

THUIS BIJ JEZUS



Preek 4

Lucas 4: 1-4

Thuis
in de
vastentijd

Korte samenvatting van de preek

Vasten: even iets niet doen en ruimte maken voor wat werkelijk belangrijk is

Thema: Thuis in de vastentijd

1) afhankelijkheid

Direct na zijn doop wordt Jezus in de woestijn gebracht. Daar is Hij volledig afhankelijk van zijn Vader. Net als Israël na de bevrijding uit Egypte (zie Deut. 8: 2-3). Maar waar Israël faalde, bleef Jezus, ondanks de verleiding afhankelijk van zijn Vader.

In de woestijn merk je waar het echt om draait: om God en zijn Koninkrijk of om wat je mist. Vasten is kiezen voor de woestijn om te oefenen in afhankelijkheid

2) luisteren

Niets zo belangrijk als luisteren naar God. Daarom was er bij de eerste mens in het Paradijs dat proefgebod, maar de mens luisterde naar de verleider en faalde. De nieuwe mens luistert wel als hij in de woestijn verzocht wordt.

Vasten is ruimte maken voor Gods woorden en voor gebed. Geen doel op zich, maar een middel om af te stemmen op God

3) missie

Jezus staat aan het begin van zijn missie: in de weg van lijden Gods Koninkrijk brengen. Maar voor Hij aan de slag gaat eerst 40 dagen alleen zijn met zijn Vader.

Dat zie je vaak in de Bijbel: Mozes en Elia vastten 40 dagen voor hun nieuwe taak. Bij de uitzending van zendelingen en de verkiezing van oudsten vastten de gemeentes in Handelingen.

Vasten helpt om te focussen op je missie, en op wat God nu van je wil.

4) genade

Jezus bleef vertrouwen ook toen de honger toesloeg en koos ondanks de verzoeking voor het lijden, zodat jij in het lijden en de verzoeking zeker mag weten dat je kunt vertrouwen op God en zijn liefde voor jou.

Vasten is focussen op de genade. Het is geen prestatie om God dichterbij te brengen, maar even dingen niet doen om te ontdekken dat het enige wat er echt toe doet Gods liefde en genade is

Preekbespreking

Wil je de preek nog naluisteren waar dit de bespreking bij is, dan kun je de preek hier terug luisteren (preek 15 februari 2026)
<https://www.youtube.com/channel/UCKUh0lxf366wXiyXt2NrRjQ>



1) reactie's op de preek

maak even kort een rondje, waarin iedereen gelegenheid krijgt te reageren op wat in de preek naar voren gebracht werd. Wat is één zin, beeld of gedachte uit de preek die is blijven hangen? Wanneer voelde je herkenning? Wanneer misschien weerstand? Wat deed het je? Wat leerde je?

2) ervaringen uitwisselen

Maak een rondje waarbij kort de volgende vragen beantwoord worden:

- Wat is jouw ervaring met vasten? (bij jezelf of bij anderen)
- Hoe sta je tegenover het idee om te vasten?

3) plannen maken

- Zou je bijvoorbeeld de komende 40 dagentijd willen vasten?
 - Zo ja, welke vorm? Is minder eten een geschikte vorm van vasten voor jou? Of zou je kiezen voor iets anders: geen TV-kijken; niet Facebook-en; niet winkelen; of een andere vorm?
 - wat verwacht je ervan?
 - Is het een idee om samen of in duo's af te spreken hoe je de komende tijd wilt gaan vasten, en elkaar dan geregeld even te vragen hoe het gaat?
- Zo ja dan zou je samen het volgende in kunnen vullen:

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

4) Bijbelstudie

Zoek samen (of in groepjes) de volgende teksten op: Joël 2:12-13 ; Matteüs 6: 16-18; Matteüs 9: 14-17 ; Handelingen 13: 1-3 en Jesaja 58: 1-8. En bespreek dan steeds deze vragen:

- wat zeggen deze verzen over vasten?
- wat betekent dit voor jouw leven, voor vandaag, of wat zou dit kunnen betekenen?
- welke vragen blijf je mee zitten?

