

Vasten smaakt naar meer!

- over het hongeren en dorsten naar God -



Een studie over het christelijke vasten

Maart 2009

Evangeliegemeente De Regenboog

Door: Hans Euser

Voorwoord

Het onderwerp vasten komt in de bijbel wel zestig keer voor, maar in de praktijk van het christelijke leven heeft het allang zo'n grote plaats niet (meer). Dat is jammer, want we lezen nergens dat de Here het vasten heeft afgeschafd. Bovendien verbindt Hij er een rijke zegen aan!

Aanleiding

De directe aanleiding voor het schrijven van deze studie was een preek die ik hield over de Bergrede¹, waar Jezus diegenen zalig prijst die *honger en dorsten naar gerechtigheid* (Matteüs 5:6). Christenen hebben, als het goed is, een diep verlangen naar God en Zijn invloed in hun leven en in de wereld; ze hunkeren daarnaar. Toch wordt dat verlangen regelmatig en ernstig bedreigd door de cultuur waarin ze leven. Wie zich voortdurend richt op genot, zal God uiteindelijk kwijtraken. Onze consumptiemaatschappij kan die geestelijke honger volledig verdringen.

De grootste vijand van een verlangen naar God is niet vergif, maar appeltaart. Het is niet het feestmaal van de goddelozen dat ons verlangen naar de hemel verdooft, maar het eindeloos nuttigen van kleine snacks aan de tafel van de wereld. Niet de video voor boven de achttien, maar de onbenullige programma's die we avond aan avond indrinken. (...) satan kan weliswaar veel kwaad uitrichten, maar wat ons werkelijk van Gods liefdemaal afhoudt, is een akker, een span ossen of een vrouw (Lukas 14:18-20).²

Het vasten herinnert de christen aan zijn grootste behoefte. Het is een uitdrukking van het hongeren en dorsten naar God. Vandaar de ondertitel van deze studie.

Doel

Het doel van de studie is weergegeven in de titel *Vasten smaakt naar meer*. Ik hoop dat de gedachten zoals hier verwoord de lezer stimuleren om verder te gaan met onderzoek en uiteindelijk resulteren in het beoefenen van het christelijke vasten. Wie daar eenmaal een begin mee heeft gemaakt, zal (gaan) ervaren dat God het gebruikt als een middel om je dichterbij Hem te halen. Uiteindelijk gaat het om Zijn eer!

Ik ben mij ervan bewust dat heel veel zaken niet worden behandeld. Zo geef ik geen uitleg van het oudtestamentische vasten, en maar een zeer beperkte waarschuwing van een verkeerd, wettisch gebruik ervan. Ik ga er dus echt vanuit dat de lezer verder leest en zoekt naar Gods bedoelingen voor hem of haar ten aanzien van het vasten. U zult ontdekken dat er veel over te zeggen en veel over te lezen is.

¹ De preek is er één uit een serie over de Bergrede. De vierde zaligspreking, waar het hier over gaat, kwam op 15 februari 2009 aan de orde en is te beluisteren via www.regenboogveenendaal.nl/publicaties/preken/Noord.

² Piper 2000, 12.

Opzet

Deze studie valt uiteen in vier hoofdstukken. De belangrijkste vraag is hoe de bijbel nu over het vasten spreekt. In het eerste hoofdstuk wordt een definitie van het christelijke vasten gegeven. Hoofdstuk 2 gaat in op de vraag of een christen behoort te vasten. Hier worden de meest relevante nieuwtestamentische teksten besproken. In hoofdstuk 3 worden enkele motieven van het vasten genoemd. Hoofdstuk 4 tenslotte bespreekt de vraag hoe het vasten nu praktisch beoefend kan worden. De bijbelteksten zijn allen genomen uit de NBG vertaling van 1951.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Hoofdstuk 1: Wat is vasten?	4
Hoofdstuk 2: Behoren christenen te vasten?	5
<i>Jezus</i>	5
<i>Paulus</i>	7
<i>De kerkgeschiedenis</i>	8
<i>Conclusie</i>	9
Hoofdstuk 3: Met welke motivatie vast een christen?	10
Hoofdstuk 4: Hoe doe je dat praktisch?	11
Bijlage 1: Een gedicht.....	12
Bijlage 2: Teksten over vasten in het Oude Testament	13
Bijlage 3: Literatuurlijst.....	15

Hoofdstuk 1: Wat is vasten?

