. Laten we daarom tijd nemen om Hem te vragen Zijn doel voor dit vasten aan ons te openbaren—that Zijn agenda naar voren mag komen.

Laten we bidden:

Heer, ik bid dat Uw doel vervuld mag worden in mijn leven. Ik vraag U om mij te helpen mijn hart te openen om U dieper te begrijpen, Uw visie voor mijn leven te ontvangen en mij dit jaar volledig beschikbaar te stellen voor U. In de naam van Jezus, amen.

Dag 3 (04/01)

GEBEDSPUNT: VERGEVING

Vergeving kan een van de moeilijkste dingen zijn die we ooit zullen doen, vooral wanneer we geen excuses ontvangen voor een kwetsing of onrecht dat ons is aangedaan. Toch kunnen we niet in volledige heelheid leven als we bitterheid of onvergevingsgezindheid met ons meedragen, zelfs wanneer dit volgens wereldse maatstaven gerechtvaardigd lijkt. Wanneer we onvergevingsgezindheid in ons hart dragen, doen we onszelf uiteindelijk meer pijn dan wie dan ook.

Jezus zegt in **Mattheüs 6:14–15**: „Want als u de mensen hun overtredingen vergeeft, zal uw hemelse Vader u ook vergeven. Maar als u de mensen hun overtredingen niet vergeeft, zal uw Vader uw overtredingen ook niet vergeven.”

Dit kan een vrij scherpe uitspraak lijken—alsof onze vergeving verbonden is aan de manier waarop wij anderen vergeven. Maar de waarheid is dat wij vergeven werden nog vóórdat Jezus ooit een excuus van ons ontving.

Romeinen 5:8 „God echter bevestigt Zijn liefde voor ons daarin dat Christus voor ons gestorven is toen wij nog zondaars waren.”

In vergelijking daarmee is de manier waarop wij anderen vergeven maar heel klein ten opzichte van hoe wij zelf vergeven zijn.

Neem vandaag een moedige beslissing om degenen los te laten die jou hebben gekwetst of onrecht hebben aangedaan—of zij ooit excuses hebben aangeboden of dat ooit zullen doen. Vergeving ontkent de gevolgen niet, maar het betekent dat wij ons recht op

gerechtigheid in Gods handen leggen.

En dit betekent ook dat jij vandaag lichter mag wandelen!

Wanneer wij vergeven, verliest de vijand zijn grip.

Laten we bidden: God, ik dank U dat U mij hebt vergeven voor alles wat ik ooit heb gedaan of nog zal doen, lang voordat ik er zelfs maar aan dacht om mijn excuses aan te bieden of berouw te tonen. Vandaag kies ik ervoor om Uw liefde te weerspiegelen door [naam persoon/personen] los te laten en te vergeven. Ik zet hen vrij, als een daad van mijn wil, van alle onverwerkte pijn en bitterheid, en ik kies ervoor hen een overvloed aan genade te tonen, zoals U mij een overvloed aan genade hebt getoond. Ik kies ervoor hen te zegenen en bid dat Uw hand hen zal bedekken waar zij ook gaan. Ik vraag om onderscheidingsvermogen voor de toekomst van onze relatie. Ik dank U dat deze last van onvergevingsgezindheid van mijn leven is afgenomen. In Jezus' naam, amen.

Dag 4 (05/01)

GEBEDSPUNT: VERTROUWEN OP DE HEER

Spreuken 3:5–8 (HSV) *“Vertrouw op de HEERE met heel je hart en steun op je eigen inzicht niet. Ken Hem in al je wegen, dan zal Hij je paden rechtmaken. Wees niet wijs in je eigen ogen; vrees de HEERE en wijk af van het kwaad. Dat zal genezing zijn voor je lichaam en verkwikking voor je gebeente.”*

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

God nodigt ons echter uit tot iets dat veel groter is: het overgeven van de delen die we graag zelf onder controle houden, en Hem volledig te vertrouwen.

Vertrouwen op de Heer betekent dat we ons geloof niet stellen op wat we zien, maar op Wie Hij is. Hij is trouw in elke omstandigheid van ons leven en wijs en liefdevol om ons te helpen omgaan met de twijfel en situaties die we tegenkomen.

Wanneer we op Hem steunen in plaats van op onszelf, mogen we erop vertrouwen dat Hij ons in de juiste richting zal leiden. Dit is niet altijd de makkelijkste weg, maar het is wel de juiste. Kiezen om Hem te vertrouwen beschermt ons tegen andere paden die

ons richting zonde leiden. Wandelen met Hem heeft invloed op ons welzijn en brengt vrede die ons zowel vanbinnen als vanbuiten versterkt.

Reflectie: Waar word ik verleid om op mijn eigen inzicht te vertrouwen in plaats van op God? Hoe zou het eruitzien als ik vandaag mijn plannen aan Hem onderwerp?

Laten we bidden: Heer, leer mij 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 tot eer van Uw Naam zijn. In Jezus' naam, amen.

Dag 5 (06/01)

GEBEDSPUNT: JOUW LOKALE STAD & NATION

Jeremia 29:7 (HSV) *“Zoek de vrede voor de stad waarheen Ik u in ballingschap heb weggevoerd, en bid voor haar tot de HEERE, want in haar vrede zult u vrede hebben.”*

1 Timotheüs 2:1–2 (HSV) *“Ik roep er dan vóór alles toe op dat smekingen, gebeden, voorbeden en dankzeggingen gedaan worden voor alle mensen, voor koningen en allen die hooggeplaatst zijn, opdat wij een stil en rustig leven zullen leiden in alle godsvrucht en waardigheid.”*

De Bijbel leert ons dat we moeten bidden voor onze lokale leiders. In Jeremia zien we het principe dat wij als gelovigen ons mogen wortelen op de plek waar God ons heeft geplaatst en deel mogen zijn van de samenleving. De mensen om ons heen en de plaatsen waar wij wonen, worden gezegend door onze aanwezigheid.