Maak tenslotte samen een lijst van:

- a. de positieve punten van vasten; welke positieve doelen worden ermee gediend
- b. de negatieve kanten van vasten: welke gevaren dreigen er.

5) Een paar voorbeelden

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van hoe je zou kunnen vasten (overgenomen uit materiaal bij een preek van Hans Jan Roosenbrand). Lees en bespreek ze één voor één. Wat spreekt je er in aan, wat juist niet?

- Voorbeeld 1

“Ik heb gevast op biddag. Vasten is per slot van rekening een vorm van gebed. Ik heb de hele dag niets gegeten, wel gedronken. De eetmomenten heb ik ingevuld met de lezing en overdenking van bijbelteksten uit de 40-dagenkalender van Tear. Door juist op biddag te vasten begreep ik beter welke dingen ik normaal gesproken altijd maar voor lief neem. Om ervoor te zorgen dat het daarbij niet bleef, heb ik het geld dat het eten op deze ene dag mij kostte (dat heb ik vastgesteld op 10 euro), 's avonds in de kerk extra in de collecte gedaan. Nadeel van vasten op biddag is wel dat de link met God/Jezus niet echt duidelijk was. Heb ik het wel voor God gedaan? Was het vasten op biddag voor mij wel echt een verlangen naar de gerechtigheid van God door Jezus Christus?”

- Voorbeeld 2

“Wij vasten thuis al weken elke vrijdag door op die dag geen vlees te eten, geen wijn of bier te drinken en geen snoepjes en koekjes te pakken. Dat doen we ieder jaar in de 40 dagentijd tot aan Pasen. Zo staan we stil bij de lijdensweg van Jezus tijdens zijn leven op aarde. We doen dit juist op vrijdag omdat die dag voor ons in verband staat met Jezus' offer voor onze zonden op Golgota. Probleem van vasten gedurende een langere periode is wel dat het op een gegeven moment haast een verplichting wordt. Hoe leg je aan de kinderen uit dat dit in ieder geval niet zo bedoeld is? Dat christenen niet, net als moslims, óók een verplichte vastentijd hebben. In deze periode nodigen we trouwens wel elke week iemand uit om mee te eten. Dan eten we extra feestelijk.”

- Voorbeeld 3

“Normaal gesproken vast ik eigenlijk nooit, maar deze week heb ik het wel gedaan, ter voorbereiding op de viering van het Heilig Avondmaal. Ik deed het alleen, niemand wist ervan. Ik moest er wel erg aan wennen. Door te vasten kom je namelijk niet 'automatisch' in een sfeer van verootmoediging en besef van schuld. Aan de andere kant was het ook wel weer mooi. De voorbereiding op het Avondmaal werd concreter. Ik kon er wat mee.”

- Voorbeeld 4

“In de afgelopen week hoorden we dat een van onze gezinsleden ernstig ziek is. Kanker: het nieuws sloeg in als een bom. We kregen geen had door onze kelen dus het vasten ging eigenlijk vanzelf. Toch hebben we een vastendag afgesproken. De kleintjes hoefden niet mee te doen, maar ze wilden zelf. Terwijl we aan tafel zaten lazen we een bijbelgedeelte over Jezus, die zegt dat Hij het ware brood is dat leven geeft (Joh. 6). Niet iedereen vond het even makkelijk om dit een plek te geven in deze situatie. Maar we praatten erover. Wat gezegd werd kreeg een plek in de gebeden van die dag. Voor de één was de honger die aan het einde van de middag voelbaar werd, een aansporing om vaker te bidden. Een ander vroeg zich de hele tijd af wat de wil van God zou kunnen zijn in deze concrete situatie. Weer een ander merkte bij zichzelf een diep verlangen naar Jezus' wederkomst. Nog nooit zo gevoeld, eigenlijk.”

Tips voor meer info:

- <https://www.hgjb.nl/geloofsvragen/vasten/>

- [A Hunger for God: Desiring God Through Fasting and Prayer](#)