

Bidden en Vasten

Een thema dat voor sommigen bekend is en voor anderen onbekend. Maar als we Jezus volgen, hoort bidden en vasten er vroeg of laat ook bij. De bekendste periode van vasten in het leven van Jezus is in de woestijn, waar Hij veertig dagen vastte en bad. Toch zien we, als we Jezus volgen, dat Hij vaker vastte niet altijd even duidelijk, maar subtiel verweven in de dagen van Zijn bediening.

In dit boekje staan weer allerlei “nudges”: kleine duwtjes in de goede richting. We bidden en geloven dat veel mensen geïnspireerd zullen worden om tijd te nemen en hiermee aan de slag te gaan.

Hoofdstuk 1 – Gevoed door het Woord

“Hij bleef veertig dagen in de woestijn. Al die tijd at Jezus niets. Tenslotte kreeg Hij honger.” **Mattheüs 4:2**

Het klinkt misschien vreemd, maar Jezus heeft in die veertig dagen gegeten, zij het niet op de manier zoals wij gewend zijn. Veel mensen weten dit niet, maar Jezus werd gevoed met geestelijke woorden van God Zijn Vader.

Het lichaam, gemaakt uit de stof van deze aarde, kan zonder fysiek eten en drinken ongeveer veertig dagen overleven. Gevangenen die in hongerstaking gaan,

sterven meestal rond die periode. Sommigen houden het iets langer vol, maar uiteindelijk is het lichaam niet gemaakt om niets binnen te krijgen.

Toch heeft Jezus gezegd dat Hij niet leeft van brood alleen, maar van elk woord dat uit Gods mond komt (Mattheüs 4:4). En Hij leefde dat ook werkelijk voor.

Op een dag had Jezus honger en dorst. Hij ging naar een waterput en ontmoette daar een vrouw. Door dat gesprek kwam haar hele dorp in aanraking met Jezus, en velen begonnen te geloven dat Hij de Christus is.

En dan zegt Jezus iets dat helpt om dit beter te begrijpen:

“Meester, eet toch iets,” zeiden zijn leerlingen tegen Hem. Maar Hij antwoordde: *“Ik heb voedsel waarvan jullie niets weten.”* **Johannes 4:31-32**

Jezus kende dus een manier om te eten zonder fysiek voedsel tot zich te nemen. Niet alleen door het Woord van God te horen zoals veel christenen denken maar door het te horen **én het vervolgens te doen.**

Jezus leefde dus door twee verschillende eten. Fysiek eten voor Zijn lichaam maar dus ook Geestelijk eten voor Zijn geest. Hij leefde eigenlijk in twee werelden tegelijkertijd, en het aardse fysieke en in het geestelijke. Net zoals wij, in Christus zitten we aan de

rechterhand van God, en tegelijkertijd leven we hier op aarde.

Bijbelkennis is waardevol, maar daar is het Woord niet primair voor bedoeld. Jezus laat ons zien dat het doen van het Woord, erin leven het echte geestelijke voedsel is.

Veel mensen denken bij vasten aan niet eten, terwijl het juist draait om voeden. Niet met aardse middelen, maar met wat God ons wil geven: Zijn Geest, Zijn Woord. Jezus zegt dat we ons geen zorgen hoeven te maken over eten en drinken; de Vader weet wat we nodig hebben. Gemiddeld kan een mens 30 tot 45 dagen zonder voedsel, afhankelijk van de omstandigheden.

Toen Jezus in de woestijn werd geleid, at Hij geen brood, maar leefde van Gods Woord. Daar leert Hij ons drie essentiële dingen:

1. Wie geestelijk voedsel tot prioriteit maakt, geeft de duivel nauwelijks ruimte. In Jezus helemaal niet.
2. Er bestaat voedsel dat de wereld niet kent, niet te vinden in een restaurant, maar beschikbaar in Gods tegenwoordigheid.

3. Wie verzadigd is van Hem, heeft geen behoefte aan wat de vijand en wereld aanbiedt.

Dit is geen theoretische kennis, maar openbaring. Wie dit ontvangt, leeft vanuit Zijn stem.

Bidden en vasten is dan ook niet gericht op het níet eten, maar op het luisteren naar Gods stem en vervolgens het doen van Zijn wil. Jezus werd geestelijk gevoed bij de waterput, niet alleen door te luisteren, maar door te handelen. Daarom zei Hij: **“Mijn voedsel is het doen van de wil van Hem die Mij gezonden heeft.”** (Johannes 4:34)

Het draait om het doen niet alleen om het weten. De Farizeeën kenden het Woord, maar Jezus lééfde het. Elk vers kende Hij uit ervaring.

