

tips en richtlijnen voor vasten.

De HEERE zal u leiden en uw beenderen
kracht geven - bidden en vasten -

Wat is Christelijk vasten?

De Bijbel spreekt over vasten in de vorm van het onthouden van voedsel voor een periode om geestelijk te groeien, God te verheerlijken, onze geest te versterken, genezing te ontvangen en ons gebedsleven te laten groeien. Vasten is geen methode waardoor we ervoor zorgen dat God zal gaan doen wat wij willen; vasten verandert ons, niet God. Het gaat er meer om dat we onze natuurlijke behoeftes ontkennen en onze geestelijke behoeftes belangrijker maken. (zie Jesaja 58:6-12)

Maak tijd vrij

Probeer de tijd die vrij komt omdat je niet eet (of iets anders waar je van vast) zoveel mogelijk te besteden aan je relatie met God, gebed, het lezen uit de bijbel en het zoeken van God.

Soorten van vasten

Eten – geheel of gedeeltelijk

Media – tv/radio/muziek;

Overige – dingen die je echt iets kosten bijvoorbeeld surfen op internet, computerspelletjes, winkelen etc.

Wees creatief – ontwikkel je eigen manier van vasten

Manieren om van eten te vasten

1. Vasten van een, twee of alle maaltijden van de dag
2. Vasten van tussendoortjes en toetjes na de maaltijd
3. Vasten van specifiek eten of drinken zoals vlees, zuivel, koffie, thee, alcohol, chocolade
4. Vasten van vast voedsel; je drinkt dan alleen nog maar dingen als vruchtensap of soep
5. Een Daniel-vasten zoals beschreven in Daniel 10:3 – 'Smakelijk voedsel at ik niet, vlees en wijn kwamen niet in mijn mond.' Vast van lekkere dingen en eet alleen vers fruit en groente.



Tips om te vasten

Plan om te gaan vasten. Bid en vraag God om bescherming, kracht en wijsheid tijdens het vasten. Kijk in je agenda vooruit, het kan zijn dat je dingen anders in moet plannen of dat je andere boodschappen in huis moet halen.

Overleg met je pastor of leider over welke manier van vasten goed zou zijn voor jou.

Begin klein. Ook voor vasten geldt: oefening baart kunst. Kies een doel dat een uitdaging voor je is, maar ook haalbaar is.

Begin en eindig goed. Wanneer je van eten gaat vasten zouden de maaltijden vlak voor je vasten en net daarna kleiner en lichter moeten zijn. Bouw het vasten geleidelijk af.

Drink veel water om uitdroging te voorkomen.

Enkele Waarschuwingen

Over het vasten van voedsel moet niet te gemakkelijk gedacht worden. Als je nog niet eerder van voedsel gevast hebt raadpleeg dan eerst je arts en je pastor wat betreft de lengte van je vasten en welk voedsel je het beste kunt laten staan.

Vast niet van water.

Vast niet van rood vlees wanneer je snel last hebt van bloedarmoede.

Ook is vasten niet verstandig wanneer je een diabetespatiënt bent, hypoglykemie hebt, last hebt van migraine aanvallen, zwanger bent, medicijnen slikt of aan het herstellen bent van ziekte. Wanneer je twijfels of vragen hebt raadpleeg dan een arts.

Vasten is geheel vrijwillig.

