

Treffer Voeding in de Bijbel

Leidingblad

Voedsel is een onderwerp dat de laatste jaren veelvuldig in het nieuws is. Met de toename van het aantal kankerpatiënten en mensen met hart- en vaatziekten wordt steeds meer de link gelegd naar de bron en de oorzaak hiervan: onze voeding zou niet (meer) gezond zijn. Zo heeft het boekje 'Wat zit er in uw eten?' al veel tongen van voor- en tegenstanders los gemaakt.

Omdat onze jongeren volop in de groei en in ontwikkeling zijn, biedt deze *Treffer* een handreiking op het gebied van gezonde voeding en veel voorkomende problemen die met voeding samenhangen, zoals alcoholisme en anorexia. Even zo belangrijk is het geestelijke voedsel voor jongeren. Ook op dit gebied zijn er veel zorgen; is het dagelijks 'geestelijk voedsel' van de jongeren wel gezond? Wat nemen ze, vooral via de media, tot zich in de groei naar de volwassenheid?

Het is belangrijk om hen deze spiegel voor te houden. Daarnaast heeft God met betrekking tot voedsel diverse opdrachten en wetten gegeven die heilzaam waren voor de mensheid; hierop sluit de Bijbelstudie aan.

Het doel van deze *Treffer* is:

- Jongeren informeren over de herkomst en het gebruik van voedsel in de Bijbel;
- Jongeren bewust maken van het verantwoord omgaan met hun dagelijks en geestelijk voedsel: gebruiken ze beiden naar Gods wil?
- Jongeren laten nadenken over de met voedsel samenhangende problemen zoals alcoholverslaving en anorexia; dit om hen bewust te maken van de gevaren van het niet goed omgaan met voedsel;
- Jongeren laten nadenken over vasten.

Programmasuggesties:

Lezen:

- Genesis 18: 1-15
- Genesis 25: 28-34
- Genesis 27
- Mattheüs 6: 25-34
- Lukas 12: 22-31
- Handelingen 10: 1-27

Zingen:

- Psalm 22: 14
- Psalm 63: 1 en 2
- Psalm 78: 3, 13 en 14
- Psalm 104: 7, 8 en 17
- Psalm 147: 5 en 6

Ideeën voor +12 groep

- Opening;
- Inleiding door jongere pag. 4/5 en 6/7;
- Stellingen + vragen bespreken uit besproken pagina's;
- Pauze;
- Pagina 8/9 doorlezen en bespreken vragen + stellingen;
- Sluiting.

Tip: Maak van te voren één of meer gerechten klaar van de achterkant (of laat dit enkele jongeren doen) om in de pauze of als afsluiting te proeven.

Ideeën voor +14 groep

- Opening ;
- Inleiding door jongere over dit onderwerp;
- Stellingen en vragen bespreken aan de hand van de centrale vraag: 'Gaan wij verantwoord om met ons geestelijk en lichamelijk voedsel?' Evt. de beweringenlijst alcohol in laten vullen (behorend bij pag. 4/5).
- Pauze;
- Bijbelstudie over reine/onreine dieren en vasten;
- Sluiting.

Tip: Maak van te voren één of meer gerechten klaar van de achterkant (of laat dit enkele jongeren doen) om in de pauze of als afsluiting te proeven.

Pagina 4 en 5

Voedsel: Gods opdracht!

Vraag: Zouden de mensen na de zondeval in de tijd van de Bijbel alleen brood gegeten hebben of zou de maaltijd ook uit andere etenswaren hebben bestaan?

Er wordt niet het brood bedoeld dat wij in gedachten hebben en dat wij elke dag eten. Volgens de kanttekeningen van Genesis 3: 19 en Gen. 18: 5 betekent het woord 'brood' op meerdere plaatsen in de Bijbel: allerlei voedsel wat men nodig heeft om van te leven. Het is een Hebreeuwse manier van spreken.

Voor de zondeval gaf God de mens te eten van alle vruchten van de bomen in de hof (Gen. 2: 16), behalve van de boom der kennis des goeds en des kwaads.