Daarom horen we te bidden voor de plaatsen waar we leven. Te bidden voor het lokale bestuur. Te bidden voor de mensen die daar wonen. Te bidden voor open deuren om het evangelie te delen met onze burens, met mensen in onze straat, op ons werk, enzovoort. Maar ook om te bidden voor België—voor de regering, ondanks alle tekortkomingen.

We bidden voor hun succes, dat zij God mogen ontmoeten en dat zij hun taken goed mogen uitvoeren. Als christenen zijn wij niet geroepen om de samenleving over te nemen, maar om voor haar te bidden. Om te bidden dat ons licht mag schijnen in haar midden.

Met deze houding nemen we nu tijd om te beginnen bij onze directe omgeving: we bidden voor de mensen om ons heen, voor open deuren om relaties te bouwen en verbinding te maken. Vervolgens bidden we voor onze buurt/wijk/dorp/stad—voor haar leiders en werkers. Daarna voor onze provincie en haar leiders, en uiteindelijk voor ons land en de regering.

Tot slot bidden we voor onszelf. Dat wij zulke burgers mogen zijn die een zegen willen zijn en een licht in onze omgeving. Dat God onze harten opent voor de mensen om ons heen en ons een groeiend verlangen geeft om mensen bereikt en veranderd te zien.

Laten we bidden: Heer Jezus, ik bid dat U deuren van zegen opent waardoor wij Uw Woord mogen verkondigen in Hoboken en een licht mogen zijn in de duisternis. Wij verlangen ernaar om op te staan in Uw heilige Naam en de overwinningsbanier op te heffen over Antwerpen. Ik bid dat U het hele land België zegent en beschermt tegen elk plan van de boze. Ik vraag U ook dat U mij moed geeft om te gaan en vrijmoedig Uw Woord te verkondigen waar het ook nodig is. In de naam van Jezus, amen.

Dag 6 (07/01)

GEBEDSPUNT: GODS KRACHT IN MOEILIJKE TIJDEN

Als christenen worden we geconfronteerd met allerlei strijd. Die kan zowel lichamelijk als mentaal zijn. Denk aan situaties waarin we onder druk staan, ontmoedigd raken of verward zijn in een strijd. Dit kan te maken hebben met onze financiën, gezondheid, gezin, huwelijk of vriendschappen—noem maar op.

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

Laten we ons laten bemoedigen door Gods kracht. In moeilijke momenten is het niet onze eigen kracht die ons staande houdt, maar de kracht van God die alles te boven gaat—de allesovertreffende kracht van God.

Zoals Paulus schrijft in **2 Korinthe 4:7–9 (HSV)** *“Maar wij hebben deze schat in aarden kruiken, opdat de allesovertreffende kracht van God zou zijn en niet uit ons. In alles worden wij verdrukt, maar niet benauwd; wij zijn in twijfel, maar niet vertwijfeld; wij worden vervolgd, maar niet verlaten; neergeworpen, maar niet te gronde gericht.”*

Deze verzen herinneren ons eraan dat wij kwetsbaar en breekbaar kunnen zijn, zoals aarden kruiken, maar dat wij een kostbare schat met ons meedragen: het evangelie van Jezus Christus.

Wat er ook gebeurt, God verlaat ons niet. We kunnen onder druk staan, twijfelen, vervolgd worden of neergeslagen zijn, maar we

worden niet vernietigd. Wij zijn geroepen om standvastig te blijven, precies zoals Paulus het beschrijft. Juist in onze zwakheid wordt Gods kracht zichtbaar. God heeft ons deze schat toevertrouwd—Zijn liefde, Zijn evangelie, Zijn genade en vergeving—zodat wij die mogen doorgeven aan anderen. Wanneer wij volharden en vasthouden aan hoop in moeilijke tijden, wordt dat een krachtig getuigenis. Niet omdat wij sterk zijn, maar omdat Gods kracht zichtbaar wordt in ons leven.

Hebreeën 12:1 (HSV) *“Welnu dan, laten ook wij, nu wij door zo’n menigte van getuigen omringd worden, afleggen alle last en de zonde die ons zo gemakkelijk verstrikt, en laten wij met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt.”*

Laten we bidden: Heer Jezus, help ons om niet te focussen op onze omstandigheden of de strijd die we ervaren in de stormen van het leven, maar op U. Geef dat wij, juist in moeilijke tijden, mogen beseffen dat wij niet alleen zijn en 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 vervolgd worden om hun geloof in U, Jezus Christus. Wees bij hen in hun lijden en laat hen Uw nabijheid ervaren. Laat hun strijd niet tevergeefs zijn, maar vrucht dragen tot eer van Uw Naam.

Laat ons met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt, zodat alle eer en glorie aan U gegeven mag worden, Heer Jezus. Niet door onze kracht, maar door Uw kracht—de allesovertreffende kracht van God. In Jezus’ naam, amen.

Dag 7 (08/01)

GEBEDSPUNT: AFLEIDING

Tijdens een vastentijd is het gemakkelijk dat alle andere taken en to-do lijstjes naar voren komen, omdat we bezig willen zijn. Het is gemakkelijk om onze tijd te vullen met andere tijdelijke bezigheden. Dit zijn de momenten waarop we hunkeren naar afleiding, vooral als we niet gewend zijn om ons te vervelen of om niets te doen.

