



VASTEN 2023

INTER-ACTIEF VROLIJK VASTEN

JAARTHEMA - U zult niet in staat zijn de HEER te dienen (Jozua 24:19)



WANNEER

Dit jaar willen wij van woensdag 22 februari t/m zaterdag 8 april vasten; van 06:00-18:00 uur. Van Aswoensdag t/m Stille Zaterdag. Dit is het langste religieuze vasten dat er is en traditioneel in de christelijke kerk. Officieel is het 40 dagen vasten, waarbij je door-de-week vast (overdag) maar op de zondag niet. De zondag is de Opstandingsdag van Jezus (vandaar dat je die dag niet vast).

In de Bijbel is het verschillend hoelang er gevast wordt: 1, 3, 7 dagen, 3 weken, 40 dagen. Één dag vasten is het meest gebruikelijke. Als je niet alle 40 dagen vast neemt dan één of meerdere dagen om te vasten. Bijvoorbeeld, een paar keer één dag en een paar keer drie.

HOE

Vasten kan op twee manieren: met betrekking tot eten, en met betrekking tot activiteiten. Het beste is beide te doen om het maximale uit het vasten te halen. Het vasten met eten kan op verschillende manieren, de kern is overdag niet eten (wel drinken), en 's avonds wel eten. In het christendom ben je vrij om je eigen tijden te zetten (bijv. van 6 uur 's ochtends tot 6 uur 's avonds). Soms vast men door bepaalde dingen weg te laten in het dieet, bijvoorbeeld suiker, koffie, vlees, enz..

**NB: alleen vasten van eten als dat medisch mag;
vaak kan je niet gezonde dingen weglaten.
(Diabetici enz.: níet vasten door niet te eten,
wel gezond te eten, en wel activiteiten!)**

Vasten met activiteiten is in principe hetzelfde als vasten van eten: overdag niets (extra's) doen. Dit komt eigenlijk uit het eendaags vasten van Israël waarbij men écht een hele dag, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat niets at en deed, en zo God liet zien dat het volk serieus was. Het is goed om bepaalde zaken die niet hoeven te laten liggen en dan te



focussen op gebed, bijbel lezen, en je leven in lijn brengen met God. Een bijzondere vorm is media vasten: minder tv, mobiel, gamen, enz..

Je houding in het vasten is belangrijk: niet chagrijnig (in het uiterste: stop dan even liever met vasten), maar met blijdschap. Het is iets geestelijks tussen jou en de Heer. Jezus zegt: ‘...als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, ¹⁸ zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent...’ (Hij zegt verder: en jullie hemelse Vader zal je belonen).

WAAROM

De reden om te vasten kan van alles zijn. Bij Jezus was 40-dagen vasten voorbereiding op zijn levenswerk. Het werd gebruikt om geestelijk sterker, geconcentreerder en beter afgestemd op God te zijn (bijvoorbeeld in bevrijdingspastoraat). De eerste christenen deden het bij het uitkiezen van mensen voor een bepaalde taak, of voordat men met een bepaalde taak begon. Zo kunnen er nog veel meer en allerlei redenen zijn. De kernreden is om dichterbij en beter afgestemd op God te zijn.

WAARTOE

Het is goed om vooraf vast te stellen wat de reden is, wat je doel is, en hoe je meet of/in hoeverre je het bereikt hebt. Als je niet precies bij je doel uitkomt is dat niet erg (misschien voor jou persoonlijk wel een teleurstelling).

Het advies is: stel 10 doelen die je wil bereiken en voor de Heer wil leggen, en kies dan 1 hoofddoel.

IMPACT

Vaak vertellen gemeenten en personen van wonderen en doorbraken die komen ná het vasten. Nieuwe dingen die zijn gebeurd. Problemen en blokkades die weg zijn. Verwacht alles van God!