God verlangt ernaar dat wij levende mensen worden, geen nieuwe Farizeeën die onderwijs geven zonder zalving. De duivel kent de Bijbel ook en Hij gaat naar de hel. In Openbaring lezen we dat hij zich het liefst begeeft op plekken waar het Woord wordt verkondigd zonder Christus, zonder de zalving. De Heilige Geest rust alleen op hen die door God gezalfd zijn, zoals beschreven in Jesaja 61.

De reden om te vasten kan verschillen. Ik hanteer persoonlijk vier verschillende redenen om te vasten, elk met een eigen focus en verlangen:

1. **Gehoorzaamheid aan de Heilige Geest** Ik vast wanneer ik de indruk krijg dat de Heilige Geest mij daartoe aanzet. Een aanhoudende innerlijke aandrang is vaak een teken dat ik hierin geleid word. Ik spreek dan geen vaste duur af; meestal vast ik totdat ik een ontmoeting met Jezus heb gehad.
2. **Doorbraak bij geestelijke obstakels (extern)** Soms ervaar ik een situatie waarin ik een onzichtbare muur tegenkom, iets lukt niet, terwijl ik ervaar dat ik ergens naartoe moet of iets moet doen. Dan ga ik vasten en bidden om te zien of er geestelijke doorbraak kan komen.
3. **Loskomen van werelds denken** Als ik merk dat ik te veel met wereldse zaken bezig ben, of er zelfs te veel plezier in heb en Jezus niet meer centraal staat in mijn leven, dan ga ik vasten en bidden. Meestal doe ik dit voor minimaal drie dagen. Zodra ik weer nieuwe openbaringen ontvang of een ontmoeting met Jezus heb gehad, beëindig ik mijn vastentijd.

4. **Persoonlijke worstelingen (intern)** Soms worstel ik met een hardnekkig patroon of probleem in mijn leven. Dan kies ik ervoor om te bidden en te vasten, totdat er innerlijke genezing of doorbraak plaatsvindt.

Vasten is geen doel op zich

Elke reden om te vasten brengt een eigen focus met zich mee. Maar uiteindelijk is vasten niet het doel het is een middel. De echte focus is om iets van Jezus te ontvangen. Het gaat om geestelijk voedsel, dat mij weer ruimte geeft om met Hem te wandelen.

Jezus zelf is daarin mijn voorbeeld. Hij werd geleid door de Geest om te vasten en te bidden. Denk aan het moment bij de waterput: Hij had honger, maar toen Hij de wil van God ervoer, koos Hij daarvoor in plaats van lichamelijk voedsel. Hij had het niet gepland, Zijn agenda niet aangepast maar liet Zich leiden door de Vader. Dat inspireert mij.

We kunnen dus bidden en vasten plannen. Zoals we in Nederland kennen van bidden en vasten met Herman Boon. Hij doet 7 dagen bidden en vasten. Dan plan je dit in je agenda. Maar je kunt ook geleid worden om te bidden en te vasten zodra je merkt dat

de Heilige Geest je dit op je hart legt.

Dat kan zijn doordat je een gebedslast ontvangen hebt voor iemand. (De gedachte om doorbraak te zien bij iemand of situatie wat maar niet weg gaat, een last). Dat je dan even dat gaat doen, bidden voor die persoon of degene en dat je dan even eten laat staan.

Maar het kan ook zo zijn net als Jezus dat je het verlangen krijgt om iets te doen wat God van je vraagt en daarvoor het aardse eten laat liggen. Tijdens missiereizen kom je deze momenten wat vaker tegen, je hebt je programma gedraaid en je wil uitrusten en eten maar er komen mensen voor gebed, je ervaart Gods Heilige Geest die de mensen wil aanraken, maar je kan dan niet eten en of uitrusten. We gaan dan altijd voor om Gods wil te doen, en dan eten we wel de volgende dag of crackers.

Het belangrijkste is dat we een openbaring krijgen dat lichamelijk eten dus fysiek eten niet prioriteit heeft, eerst Gods koninkrijk zoeken. Daarom is het ook krachtig om tijd met Jezus te hebben voordat je gaat eten, soms heb ik zoveel van Jezus ontvangen dat ik ook geen honger meer heb in brood. Dan sla ik een maaltijd over.

Je kunt twee verschillende aanleidingen ervaren om te gaan bidden en vasten.

De eerste is een indruk van de Heilige Geest een innerlijke uitnodiging of aandrang die je uitnodigt om je aandacht te richten op God, ook als dat betekent dat je daarvoor een maaltijd overslaat.

De tweede komt voort uit het besef dat je bent afgedwaald in je geestelijke wandel met Jezus. Je merkt dat je leven niet meer in lijn is met Zijn hart en wil, en verlangt ernaar terug te keren.

