

**JEZUS
DICHTBIJ**

VASTEN & BIDDEN

MOZAIEK 0548

Maar Jezus gaf hem antwoord: 'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God."
Matteüs 4: 4

Wanneer we vasten, onderbreken we bewust onze gewone patronen van eten, comfort en afleiding. Daardoor worden we ons meer bewust van onze afhankelijkheid: van voedsel, van gewoonten. Maar uiteindelijk komen we uit bij onze afhankelijkheid van God. Honger kan ons helpen herinneren aan een diepere honger – het verlangen naar Gods aanwezigheid in ons leven.

Vasten is onlosmakelijk verbonden met gebed. Het is een praktische manier om te zeggen: "Heer, U bent belangrijker dan wat ik denk ik dat ik nodig heb of prettig vind"

Door te vasten oefenen we:

- in het afhankelijk zijn van God
- in het tijd en ruimte nemen voor Bijbel en gebed
- in het luisteren naar Zijn stem
- om ons verlangen te richten op wat ons daadwerkelijk voedt

Vasten is geen prestatie of een verplichting. Het is een uitnodiging om met je hele leven – ook met je lichaam – God te zoeken en je opnieuw op Hem te richten.

OEFENING

God, U bent mijn God, U zoek ik, naar U smacht mijn ziel, naar U hunkert mijn lichaam in een dor en dorstig land, zonder water.
Psalm 63: 2

Stap 1 – 3 min stilte

Vraag: Waar verlang ik op dit moment het meest naar?

Stap 2 – gebed

Dank voor Gods aanwezigheid, breng je verlangens bij Hem en vraag om honger naar Hem.

Gespreksvragen

- Wanneer ervaar jij het meeste verlangen naar God?
- Wat "vult" jouw leven vaak waardoor er weinig ruimte is voor Bijbel en gebed?
- Heb je ervaring met vasten? Hoe was dat?
- Wat roept het idee van vasten bij je op: verlangen, weerstand, nieuwsgierigheid?

Praktisch

- Begin klein. 1 maaltijd overslaan, tijd gebruiken voor gebed, Bijbel lezen
- Koppel aan gebed. Elke hongerprikkel → kort gebed, tekst van de dag lezen
- Niet wettisch. Geen prestatie. Altijd genade.
- Niet voor iedereen is voedselvasten geschikt. Alternatieven zijn: media, suiker, drukte, geluid, Daniels vasten. Het doel blijft: ruimte maken voor God.

Vragen om zelf over na te denken

1. Waarom zou ik willen vasten?
2. Waar verlang ik naar in mijn leven met God?
3. Wat zou ik (tijdelijk) kunnen loslaten om ruimte te maken voor Bijbel en gebed?
4. Hoe lang zou een eerste stap kunnen zijn?
 - 1 maaltijd
 - halve dag
 - andere vorm
5. Wanneer wil ik dit proberen?
6. Met wie wil ik hierin optrekken als stok-achter-de-deur-aanmoediging?

BIJBELSTUDIE VOOR THUIS OF SAMEN MET JE COMMUNITY 'VASTEN EN BIDDEN IN DE BIJBEL'

Ontdek **waarom** mensen in de Bijbel vasten en bidden, en wat dat zegt over hun.

A. Vasten om God te zoeken

Gerichtheid, verlangen, nabijheid

- **Psalm 42:2–4** Verlangen naar God vanuit innerlijke onrust.
- **Ezra 8:21–23** Vasten om Gods weg en bescherming te zoeken.
- **Joel 2:12–13** "Keer terug tot Mij met heel je hart, door vasten..."

Wat zeggen deze teksten over verlangen en gerichtheid?

B. Vasten bij schuld, bekering en verootmoediging

Eerlijk worden voor God

- **1 Samuel 7:6** Belijdenis en vasten als omkeer.
- **Daniël 9:3–5** Gebed met vasten, belijdenis en afhankelijkheid.
- **Psalm 51:3–6** Innerlijke houding belangrijker dan ritueel.

Hoe helpt vasten om eerlijker te worden – naar God en naar jezelf?

C. Vasten bij nood, crisis en angst

Wanneer je geen controle meer hebt

- **2 Kronieken 20:3–12** Josafat vast bij dreiging: "Wij weten niet wat wij moeten doen..."
- **Esther 4:15–17** Vasten als gezamenlijke roep om redding.
- **Richteren 20:26**
Vasten en huilen bij verlies en verwarring.

Wat gebeurt er met mensen als ze vasten in een crisis?

D. Vasten om Gods wil en leiding te onderscheiden

Luisteren vóór handelen

- **Exodus 34:28** Mozes vast in Gods nabijheid.
- **Daniël 10:2–3, 12** Vasten gekoppeld aan inzicht en verstaan.
- **Psalm 25:4–5** Gebed om leiding en waarheid.

Waarom helpt vasten blijkbaar bij luisteren en onderscheiden?

E. Profetische waarschuwing: wanneer vasten zijn doel mist

Religie zonder verandering

- **Jesaja 58:3–7** God verwerpt vasten zonder gerechtigheid.
- **Zacharia 7:4–6** "Hebt u werkelijk voor Mij gevast?"

Wat maakt vasten leeg – en wat maakt het betekenisvol?