Na de zondeval geeft God de mens het aardrijk en het kruid des velds (= het gewas van het veld) in handen (Gen. 3: 17-18) om van te eten.

Na de zondvloed zegent God Noach en zijn zonen en geeft een nieuwe opdracht w.b. voedsel; vanaf nu mogen ze, naast de gewassen, ook allerlei eetbare dieren, vogels en vissen eten (Gen. 9: 2-4).

Wat meer informatie over voeding in de Bijbel (www.digibron.nl):

'De maaltijden van de mensen in de tijd van de aartsvaders zijn eenvoudig. Het eten bestaat vooral uit broodkoeken, geitenmelk, kaas, yoghurt en honing. In het land Kanaän gaat de maaltijd meer voorstellen. Na het opstaan eten de mensen een licht ontbijt van brood met wat vruchten. De middag- en avondmaaltijd bestaan uit platte broden, melk, wijn en alles wat in de tuin, boomgaard of wijngaard groeit (linzen, erwten, bonen, komkommers, granaatappelen, vijgen, druiven, olijven en dergelijke). Men kent ook een stoofpot van groenten. Met stukken brood wordt de groente uit de gemeenschappelijke pan gelepeld. Er wordt zo mogelijk vlees geserveerd. Dat wordt bijna altijd gekookt, soms gebakken of geroosterd. Men zit tijdens het eten gehurkt op matjes op de grond en eet met de vingers. Het eten staat op lage tafels.

De maaltijden van de rijken kennen uiteraard meer gerechten en dranken. Er is bijvoorbeeld meer vlees, vis en gevogelte. De mensen liggen op rustbanken en het voedsel wordt op een bijpassende tafel gezet. Soms is er muziek en zang bij.

De Bijbel zegt op verschillende plaatsen dat de mensen om een zegen over de maaltijd vragen of de dank voorafgaand aan de maaltijd uitspreken (o.a. Matth. 14:19, Hand. 27:35). Deut. 8:10 schrijft voor om dankbaar te zijn voor genoten voedsel. Dat kan uitgelegd worden als een voorschrift om te danken na de maaltijd.

Een gast wordt altijd met veel respect behandeld bij de maaltijd. Hij krijgt een kus ter verwelkoming, water om handen en voeten te wassen. Soms wordt hij gezalfd of krijgt hij een krans. Hij krijgt de ereplaats aan tafel en de grootste portie eten. Voor gasten wordt het gemeste kalf geslacht. Een gast aan tafel is een lid van de familie. Je zet hem altijd een goede maaltijd voor, al arriveert hij midden in de nacht.'

Stelling: 'De verboden vrucht die Eva in het paradijs nam, was geen appel!'

Dit schreef een beroemde Joodse rabbijn, Rabbijn Rashi, ooit. De boom der kennis des goeds en des kwaads moet een vijgenboom zijn geweest. Adam en Eva hadden vijgen gegeten 'en doordat zij erdoor bedorven waren, moesten zij zich er ook mee bedekken'. Of de Schriftgeleerde gelijk had, blijft natuurlijk de vraag...

Stelling: 'Alcohol is een vloeistof waarin het geweten oplost'.

De uitspraak spreekt voor zich. Probeer een groepsgesprek te leiden waarin de verschillende aspecten van deze stelling naar voren komen.

Enkele uitspraken die hieraan gekoppeld kunnen worden, bijv. ter afsluiting:

- Alcohol is de oorzaak en de oplossing voor alle problemen in iemands leven.
- Als we het nuchter bekijken, lost alcohol niets op.
- Alcohol verlengt de 'remafstand van het geweten'.

Vraag: Wat kun je doen om alcoholverslaving te voorkomen?

De eerste reactie zal misschien zijn: maat houden en niet teveel drinken. Een keertje mag toch wel? Probeer hierover een gesprek op gang te brengen. Laat, als er tijd voor is, de **beweringenlijst** invullen.