Vandaag nemen we een moment om gewoon 10 minuten stil te zijn. Ga zitten en wees gewoon. Neem een paar minuten om al je gedachten te laten bezinken. Als het nodig is, pak een pen en papier en schrijf alles op wat in je opkomt, zodat je er later op terug kunt komen.

Wanneer je tot rust bent gekomen, geef jezelf dan 10 minuten om je volledig op God te richten. Geef Hem ruimte om te spreken en nodig Hem uit om te spreken.

En probeer vervolgens zo veel mogelijk stil te blijven en ruimte te geven zodat Hij kan spreken. Misschien komen er nieuwe ideeën, gedachten, dromen of visioenen. Het is goed om deze op te schrijven. Maar alles wat je afleidt of je wegvoert, breng terug bij Hem.

Een andere optie die ik persoonlijk graag doe, is een wandeling maken op een rustige plek. Ik zet dan oordopjes in zonder muziek, zodat ik geen auto's en andere geluiden hoor, maar als het ergens rustiger en mooier is in de natuur, is dat niet nodig. Dankbaarheid tonen voor de natuur en wat ik zie, helpt mijn gedachten te richten.

Het is belangrijk om te onthouden dat het doel hiervan niet is om een goddelijke openbaring te ontvangen die alles verandert, en ook niet om een takenlijst te schrijven. Het doel is om tijd door te brengen met onze Schepper en Hem ruimte te geven om te spreken, en de afleidingen die ons zo gemakkelijk overnemen weg te nemen.

Laten we bidden: Jezus, help mij om de wereldse afleidingen tijdens dit vasten opzij te zetten. Als er iets anders is dat ik nog niet opzij heb gezet en wel zou moeten, open mijn ogen daarvoor en help mij het los te laten. Amen.

Dag 8 (9/01)

GEBEDSPUNT: INTIMIDATIE

Een van de gebruikelijke bijwerkingen van vasten is geestelijke strijd.

De vijand haat het wanneer wij God op de eerste plaats zetten en wanneer wij, zoals Jezus, ons vlees ontzeggen. Daarom komt hij op welke manier dan ook om ons af te leiden, te intimideren en onze focus te verstoren. Het enige wat hij nodig heeft, is dat onze aandacht verschuift van God naar iets anders.

Intimidatie komt in vele vormen, maar het doel is altijd hetzelfde. Vaak gebeurt het op manieren die ons dwingen om met bepaalde dingen om te gaan of proberen onze gedachten volledig te beheersen. Een goed voorbeeld kan een familie-noodgeval zijn, of een plaag in huis (muizen of motten). In zulke tijden moeten wij manieren vinden om onze focus terug te brengen naar God.

Misschien kunnen we deze afleidingen niet stoppen, maar zoals we weten zal onze God niets aan het toeval overlaten. Zoals het in Romeinen staat, werkt God alle dingen ten goede voor hen die Hem liefhebben.

Laten we daarom al deze vormen van intimidatie en problemen bij Hem brengen en kijken hoe we er samen met Hem doorheen kunnen wandelen en wat we ervan kunnen leren.

intimidaties, afleidingen en geestelijke strijd bij U en vragen dat U dicht bij ons wandelt door deze tijden heen. Help mij en herinner mij eraan dat ik, wanneer ik word afgeleid of geïntimideerd, U niet uit het oog verlies, maar mijn focus terugbreng naar U en dichter bij U kom. In Jezus' naam, amen.

Laten we bidden: Vader, wij danken U dat U een goede Vader bent en het beste voor ons hebt. Wij brengen tijdens dit vasten alle

Dag 9 (10/01)

GEBEDSPUNT: HET DOORBREKEN VAN GENERATIEVLOEKEN

Het duurt in ons leven niet lang om te leren dat onze keuzes consequenties hebben, maar iets waar we ons misschien minder van bewust zijn, is dat onze keuzes ook anderen kunnen beïnvloeden voor generaties die komen.

Een generatievloek is een negatief levenspatroon of zondig patroon dat van generatie op generatie wordt doorgegeven.

De Bijbel spreekt meerdere keren over negatieve levenspatronen of zondige patronen die van de ene generatie op de andere worden doorgegeven, vooral in het Oude Testament.

Deuteronomium 30:19 (HSV) *“Ik neem vandaag hemel en aarde tot getuigen tegen u: het leven en de dood heb Ik u voorgehouden, de zegen en de vloek; kiest dan het leven, opdat gij leeft, gij en uw nakomelingen.”*

Dankzij het voltooide werk van Jezus aan het kruis hebben wij de autoriteit om te kiezen dat generatievloeken en slavernij bij ons stoppen. Wij hebben de macht gekregen om een nieuw patroon op te zetten: een patroon van generaties zegeningen voor de generaties die volgen. Neem vandaag een paar minuten om God te vragen eventuele generatievloeken in jouw familie bloot te leggen die doorbroken moeten worden.

Laten we vandaag het leven kiezen voor onszelf en voor de generaties die volgen!

Laten we bidden: Jezus, ik dank U dat door Uw voltooide werk aan het kruis, mijn familie en ik de autoriteit hebben om het leven te kiezen. Ik verbreek, ontbind en verwerp mezelf van alle vloeken en gebondenheden, of ze nu lichamelijk, mentaal of geestelijk zijn, in de naam van Jezus.

Ik verklaar leven over mezelf, mijn familie en de generaties die volgen, zodat de negatieve levenspatronen en zondige patronen hier stoppen. Ik bid dat alleen zegeningen worden doorgegeven van generatie op generatie. De vijand heeft geen plaats meer in mijn familielijn. Ik dank U voor deze vrijheid, Heer. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 10 (11/01)

GEBEDSPUNT: IDENTITEIT

Elke dag horen we veel stemmen die in ons leven spreken.

