

PRINCIPES EN REDENEN VAN VASTEN

I. Inleiding

Vasten wordt vaak niet goed begrepen in de kerk. Daarom dit onderwijs zodat je kunt zien wat de voordelen van vasten zijn. Uit de bijbel blijkt dat vasten een normaal onderdeel van het dagelijks leven was.

Voorbeelden van mensen die vasten uit de bijbel:

- Onder het oude verbond vastte het joodse volk ten minste een dag, namelijk tijdens Grote Verzoendag.
- Mozes, Elia en David hadden een levensstijl van bidden en vasten.
- Daniël vastte terwijl hij gevangen zat. Hij vastte 3 weken en ontzegde zich smakelijk voedsel. Na de vastentijd had Daniël een ontmoeting met een engel.

² *In die dagen was ik, Daniël, drie volle weken aan het rouwen.*

³ *Smakelijk voedsel at ik niet, vlees of wijn kwam niet in mijn mond, en mijzelf zalven deed ik helemaal niet, totdat die drie volle weken voorbij waren. (Dan. 10:2,3)*

- In het NT zien we dat Jezus na zijn doop 40 dagen de woestijn in gaat om te bidden en te vasten. Na deze 40 dagen gebeurden er twee belangrijke dingen: 1) De Heilige Geest kwam op Hem; 2) Het was de voorbereiding op Zijn bediening. In de woestijn had Jezus een ontmoeting met satan. Door de voorbereidingstijd van vasten kon Jezus hem verslaan.
- In het boek Handelingen lezen we dat vasten een normale levensstijl was onder de gelovigen. Ze vastten bijvoorbeeld voordat ze iemand ging uitzenden naar een gebied dat nog niet bereikt was met het evangelie.
- In de kerkgeschiedenis zien we voorbeelden van krachtige mannen die van vasten een normale levensstijl hadden gemaakt. Bijvoorbeeld John Wesley. Hij vastte 2 dagen per week en stond alleen toe dat mensen in zijn bediening zouden komen als ze dit ook deden.
- De bijbel laat zien dat vasten geen optie is maar een normaal deel van je christelijke wandel. Er staat namelijk 'wanneer' u vast en niet 'indien' u vast:

¹⁶ *En wanneer u vast, toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben. (Mat. 6:16)*

II. Wat is vasten?

Vasten is het je onthouden van voedsel vanwege geestelijke redenen.

Het grote 'geheim' hierbij is dat je vast voor de Heer, en niet om gezien te worden door mensen. De farizeeën maakten zichtbaar dat ze vasten door zich helemaal op te doften om dit zichtbaar te maken aan mensen. Dit is niet de bedoeling.

Jesaja 58 beschrijft vasten als volgt:

⁶ *Is dit niet het vasten dat Ik verkies:
dat u de boeien van de goddeloosheid losmaakt,
dat u de banden van het juk ontbindt,
dat u de onderdrukten vrij laat heengaan
en dat u elk juk breekt?*

⁷ *Is het niet dit, dat u uw brood deelt met wie honger lijdt,
en de ellendige ontheemden een thuis biedt,
dat, als u een naakte ziet, u hem kleedt,
en dat u zich voor eigen vlees en bloed niet verbergt?*

⁸ *Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad,
en uw herstel snel intreden.*

*Uw gerechtigheid zal voor u uit gaan
en de heerlijkheid van de HEERE zal uw achterhoede zijn.*

Vasten moet net als gebed door God ingesteld worden om effect te hebben. Een vasten is een uitnodiging van God.

III. 3 typen vasten

1) “**Normale vast**”: een watervast

En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij ten slotte honger. (Matt. 4:2)

Dit is een door God ingestelde vast, want God geeft genade om er door heen te gaan. In deze tekst kreeg Jezus pas honger *na* het vasten. Dit is een gedeeltelijke vast, want je drinkt wel water.

2) “**Absolute vast**”

Dit is een gevaarlijke vorm van vasten die je maximaal 3 dagen kan doen. Tijdens deze vast eet en drinkt men niet. Paulus vast absoluut nadat hij uit Damascus terugkomt (Hand. 9:9). Het lichaam kan lang zonder voedsel, maar niet zonder water. Je lichaam bestaat namelijk voor zo’n 90% uit water. Het is echt gevaarlijk om langer dan 3 dagen niet te drinken, want dit kan serieuze schade aan je lichaam brengen.

Mozes en Elia vastten beiden van voedsel en water. Het is opvallend dat zowel Mozes als Elia een bovennatuurlijk einde van hun leven hadden. Mozes was door God zelf begraven en Elia werd opgehaald met een vurige wagen en paarden.