Enkele feiten over alcohol:**Alcohol gooit alles in de war:**

- Alcohol verstoort het fijn afgestelde mechanisme van ons lichaam
- Ze laat het hart sneller kloppen.
- Laat de bloeddruk stijgen.
- Beïnvloedt ons reactievermogen.
- Is schadelijk voor o.a. slokdarm, slijmvlies, lever, hersenen, alvleesklier, maag, darmen, nieren, hart, bloedvaten.

De gevolgen van rijden onder invloed:

Omdat de lever veel tijd nodig heeft om de aanwezige alcohol in het bloed af te breken, kan ons reactievermogen voor lange tijd slecht tot zeer slecht zijn. Het is niet moeilijk te bedenken dat de gevolgen hiervan verschrikkelijk kunnen zijn. Alleen al in ons land vallen jaarlijks gemiddeld 135 doden in het verkeer door alcoholgebruik en 100 doden in de privé-sfeer. Ook worden er ruim 2.000 mensen opgenomen in het ziekenhuis met verwondingen als gevolg van een alcoholverkeersongeval. 25 glazen of meer kan dodelijk zijn.

Verslaving aan alcohol:

Alcohol is op twee manieren verslavend, nl. geestelijk en lichamelijk.

Geestelijke afhankelijkheid:

Iemand die geestelijk verslaafd is aan alcohol heeft een onweerstaanbare behoefte om te drinken en te blijven drinken. Hij/zij drinkt tot eigen schade en in het besef dat de gevolgen van zijn/ haar drinken in alle opzichten negatief zijn. Ook als hij/zij niet meer drinkt of niet in staat is om te drinken, verlangt hij/zij toch naar de alcohol.

Lichamelijke afhankelijkheid:

De lichamelijke afhankelijkheid wordt door de eigenschappen van alcohol bepaald en bestaat uit het optreden van **onthoudingsverschijnselen** d.w.z. dat het lichaam ziek wordt als het geen alcohol meer krijgt. Ontwenningverschijnselen zijn: trillen, rusteloos, angst, prikkelbaar, gespannen, depressief, misselijk, slecht slapen, spierkrampen en zweten.

Gewenning

Gewenning of tolerantie wil zeggen dat het lichaam van de gebruiker zich aan het middel, de alcohol, aanpast. Om het gewenste effect te blijven verkrijgen zijn steeds grotere hoeveelheden alcohol nodig.

ALCOHOL

BEWERINGENLIJST

Reageer eens op de volgende beweringen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn. 2. Het is normaal, dat drank naast de zeep in de supermarkt staat. 3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik. 4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken. 5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder van gebruikt. 6. Drank lost vele problemen op. 7. Wie er goed tegen kan, krijgt minder snel problemen van de alcohol. 8. Drinken moet je leren, anders tel je niet mee. 9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht. 10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen. 11. Leren drinken is een deel van de opvoeding. 12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn. 13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed. 14. Elk mens is wel aan iets verslaafd. 15. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan. 16. Je gaat drinken als je niets te doen hebt. 17. Nederlanders hebben het alcoholgebruik aardig in de hand. 18. Ik vind dat alcoholreclame op de T.V. verboden moet worden. 19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken. 20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in moeilijkheden kom.		



Vraag: Wat betekent het Pascha?

Pascha betekent voorbijgang; de voorbijgang van de verderfengel.

Achter het bloed van het lam aan de deurposten is veiligheid; zo betekent het bloed van de Heere Jezus, het Paaslam, ook voorbijgang en redding van het eeuwige verderf voor ieder die in Hem gelooft.

Opdracht: Zoek Daniël 1 op. Wat is het wonder in dit Bijbelgedeelte?

Daniël 1: Wonder/opmerkelijk dat Daniël, Hananja, Misaël en Azarja zich houden aan de spijswetten van God en dat ze na 10 dagen gezonder blijken te zijn dan alle andere jongens en mannen die dat niet hadden gedaan.

NB: Daniël vroeg om het gezaaide en water: dat is volgens de kanttekening 'allerlei moeskruid zoals gerst, erwten, bonen, rijst, gierst etc.' Ook in onze tijd is dit nog steeds te koop en wordt het door velen gegeten en aanbevolen als de meest gezonde voeding! Er is dus niets nieuws onder de zon...