Als we niet leren onderscheid te maken, kunnen we de verkeerde stemmen toestaan onze identiteit te vormen. De ware identiteit begint en eindigt bij Jezus.

Tijdens een vastenperiode, wanneer we zwak, gefrustreerd of moe zijn, is het gemakkelijk om meer gewicht te geven aan wat we horen. Maar vanaf het moment dat we zijn geschapen, zijn we gevormd naar Zijn beeld, niet naar het beeld dat onze cultuur ons opdraagt. Hoe zorgen we ervoor dat Gods stem de luidste stem is die onze identiteit vormt? Door dieper in Zijn Woord te duiken en tijd alleen met Jezus door te brengen in gebed.

Laat Zijn woorden over jou de krachtigste en luidste woorden zijn die jou vormen. Degene die jou heeft geschapen, is de enige die het recht heeft jou te definiëren! Onze identiteit wordt niet bepaald door onze daden, ons werk, wat we hebben gedaan of wat we zullen doen. Onze identiteit is wie wij zijn in Hem: heiligen, zonen en dochters, geliefd. Door gehoorzaamheid aan Hem leven we deze identiteit uit. Daarom is het des te belangrijker dat we onze ware identiteit kennen, zodat we er volledig naar kunnen leven!

Laten we bidden: God, ik dank U dat wanneer mijn identiteit in U geworteld is, ik volledig veilig kan zijn. Ik zwijg de stem van de

vijand die tegen mijn identiteit spreekt, in de naam van Jezus. Ik bid dat Uw stem de luidste en meest geruststellende stem in mijn leven is. Ik bid dat elk deel van mijn identiteit dat niet in U geworteld is, wordt uitgetrokken en verwijderd. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 11 (12/01)

GEBEDSPUNT: VOLHARDING

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

Onlangs zag ik een militaire competitie waarbij deelnemers enorme bepakking droegen, zonder te weten hoe lang de uitdaging zou duren. Velen wilden opgeven. Maar degenen die ontdekten dat ze meer kracht in zich hadden dan ze dachten, voltooiden de uitdaging sterker dan ze hadden verwacht.

Ons leven kent zulke momenten ook—druk op het werk, binnen ons gezin, financiële zorgen of gezondheidsproblemen. Soms zien we het einde niet en begint ons geloof te wankelen.

Job begreep dit. Nadat hij alles had verloren, zei hij:

Job 1:21 (HSV) *“En hij zei: Naakt ben ik uit de buik van mijn moeder gekomen, naakt zal ik weer heengaan. De HEERE heeft gegeven, de HEERE heeft genomen; de naam van de HEERE zij geprezen.”*

En Jezus bad in Getsemane in **Lucas 22:42 (HSV)** *“Vader, als U wilt, neem deze drinkbeker van Mij weg; toch niet Mijn wil, maar de Uwe geschiede.”*

Beide laten ons zien dat volharding niet betekent dat we doen alsof alles makkelijk is. Het betekent dat we God vertrouwen, zelfs wanneer het moeilijk is.

Paulus schrijft in **Romeinen 5:3–5 (HSV)** *“En niet alleen dit, maar wij roemen ook in onze verdrukkingen, omdat wij weten dat verdrukkingen volharding bewerken; en volharding bewerkt*

beproefdheid; en beproefdheid hoop; en hoop stelt niet te schande, omdat de liefde van God in onze harten is uitgegoten door de Heilige Geest die ons is gegeven.”

Dus als je je overweldigd voelt, onthoud: God heeft je niet verlaten. Zijn Geest is bij je. Blijf vooruitgaan, ook al zijn je stappen klein. Wetende dat wij de genade van onze hemelse Vader hebben, dat wij in Christus zijn door het geloof in Jezus, en dat de Heilige Geest aan onze zijde is—dit geeft ons de kracht om vol te houden. Maar we moeten Hem blijven zoeken te midden van onze strijd.

Laten we bidden: Heer, dank U dat wij kunnen volharden door Uw kracht. Help ons vast te houden aan hoop, wetende dat U trouw bent aan Uw beloften. In Jezus' naam, amen.

Dag 12 (13/01)

GEBEDSPUNT: KONINKRIJKSEENHEID IN TEGENWOORDIGE TIJDEN

Sinds de pandemie is er veel veranderd—en niet alles ten goede. De verdeeldheid is gegroeid in onze wereld, in 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 strijd.

Toch brengt deze beproeving ook zowel rebellie als herleving voort. God gebruikt dit seizoen om Zijn Kerk te zuiveren. Het middenveld krimpt; er is geen ruimte voor neutraliteit of lauwheid. Er wordt een lijn getrokken tussen hen die Hem liefhebben en hen die Hem verwerpen—want licht en duisternis vermengen zich niet, net zoals olie en water dat niet kunnen.

Lucas 11:23 (HSV) *“Wie niet met Mij is, is tegen Mij, en wie niet met Mij bijeenbrengt, verstroot.”*

Wij zijn geroepen om in de wereld te leven, maar niet van de wereld te zijn. Dit is niet het moment om ons te verbergen of te compromitteren uit angst. Jezus daagt ons uit om ons kruis op te nemen en Hem werkelijk te volgen—niet met arrogantie, maar met moedige trouw en liefde.

Mattheüs 10:16 (HSV) *“Zie, Ik zend u als schapen te midden van de wolven; weest dan verstandig als slangen en onschuldig als duiven.”*

Niets in deze wereld kan op tegen 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—anders kunnen zelfs goede dingen afgoderij worden. Hij roept ons hogerop, om Hem volledig te leren kennen in al Zijn aspecten—het Lam en de Leeuw, de Vredesvorst en de Scheidsrechter, het Alfa en het Omega. Zijn verlangen is dat wij nauw met Hem verweven zijn en met elkaar, zoals wijnstok en ranken, zodat er geen ruimte is voor de plannen van de vijand.