3) “**Gedeeltelijke vast**” (ook wel Daniëlvast genoemd)

Een gedeeltelijke vast is een vasten van bepaalde soorten voedsel. Dit type is van grote waarde voor mensen die fysiek werk moeten doen.

IV. Doelen van vasten

In IHOP (gebedshuis in VS) is het de gewoonte van het leiderschap om 2 dagen per week te vasten. Tijdens de eerste drie dagen van de maand vast iedereen en in de eerste week van december wordt er zeven dagen gevast. Door het hele jaar kom je dan op 50 à 60 dagen uit.

Het is goed om te vasten:

- 1) Als discipline, als iets dat regelmatig terugkomt.
- 2) Als we daartoe geleid worden door de Heilige Geest.

De spreker vast omdat hij veel met bevrijding en genezing te maken heeft. Naarmate we dieper met God gaan, ontmoeten we ook de vijand meer. Vasten is een van de sleutels die de Heer ons geeft om sterk te zijn in Zijn macht.

V. Redenen om te vasten

Vasten is het een opdracht (zie bijv. Mat. 6:16) en er zijn bepaalde doelen waarvoor je kunt vasten:

1) Voor **persoonlijke heiligheid**, waar het eigenlijk echt gaat om nederigheid. Het basisingrediënt om heilig te zijn in God is nederigheid. David zei dat het nodig was voor hem om zich te vernederen met vasten:

Ik verootmoedigde mij met vasten. (Ps. 35:13)

Uitspraak van Johnathan Edwards: “Er is niets wat een persoon zover buiten het bereik van de duivel houdt dan nederigheid. We moeten nederig blijven om niet te vallen.” Vasten helpt ons om nederig te blijven. God verhoogt wie zichzelf vernedert (Jak. 4:10; Mat. 23:12). Het kennen van God maakt ons nederig, maar onszelf kennen houdt ons nederig.

2) Omdat we willen dat **onze stem gehoord wordt in de hemel**.

Ezra 8:23 Wij vastten en verzochten onze God hierom, en Hij liet Zich door ons verbidden.

Als we vasten worden onze gebeden opgelicht voor de troon van God. Vasten geeft kracht aan onze voorbede. Gebed is geestelijke oorlogsvoering. Efeze 6 spreekt erover dat we worstelen met machten en overheden. Worstelen is een sport die enorm veel fysieke kracht vereist. Vasten is een krachtig wapen in de strijd.

3) Voor **genezing en bevrijding**.

Zie Jes. 58:6-8. Genezing en bevrijding kun je niet los van elkaar zien. Als Jezus voor mensen bad gebeurden er één van de volgende dingen. Of mensen genazen, of Jezus dreef een demon uit voordat de genezing plaats kon vinden. We zijn allemaal nog gebonden aan bepaalde dingen, zelfs na onze redding. De duivel kan nog grip op ons hebben op gebieden als angst, schaamte en drukzijn. Deze gebieden hebben invloed op genezing. Graeme deed een onderzoek in IHOP naar genezing waaruit bleek dat bij 90% van de genezingen er een geestelijke oorzaak of een demonische invloed was, zoals generatievloeken, vrijmetselarij of een geest van zwakte.

Vasten en bidden is een vitaal onderdeel van geestelijke strijd. Satan is een gigantisch, koppige vijand. En hij zal zeker niet makkelijk zijn grip op ons loslaten. *Jak. 4:7 zegt 'Daarom onderwerp je aan God, dan weersta je de duivel.'* Eerst dus onderwerp je aan God en dan weersta de duivel. Vasten zal je helpen om je aan God te onderwerpen en het geeft je geestelijke autoriteit. *Mat. 17:21 'Maar dit soort gaat niet uit dan door bidden en vasten.'* Bepaalde soorten geestelijke machten gaan alleen uit door bidden en vasten. De Heer vecht voor ons. *Deut. 20:4 'want het is de HEERE, uw God, Die met u meegaat, om voor u tegen uw vijanden te strijden om u te verlossen.'*

4) **Op aangeven van de Heer.**

Dat geeft ons toenemende autoriteit wanneer we zeggen 'in de naam van Jezus wees genezen' of 'in de naam van Jezus wees gered' of 'of in de naam van Jezus wees bevrijd'. De mate waarin we wandelen in geestelijke autoriteit is gerelateerd aan de mate waarin we wandelen in de openbaring van de Heer. Echte vrijheid wordt niet gevonden dat we onze eigen weg kiezen, maar dat we de weg van God kiezen. We vinden vrijheid is ons leven als we God vinden.