Vraag: In het Oude Testament gaat het vaker om voedsel bij opmerkelijke gebeurtenissen of wonderen. Weet jij een paar andere voorbeelden te bedenken?

- Genesis 18. Abraham ontvangt de HEERE met twee engelen en bereidt een maaltijd. Opmerkelijk: de komst van Izak en de verwoesting van Sodom wordt voorzien.
- Genesis 25: 28-34. Ezaü veracht zijn eerstgeboorte voor brood en een linzenmoes (recept achterkant *Treffer!*) Opmerkelijk: dit heeft grote gevolgen voor het hele gezin van Izak en Rebecca, hun verdere levensloop en nageslacht.
- Genesis 27. Jakob bereidt een maaltijd voor Izak om de eerstgeboortezegen te krijgen. Opmerkelijk: dit heeft grote gevolgen voor het hele gezin van Izak en Rebecca, hun verdere levensloop en nageslacht.
- Richteren 6: 14-24. Gideon bereidt voedsel voor de Engel des HEEREN. Wonder: het voedsel wordt verteerd door vuur en de overwinning van Israël op de Midianieten wordt voorzien.
- 1 Samuel 28: 24. De waarzegster te Endor bereidt een maaltijd voor Saul, nadat hij is gevallen omdat hij de hele dag en nacht niet had gegeten. Opmerkelijk: de voorspelling van de waarzegster van Sauls dood.
- 1 Koningen 17. Wonder/ opmerkelijk: vermenigvuldiging van brood en eten voor Elia in zijn moedeloosheid: God zorgt voor Zijn kind!
- 1 Koningen 19: 5-8: een Engel biedt de moedeloze Elia een maaltijd aan en geeft de opdracht te eten. Wonder/ opmerkelijk: vermenigvuldiging van brood en eten voor Elia in zijn moedeloosheid: God zorgt opnieuw voor Zijn kind!

Pagina 6 en 7

Varen wij wel bij welvaart?

Stelling: 'Een echte christen gooit nooit zonder reden eten weg!'

Een christen belijdt dat God alles geeft en dat dit meer is dan wij verdienen. Het is daarom heel erg dat we Zijn gaven zomaar weggooien als er geen reden voor is. Dit toont onze ondankbaarheid. Daarom moeten we bewust omgaan met kopen van levensmiddelen, er zuinig op zijn en er dankbaar voor zijn!

Er kan verwezen worden naar de website www.etenisomopteeten.nl. Op deze website kan een korte online test, de 'weggootest', worden gedaan. Ook is er informatie te vinden over hoeveel voedsel we per persoon per jaar weggooien:

'We gooien allemaal wel eens wat weg. Een droge boterham, een beschimmelde appel of een restje warm eten. Maar wist je ook dat deze kleine beetjes bij elkaar een grote berg vormen? Al gooien we steeds kleine beetjes weg, deze restjes vormen bij elkaar een grote berg voedsel. Wij als Nederlanders verspillen elk jaar voor 2,6 miljard euro aan voedsel. Dat is gemiddeld 48 kilo per persoon per jaar. Dit komt neer op zo'n 155 euro per persoon per jaar.'

Leestip: 'Wat zit er in uw eten?'

Je hebt je vast wel eens afgevraagd wat E- nummers eigenlijk zijn. En waarom zitten ze eigenlijk in ons eten? In 2007 schreef Corinne Gouget, een Franse vrouw, een boekje met de titel: 'Wat zit er in uw eten?' Ze heeft 14 jaar lang de E-nummers in onze voeding bestudeerd en op een rijtje gezet. Hierover schreef ze een boekje. Met groen, geel en rood geeft ze aan hoe 'gevaarlijk' een E- nummer is voor je lichaam en wat het met je doet als je het regelmatig binnen krijgt.