SAMEN

Het mooiste is als jij besluit te vasten en anderen vindt die dat ook doen en samen met je willen doen. Heel mooi is als je dat met je gezin en familie kan. Je kan bijvoorbeeld ook als Praise en Worship groep vasten: voor het ontstaan van eigen liederen vanuit de gemeente, of voor het houden van een concert. Als gemeente: voor het houden van een conferentie. Als vriendengroep: voor iemand die het erg moeilijk heeft. Bedenk maar wat en met wie. Probeer niet met teveel groepen en groepjes tegelijk mee te doen anders ben je straks misschien de focus kwijt. Twee of drie is genoeg.

Je kan dan ook een moment op de dag, om de dag, of in de week afspreken om elkaar te vertellen hoe het gaat en eventueel met elkaar te bidden, bijbel lezen, en te



'fellowshipen' (gezellig geestelijk samenzijn). Doe je het 's avond dan kan je samen eerst koken en eten. Handig is bijvoorbeeld zondag vóór of na de kerk (in de kerk; of bij iemand thuis). In principe vast je zondag toch niet dus je kan ook samen wat eten, of ergens eten. Of ieder brengt wat om te eten.

Maak het een vrolijk, fijn, interactief vasten met elkaar en met de Heer.

ERVARINGEN

We willen proberen ervaringen met elkaar te delen. Één ervaring die gedeeld kan worden is dat iemand jaren niet aan werk kwam. In een periode van 40 dagen vasten werd hij opgebeld om een jaar lang een project te doen dat helemaal 'uit het niets kwam'. Maanden hadden ze naar iemand gezocht maar het lukte niet. Tijdens dat jaar van werken ontmoette hij iemand die letterlijk zei: 'Je bent een antwoord op gebed'. De persoon deed zijn werk zo goed dat hij anderen in dienst nam (nota bene tijdens corona tijd) en het project zo goed verliep dat toen hij weg was, méér dan het doel was bereikt en men werkelijk vrolijk verder kon. Het leverde weliswaar niet veel geld op maar wel veel dankbaarheid en een zeer positieve werkervaring.

NÍET VASTEN?

Je hoeft niet te vasten. Als je niet wil of als je het voor anderen doet. In de Bijbel staat in Jesaja 58:6 dat de Heer liever heeft dat wij het verkeerde opgeven en het goede doen, dan vertoon-vasten, vasten dat meer een vertoning is. Daarbij staat prachtige beloften die je vaak ook zoekt in het vasten: Dan breekt je licht door als de dageraad, je zult voorspoedig herstellen. Je gerechtigheid gaat voor je uit, de majesteit van de HEER vormt je achterhoede.⁹ Dan geeft de HEER antwoord als je roept; als je om hulp schreeuwt, zegt hij: 'Hier ben ik.' ...¹¹ De HEER zal je voortdurend leiden, hij zal je verkwikken in dorre streken, hij maakt je botten sterk en krachtig. Je zult zijn als een goed bevloeiende tuin, als een bron waarvan het water nooit opdroogt.¹² Je eigen mensen zullen weer opbouwen wat al eeuwenlang verwoest ligt; fundamenten, door vroegere generaties gelegd, zullen weer worden hersteld. Dan zal men je noemen 'Hersteller van muren', 'Herbouwer van straten'.

(Jesaja 58: 8-9, 11-12)

ACTIVITEITEN

Om elkaar te motiveren, ontmoeten en activeren willen we wat georganiseerde en spontane activiteiten zien in de gemeente, in groepen en in onderling contact.

Start: woensdag 22 februari 17:00-18:00 gezamenlijke gebedsdienst; daarna een kleine bite.

Dagelijks: willen wij proberen iets te delen via onze website en media kanalen (06:00 en 18:00).

Slot: zaterdag 8 april 18:00-20:00 uur met een Pot-Luck dinner en getuigenissen. (Pot-Luck



dinner: iedereen neemt wat mee).

Iedereen —ook medewerkers— zijn vrij om wel of niet te komen.

INTERKERKELIJK

Christenen die bij een andere kerk/gemeente zijn of (nog) niet bij een kerk zijn ook van harte uitgenodigd om mee te doen. Nodig ze uit, daag ze uit, doe het samen (vooral in families).