Vasten is op z'n eenvoudigst gezegd *niet eten*, en het komt in allerlei godsdiensten voor:

- a. Joden hebben hun Grote Verzoendag (Lev 16, Num 29).
- b. Moslims vieren een maand lang Ramadan.
- c. Rooms Katholieken kennen, aansluitend aan de Carnavalsviering waar ze hun buiken rond mogen eten ☺, de 40-dagentijd.

In de bijbel is het woord een vertaling van het Griekse *nesteuoo*, dat letterlijk 'niet eten' betekent en van de Hebreeuwse woorden: *sûm* (ww), *som* (zwn), '*anah* (ww) en *kana'* (ww). De laatste twee woorden worden soms vertaald als 'verootmoedigen'. Daaruit kunnen we de conclusie trekken dat de uiterlijke handeling van het niet eten, bijbels gezien, gepaard moet gaan met een innerlijke hartsgesteldheid van verootmoediging.

Phillips Brooks (Amerikaans predikant, 1835-1893) zegt over de filosofie van het vasten: "Het is een uiting van berouw en het legt het leven bloot voor God. 'Daal af, mijn trots; treed terug, mijn hartstochten; want ik ben verdorven en ik wacht tot God mij zegent.'"³

We kunnen 3 vormen van vasten onderscheiden⁴:

- a. Het normale vasten. Dat is het vasten zoals bijvoorbeeld Jezus het praktiseerde in de woestijn. Hij at niet, maar dronk wel (Mat 4).
- b. Het absolute vasten. Dat is helemaal niet eten én niet drinken. Ester riep daartoe op (Ester 4:16). Mozes en Elia beoefenden het. Maar dit zijn geen voorbeelden om na te volgen! Het is een uitzonderlijk vasten voor uitzonderlijke situaties!
- c. Het gedeeltelijk vasten. Hierover lees je bijvoorbeeld bij Daniël (10:2-3). Je kunt erbij ook denken aan het overslaan van één of twee maaltijden per dag. Of aan de nat-wat-zat manier. Je begint de dag met nat: wel drinken, niet eten. 's Middags eet je wat: een lichte lunch en 's avonds eet je zat: een volledige maaltijd⁵.

Naast deze drie vormen van vasten kunnen we het begrip ook nog wel oprekken, niet om er gemakkelijk van af te komen, maar juist om te laten zien *waar het om gaat* bij het vasten. Martin Lloyd Jones zegt in zijn preek over Matteüs 6 dat

... het vasten in de ware zin van het woord niet alleen een kwestie is van eten en drinken; vasten betekent eigenlijk het zich onthouden van alles wat op zichzelf geoorloofd is, maar waarvan men voor een geestelijk doel van afziet. Er zijn veel lichamelijke functies die van nature volkomen normaal, juist en geoorloofd zijn, maar die in bepaalde omstandigheden voor bijzondere redenen ingehouden moeten worden. Dat is vasten.⁶

Dus vasten is:

Jezelf (lichamelijk) genot ontzeggen om je welbewust toe te wijden aan God.

³ Aangehaald door Piper 1998, 199.

⁴ Wallis 1968, 17-26.

⁵ Ontleend aan Minderhout op www.eo.nl/vasten.

⁶ Lloyd Jones 1990, 37.

Hoofdstuk 2: Behoren christenen te vasten?

Om antwoord te vinden op de vraag of christenen behoren te vasten, gaan we naar de nieuwtestamentische gegevens over dat onderwerp. We starten met de opmerkingen van Jezus, zoals weergegeven in de evangeliën. Vervolgens beluisteren we Paulus. Daarna gaan we ook nog kort naar de kerkgeschiedenis om te bezien hoe het Nieuwe Testament in het verleden op dit punt is uitgelegd en nageleefd.

Jezus

Eerst Jezus. Hij zal als joodse jongeman hebben meegedaan aan de gewoonten van zijn volk inzake het vasten. Volgens de wet van Mozes, moest dat tenminste één keer per jaar op de Grote Verzoendag. We lezen daar in de evangeliën overigens niets over.