Johannes 17:22–23 (HSV) *“De heerlijkheid die U Mij gegeven hebt, heb Ik hun gegeven, opdat zij één zijn, zoals Wij één zijn; Ik in hen en U in Mij, opdat zij volmaakt één zijn, zodat de wereld weet dat U Mij gezonden hebt en hen liefhebt zoals U Mij hebt liefgehad.”*

Ware wijsheid, inzicht en onderscheidingsvermogen komen van Hem. Dicht bij Hem blijven geeft ons de helderheid en moed om goed te kiezen, gehoorzaam te blijven en in eenheid met Zijn volk te wandelen.

Laten we bidden: Heer, vergeef ons voor de keren dat wij hebben gecompromitteerd of bang zijn geworden. Sterk ons om standvastig te blijven in alles wat U bent. Houd ons verenigd in geloof en dicht bij U. Open onze ogen voor de plannen van de vijand. Maak ons mensen die bruggen bouwen en Uw liefde vermenigvuldigen. Geef ons Uw wijsheid, onderscheidingsvermogen en moed om U te gehoorzamen, wat de prijs ook is. Help ons het hoofd te zijn en niet de staart, omdat Degene die in ons is groter is dan degene die in de wereld is. In de heilige naam van Jezus, amen.

Dag 13 (14/01)

GEBEDSPUNT: HEILIGHEID

Je had misschien niet verwacht dat heiligheid een onderwerp zou zijn in een vastende devotie.

Heiligheid betekent dat we apart gezet worden; dit gebeurt wanneer we vasten. Door te vasten maken we onszelf heilig door ons apart te stellen, en juist deze tijd is heilig om diezelfde reden.

Ten tweede betekent heiligheid dat we ruimte geven aan God om ons meer naar Zijn beeld te vormen. Het is een proces van twee kanten. Maar tijdens deze vastenperiode komen ook delen van ons naar voren waar we misschien niet het meest trots op zijn. Ik word elk jaar weer herinnerd aan hoe prikkelbaar ik kan zijn in week één van een vastenperiode. Elk jaar probeer ik minder prikkelbaar, minder egoïstisch en minder gefrustreerd te zijn.

Ten derde gaat heiligheid ook over de zuiverheid, glorie en kracht van God die zichtbaar wordt. Naarmate we dichter bij Hem komen, vasten we zodat we meer van Zijn glorie weerspiegelen. In het Nieuwe Testament zijn er twee woorden die de kracht van God beschrijven: *dunamis* (δύναμις) – aangeboren kracht, vermogen, wonderen – en *exousia* (ἐξουσία) – gedelegeerd gezag, recht, jurisdictie. *Dunamis* is fysieke kracht; *exousia* is relationele kracht. Heiligheid gaat over dat laatste. Het is het gedelegeerde gezag en recht dat gegeven wordt aan hen die op God lijken. Vasten is bedoeld om meer op Jezus te lijken, zodat we groeien in Gods kracht in dit moment. Het is geen superkracht om te gebruiken; het is een kracht om Zijn Koninkrijk te laten komen. Het is een tijd waarin Zijn Koninkrijk meer ruimte krijgt in ons en om

ons heen, waar we doorbraken, overwinningen en veel meer kunnen zien.

Laten we bidden: Jezus, wij bidden dat wij tijdens deze vastenperiode meer van Uw heiligheid en kracht in ons werkend mogen zien. Dat wij, terwijl we meer op U lijken, Uw hart en kracht door ons heen mogen laten werken. In Jezus' naam, amen.

Dag 14 (15/01)

GEBEDSPUNT: WORSTELLEN MET GOD

Genesis 32:24–32 (HSV) *“Jacob bleef alleen achter, en daar worstelde een man met hem tot de dageraad. Toen de man zag dat hij Jacob niet overmeesterde, raakte hij de heup van Jacob aan, en Jacobs heup raakte uit de kom terwijl hij met hem worstelde. Toen zei hij: Laat mij gaan, want de dag breekt aan. Maar Jacob zei: Ik zal u niet laten gaan, tenzij u mij zegent. En hij zei tot hem: Wat is uw naam? En hij zei: Jacob. Toen zei hij: Uw naam zal niet langer Jacob zijn, maar Israël, want u hebt met God en met mensen geworsteld en hebt overwonnen. Toen vroeg Jacob hem: Verklaar mij uw naam. Maar hij zei: Waarom vraagt gij naar mijn naam? En daar zondigde hij hem een zegen. Daarom noemde Jacob de plaats Peniel: Want ik heb God van aangezicht tot aangezicht gezien, en mijn leven is behouden gebleven. Toen de zon opkwam over hem, trok hij voorbij Peniel, hinkend aan zijn heup. Daarom eten de kinderen Israëls tot op deze dag de zenuw van de dij, die op de heup zit, niet; want hij had de heup van Jakob aangeraakt bij de zenuw van de dij.”*

In dit bijzondere verhaal staat Jacob op het punt naar huis terug te keren om zijn broer Esau onder ogen te komen. Maar in de nacht is hij alleen en worstelt hij met een man. Eén aanraking van Jacobs heup is genoeg om hem te doen hinken, maar hij geeft niet op. Hij stopt niet totdat de man hem zegent. Het is misschien wel de vreemdste worsteling uit de geschiedenis! De man geeft Jacob een nieuwe naam, Israël: *“omdat u geworsteld hebt met God en met mensen en hebt overwonnen”*. En hij zegent hem. Tegen die tijd realiseert Jacob zich dat deze man God is.