Verantwoord drinken: achtergrondinfo energiedrankjes

Wist je dat energiedrankjes als Red Bull, Bullit en Goldpower gevaarlijk voor je gezondheid zijn? Volgens Amerikaanse artsen kunnen de drankjes hartkloppingen, misselijkheid, slapeloosheid, benauwdheid, diarree, en zelfs een hartaanval met als gevolg een acute dood veroorzaken! Vooral jongeren met suikerziekte of die regelmatig medicijnen slikken, moeten oppassen. In combinatie met alcohol is het gevaar nog groter. De drankjes zitten naast cafeïne bomvol suiker, wat kan leiden tot suikerziekte, overgewicht en een slecht gebit.

Stelling: 'Aan je eetgedrag kun je zien of je wel of geen christen bent!'

Een christen belijdt dat God de Schepper is, ook van het lichaam. We moeten zuinig zijn op onze gezondheid en er bewust mee omgaan. Het is heel erg als we bewust ons lichaam kapot maken door te roken, te drinken of door ongezond eten. Het kan in de groep ter discussie worden gesteld of we hiermee onze levenstijd wel of niet verkorten. Zie ook: www.voedingscentrum.nl voor de 'schijf van vijf'!

Anorexia

Wees alert op signalen in de groep. Ze kunnen ook gegeven worden bij de bespreking van dit onderdeel: bewust of onbewust.

Extra informatie via www.psyq.nl

*'Anorexia komt vooral voor onder vrouwen tussen 15 en 30 jaar. De grootste **piek** in de ontdekking van de ziekte zit doorgaans in de groep meisjes **tussen de 15 en 19 jaar**. Deze piek blijkt fors te zijn gestegen ten opzichte van de andere leeftijdsgroepen. Het aantal vrouwen met anorexia in de groep 15-19 jaar was vroeger ongeveer 30 procent hoger dan in de groep 20-24 jaar. Inmiddels is de jongste groep echter drieënhalf keer zo groot geworden.*

*Ook in de klinieken is een **stijging** te zien van **het aantal jonge meisjes met anorexia**, zegt hoogleraar psychiatrie Wijbrand Hoek van Rijksuniversiteit Groningen, die het onderzoek leidde. 'Het lijkt erop dat de meisjes met anorexia jonger worden. We zien in klinieken ook al wel eens gevallen voorbijkomen van meisjes in de pre-puberteit. Meisjes rond de 10 jaar, al is dat nog wel zeldzaam.'*

De oorzaken van de verdubbeling van jonge patiënten, zijn niet bekend. Volgens Hoek zijn er meerdere verklaringen mogelijk. 'Of artsen en ouders zijn alerter en signaleren de ziekte eerder, óf er is sprake van een echte toename. Dat zou kunnen komen doordat kinderen tegenwoordig al op de basisschoolleeftijd gaan lijnen en dan gevoelig worden voor de ziekte. Maar het kan ook een combinatie hiervan zijn.' Opvallend is dat het aantal gevallen van anorexia in de oudere leeftijdsgroepen, 20-24 en 25-29 jaar, gelijk is gebleven.

'Aan de ene kant zijn we blij dat meisjes al jonger bij ons komen', zegt Hoek. 'Als ze zich binnen drie jaar na het ontstaan van de ziekte melden, zijn de vooruitzichten nog redelijk gunstig. Als ze de ziekte al langer hebben, wordt het lastiger.'

Ongeveer 2 tot 4 procent van alle vrouwen lijdt in hun leven aan anorexia, aldus een recente Finse studie. Zo'n 10 procent van de vrouwen overlijdt eraan, gemiddeld na 15 jaar!'

Stelling: 'Hoe dunner je bent, hoe mooier!'

Ook al zal deze stelling in de discussie verworpen worden als 'onzin', toch is dit de (verborgen) heersende gedachte van meisjes in de puberteit. Met name door de invloed van media (fotomodellen o.a.) wordt dit beeld versterkt.

Dit aspect kan benoemd worden, met daarbij de tegenwerping dat *gezonde voeding zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde lichaamsbouw*. Lijnen en of te weinig eten is roofofbouw plegen op de groei en de ontwikkeling van het lichaam. Daarnaast wordt het merendeel van foto's in media bewerkt; zo ontstaat een vertekend beeld van wat een normale of slanke lichaamsbouw zou zijn. Dit is iets wat veel meiden zich niet realiseren.