- a. De eerste keer dat we expliciet lezen dat Jezus vastte was bij de voorbereiding op zijn bediening in de woestijn. Matteüs schrijft in 4:1-4 (vgl. ook Luk 4:1-4):

Toen werd Jezus door de Geest naar de woestijn geleid om verzocht te worden door de duivel. En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten gevast had, kreeg Hij ten laatste honger. En de verzoeker kwam en zeide tot Hem: Indien Gij Gods Zoon zijt, zeg dan, dat deze stenen broden worden. Maar Hij antwoordde en zeide: Er staat geschreven: Niet alleen van brood zal de mens leven, maar van alle woord, dat uit de mond Gods uitgaat.

- b. Hoewel Jezus zijn bediening begint met vasten, heeft Hij het tijdens zijn werk op aarde toch weinig gepraktiseerd. Dat blijkt wel uit Matteüs 11:18-19 (vgl. Luk 7:33-35), waar Jezus zelf zegt dat:

... Johannes is gekomen, niet etende en niet drinkende, (hij vastte dus, in elk geval gedeeltelijk door sprinkhanen en wilde honing te eten) en zij zeggen (dat zij de tegenstanders van Jezus): Hij heeft een boze geest. De Zoon des mensen is gekomen, *wel etende en drinkende*, (dus niet vastende) en zij zeggen: Zie, een vraatzuchtig mens en een wijndrinker, een vriend van tollenaars en zondaars.

- c. Daar komen natuurlijk vragen over. Waarom vasten de discipelen van Johannes wel, maar Uzelf en Uw discipelen niet? Drie van de vier evangelisten hebben hierover geschreven. We lezen Matteüs 9:14-17 (vgl. Mk 2:18-22 en Luk 5:33-39).

Toen kwamen de discipelen van Johannes tot Hem en vroegen: Waarom vasten wij en de Farizeeën wel, maar uw discipelen niet? Jezus zeide tot hen: Kunnen soms bruiloftsgasten treuren, zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen echter dagen komen, dat de bruidegom van hen weggenomen is, en dan zullen zij vasten. En niemand zet een niet-gekrompen lap op een oud kledingstuk; want de ingezette lap scheurt iets af van het kledingstuk en de scheur wordt erger. Ook doet men jonge wijn niet in oude zakken; anders barsten de zakken en de wijn loopt weg en de zakken gaan verloren; maar men doet jonge wijn in nieuwe zakken en beide blijven samen behouden.

Hier moeten we wat langer bij stilstaan.

De vraag die gesteld wordt is helder: het vasten was onder de joden een bekend gebruik. Zij baseerden zich daarvoor op de TeNaCh, het joodse Oude Testament. Daar wordt zo'n 60 keer over het vasten gesproken⁷. In veel gevallen werd dat vasten door God beantwoord⁸. Geen wonder dus dat het door de joden werd beoefend.

Toch doen de discipelen van Jezus er niet aan mee. Waarom niet? is de terechte vraag.

Jezus antwoordt in drie beeldspraken: die van de bruiloft, die van het kledingstuk en die van de wijnzak.

Jezus zegt: "Stel dat de gasten op een bruiloft aan tafel schuiven bij de bruid en bruidegom en ze krijgen daar een lekkere champignonensoep en een heerlijk biefstukje en een bananaplit als toetje, en stel dat ze die gerechten stuk voor stuk aan de kant zouden schuiven ... dat zou toch wel een rare vertoning zijn! Nou, zo is het ook nu. Ik ben de Bruidegom en mijn discipelen zijn mijn gasten. Tijdens het feest van mijn aanwezigheid wordt er gegeten en gedronken. Daarom vasten zij nu niet, omdat ik bij hen ben.

Maar, er zullen dagen komen, dat de Bruidegom van hen weggenomen is, en dan zullen zij vasten!"

Jezus was maar tijdelijk op aarde. Zijn discipelen hebben een voorproefje gekregen van de werkelijkheid die wacht. En in de tussentijd, van zijn eerste tot aan zijn wederkomst, verlangt een christen naar zijn Heer, naar de bruiloft van het Lam. Hij hongert uit heimwee én met hoop.

Het tweede en derde beeld over de kleding en de wijnzak maken duidelijk dat de oude vorm van vasten, zoals de joden die kenden, met de komst van Jezus plaats moet maken voor een nieuwe vorm van vasten. Nieuwe wijn moet in nieuwe zakken. Om dat uit te leggen citeer ik Piper⁹:

Wat is er dan zo nieuw aan het nieuwe christelijke vasten? Het nieuwe ervan is dat het berust op het volbrachte werk van de Bruidegom. Het gaat ervan uit. Het gelooft erin en het geniet ervan. Het verlangen en smachten naar Christus en zijn macht, die ons aanzetten tot vasten, komen niet voort uit onze leegheid. Behoeft? Ja. Pijn? Zeker. Honger naar God? Absoluut. Maar geen leegheid. Want we proeven reeds de eerste vruchten van datgene waar we naar verlangen.

