****

Voor week 6 **over vasten (n.a.v. begin vastentijd)  
  
NB** Op woensdag 14 februari begint de vastentijd ook wel veertigdagentijd of lijdenstijd genoemd. Het gaat om de periode van 40 dagen voor Pasen waarin de kerk vanouds oproept tot vasten om zo zich voor te bereiden op de viering van Goede Vrijdag en Pasen.  
Heel lang is daar in de traditie van onze kerken weinig aandacht voor geweest. Maar ook al schrijft de Bijbel geen vastentijd voor het is wel goed om er samen over na te denken of het goed is aandacht te besteden aan de vastentijd en het vasten.

**1. Intro**  
Maak kort een rondje waarin ieder vertelt wat hij of zij heeft met het onderwerp ‘vasten’ **2. Bespreking**

a. Ken je Bijbelse voorbeelden van mensen die vastten?   
Inventariseer de voorbeelden die je samen weet, en bekijk er evt. ook de volgende teksten nog bij:  
Leviticus 16:29; 1 Samuël 7: 1-17; 2 Samuël 12: 16 ev; 1 Koningen 21:27 ; Ezra 8: 21; Nehemia 1: 4; Esther 4:16; Handelingen 13: 14

b. Waarom vastte men? Wat zijn de positieve doelen en effecten van vasten?

c. Vasten kan ook iets negatiefs worden. Hoe?  
Bekijk hierbij eventueel ook de volgende teksten: Jesaja 58: 1-7; Joël 2: 2-13; Matteüs 6: 16-18; Kollosenzen 2: 16-23)  
  
d. Bespreek samen het volgende citaat van ds. L.W.Smelt  
“ Nemen wij onze zondenood en de nood van kerk en wereld wel zwaar genoeg als we ons zo gemakkelijk afzijdig houden van bidden en vasten?   
Waarom eten wij er geen boterham minder om en hebben we er geen uur werken of slapen voor over? “  
  
e. Lees samen Mattëus 9: 14-15  
Wat leren deze verzen ons over vasten?  
Bespreek in dat verband ook het volgende citaat van ds. C.G.Bos:  
“Maar ik meen dat het vasten, in het algemeen gesproken, niet meer behoort tot de levensstijl van de christen van de nieuwe bedeling.”  
  
f. Sommigen mensen vasten (en bidden) in tijden van nood, anderen voordat ze een grote beslissing moeten nemen, weer anderen om zich een tijd meer op God, gebed en geloof te focussen.  
Bespreek nu de volgende vraag: zou vasten iets voor jou zijn, of voel je weesrstand?  
  
g. Sommigen vasten door zich een tijd van voedsel te onthouden, anderen zien af van alle extra’s en luxe of van alcohol, weer anderen zetten het mes in hun Facebookgedrag, of gebruiken een aantal uren per dag hun mobiel niet.   
Bespreek de volgende vraag: welke vorm van vasten spreekt jou aan? Hoe zorg je ervoor dat dat vasten je ook daadwerkelijk dichter bij God brengt?  
  
h. Vasten is altijd voor een afgebakende tijd. Vasten in de veertigdagentijd betekent dat je vanaf aswoensdag (14 febr) tot pasen (1 april) vast. De zondagen in die periode vallen buiten de vastentijd omdat je dan al de opstanding van Jezus viert.  
Bespreek: spreekt het je aan vasten als voorbereiding op Pasen?  
Voel je er wat voor om de komende veertigdagentijd op één of andere manier te vasten vul dan de volgende vakken in:

|  |
| --- |
| Ik zie de komende tijd af van: (wat en voor welke periode) |
| Ik heb daarbij het volgende doel voor ogen: |

Vorm vervolgens duo’s en maak de afspraak wekelijks even uit te wisselen hoe het gaat.

**3. gebed**- Neem een moment van stilte waarin iedereen voor zichzelf kan nadenken en in gebed brengen, wat je nu moet of niet moet met het onderwerp vasten, en met wat vanavond naar voren gekomen is.  
- doe vervolgens een kringgebed of laat iemand voorgaan in gebed  
- sluit af met het samen hardop bidden van het Onze vader.  
  
**4. achtergrondmateriaal**

Voor meer achtergrondmateriaal kun je terecht op de volgende sites:

* Een foldertje met een handreiking om te vasten  
  [www.fonteinkerkhaarlem.nl/resources/downloads/brochurebiddenenvastenfonteinkerkhaarlem.pdf](http://www.fonteinkerkhaarlem.nl/resources/downloads/brochurebiddenenvastenfonteinkerkhaarlem.pdf)
* ‘Hunger to God’ een heel goed boek van John Piper over vasten is online te lezen: <http://document.desiringgod.org/a-hunger-for-god-en.pdf?1446646561> 1
* Een artikel van L.W. Smelt over vasten  
  <http://www.hgjb.nl/voor-jongeren/geloofsvragen/hoe-geloof-ik/vasten.htm>
* een artikel over Vasten in de veertigdagentijd in Visie: <https://visie.eo.nl/2017/03/vasten-in-de-veertigdagentijd-hongeren-naar-god/>