Het is helemaal oké om met God te worstelen. Hij zal ons niet zomaar uit de ring werpen met een simpele zwaai van Zijn hand. Zelfs als we worstelen met Hem, wil Hij ons zegenen.

Waar worstel jij vandaag mee? Worstelen je gedachten met afleidingen tijdens vasten en gebed? Je bent niet de enige. Met wie worstel je? Met God? Je kunt alleen worstelen met God als je dicht bij Hem bent. En als je dicht bij Hem bent, kan Hij je zegenen.

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

Laten we bidden: God, U bent dierbaar voor ons, U bent dichtbij ons. Hoor onze pijn, hoor onze gebeden, hoor ons loflied. Omarm ons, bemoedig ons, bouw ons op. Laat Uw Koninkrijk komen. In Jezus' naam, amen.

Dag 15 (16/01)

GEBEDSPUNT: LOKALE KERK

Vandaag ligt onze gebedsfocus op jouw lokale kerk en je stad!

De lokale kerk heeft de unieke kans om je stad op een krachtige manier te beïnvloeden. Laten we vandaag wat tijd nemen om te bidden voor gunst, leiding, bescherming en zegen over je lokale kerk en de stad waar God haar vandaag heeft geplaatst. Laten we samen geloven in overvloedige vrucht van de zaden die wereldwijd in steden worden gezaaid via lokale kerken!

Laten we bidden: Heer, ik dank U voor de ongelooflijke kerk waar U mij hebt geplaatst. Ik dank U voor alle levens die veranderd zijn en alle levens die nog veranderd zullen worden door mijn kerk. Ik vraag vandaag dat U mijn kerk gunst schenkt in deze stad. Ik verklaar deze plaats heilige grond, apart gezet voor U en Uw doeleinden. Ik bid dat U de harten van de mensen in mijn stad zult beroeren en hen zult aantrekken naar de deuren van onze kerk. Ik bid dat mijn kerk een blijvende katalysator voor verandering zal zijn in mijn stad.

Ik bid dat, terwijl wij U als kerk op de eerste plaats zoeken, Jezus, een overvloed van Uw Geest in onze stad zal uitstromen. Ik vraag U ons nieuwe mogelijkheden te geven om Uw handen en voeten te zijn buiten de vier muren van onze kerk. Ik vraag Uw gunst over onze stad, en dat Uw leiding, bescherming en zegen over onze kerk zullen rusten. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 16 (17/01)

GEBEDSPUNT: ONBEREIKTE VOLKSGROEPEN / MISSIES

Een deel van Jezus' missie aan Zijn discipelen was om discipelen te maken tot aan het einde van de aarde. Net zoals in de verbondsrelaties in zowel het Oude als het Nieuwe Testament, is Gods hart altijd uitgestrekt naar de hele wereld. Hij geeft om ieder mens, uniek en persoonlijk, en Zijn verlangen is dat niemand verloren gaat, maar dat allen hoop, vrijheid en redding vinden door Jezus.

Toch is het gemakkelijk om zo gefocust te raken op ons eigen leven en onze verantwoordelijkheden, dat we de miljarden mensen vergeten die wanhopig de hoop nodig hebben die wij dragen—een hoop die alleen in Christus te vinden is. Er zijn miljoenen gelovigen wereldwijd die met ons samenwerken om deze taak te vervullen.

Vandaag laten we een moment nemen om God te vragen ons hart af te stemmen op Zijn hart voor de verlorenen en de bredere missie die gaande is. Of de onbereikte persoon nu één bureau verderop zit of aan de andere kant van de wereld woont, God is al bezig hen naar Zich toe te trekken. Onze rol is om attent, bereid en gehoorzaam te zijn—om te vertragen, te zien en te reageren wanneer God iemand op ons pad brengt. Bid ook voor onze broeders en zusters die wereldwijd hetzelfde werk doen.

Laten we met vertrouwen geloven dat iedere onbereikte persoon de liefde van Jezus zal ontmoeten. Vooral de groepen wereldwijd

die het evangelie nog niet gehoord hebben. Laten we bidden voor zachte harten, goddelijke ontmoetingen en moedige geloof—zowel voor hen die Hem nog niet kennen als voor gelovigen die geroepen zijn om hen te bereiken. Dit is ook bijzonder relevant voor ons hier in België.

Laten we bidden: God, wij bidden dat U Uw kerk in ons land zal versterken en bemoedigen om op te staan en het evangelie te verkondigen aan iedereen in ons land die het goede nieuws nog niet heeft gehoord, en ook voor de vele kinderen die opgroeien en nog niets over Jezus hebben gehoord! In Jezus' naam, amen.

Dag 17 (18/01)

GEBEDSPUNT: VRIJHEID

De Bijbel zegt dat wanneer we zondigen, we slaaf zijn van de zonde.

Johannes 8:35–36 (HSV) *“De slaaf blijft niet voor altijd in het huis; de zoon blijft voor altijd. Als dan de Zoon u vrijmaakt, zult u werkelijk vrij zijn.”*

De waarheid is dat wij allemaal slaven zijn geweest van de zonde, maar God roept ons allen hoger! Door Jezus worden we niet langer geïdentificeerd als slaven; wij zijn zonen en dochters. Maar het is een proces om de gewoonten van de zonde uit ons leven te laten werken. Soms omdat we er aan vastgehouden hebben, soms omdat ze een diepe wortel in ons leven hebben.

