

Bidden en vasten

Bidden en vasten opent de weg naar diepere intimiteit met God.

Wanneer we vasten, leggen we bewust alles af wat ons afleidt, zodat ons hart opnieuw afgestemd raakt op Zijn stem. Het is een houding van afhankelijkheid: we zeggen tegen God dat Hij het centrum is van ons bestaan, belangrijker dan comfort, voedsel of dagelijkse routines.

In het gebed naderen we Hem niet als vreemden, maar als kinderen die hun Vader zoeken. Terwijl we tijd apart zetten om te luisteren, te aanbidden en ons hart voor Hem te openen, wordt Zijn aanwezigheid tastbaarder. Vasten scherpt die gevoeligheid voor de Heilige Geest aan. Het maakt ons innerlijk stiller, waardoor we Zijn leiding, liefde en correctie helderder horen.

En dat is ook het verlangen voor deze periode, God dieper leren kennen. Hem belangrijke vragen stellen om ons leven meer en meer in lijn te brengen met Zijn wil en verlangens. Hieronder hebben we een lijst gemaakt met voorbeeld vragen die je Hem kan gaan stellen om Zijn wil en instructies voor je leven te gaan zoeken. Neem bijvoorbeeld elke dag twee vragen mee in je stille tijd om bewust Gods nabijheid te zoeken en Zijn hart en verlangens voor jouw leven op deze gebieden dieper te leren kennen.

Zo worden bidden en vasten een reis van dichterbij God komen, zijn instructies te ontvangen. Het is niet om iets te verdienen, maar om Hem meer ruimte te geven. En in die ruimte groeien we: onze liefde verdiept zich, onze geest wordt sterker en ons leven wordt meer afgestemd op Zijn hart.

Vragen die je kan stellen:

Je dagelijkse ritme

→ Heer, hoe mag mijn dagelijkse ritme eruitzien zodat ik leef vanuit Uw aanwezigheid? (Denk bijvoorbeeld aan je ochtendroutine en vaste momenten van gebed, aanbidding en Bijbellezende)

Je gewoonten

→ Hoe kan ik mijn telefoon, sociale media, tv of entertainment beter begrenzen om meer ruimte te maken voor U?

→ Welke nieuwe gezonde ritmes wilt U dat ik opbouw: lezen, aanbidding, gebed, rust, stilte, beweging? Wilt U per gebied spreken hoe dat eruit mag zien?

Het jaar 2026

→ Heer, wat spreekt U voor dit jaar, heeft U een woord, beeld of een Bijbeltekst voor mij voor 2026?

→ Wat wilt U mij deze periode leren? En hoe mag ik daarop reageren?

Leiding

→ Waar mag ik meer tijd en aandacht in investeren, omdat het mij dichterbij U brengt?

→ Waar probeer ik zelf de controle te houden in plaats van U te vertrouwen?

Verlangens

→ Hoe mag ik mij dagelijks uitstrekken dat mijn verlangens overeenkomen met Uw hart?

→ Heer, welke verlangens in mijn hart komen van U en welke niet?

→ Welke dingen geef ik te veel prioriteit boven Uw aanwezigheid?

Karakter

→ In welk gebied van mijn karakter wilt U mij laten groeien?

→ Hoe kan ik meer lijken op Jezus in mijn handelen, woorden en houding?

Dienen

→ Vader, welke stap vraagt U van mij op dit moment?

→ Waar kan ik anderen dienen met de gaven die U mij hebt gegeven?

Relatie met God

→ Hoe kan ik Uw stem beter leren herkennen in mijn dagelijks leven?

→ Waar nodigt U mij uit om dieper te komen in Uw aanwezigheid?

Praktisch ritme om je dag met God te beginnen en eindigen

Ochtend (20–40 min) (je kan de ochtend gebedskaart er ook bij pakken)

5 min journalen – alles wat je bezig houdt opschrijven als een gebed naar God.

Bijbel lezen (10–20 min) – één hoofdstuk of een klein gedeelte, en neem de tijd om de Heilige Geest tot je te laten spreken. Heer wat wilt U hierdoor tot mij spreken?

Gebed (5–10 min) – Vertel Hem je dankbaarheid, neem de tijd Hem vragen te stellen en te luisteren naar Zijn stem.

Hineni – Heer hier ben ik, ik ben bereid om te gaan waar U wilt dat ik ga, mij te laten leiden door U deze dag. Ik geef mijn leven als een welgevallig offer aan U.

Journalen – schrijf op wat God tot je spreekt of wat je hebt mogen leren

Avond (10–15 min) Een aantal vragen die je God in de avond kan stellen;

Waar heb ik U vandaag ervaren?

Wat heeft U mij laten zien?

Wat neem ik mee naar morgen?

Dank Hem voor de dag (je kan de avond gebedskaart er ook bij pakken)

Een manier om te bidden;

Dank (D) Begin met dankbaarheid.

“Dank U voor... (bijv. mijn leven, Uw liefde, bescherming, rust).”

Belijden (B) Breng alles bij God waarvoor je vergeving nodig hebt.

“Vergeef mij voor... (bijv. mijn ongeduld, verkeerde gedachten, zonden).”

Aanbidding (A) Richt je hart op wie God is.

“U bent... (bijv. mijn Redder, mijn Herder, mijn Vriend, mijn Koning).”

Vraag (V) Vraag leiding, kracht en wijsheid voor de dag.

“Heer, help mij vandaag met... (bijv. wandelen vanuit Uw liefde, wijsheid en vreugde).”

Luisteren (L) Wees stil en open je hart voor Gods stem.

“Heilige Geest, wilt U tot mijn hart spreken?”

Overgave (O) Geef je plannen, zorgen en controle aan God.

“Heer, ik geef mijn dag, mijn gedachten en mijn hart aan U over. Vorm mij zoals U wilt.”

Proclamatie (P) Spreek Gods waarheid uit over je leven.

“Dit is Uw waarheid over mijn leven...(bijv. ik ben geliefd, vergeven, geleid, krachtig door de Heilige Geest).”

Een manier om bijbel te lezen;

Lees een kort Bijbelgedeelte:

Lezen – Lees het Bijbelgedeelte langzaam en aandachtig. Wat valt op? Heer, wat trekt mijn aandacht?

Overdenken – Denk na over dat woord of die zin. Wat raakt mij? Wat spreekt U hierdoor tot mij?

Bidden – reageer in gebed op wat God door Zijn woord laat zien. Wat wilt U dat ik hiermee doe?

Zaaien jullie mee?

Op dit moment zijn we bezig met het laten drukken van het handboek Wandelen in vrijheid. Dit doen we volledig op eigen kosten, zodat we het gratis beschikbaar kunnen stellen aan iedereen die verlangt naar Gods herstel en vrijheid. Ons verlangen is dat financiën nooit een drempel mogen zijn voor mensen die op zoek zijn naar doorbraak en herstel. We zouden het daarom heel waardevol vinden als je hierin met ons mee wilt bouwen en mee wilt zaaien. Samen kunnen we ervoor zorgen dat dit handboek in zoveel mogelijk handen terechtkomt en tot zegen zal zijn voor velen.