Voor beide initiatieven mogen we gevoelig worden. De eerste gevoeligheid is voor het moment dat de Heilige Geest door ons heen iets wil doen. De tweede gevoeligheid is dat we merken dat we de kracht en vrucht van de Geest niet meer ervaren in ons dagelijks leven, en beseffen dat we meer met de wereld dan met het Koninkrijk van God bezig zijn.

Beide bewegingen zijn groeiprocessen. Ieder mag zelf ontdekken hoe dit werkt in zijn of haar leven. Zelf merk ik vaak na een week wandelen in het vlees dat ik ga verlangen naar bidden en vasten. Bij jou gebeurt dat misschien pas na drie of vier weken wanneer de Bijbel droog aanvoelt, je al een tijd geen ontmoeting met

Jezus hebt gehad, en je Zijn vrucht en gaven niet meer in je leven terugziet.

Voor iedereen is het een persoonlijke reis. We mogen vallen, opstaan, en ontdekken wat werkt. Voor de één helpt het om elke week één dag te vasten als een soort geestelijke routine, om te voorkomen dat men te lang in het vlees blijft wandelen. Voor de ander werkt dat niet, en is er juist na een langere periode een behoefte aan meerdere dagen van gebed en vasten.

Er is geen goed of fout. We mogen leren herkennen wanneer we wandelen in het vlees, en wanneer in de Geest en bovenal leren wat nodig is om te blijven wandelen in de Geest.

Een goede gewoonte aan het begin van het jaar is bidden en vasten. Je zet bewust tijd apart om iets te ontvangen wat later van belang kan zijn. Soms wil Jezus dat je meer tijd investeert in evangeliseren dan in het onderwijzen van gelovigen. Dat kan een seizoen zijn dat je misschien zou missen als je niet bidt en vast. Want de neiging is om door te gaan zoals je altijd doet, en te denken zoals je altijd denkt.

Toen ik vijf dagen bad en vastte in december 2024 voor een kindje, kreeg ik een helder antwoord: *dit jaar komt het kindje. Zeker weten.* Het leek onmogelijk december was niet gelukt maar in de eerste week van januari 2025 kregen we een positieve uitslag: onze beloofde dochter werd werkelijkheid.

Misschien klinkt het niet bijzonder, maar dat "zeker weten" tijdens het bidden en vasten was puur geloof zonder emotie of tegenstrijdige gedachten. Even stond ik daar weer, in geloof voor onze dochter. Dat geloof was wat verwaterd geraakt door emoties en gedachten.

Bidden en vasten helpen je om opnieuw in geloof te staan voor een situatie. Ons vlees en onze ziel kunnen veel ruis veroorzaken waardoor je vergeet wat Jezus heeft gezegd. Ruis komt door situaties, gesprekken, emoties of gedachten en die duwen

geloof naar de achtergrond. Bidden en vasten brengt opnieuw helderheid: je ziet weer wat Jezus wil doen, ook al zie je het in het natuurlijke nog niet. Dat is geloof: zien wat nog onzichtbaar is maar wel degelijk er is.

Tijdens het vasten kun je verschillende dingen doen. Ik lees veel in de Bijbel en bid, maar ook praktische zaken pak ik aan. Zijn mijn financiën nog gericht op Gods Koninkrijk, of draait het meer om vermaak? Neem ik tijd om goed te doen? Ik vind het fijn om tijdens het vasten een bedrag apart te zetten voor iets dat Jezus en Zijn Koninkrijk bevordert een bediening of een kerkelijke actie.

Ook bekijk ik mijn dagboeken en indrukken opnieuw: wat heeft Jezus gedaan, wat heeft Hij gezegd? Ik ga door mijn contactenlijst om mensen te bemoedigen met een woord, een indruk of gewoon een teken van liefde.

Kortom: er zijn veel manieren om te vasten, maar gebed is de basis bidden voor anderen, je bediening, je kerk of om Gods Woord beter te begrijpen.

Tot slot: We hopen dat we je kleine duwtjes in de goede richting hebben kunnen geven. Ons verlangen is om in ons eigen leven bezig te zijn met de woorden die Jezus ons heeft gegeven. Om anderen te helpen ontwikkelen we jaarlijks twee keer een magazine dat we gratis beschikbaar stellen, dankzij de steun van donateurs en giften. Je kunt de magazines ook online lezen via fluisternederland.nl Daarnaast nemen we bewust tijd om samen Gods stem te ontdekken tijdens evenementen. We organiseren inspiratieavonden, verdiepingsavonden en fellowship- en trainingsavonden. Je bent van harte welkom om langs te komen en samen te ontdekken wat Hij zegt en heeft gezegd.