De leegheid hoorde bij het oude vasten van de joden. De volheid is ons, die in Jezus geloven, geschonken in Hem. Door te vasten geven we dáár uitdrukking aan. We laven ons niet aan de tafel van de wereld, maar we voeden ons met het levende Brood. Het gaat ons niet in de eerste plaats om Zijn gaven, hoewel die goed zijn als ze met dankzegging door de gelovigen worden aangenomen, maar het gaat ons in de eerste plaats om de Gever. Hoe kun je daar beter uitdrukking aan geven dan door de goede gaven tijdelijk terzijde te schuiven en je geheel te richten op de Gever van die gaven?

⁷ Wallis 1968, 152-154.

⁸ Hoewel er ook wel op heel verkeerde manieren met het vasten werd omgegaan (zie Jesaja 58 en Zacharia 7).

⁹ Piper 1998, 42-43.

- d. Op nog drie andere plaatsen spreekt Jezus over het vasten. In Matteüs 6:16-18 waarschuwt hij tegen een verkeerd gebruik van het vasten.

En wanneer gij vast (let op: niet *als* gij vast, maar *wanneer*, zie ook de context: bidden en geven is net zo gewoon als vasten), toont dan niet, zoals de huichelaars, een somber gelaat; want zij maken hun aangezicht ontoonbaar, om zich aan de mensen te vertonen, wanneer zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u, zij hebben hun loon reeds. Maar gij, zalf uw hoofd, als gij vast, en was uw gelaat, om u niet bij uw vasten aan de mensen te vertonen, maar aan uw Vader, die in het verborgene is; en uw Vader, die in het verborgene ziet, zal het u vergelden.

- e. Voeg daar nog bij Lukas 18:12, waar de Farizeeër zijn hoofd opheft om aan God te laten weten dat hij zijn tienden geeft en tweemaal per week vast en je zult begrijpen dat je het vasten ook met heel verkeerde motieven kunt beoefenen. “Pas op met boeken over vasten”, zo begint John Piper zijn verhandeling over dit onderwerp. Vasten om gezien te worden is verkeerd. Het gaat om een juiste hartsgesteldheid. De tollenaar, die waarschijnlijk helemaal niet vastte, ging gerechtvaardigd naar huis, de Farizeeër had zijn loon reeds ontvangen: de waardering van mensen.
- f. Een laatste aansporing tot vasten uit de mond van Jezus is te vinden in Matteüs 17:21, hoewel die tekst niet in alle handschriften voorkomt. Nadat de maanzieke jongen door de Here is genezen zegt Hij tegen zijn discipelen die de demon niet konden uitdrijven dat “dit geslacht niet uitvaart dan door bidden en vasten”.

En dat is dan wat Jezus over vasten leerde. Hij waarschuwde zijn volgelingen voor een verkeerd gebruik ervan, maar hij gooide het kind niet met het badwater weg. Vasten hoort bij het normale christelijke leven! In Matteüs 9 voorziet Jezus dat zijn volgelingen het in praktijk zullen brengen: “dan zullen zij vasten”.

Paulus

Dat zien we daadwerkelijk gebeuren wanneer we letten op de teksten over Paulus en het vasten.

- a. Net als Jezus begon Paulus zijn bediening met een periode van vasten, en wel direct na zijn bekering met een absoluut vasten: hij at en dronk niet gedurende drie dagen en drie nachten (Hand 9:9).
- b. Later komen we hem tegen in de gemeente van Antiochië, samen met andere profeten en leraars (Hand 13:1-3).

En terwijl zij vastten bij de dienst des Heren, zeide de Heilige Geest: Zondert Mij nu Barnabas en Saulus af voor het werk, waartoe Ik hen geroepen heb.

Je zou misschien verwachten dat er daarna direct actie ondernomen werd, maar voordat Barnabas en Paulus worden uitgezonden, wordt er opnieuw gevast en gebeden onder handoplegging. Pas daarna vertrekken zij.

Toen vastten en baden zij, en legden hun de handen op en lieten hen gaan.