Pagina 8 en 9

Het Brood des Levens

Lees met elkaar zondag 50 van de Heidelbergse Catechismus. Wat kun je hier van leren?

Bespreek de inhoud van deze zondag; met name het erkennen dat God de oorsprong van alle zegeningen is, en dat we ons vertrouwen op Hem alleen moeten stellen. Probeer lijnen te trekken naar het dagelijks leven van de jongeren.

Vraag: Hoe beleef jij de kerkdienst als het Heilig Avondmaal gehouden wordt?

De sfeer in de groep zal de beantwoording van deze stelling bepalen. Probeer (desondanks) integer, eerbiedig en persoonlijk deze vraag te bespreken/ te beantwoorden.

Het Heilig Avondmaal is door Christus Zelf ingesteld; alles spreekt dan ook van heilige eerbied tijdens deze diensten. Het is, als het goed is, een hoogtepunt in het leven van Gods kinderen omdat zij in deze ogenblikken mogen ervaren wat de Heere Jezus voor hen gedaan heeft. Ook mogen ze een voorsmaak krijgen van het hemelleven na dit leven met al Gods kinderen. De Heere daalt op deze momenten heel laag af!

Probeer op het hart te drukken van onze jongeren dat er niets is wat hen meer gelukkig kan maken, dan dit geestelijke voedsel te 'proeven' en genade, vergeving en het eeuwige leven te mogen ontvangen. Deze 'wijn en melk' is te krijgen uit genade, zonder geld en zonder prijs!

1. Lees Leviticus 11: 1-31. Zet de dieren in de goede rij.

Reine dieren	Onreine dieren
Reine dieren mochten wel worden gegeten.	Onreine dieren mochten niet worden gegeten.
Op aarde: beesten met verdeelde klauw; deze in tweeën gespleten en herkauwend, zoals ossen, schapen, geiten etc.	Kameel, konijn, haas, zwijn.
In het water levend: wat vinnen en schubben heeft.	Arend, havik, zeearend, gier, kraai, raaf, struis, nachtuil, koekoek, sperwer, steenuil, duikertje, schuifuit, kauw, roerdomp, pelikaan, ooievaar, reiger, hop, vleermuis.
In de lucht: insecten zoals de sprinkhaan, solham, hargol, hagab.	Wezel, muis, schildpad, zwijnegel, krokodil, hagedis, slak, mol.

2. Moeten we ons nog steeds houden aan het gebod van het wel of niet eten van reine en onreine dieren? Waarom wel of waarom niet?

Nee. De bovengenoemde inzettingen voor de Joden golden in de tijd vóór Christus' dood en opstanding. Terugkeren naar de reinigingswetten van Israël is eigenlijk het aantasten van de betekenis van Christus' offer. De reinigingswetten in Israël maken duidelijk dat wie onrein is daarmee is buitengesloten van het heiligdom. Onreinheid verspert de toegang tot God. Zo roepen deze wetten om het werk van Christus. Heeft onze onreinheid een schreeuw om Christus opgeroepen? God vraagt reiniging en heiligheid op alle levensterreinen! Hij spreekt: Zijt heilig, want Ik ben heilig! Christus is tot rechtvaardigheid én tot heiligmaking gegeven!

Tegelijk is het zo dat de onreine dieren in onze westerse cultuur sowieso niet standaard als voedsel gegeten worden; wie deze dieren durft/wil eten, moet in de oosterse landen een kijkje nemen (Vietnam, China e.d.) of zal zelf op het jagerspad moeten.

Idee ter bespreking: Weten de jongeren voorbeelden van henzelf of van anderen/ bekenden die één van deze diersoorten eens voorgeschoteld kregen?

3. Weet jij waar in de Bijbel de zendingsopdracht staat? Om je te helpen: de Heere Jezus heeft die opdracht gegeven aan het einde van Zijn leven hier op aarde.