Vasten is een geweldig hulpmiddel terwijl wij sterven aan onszelf, om ongezonde en onhelpzame gewoonten los te laten, en ook om eventuele wortels die nog in ons zitten uit te trekken. Tijdens het vasten is dit het moment om gebieden van ons leven waarin we vrijheid nodig hebben bij Jezus te brengen en Hem te vragen ons te helpen stappen te zetten naar vrijheid en Hem Heer over deze gebieden te maken.

Vandaag bidden we voor totale vrijheid in elk aspect van ons leven!

Laten we bidden: Heer, ik vraag U mij te vergeven dat ik soms heb toegestaan dat de zonde over mij regeerde. Ik vraag U [noem specifieke bekende zonde] uit mij te bevrijden, en alles wat mij

belemmert om in ware vrijheid te wandelen. Vandaag accepteer en omarm ik het geschenk van totale vrijheid dat alleen in U te vinden is. Ik dank U dat ik niet langer in zonde en schaamte hoef te wandelen, omdat U een weg hebt gebaad zodat ik vrijmoedig met U kan wandelen. Vanaf vandaag verbind ik mij ertoe het pad van vrijheid te bewandelen dat U voor mij heeft gelegd. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 18 (19/01)

GEBEDSPUNT: VERLOSSING VAN GELIEFDEN

We hebben allemaal geliefden, of ze nu dichtbij of ver weg zijn, die ver van God af staan.

Terwijl wij onze eigen redding en relatie met de Heer hebben gevonden, hebben we allemaal het verlangen dat onze verloren geliefden hetzelfde mogen ervaren met Hem. God geeft meer om jouw geliefden dan jij ooit zou kunnen, en Hij verlangt naar een relatie met hen meer dan jij ooit zou kunnen wensen.

Laten we vandaag bidden en geloven voor onze geliefden die Jezus nog niet kennen.

Laten we elke kans benutten om een stralend licht van Jezus' liefde in hun leven te zijn!

Laten we bidden: Jezus, ik dank U voor het geschenk van redding vandaag. Ik bid dat [noem geliefden bij naam] U zullen leren kennen als hun Redder. Roer hun harten en trek hen dichtbij U. Ik bid dat U mij zult gebruiken om Uw liefde aan hen te tonen, en dat U andere gelovigen in hun dagelijks leven zult brengen om een licht te zijn. Ik bid voor bescherming over hen, en dat de stem van de vijand zal worden gesmoord in hun oren. Ik bid dat zij zo overweldigend Uw liefde en aanwezigheid zullen ervaren dat het niet te ontkennen is. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 19 (20/01)

GEBEDSPUNT: VREUGDE

Ik kan me voorstellen dat je aftelt tot het einde van de vastenperiode. Terwijl we de laatste dagen ingaan, laten we goed eindigen.

Maar ongeacht hoe we ons voelen, is het belangrijk te beseffen dat er, zelfs tijdens vasten, vreugde te vinden is, ondanks onze omstandigheden.

Vasten is zwaar. Het is het ontzeggen van het vlees. Maar net zoals Jezus het kruis als vreugde beschouwde, kunnen ook wij vasten als vreugde zien. Het is iets waar we van Jezus kunnen leren en wat we van Hem mogen ontvangen.

In tegenstelling tot wat de wereld lijkt te verkondigen, zijn we niet bedoeld om een verdrietig of depressief leven te leiden waarin we gewoon door de dagen heen ploeteren. God roept ons hoger; om vreugdevol te leven, ongeacht onze omstandigheden, omdat onze vreugde in Hem geworteld is.

Dit betekent niet dat we geen dalen, verdriet, angst of rouw zullen tegenkomen. Wat het wel betekent, is dat wanneer onze kracht van de Heer komt, we zelfs in de diepste dalen vreugde kunnen vinden. Omdat we hoop hebben in Jezus, hebben we altijd een reden om te juichen!

Vandaag bidden we voor een hernieuwde vreugde, ongeacht hoe onze huidige omstandigheden eruitzien!

Laten we bidden: God, ik dank U dat mijn vreugde in U wordt gevonden, niet in mijn omstandigheden, mijn werk, mijn relaties, mijn financiën, mijn huis of mijn bezittingen. Ik vraag U om nieuw leven en hernieuwde vreugde in mij te blazen. Ik bid dat, terwijl ik mij focus op de vreugde die in U geworteld is, mijn zorgen stil worden. Ik weet dat U mijn morgen vasthoudt, en daardoor kan ik in vreugde wandelen. Ik geef U lof voor iedere reden die U mij vandaag heeft gegeven om vreugdevol te zijn. IN JEZUS' NAAM, AMEN.

Dag 20 (21/01)

GEBEDSPUNT: VOLGENDE SEIZOEN

Nu vandaag de laatste volledige dag van de 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 ons naar God toeleunen en van Hem horen.

Door de geschiedenis van de kerk heen is gesproken, geïmpliceerd of geaccepteerd dat alle gelovigen God voor zichzelf kunnen horen. Ieder op verschillende manieren. Maar een tijd van gebed en vasten, bedoeld om ons dichterbij de Heer te brengen, is een uitstekend moment om dit te oefenen.

Een paar dingen waarvoor we kunnen bidden: dat onze harten op één lijn komen met het Zijne, dat Hij een overtuiging of passie op ons hart legt. Dat we, als we het nog niet weten, kunnen vragen: “Heer, wat is mijn volgende stap?” of “Wat wilt U dat ik doe?”

Het is ook een goed moment om op te schrijven wat de koninkrijkdromen en visies zijn die je hebt, en hierover te bidden, vraagend om richting van de Heer.

