

Bidden en vasten

### **Wat betekent vasten?**

Vasten is bedoeld om urgentie en aandrang in ons gebed te brengen en kracht te geven aan ons pleidooi in de hemel. Het is een geestelijke discipline waarin een mens zich vrijwillig onthoudt van voedsel voor God. In de Bergrede heeft Jezus het over het vasten en dat het eigenlijk best wel normaal is om het te doen.

***Lezen: Mattheüs 6:16-18***

### **Waarom zou je vasten/wat zegt de bijbel daarover?**

- God op andere gedachten brengen

Door vasten werd God op andere gedachten gebracht.

***Lezen: Jona 3:1-10.***

- Vasten in tijden van nood

1. Ezra

Ezra bidt en vast voor een veilige reis.

***Lezen: Ezra 8:21-23.***

2. Esther

Esther vraagt de Joden 3 dagen te vasten voor ze haar leven in de waagschaal stelt

***Lezen: Esther 4:14-16.***

3. Koning Josafat

Koning Josafat kondigt een vasten vanwege de dreiging van de vijand.

***Lezen: 2 kronieken 20:1-19.***

In alle voorbeelden proef je de diepe afhankelijkheid die door het vasten zichtbaar wordt.

- Vasten als krachtig wapen

In Marcus lezen we hoe de volgelingen van Jezus de maanzieke jongen proberen te bevrijden van een boze geest. Het lukt ze niet. Jezus neemt het hen zeer kwalijk, Hij zegt: hoe lang zal ik u nog verdragen? Gelukkig doet Jezus wat de discipelen niet konden en de jongen wordt bevrijd. Later als de mensen weg zijn, stellen de discipelen de vraag waarom het hen niet gelukt was.

Jezus zegt dan dat dit soort (verwijzing naar de boze geesten) gaat er alleen uit door bidden en vasten. We kunnen hieruit opmaken dat uit de combinatie van bidden en vasten bepaalde kracht zit. Er worden deuren geopend die anders dicht blijven.

***Lezen: Markus 9:14-29***

- *Vasten als reactie op Gods zegen*

De langste vastenperiodes in de Bijbel zijn een gevolg van Gods spreken of Gods handelen.

1. Mozes eet en drinkt niets in 40 dagen en nachten voor hij de stenen tafels van de wet ontvangt.

***Lezen: Exodus 34:27-28 en Deuteronomium 9:9 en 18.***

2. Elia krijgt hemelse koeken te eten en eet en drinkt daarna niets gedurende 40 dagen en nachten tijdens zijn reis naar de berg Horeb, waar hij God ontmoet

***Lezen: 1 koningen 19:1-8.***

3. Jezus vast 40 dagen in de woestijn na een zegen door zijn Vader en de vervulling met de Heilige Geest. Na het vasten wordt Hij verleid door de duivel; Hij houdt stand

***Lezen: Mattheus 4:1-2.***

4. Tijdens een periode van vasten worden Paulus en Barnabas door de Geest afgezonderd. De gemeente reageert hierop door ook te gaan vasten.

***Lezen: Handelingen 13:1-3.***