Handelingen 1: 8: *'Maar gij zult ontvangen de kracht des Heiligen Geestes, Die over u komen zal; en gij zult Mijn getuigen zijn, zo te Jeruzalem, als in geheel Judéa en Samaría, en tot aan het uiterste der aarde.'*

4. Hoe weet je of je diaken, ouderling, dominee, zendeling of evangelist mag worden?

Als God je door Woord en Geest roept om te werken in Zijn dienst. Dit kan door een preek, een gelezen Bijbelgedeelte, of door antwoorden op het gebed. Wellicht kunnen er voorbeelden gegeven worden van de roeping van vaders of familieleden die dienen in het ambt en geeft dit gespreksstof in de groep.

5. Lees Handelingen 13: 1 – 3 en 14:23. In deze gedeelten lees je over vasten.

a. Leg eens met je eigen woorden uit wat vasten is.

Het woord vasten komt van het Griekse woord: NESTEVO. In het Griekse woordenboek staat: 'Zich van voedsel en drank onthouden als godsdienstige oefening: ofwel geheel, als het vasten maar een enkele dag duurde, ofwel van gebruikelijk en geliefd voedsel, als het enkele dagen duurde'.

Vasten houdt dus in dat we onszelf onthouden van voedsel en drank of van voedsel alleen voor een bepaalde tijd.

b. Noem eens een paar voorbeelden uit de Bijbel van mensen die vastten.

- Mozes vastte 40 dagen (Ex. 34: 28)
- Elia vastte 40 dagen (1 Kon. 19: 8)
- De Ninevieten in schuldbesef en bekering (Jona 3: 5)

c. De Heere Jezus heeft ook gevast. Wanneer en waarom?

De Heere Jezus heeft gevast voordat Hij verzocht werd door de duivel (Lukas 4: 2). Hij zocht hiermee toenadering tot Zijn Vader als voorbereiding op de verzoeking/verleiding die zou komen.

d. Vasten had een belangrijke plaats in het leven van de eerste Christenen. Wie vastten er in Antiochië? Wat gebeurde er terwijl ze vastten?

Barnabas, Simeon (Niger), Lucius van Cyrene, Manahen en Saulus.

Het was een voorbereiding van het vertrek van Barnabas en Saulus, samen met het gebed.

Het was geen lang vasten. Hierin zien we dat vasten een belangrijke plaats had in het leven van de vroege christenen, bijv. in de voorbereidingen van belangrijke reizen. God wilde door middel van vasten spreken in hun leven.

e. In het dienen van God heeft vasten een plaats. Niet om er iets mee te verdienen, zoals bijvoorbeeld de Farizeeërs deden in het openbaar, maar in het verborgene. Met vasten en gebed eer je God en niet jezelf. Hoe zou jij kunnen vasten? Waarom?

Vasten kan door een dag sober te eten en te drinken, gecombineerd met bidden en Bijbellezende. Maar ook door de computer en mobiele telefoon uit te schakelen: een dag geen Facebook, Hyves, sms berichten, enz. Geen prikkels van buitenaf.

Dit om met ernst de Heere te zoeken en te bidden om Zijn genade in je hart. God wil wonderen doen, niet om onze gebeden maar op onze gebeden!

Stelling: 'Ik wil graag dienen in de dienst van de Heere!'

Deze stelling geldt voor jongens en meisjes! Jongeren mogen hierop bevraagd worden. Het is mooi/belangrijk als er praktijkvoorbeelden kunnen worden gegeven; bijv. van de roeping van de plaatselijke predikant of van één van de plaatselijke ouderlingen/diakenen.

Een leidinggevende zou ook kunnen toelichten wat hem of haar ertoe gebracht heeft de jeugdvereniging te gaan leiden. Tegelijk hoeft er niet alleen aan de 'grote' dingen gedacht te worden. Dienen in dienst van de Heere is in de eerste plaats Zijn kind mogen zijn en Hem in ons leven dienen op de plaats waar we door God worden gesteld. Dat kan ook in een regulier beroep of als moeder in het gezin zijn. Daarnaast kunnen er taken zijn in de gemeente waarvoor de jongeren in de toekomst geroepen kunnen worden. Ook al lijkt het voor onze jongeren nog ver weg; zij zijn de toekomst van de gemeente!