PRAKTISCH

Wanneer: woensdag 22 februari t/m zaterdag 8 april (in principe 06:00-18:00).

Wie: alle gemeenteleden en daarbuiten (die vrolijk mee willen doen).

Waarvoor: geestelijke groei zoals de Heer dat aangeeft: 30-, 60-, 100-voud.

GEMEENTE TOP TIEN

1. Geestelijke gezonde groei (30-, 60-, 100-voud). *Mattheüs 13*
2. Bevrijdingen, genezingen en wonderen. *Johannes 21:25*
3. Thuis voelen en zijn van nieuwe leden. *Handelingen 2:42-47*
4. Mensen die thuis zijn naar de/een gemeente gaan en aansluiten. *Hebreeën 10:25*
5. Échte, diepe, blijvende bekeringen. *Bijv. Zacheüs, Lukas 19*
6. Heilig leven (onder andere: ontdoen van onnodige en overbodige ballast). *1 Petrus 1:16*
7. Inzetten van ieder ('s gaven) in de gemeente/Koninkrijk van God. *1 Korinthe 12*
8. Geven van geld aan (het werk van) de Heer. *Maleachi 3*
9. Een gave en gezond groeiende gemeente in leden en als organisatie. *Handelingen 4:32-35*
10. Een dienstbare gemeente aan de samenleving
in evangelisatie en dienstbetoon. *Mattheüs 5:13-16 en 28:16-20*



OPGAVEVORMULIER

Naam: _____

Vasten:

- 0 Dagen (40 dagen/ wisselende aantal: één/drie/vijf/zes)
- 0 Eten: volledig/deels vasten van voedsel (doorstrepen wat niet van toepassing is)
 - 0 06:00-18:00 (één aankruisen die van toepassing is)
 - 0 andere tijden
 - 0 wisselende tijden
- 0 Activiteiten (alles aankruisen wat van toepassing is):
 - 0 méér tijd met en voor de Heer (al dan niet met anderen)
 - 0 het hoognodige (veel onnodige activiteiten laten liggen)
 - 0 media vasten (tijd vrijmaken door minder/gestructureerder met media om te gaan).

De volgende personen doen met mij mee:

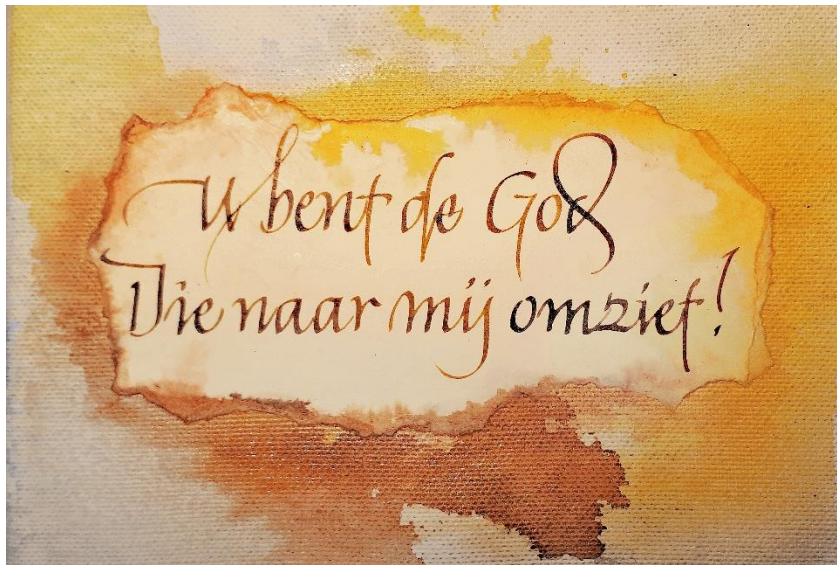
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mijn/onze top doelen waarvoor ik/wij vasten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



JAARTEKST – U bent de God die naar mij omziet! (Genesis 16:13)



Mijn ervaringen/getuigenissen bij het vasten:
