

Jan van Buren

Vasten, wat zegt de Bijbel hierover?

'Toen kwamen de discipelen van Johannes bij Hem en zeiden: Waarom vasten wij en de Farizeeën veel en vasten Uw discipelen niet?'

'Noemt u dat vasten en een dag die de HEERE welgevallig is? Is dit niet het vasten dat Ik verkies: dat u de boeien van de goddeloosheid losmaakt (...)'.

Mattheüs 9:14; Jesaja 58:5-6

Wat is vasten?

Diverse godsdiensten kennen een vastenperiode, met het doel tot bezinning en tot verdieping van het spirituele leven te komen. Of men besluit het lichaam van binnen te reinigen, en een bepaalde tijd niet te eten. Zo hebben de moslims hun jaarlijkse Ramadan, één van de vijf zuilen van de Islam. Hierbij onthoudt men zich gedurende een bepaalde tijd van eten, drinken, roken en seksuele omgang, van zonsopgang tot zonsondergang. In de rooms-katholieke kerk is het vasten één van de belangrijkste uitingen van boetvaardigheid. In de vastentijd, die veertig dagen duurt, wordt er weinig gegeten. Vasten komt ook voor in de vorm van een hongerstaking om van anderen dingen af te dwingen. In de natuurgeneeskunde wordt het vasten gebruikt als een manier om het lichaam te ontdoen van afvalstoffen.

Als de Bijbel over het vasten spreekt, wordt het ons duidelijk dat dit een periode is waarin iemand of een volk bepaalde dingen niet doet, die men anders wel zou doen. De tijd die hierdoor vrijkomt, gebruikt men om in de stilte tot God te komen en met Hem te spreken. Dit vasten is een intens gebeuren, dat men alleen of met anderen beleeft. Alles is erop gericht om uitsluitend met God bezig te zijn. Alle andere zaken worden voorlopig uitgesteld. Een gelovige die vast, ontzegt zich alles wat het lichaam zou kunnen bevredigen en de intensiteit van het bidden zou kunnen verhinderen.

In de Bijbel lezen we dat dit vasten vaak gepaard ging met verootmoediging, huilen, berouw, zonden belijden, smeken om hulp. Om vervolgens te luisteren naar Gods aanwijzingen, zoals door middel van een profeet. Het dient echter geen uiterlijk vertoon of schijnvroomheid te zijn. Hoewel het vasten niet was voorgeschreven in de wet die God door Mozes aan het volk Israël had gegeven, lezen we wel dat God door de profeten het volk opriep om te vasten.

Het vasten van het volk Israël

In tijd van de richters, nadat de buitgemaakte ark weer was teruggebracht in het land, riep Samuël het volk op om samen te komen en zich gemeenschappelijk voor God te verootmoedigen en te vasten (1 Sam. 7:2-6).

Toen het volk Israël van God afweek, waarschuwde Hij door de profeten dat het oordeel over hun zonden aanstaande was. Omdat Hij een God is van genade en lankmoedigheid, stelde Hij het aangezegde oordeel diverse malen uit. Zo stuurde Hij de profeet Joël naar hen toe en riep hen op zich met hun hele hart tot God te bekeren. Dan zou Hij het kwaad van hen wenden. Door te vasten met geweent en een rouwklacht aan te heffen over hun zonden, kon het volk laten zien dat zij echt berouw hadden. Het vasten is echter meer dan een rouwgewaad aantrekken, het dient een zaak van het hart te zijn (Joël 1:14; 2:12-17; Jona 3:5).

Het vasten van de inwoners van Nineve

De profeet Jona was de enige profeet, die door de HEERE naar een stad buiten het land Kanaän werd gestuurd. Nadat Jona aan de inwoners van Nineve uit naam van God het oordeel had aangekondigd vanwege al hun zonden, riep de koning een vasten uit en toonden de inwoners van de stad inderdaad berouw. Toen God zag

dat zij letterlijk en figuurlijk in zak en as zaten en zich bekeerden, stelde Hij het oordeel uit (Jona 3).

Vasten moet oprecht zijn

Het vasten heeft voor God slechts waarde als het *oprecht* gebeurt. De schijn kan altijd bedriegen, maar God ziet het hart aan. Treffend zijn in dit verband de verzen uit Jesaja 58:2-7, waar God door de profeet Jesaja over het volk Israël zegt: 'Zij wekken de schijn dat zij God zoeken en vragen naar Mijn rechtvaardige verordeningen. Zij vasten daartoe zelfs. Maar terwijl zij naar God vragen, zegt het volk: Wat heeft vasten voor zin, als U er geen acht op slaat'. Zij voelden wel aan dat God niet op hun vragen en vasten acht kon slaan. De manier waarop zij vastten had namelijk geen waarde voor God, want op hun vastendag was er bij hen geen verootmoediging te bespeuren. Zij waren op die dag juist bezig met twisten en met het aandrijven van hun arbeiders. Weliswaar deden zij door te vasten hun mond niet open om te eten, maar gebruikten zij die om ruzie te maken. Zij hadden hun mond juist moeten gebruiken om aan God in de hoge hun nood te laten horen. Daarom was dit vasten de HEERE niet welgevallig. Wat zij moesten doen, was de boeien van goddeloosheid losmaken, verdrukten vrijlaten, hongerige mensen te eten geven en hen die geen onderdak hadden in hun huizen opnemen.

In de tijd van Jeremia was het volk zover van God afgeweken, dat Jeremia niet meer voor hen moest bidden – zelfs al zouden zij gaan vasten en offers brengen. God zag namelijk dat er geen enkel berouw te bespeuren viel (Jer. 14:10-12).

Na de terugkeer uit de Babylonische ballingschap hadden de Joden vier vastendagen ingesteld, waarbij de moord op Gedalja werd herdacht en het verbranden van stad en tempel. Zij weigerden echter acht te slaan op Zijn woorden. Als het vasten gepaard ging met gehoorzaamheid en verootmoediging voor God, dan wilde Hij luisteren en zou Hij de vastendagen veranderen in dagen van vreugde (Zach. 7:3-13; 8:18-23).

Vasten met het doel de wil van God te zoeken

In het Nieuwe Testament zien wij dat de leiders in de gemeente van Antiochië bijeen kwamen om te bidden en te vasten voor de dienst van de Heere. Toen zij zich geconcentreerd richtten op God, maakte de Heilige Geest duidelijk dat de tijd voor Paulus en Barnabas was gekomen om uit te gaan voor het werk waartoe zij

door God waren geroepen. Voordat zij hen echter lieten gaan, vastten en baden zij opnieuw. Door hun de handen op te leggen, lieten zij blijken dat zij zich met hen één maakten en achter hun dienst stonden. Daarna lieten zij hen gaan (Hand. 13:1-3).

Als Paulus en zijn helpers later terugkomen op de plaatsen waar zij eerder het evangelie hadden gepredikt en gemeenten hadden gesticht, wijzen zij in die gemeenten oudsten aan. Vervolgens dragen zij die oudsten onder vasten en bidden op aan de Heere, in Wie zij hadden geloofd (Hand. 14:23-24).

Vasten vanwege een grote nood

Aan het einde van de periode dat er in het volk Israël richters waren om leiding te geven, dreigde de stam Benjamin vernietigd te worden vanwege een vreselijke zonde. Daarop kwam heel het volk samen en huilde voor het aangezicht van de HEERE. Het vastte op die dag en raadpleegde de HEERE (Richt. 20:23-28).

Toen Josafat de boodschap kreeg dat een grote troepenmacht op hem af kwam, werd hij bevreesd en richtte zich erop om de HEERE te zoeken. En hij riep een vasten uit, om met heel Juda hulp bij de HEERE te zoeken en Hem te raadplegen. Na zijn lofprijzing aan God kreeg hij antwoord op zijn gebed en behaalde het volk de volgende dag een grote overwinning (2 Kron. 20).

Toen bekend werd dat Haman de Joden in alle gewesten van het Perzische rijk wilde ombrengen, waren de Joden overal in diepe rouw. Zij vastten en zaten onder gewezen in zak en as. Toen Esther kort erna naar Ahasveros wilde gaan, vastte zij met alle Joden die zich in de burcht Susan bevonden door drie dagen te eten noch te drinken (Esther 4:3, 16).

Voordat Ezra uit Babel wegtrok, riep hij een vasten uit om zich voor God te verootmoedigen en om een voorspoedige reis te vragen. En God liet Zich door hen verbidden (Ezra 8:21-23). Ook Daniël en Nehemia vastten vanwege de zonden van het volk en de grote nood waarin zij verkeerden (Dan. 9:3; Neh. 9:1-3).

Een ander voorbeeld van vasten vinden wij bij David, nadat het kind dat hij bij Bathseba had verwekt ernstig ziek was geworden. Hij vastte en bracht de nachten liggend op de grond in gebed door. Dit duurde zeven dagen, toen stierf het kind. Daarna pas stond David op en at (2 Sam. 12:16, 21-23).

Nadat de Heere Jezus aan Saulus was verschenen op de weg naar Damascus, kwam hij blind aan in de stad. Bewust geworden van zijn vreselijke toestand kon hij drie dagen lang niet eten en drinken. Daarna kwam de discipel Ananias om hem de handen op te leggen, zodat hij innerlijk en uiterlijk werd genezen (Hand. 9:9-13). Later horen wij van Paulus, dat hij zich als apostel veel heeft ontzegd. Vanwege de nood in de gemeenten had hij slapeloze nachten en verkeerde hij vaak in gebed, in vasten dikwijls (2 Kor. 6:5-6; 11:27).

Na de verheerlijking op de berg bestrafte de Heere Jezus een demon en beval hem uit een zieke jongen te gaan, en Hij genas het kind. De ziel en het lichaam van de jongen waren door een verdervende macht in het bezit van de satan. Op de vraag van de discipelen: Waarom konden wij hem niet uitdrijven?, was het antwoord: Vanwege uw ongeloof. In verschillende vertalingen is hieraan toegevoegd: *'Dit geslacht (of: soort) gaat niet uit dan door bidden en vasten'* (Matt. 9:21; Mark. 9:29). Deze toevoeging komt niet voor in de twee oudste handschriften daterend uit de 4^e eeuw, de Codex Sinaiticus en de Vaticanus (Gaebelein, Matt. blz. 278).

Vasten als bewijs van verdriet

Toen David hoorde dat Saul en Jonathan waren gesneuveld en het volk een grote nederlaag had geleden, vastte hij tot de avond als betoon van verdriet (2 Sam. 1:11-12).

De mannen van Jabes vastten zeven dagen lang, nadat zij de lijken van Saul (hun 'bevrijder') en zijn zonen hadden begraven (1 Sam. 31:13).

Vasten in het huwelijk

In het huwelijk dient men tijd aan het gezin en aan God te besteden. Als men geen partner heeft, kan men Hem onverdeeld dienen (1 Kor. 7:32-34). Een man en zijn vrouw kunnen met elkaar afspreken voor een bepaalde periode geen seksuele gemeenschap te hebben, en in die periode kunnen zij met wederzijds goedvinden vasten en bidden voor een speciale nood (1 Kor. 7:5; 1 Petr. 3:7).

Anna was een vrouw die, nadat zij weduwe was geworden, veel tijd doorbracht in de tempel met vasten en bidden. Zij diende God dag en nacht (Luk. 2:37).

