

Bidden en vasten

3 - 23 januari 2021

HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET

HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET

HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET
HOPE ON EVERY STREET

C3 IMAGINE

Voor velen van ons markeert het begin van het nieuwe jaar een frisse start. Het is vaak een moment waarop we onze doelen, dromen en visie voor ons leven opnieuw scherpstellen. Zo willen wij ook als kerk het nieuwe jaar aftrappen met een periode van bidden en vasten, zodat wij ons met hernieuwde focus kunnen richten op Gods plan voor onze kerk en gemeenschap. Op 4 januari starten wij met 21 dagen vasten. We willen ons jaar beginnen zoals we van plan zijn het voort te zetten: met een sterke verwachting dat God hoop exponentieel zal doen groeien in onze straten.

Wat is vasten?

Bijbels vasten is het zich tijdelijk onthouden van voedsel voor geestelijke doeleinden. Het helpt ons groeien in intimiteit met God en ons te richten naar Gods plan. In de Bijbel kun je lezen dat onder andere Mozes, Daniël, Paulus en ook Jezus op bepaalde momenten in hun leven vastten. Vasten is bijzonder krachtig en kan verandering brengen in zelfs de meest onmogelijke situaties. Op een gegeven moment vroegen de discipelen aan Jezus waarom ze in een bepaalde situatie maar geen doorbraak zagen. Hij antwoordde dat verandering in dit geval niet anders zou komen “dan door bidden en vasten” (Markus 9:29 HSV).

Misschien heb je nog nooit eerder gevast en vind je alleen het idee ervan al overweldigend. Dat is helemaal niet erg! Deze richtlijnen zijn er om je te helpen. We hopen bovendien dat je kracht en betekenis zult vinden in het gezamenlijk vasten als kerk.

Daniël-vasten

We raden je aan een Daniel vasten te doen. Dit is een gedeeltelijk vasten dat zich beperkt tot fruit, groenten, volle granen, peulvruchten, zaden en noten. Overige voedingsmiddelen, zoals vlees, zuivel, zoetstoffen, bewerkte voedingsmiddelen en dranken dienen gemeden te worden.

Het Daniël-vasten is gebaseerd op de manier waarop de profeet Daniël vastte, zoals beschreven in de Bijbel (Daniël 1 & 10). Voor de meeste mensen is het een zeer toegankelijke manier van vasten maar geeft het toch voldoende fysieke en geestelijke uitdaging wanneer je het op de juiste manier doet. Aan het eind van deze gids is een lijst van goedgekeurde voedingsmiddelen en dranken opgenomen.

Je kunt ervoor kiezen om 3 dagen met ons mee te vasten, 10 dagen, de volledige 21 dagen of



alles daartussenin. Natuurlijk ben je vrij om ook een andere invulling aan jouw vasten te geven. Je kunt bijvoorbeeld mee doen door elke dag een maaltijd overslaan of een periode te vasten van alles behalve water. Als je zwanger bent, gezondheidsproblemen of lichamelijk zwaar werk hebt, raden wij je dringend aan om je huisarts te raadplegen voordat je gaat vasten. Sterker nog, wij adviseren je dan niet van eten maar van iets anders te vasten.

Daniël zag God op bovennatuurlijke manieren bewegen in zijn leven. Engelen streden ten behoeve van hem en hij trok de gunst van God aan door zich door middel van vasten aan God te wijden.

Hij zag hoe een heel volk de impact ervaarde van het koninkrijk van God! Wij geloven dat wanneer wij het begin van 2021 toewijden aan vasten zoals Daniël dat deed, wij ook zullen zien dat God verandering brengt in onze eigen steden.

Zorg er daarom ook voor dat je tijdens het vasten elke dag tijd apart zet om God te zoeken en samen met ons te bidden dat hoop onze straten zal vullen.

We kijken ernaar uit om de komende periode met je te delen!

boodschappenlijst

- *Alle soorten fruit*
- *Alle soorten groenten*
- *Volkoren producten*
- *Plant-gebaseerde olie*
- *Noten en zaden*
- *Peulvruchten*
- *Dranken: water, verse sappen
(zonder toegevoegde zoetstoffen),
en ongezoete amandel melk*
- *Diversen: tofu, soja producten,
azijn, pepers, zout en kruiden.*

Zoom gebedsbijeenkomsten

4 januari - 8 januari
19.30 - 20.00 uur

11 januari - 15 januari
12.00 - 12.30 uur

18 januari - 22 januari
07.30 - 08.00 uur