- c. Tijdens de zendingsreizen die dan volgen worden er in de verschillende gemeenten oudsten aangesteld (Hand 14:23). Ook daarbij wordt gevast.

En nadat zij voor hen in elke gemeente oudsten hadden aangewezen, droegen zij hen onder bidden en vasten de Here op, in wie zij geloofd hadden.

- d. In zijn brieven spreekt de apostel drie keer over het vasten. Eén keer heeft hij het over het uitstellen van de seksuele gemeenschap om jezelf te wijden aan gebed [en vasten] (1 Kor 7:5 in de Statenvertaling; komt niet in alle handschriften voor). Twee keer spreekt hij over het vasten als een onderdeel van de apostolische bediening (2 Kor 6:5, 11:27).

- e. In de brieven van Paulus en de andere apostelen komt het onderwerp verder niet meer ter sprake, niet omdat het onbelangrijk zou zijn – Jezus leerde dat het vasten er in het christelijke leven bijhoort – maar hoogstwaarschijnlijk omdat het een normaal gebruik was in de vroegchristelijke kerk. De apostelen hoefden er in hun brieven niets over te schrijven.

De kerkgeschiedenis

Uit de kerkgeschiedenis blijkt dat het vasten niet als achterhaald beschouwd werd. In zijn boek *Honger naar God* neemt John Piper vele citaten op van bekende en minder bekende historische personen. Ik citeer er hier vier¹⁰.

- a. Ignatius, bisschop van Antiochië aan het eind van de eerste eeuw. Hij leefde dus in de plaats waar het zendingswerk met Barnabas en Paulus is begonnen onder bidden en vasten!

Wijd uzelf toe aan vasten en gebed, maar niet boven uw vermogen, opdat gij uzelf daardoor zoudt verwoesten.

- b. In dit Calvijnjaar ook iets uit de Institutie van Calvijn (1509-1564).

Heilig en wettig vasten heeft drie doelstellingen. Wij gebruiken het om het vlees te verzwakken en te onderwerpen opdat het niet losbandig handelt, of om beter toegerust te zijn voor gebeden en heilige meditatie, of als getuigenis van onze verootmoediging voor God, wanneer wij onze schuld aan Hem wensen te belijden.

¹⁰ Piper 1998, 184 e.v.

- c. Jonathan Edwards (1703-1758), predikant in Amerika tijdens de Great Awakening.

Ik zou nog één ding willen opmerken met betrekking tot vasten en bidden, iets dat naar mijn mening door voorgangers is veronachtzaamd; en dat is, hoewel zij in hun prediking sterk de nadruk leggen op de plicht van het persoonlijk gebed, er zo weinig gezegd wordt over vasten in het verborgene. Het is een plicht die de Heiland bij zijn volgelingen aanbeveelt, op gelijke wijze als het gebed in de binnenkamer; zoals we kunnen zien wanneer we Matteüs 6:5-6 vergelijken met vers 16-18. Hoewel ik niet meen dat vasten in het verborgene op dezelfde wijze en met dezelfde frequentie moet worden beoefend als het persoonlijk gebed, geloof ik toch dat het een plicht is die alle belijdende christenen zouden moeten uitoefenen. Er zijn veel gelegenheden van zowel geestelijke als tijdelijke aard die het gewoonweg vereisen; en er zijn zoveel bijzondere genadegaven die wij voor onszelf of onze vrienden verlangen, dat het gerechtvaardigd is om ze op deze wijze van God te begeren.

- d. En tenslotte C.S. Lewis (1898-1963).

Het is onmogelijk om het Christendom te aanvaarden terwille van het gemak; de christen probeert zich open te stellen voor de wil van God en streeft ernaar te doen wat God van hem vraagt. Je weet nooit vantevoren of God je iets moeilijks of pijnlijks te doen zal geven, of iets dat je best prettig vindt; sommige heldhaftige types zijn teleurgesteld wanneer de taak die hun wordt toebedeeld best leuk blijkt te zijn. Maar je moet voorbereid zijn op de onplezierige dingen en de ongemakken. Ik heb het niet over vasten en dergelijke dingen. Dat is heel wat anders. Wanneer je soldaten traint in gevechtsoefeningen, dan oefen je met losse flodders, omdat je hen ervaring wilt laten opdoen voordat zij de echte vijand ontmoeten. Daarom moeten we oefenen in het afstand doen van genoegens die op zichzelf niet verkeerd zijn. Als je geen afstand doet van genot, zul je niet goed genoeg zijn wanneer de tijd aanbreekt. Het is zuiver een zaak van oefening.