Het vasten van de Heere Jezus

Voordat de Heere met Zijn dienst begon, werd Hij door de Geest geleid naar de woestijn en daar door de satan verzocht. Die tijd duurde ongeveer veertig dagen, en in die dagen en nachten nam Hij geen voedsel tot Zich. Hij vastte (Matt. 4:1-3; Luk. 4:1-2).

Vasten en de lichamelijke gevolgen

Als het vasten niet gebeurt in de juiste gezindheid, kan het zelfs een kwelling zijn (Ps. 35:13-14). Langdurig vasten kan tot gevolg hebben dat je lichaam vermagert en je krachten zover afnemen, dat je met knikkende knieën loopt (Ps. 109:24-25). Het kan ook zo zijn, al gebeurt dit niet opzettelijk, dat het opvalt dat iemand vast – zoals bij David – en hij daarom bespot wordt (Ps. 69:11-13).

Veertig dagen is ongeveer de maximale tijd dat het lichaam zonder voedsel kan. Van Paulus en Esther lezen we dat zij in een heel bijzondere situatie drie dagen en drie nachten niet gegeten of gedronken hebben. In alle andere gevallen wordt alleen gesproken van het zich onthouden van voedsel.

Hoe men niet moet vasten

De goddeloze koning Achab riep een vasten uit en liet Naboth uitnodigen, deed hem aan het hoofd van het volk zitten op een ereplaats. Terwijl hij de bedoeling had hem daarna op grond van een valse aanklacht te laten stenigen. Na het horen van de onheilsboodschap die de profeet Elia aan koning Achab bracht, scheurde deze zijn kleren, deed een rouwgewaad om zijn middel en vastte. God stelde daarop het oordeel tijdelijk uit, omdat hij zich vernederde voor de HEERE (1 Kon. 21:8-14; 27).

Een ander voorbeeld hoe men niet moet vasten, vinden we in de gelijkenis van de Farizeeër en de tollenaar. De Farizeeër beroemde zich erop dat hij niet zoals de tollenaar was, en vertelde wat voor goede dingen hij allemaal deed. Daarbij vastte hij wel tweemaal in de week. Van hem zei de Heere Jezus echter niet dat hij gerechtvaardigd naar zijn huis terugkeerde. Dit zei Hij wel van de tollenaar. Deze sloeg zich op de borst en zei alleen: 'O God, wees mij de zondaar, genadig' (Luk. 18:12).

Het vasten van de discipelen toen en nu

De discipelen van Johannes de Doper kwamen met de vraag bij de Heere Jezus waarom zij en de Farizeeën vastten, terwijl Zijn discipelen dit niet deden. De Heere Jezus legde hun uit dat Hij nu als de Bruidegom bij hen was, en dit dus niet het moment was om te vasten. Op een bruiloft ga je toch ook niet vasten? Maar er zouden dagen komen dat zij dit wel zouden doen. Er zou namelijk voor de discipelen een tijd komen dat Hij niet meer bij hen was; en dan zouden zij wel vasten (Matt. 9:14-16; Mark. 2:18-20; Luk. 5:33-35).

Hoe de discipelen van de Meester moesten vasten, legde de Heere Jezus uit in de zgn. Bergrede: *'Als u bidt, moet u het niet doen om door de mensen gezien te worden. En wanneer u vast, toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben. Maar u, als vast, zalf dan uw hoofd en was uw gezicht, zodat het door de mensen niet gezien wordt als u vast, maar door uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u vergelden'* (Matt. 6:5, 16-18).

Zoals in de tijd van het Oude en ook in het Nieuwe Testament in bijzondere omstandigheden werd gevast, inclusief door de Heere Jezus, zo kunnen er ook nu situaties zijn waarin we alleen het hoognodige gebruiken om ons lichaam goed te laten functioneren. Terwijl wij persoonlijk of samen met anderen alles achter ons laten om te spreken met onze hemelse Vader en met de Heere Jezus om Zijn stem te horen.