De Heer heeft ieder van ons een bediening en gaven gegeven om dit te kunnen vervullen. Maar het belangrijkste is dat we die bediening kunnen identificeren en streven naar de vervulling ervan.

2 Timoteüs 4:5 (HSV) *“Maar jij wees nuchter in alles, draag het lijden, doe het werk van een evangelist, vervul je bediening volledig.”*

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

2 Timoteüs 1:6–7 (HSV) *“Daarom herinner ik je eraan dat je het vuur van de gave van God, dat in jou is door de handoplegging van mij, weer aanwakker, want God heeft ons niet een geest van vrees gegeven, maar van kracht, liefde en bezonnenheid.”*

Vandaag laten we bidden om van de Heer te horen voor onszelf en anderen in de kerk. Maar ook dat we onze roeping en bediening mogen leven en stappen mogen zetten om dit te doen.

Laten we bidden: God, wij danken U voor de Heilige Geest, voor de gaven die U ons hebt gegeven en voor de roeping in ons leven. Help ons om U duidelijker te horen, zodat wij weten waarheen te gaan. Toon ons de stappen die we kunnen nemen en geef ons de moed om in gehoorzaamheid te wandelen. Wij willen enkel Uw plan volgen en niet het onze. In Jezus' naam, Amen.

Dag 21 (22/01)

Lees: Kolossenzen 3:1–17 (HSV)

Nu we aan het einde van de vastenperiode komen, is het gemakkelijk om weer terug te springen in de oude routines. Om oude gewoonten en patronen te herstellen en te vergeten wat er is gebeurd. Dit zijn de momenten waarop we oude gewoonten en tradities doorbreken om te reflecteren of ze gezond waren, en om vooruit te gaan zoals op de dag van verzoening, met het verlangen om het komende jaar beter te doen. Hoewel deze dingen waarschijnlijk onze redding niet beïnvloeden, beperken ze wel onze impact en vrijheid in Christus.

Een groot deel van vasten is deze zuivering en het afleggen van het oude zelf. De dingen die, zoals de Schrift misschien zegt, ‘voorzieningen van het vlees’ zijn.

Bijvoorbeeld: stel dat je vóór het vasten elke avond tv of een streamingdienst keek. Probeer nu meer vast te houden aan wat je in plaats daarvan hebt gedaan, zoals een gebedswandeling, Bijbellezen of een life group in de week opnemen als gezonde vervanging. Dit zijn manieren om het vlees te kruisigen. Om de nieuwe mens aan te trekken. We hebben al veel van het moeilijke werk gedaan om het oude zelf af te leggen. Nu gaat het om discipline en consistentie, in samenwerking met de Heilige Geest, om de nieuwe mens aan te trekken die Christus mogelijk heeft gemaakt dat wij kunnen zijn.

Zoals we lezen in Kolossenzen, maakt gemeenschap deel uit van de nieuwe mens. Tijd doorbrengen met andere gelovigen. Het gaat om het opbouwen van God-centrische gewoonten. Meer ruimte geven voor Hem om te spreken en te bewegen in ons leven. Het

gaat om elkaar op te bouwen. Indien mogelijk, deel met iemand wat je uit deze vastenweek hebt ontvangen, wat God tot je heeft gezegd, en de volgende stappen die je kunt zetten in je geloofsleven.

Laten we bidden: Vader, dank U voor Uw genade deze afgelopen week. Dank U dat U mij hebt volgehouden, geleid en verfijnd. Ik bid dat de dingen die tijdens het vasten naar boven kwamen, niet verspild zullen worden. Dat ik stappen vooruit kan zetten om verder te groeien in de persoon die U mij hebt geroepen te zijn. In Jezus' naam, Amen.

AFSLUITING

Dank je wel dat je deze vasten hebt gevolgd! Ik hoop dat je er iets van hebt kunnen leren en dat het je heeft geholpen. Ik hoop ook dat je je volgende tijd van gebed en vasten nog meer zult ervaren als een zegen.

Er is geen “juiste” duur voor vasten, want vasten wordt nooit specifiek door Jezus geboden of door de schrijvers van het Nieuwe Testament verplicht gesteld. Veel mensen hebben echter ervaren dat een éénmalige of minder frequente langere vastenperiode (zoals een week of 21 dagen) een belangrijk vóór/na-moment kan zijn in iemands geestelijke reis. Het belangrijkste is dat je dit alleen doet als je de uitnodiging van de Geest voelt. Doe dit niet uit idealisme, geestelijk heldendom, of een verkeerd verlangen naar gewichtsverlies of een spirituele “high”.

Deze praktijken zijn niet altijd gemakkelijk, maar ze zijn een geweldige manier om dieper te groeien in ons geloof en onze relatie met God. Misschien roept God je in de toekomst op om te vasten voor specifieke of persoonlijke redenen die Hij op je hart legt. Als Zijn volk weten we dat vasten slechts een onderdeel is van de geestelijke reis.

Om af te sluiten bid ik voor jou zoals Paulus schreef in **1**

Thessalonicenzen 5:23–24 (HSV):

“Moge zelf de God van de vrede u geheel heiligen; en moge uw gehele geest, ziel en lichaam behouden worden onberispelijk bij de komst van onze Heer Jezus Christus. Hij nu die u roept, is getrouw, Hij zal het ook doen.”

Vergeet niet dat er een kerktafel komt op de laatste dag van de vasten: **23 januari**! Het is een geweldige manier om elkaar te ontmoeten, te delen wat God tot je gezegd heeft en te groeien in eenheid met anderen. We hopen je daar te zien.

Als je feedback of gedachten hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met een van de voorgangers of diakenen. Je kunt ons ook bereiken via info@lighthouseantwerpen.be. Zegeningen van het Lighthouse Team.