Conclusie

Jezus geeft geen opdracht tot vasten, maar hij veronderstelt wel dat het gebeurt. Paulus heeft dat goed begrepen en hij brengt het in praktijk. “Weest mijn navolgers, zoals ik Christus navolg” schrijft hij in 1 Korinte 11:1. In de kerkgeschiedenis is daar vaak gehoor aan gegeven. Waarom zouden wij het thema dan links laten liggen¹¹? Is het vanwege de geringe bekendheid met het onderwerp? Of heeft Foster een punt als hij constateert dat veel christenen leven van ‘goedkope genade’?¹²

Waar zijn de mensen in onze tijd die gehoor willen geven aan de oproep van Christus? Zijn we zo gewend geraakt aan de ‘goedkope genade’, dat we ons instinctmatig afkeren van een gehoorzaamheid waarvoor wij een prijs moeten betalen? (...) Waarom is het geven van geld bijvoorbeeld een erkend element van de christelijke levensstijl en het vasten niet? (...) Misschien betekent het vasten in onze welvaartsstaat een veel grotere opoffering dan het geven van geld.

¹¹ Uiteraard zijn er legitieme redenen om niet te vasten, zoals ziekte, zwangerschap, etc. Maar dat zijn de uitzonderingen die de regel bevestigen.

¹² Foster 2000, 53.

Hoofdstuk 3: Met welke motivatie vast een christen?

Waarom zou een christen vasten? In deze studie zijn al heel wat motieven genoemd, die ik verderop zal opsommen. Maar eerst moet er een algemene opmerking over gemaakt worden, namelijk dat het vasten enkel en alleen moet geschieden *voor God*. Het gaat niet om een hongerstaking waarbij we Hem en de omstandigheden naar onze hand zetten. Het gaat niet om ons en de zegeningen die wij ontvangen. Het gaat om God en om Hem alleen! “Wanneer gij hebt gevast ... hebt gij dan inderdaad *voor Mij* gevast?”, vraagt de Here in Zacharia 7:5.

Als dat doel eenmaal diep tot ons is doorgedrongen kunnen we gaan zien dat het vasten allerlei neveneffecten heeft. Zo gaan we ontdekken wat ons het meest beheerst. We krijgen inzicht in onze eigen aard en zondigheden. Het vasten zal ons ook kracht geven, of beter gezegd zal de Here ons bekrachtigen wanneer wij ons vertrouwen op Hem stellen. Hij versterkt ons geloof.

Verder ontdekten we in hoofdstuk 2 de volgende motieven om te vasten:

1. Vasten als voorbereiding op een bediening / taak (Jezus in de woestijn, de aanstelling van oudsten).
2. Vasten bij de bevrijding van demonie (de ongelovige discipelen).
3. Vasten als uitdrukking van verootmoediging en inkeer (Paulus na zijn bekering).
4. Vasten om Gods stem te verstaan (de profeten en leraars in Antiochië).
5. Vasten als zelfverloochening (Calvijn).
6. Vasten als streep onder het gebed (Edwards).
7. Vasten als voorbereiding op moeilijkheden (Lewis).

Vasten is vooral een uitdrukking van het geloof. Een christen wil zich verheugen in God, zich verlustigen in Hem. Daarom laat hij soms de zichtbare dingen los om de onzichtbare te kunnen ontvangen.

Hoofdstuk 4: Hoe doe je dat praktisch?

Wilt u beginnen met vasten? Dan is het goed om de volgende zaken in acht te nemen¹³:

- Begin stapsgewijs, bijvoorbeeld met een vasten van 24 uur, van lunch tot lunch. U slaat dan twee maaltijden over en drinkt vruchtensap. Dat kunt u langere tijd eenmaal per week doen. Richt u zich niet op de lichamelijke aspecten, maar richt u op de Here, gewoon terwijl u uw werk doet.
- Na deze oefening, kunt u overgaan op een normaal vasten met enkel water. U zult merken dat er een hongergevoel komt. Dat is geen echte honger (die ontstaat pas veel later in het vasten), maar het is een signaal van uw maag die gewend is aan eten op vaste tijden. Maarten Luther zei daarvan: “het vlees was gewend verschrikkelijk te grommen”.
- Nog weer later kunt u overgaan op een vasten van 36 uur, waarbij u drie maaltijden overslaat. De tijd die u uitspaart kunt u gebruiken om God te zoeken door meditatie en gebed.
- Als de Here u leidt tot een langer vasten is het goed om iets te weten van het proces dat zich in uw lichaam afspeelt. De eerste dagen treedt er een hongergevoel op en vaak een lichte duizeligheid of hoofdpijn. Dit verdwijnt echter na een aantal dagen, waarna u zich sterker begint te voelen. Ergens tussen de 21ste en 40ste dag moet u het vasten beëindigen, omdat het lichaam dan aan het verteren van de goede weefsels begint. Het stoppen van een langer vasten moet niet abrupt gaan, maar geleidelijk met bijvoorbeeld kleine hoeveelheden fruit of groentesap.
- Als u twijfelt over de vraag of u lichamenlijk gezien (langere tijd) kunt vasten moet u uw huisarts raadplegen.
- Ondertussen moeten we ons niet op het lichaam concentreren, maar op de Here. Zo kan het vasten een zeer vreugdevolle ervaring worden, hoewel het ook met strijd gepaard kan gaan.
- Het kan helpen om de volgende vragen te beantwoorden¹⁴:
 - Is dit een door God ingegeven verlangen?
 - Ben ik juist gemotiveerd?
 - Wat stel ik mij geestelijk ten doel?
 - Is er zelfzucht in het spel?
 - Ben ik vastbesloten de Heer te dienen?
- Tenslotte is het lezen van een goed boek over dit onderwerp ook voor velen tot zegen geweest. (Zie hiervoor o.a. de literatuurlijst.)

¹³ Ontleend aan Foster 2000, 55.

¹⁴ Ontleend aan Wallis 1968, 112-113.

Bijlage 1: Een gedicht¹⁵

Een man op de Sinaï, trad met stralend gezicht,
Tussenbeide voor Israël in 't naderend gericht;
Voor Gods aangezicht bepleitte hij hun lot
En vastte voor God.

Heel jong reeds ontmoette hij tegenstand
Werd in 't water gelegd in een biezen mand.
Als koningszoon weigerde hij eer en genot
Maar vastte voor God.

Een profetes in Israëls tempel zag
Een Kind, dat in Maria's armen lag.
Om Hem te mogen zien – o zalig lot –
Vastte zij jarenlang voor God.

De Verlosser kwam om ons te bevrijden
Maar voor Hij optrad en voor ons zou lijden
Ontmoette Hem satan
Hij boog zich voor 't goddelijk gebod
En de Zoon vastte voor God.

'Zonder ze Mij af' zei de Heilige Geest
Kort na het eerste pinksterfeest;
En stromen van zegen daalden neer
Door mannen die vastten voor hun Heer.

'Zij zullen vasten als Ik zal zijn heengegaan'
En dat hebben velen met zegen gedaan.
Vraag het maar aan hen die voldeden aan dit gebod
En vastten voor God.

Als wij straks – op de grote dag – voor Hem staan
Zal Hij vragen: 'wat heb je met dit deel uit de Schriften gedaan?'

Dan is het antwoord aan ons.

¹⁵ Overgenomen uit Wallis 1968, 142-143.

Bijlage 2: Teksten over vasten in het Oude Testament

Hieronder volgen een aantal teksten over vasten in het Oude Testament. Er zijn meer teksten waarin het woord vasten niet voorkomt, maar waarin de zaak wel beschreven wordt. Die teksten zijn in dit overzicht niet meegenomen.

Voor een goed begrip ervan is het nodig dat ze in het verband gelezen worden.