5) **Om openbaring te ontvangen.**

We zien Daniël vasten en hij heeft een ontmoeting met de engel Gabriël heeft. God wil ons ontmoeten met visioenen en openbaringen. In 2 Kor:11 en 12 spreekt Paulus van de bijzondere openbaringen die hij kreeg na een periode van vasten. Het woord van God is het licht op ons pad en laat ons zien hoe we moeten wandelen.

6) **Om ons lichaam te disciplineren.**

1 Kor 9:27 Maar ik oefen mijn lichaam op harde wijze en maak het dienstbaar, opdat ik niet misschien, na anderen gepredikt te hebben, zelf verwerpelijk word.

Graeme raakte verslaafd aan fastfood eten in Amerika. In Nieuw-Zeeland gaat men alleen naar een restaurant bij bijzondere gelegenheden, maar in Amerika is er een cultuur van buiten de deur eten. Zijn gewicht werd buiten alle proporties. De Heer sprak hem hierop aan. In de laatste 12 maanden heeft hij 38 kilo verloren. Graeme werd zo dik, omdat hij zijn lichaam niet disciplineerde. Nu in Kansas City wandelt hij een uur per dag, 5 dagen in de week. En drie dagen in de weken zwemt hij 1500 meter. Zijn bloeddruk herstelde. Mensen stoppen nicotine en drugs in hun lichaam. En ook eten. Dit heeft echt invloed op je lichaam. We moeten voor ons lichaam zorgen om effectief te zijn. Zelfbeheersing is één van de vruchten van de Heilige Geest.

7) **Voor een crisis of bijzondere omstandigheden.** We zien daar veel voorbeelden van in de bijbel. King George riep bijv. het land om te vasten tijdens de eerste wereldoorlog.

8) **Vasten als deel van voorbede voor anderen.**

We doen dit voor onze ongeredde vrienden en familie. Graeme vastte voor zijn ongelovige moeder. En in de laatste week van haar leven werd ze gered. Ze had een visioen van de hemel en van Jezus. Dus we moeten volharden. Graeme had een tijd vlak na zijn redding waarin hij had dromen hadden waarin hij hard aan het werk was. Hij werd elke dag vermoeid wakker. Hij vroeg drie vrienden om met hem te vasten voor deze situatie. Na drie dagen stopten de dromen en het gebeurde daar niet meer. Het bijbelse beeld van Aaron en Hur die naast Mozes staan om zijn handen omhoog te houden is zowel een natuurlijk als een geestelijk beeld. We moeten dat doen voor mensen.

9) **Gebed en vasten levert intimiteit met God op.**

Het is raadzaam om een dagboek bij te houden met tijden en dagen en de onderwerpen waarvoor je bid en de resultaten die je ziet. 90% van de profetische woorden die Graeme ontvangt heeft hij uitgeschreven. Zo kan Graeme over 20 jaar teruglezen wat God gesproken heeft.

VI. Conclusie

Jesaja 58:8-12. Dit gedeelte bevat de beloften van er gaat gebeuren als je gaat vasten (vetgedrukt):

Er zal licht uit ons stromen, de heerlijkheid van God zal uit ons stralen, genezing zijn, beantwoorde gebeden, voortdurende leiding, gerechtigheid, genoegdoening, je zult werk hebben wat blijft staan en er zal herstel zijn in onze leven en de mensen die we ontmoeten.

⁸ *Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad, en uw herstel snel intreden.*

**Uw gerechtigheid zal voor u uit gaan
en de heerlijkheid van de HEERE zal uw achterhoede zijn.**

⁹ **Dan zult u roepen en de HEERE zal antwoorden,
dan zult u om hulp roepen en Hij zal zeggen: Zie, hier ben Ik.**

Als u het juk uit uw midden wegdoet,
het uitsteken van de vinger en het uitspreken van ongerechtigheid;

¹⁰ **als u uw hart opent voor de hongerigen,
en de verdrukte ziel verzadigt,**

**dan zal uw licht in de duisternis opgaan,
en uw donkerheid als de middag zijn.**

¹¹ **En de HEERE zal u voortdurend leiden,
Hij zal uw ziel in dorre streken verzadigen,**

**uw beenderen kracht geven;
u zult zijn als een bevroede tuin,
als een bron**

waarvan het water nooit ontbreekt.

¹² **En wie uit u voortkomen, zullen de verwoeste plaatsen van weleer herbouwen;
de fundamenten, van generatie op generatie verwoest, zult u herstellen.**

En u zult genoemd worden: **hij die bressen dichtmaakt,
hij die paden herstelt, opdat men er weer kan wonen.**