- 2 Samuël 12:23 Maar nu is het dood. Waarom zou ik dan vasten? Kan ik het nog doen terugkeren? Ik zal wel tot hem gaan, maar hij keert tot mij niet terug.
- 1 Koningen 21:9 In die brieven had zij aldus geschreven: Roept een vasten uit en zet Nabot op de eerste plaats van het volk.
- 1 Koningen 21:12 Zij riepen een vasten uit en zij zetten Nabot op de eerste plaats van het volk.
- 2 Kronieken 20:3 Toen werd Josafat bevreesd en besloot de HERE te raadplegen; hij riep voor geheel Juda een vasten uit,
- Ezra 8:21 Toen riep ik daar, bij de rivier Ahawa, een vasten uit om ons te verootmoedigen voor onze God, en van Hem een voorspoedige tocht af te smeken voor ons, onze kinderen en al onze have.
- Ester 4:3 In elk gewest, waar het bevel en de wet des konings waren aangekomen, was bij de Joden diepe rouw, vasten, geweent en geklaag: voor velen werd zak en as als bed uitgespreid.
- Ester 4:16 Ga heen, vergader al de Joden die zich in Susan bevinden, en vast om mijnentwil: eet noch drinkt drie dagen, zo min des nachts als des daags. Ook ik en mijn dienaressen zullen op dezelfde wijze vasten en dan zal ik tot de koning gaan ondanks het verbod; kom ik om, dan kom ik om.
- Psalmen 35:13 Maar mij aangaande, toen zij ziek waren, was een rouwgewaad mijn kleed, ik verootmoedigde mij met vasten, en mijn gebed keerde in mijn boezem weder;
- Psalmen 69:10 Ik weende onder het vasten van mijn ziel, maar het werd mij tot diepe smaad;
- Psalmen 109:24 mijn knieën knikken van het vasten, mijn vlees is vermagerd, zonder vet;
- Jesaja 58:3 Waarom vasten wij, als Gij er toch niet op let: verootmoedigen wij ons, als Gij er toch geen acht op slaat? Zie, op uw vastendag doet gij zaken en drijft gij al uw arbeiders aan.

- Jesaja 58:5 Zou dit het vasten zijn, dat Ik verkies, een dag, waarop de mens zichzelf verootmoedigt: dat hij zijn hoofd laat hangen als een bieze en zich rouwgewaad en as tot een leger spreidt? Noemt gij dat een vasten, dat een dag die de HERE welgevallig is?
- Jesaja 58:6 Is dit niet het vasten dat Ik verkies: de boeien der goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken?
- Jeremia 14:12 al vasten zij, Ik hoor niet naar hun geroep, en al brengen zij brandoffer en spijsoffer, Ik heb in hen geen behagen, maar door het zwaard, de honger en de pest maak Ik een einde aan hen.
- Jeremia 36:9 In het vijfde jaar van Jojakim, de zoon van Josia, de koning van Juda, in de negende maand, had men een vasten voor de HERE afgekondigd; al het volk in Jeruzalem en al het volk dat uit de steden van Juda in Jeruzalem gekomen was.
- Daniël 9:3 En ik richtte mijn aangezicht tot de Here God om te bidden en te smeken, in vasten en in zak en as.
- Joël 1:14 Heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen; vergadert, gij oudsten, alle inwoners des lands, tot het huis van de HERE, uw God, en roept luide tot de HERE.
- Joël 2:12 Maar ook nu nog luidt het woord des HEREN: Bekeert u tot Mij met uw ganse hart, en met vasten en met geweene en met rouwklacht.
- Joël 2:15 Blaast de bazuin op Sion, heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen.
- Jona 3:5 En de mannen van Nineve geloofden God en riepen een vasten uit en bekleedden zich, van groot tot klein, met rouwgewaden.
- Zacharia 7:3 en om te vragen aan de priesters die tot het huis van de HERE der heerscharen behoorden, en aan de profeten: Moet ik in de vijfde maand wenen en vasten, zoals ik dit nu reeds zovele jaren gedaan heb?
- Zacharia 8:19 Zo zegt de HERE der heerscharen: Het vasten der vierde, vijfde, zevende en tiende maand zal voor het huis van Juda worden tot vrolijkheid en vreugde, ja tot blijde feesten; hebt dan de waarheid en de vrede lief.

Bijlage 3: Literatuurlijst

John Piper, *Honger naar God*, Hoornaar 1998. (Het beste boek dat ik tot nu toe over dit onderwerp heb gelezen.)

Arthur Wallis, *Vasten voor God*, Heerlen 1968 (waarschijnlijk alleen nog maar antiquarisch verkrijgbaar).

Jan Willem Roosenbrand, *Vasten*, Hoornaar 1997.

Richard Foster, *Het feest van de navolging*, Gorinchem 2000 (hoofdstuk 4 gaat over vasten. Het boek bevat veel meer geestelijke oefeningen).

Martin Lloyd Jones, *De Bergrede*, Leiden 1990 (een serie preken over de Bergrede. Er is één preek gewijd aan Matteüs 6:16-18 over het vasten).