

Themablad “Vasten”

Versie 28 december 2012

Instelling

Al in het Oude Testament is veelvuldig sprake van vasten en wordt dit om uiteenlopende redenen gedaan. (II Sam. 12:16, I Kon. 21:9, Ezra 8:21)

Niet duidelijk is waar, wanneer en met welk doel vasten precies is ingesteld.

In het Nieuwe Testament wordt het vasten niet afgeschaft. Jezus zelf vastte en riep op om te vasten. (Matt. 17:21, Luk. 4:1)

Houding

Bij vasten wordt Gods heiligheid en soevereiniteit erkend. Vasten gaat gepaard met verootmoediging! Dat is “het vasten dat God verkiest”.

(Zie Jes. 58 voor een uitgebreide toelichting op het vasten.)

Vasten doe je voor God, niet voor de mensen. Degene die vast wordt daarom opgeroepen dit niet te doen om gezien te worden, maar in het verborgene te vasten. (Zach. 7:5, Matt. 6:16-18)

Doel

Het achterliggende doel van vasten is de wil van God te zoeken en Zijn wil te volbrengen. Vasten dient vaak ter ondersteuning van het gebed. Het wordt wel een ‘onderstreping van het gebed’ genoemd. Op veel plaatsen in de Bijbel wordt dan ook gesproken over ‘bidden en vasten’.

Er kan om uiteenlopende redenen worden gevast

- Smeking om God op andere gedachten te brengen. (II Sam. 12:16)
- Smeking om God te vragen iets te bewerkstelligen. (Ezra 8:21, Esther 4:16, Psalm 35:13)
- Smeking om God te vragen inzicht te geven. (II Kron. 20:3)
- Erkenning van gebrek aan (voldoende) geloof. (Matt. 17:21)
- Rouw. (I Kon. 21:27, Esther 4:3)
- Verootmoediging en berouw. (I Kon. 21:27, Jes. 58:5, Dan. 9:3, Jona 3:5)

Vasten kan ook worden gebruikt om een roeping te bevestigen, bijvoorbeeld bij het aanstellen van oudsten. (Hand. 13:2)

Het kan een vorm van het dienen van God zijn. (Luk. 2:37)

Vorm

Vasten is de vrijwillige onthouding van eten, drinken, slapen en andere genoegens.

In de Bijbel komen drie soorten vasten voor:

- Absoluut vasten (geen eten en geen drinken).
- Normaal vasten (geen eten, wel (water) drinken).
- Gedeeltelijk vasten (beperkt eten, wel (water) drinken).

Van Daniël wordt beschreven hoe hij in een periode van rouw “geen smakelijk voedsel, vlees of wijn” at en dronk. Wellicht dat hij toch iets at. (Daniël 10:3)

Het menselijk lichaam schakelt na ca. 48 uur na de laatste maaltijd om, zodat vanaf dat moment gebruik wordt gemaakt van reeds in het lichaam opgeslagen energie.

Na ca. 72 uur na de laatste maaltijd verdwijnt het hongergevoel. Wanneer de in het lichaam opgeslagen energie op is gebruikt, ontstaat intense honger.

Toen Jezus vastte, kreeg Hij na 40 dagen honger. (Luk. 4:2)

Tijdens het vasten wordt afgezien van overige genotsmiddelen. Het gebruik van alcohol wordt door het lichaam niet verdragen!

Frequentie

Bij 'bijzondere gebeurtenissen', bijvoorbeeld bij berouw na zonde of ernstige ziekte, wordt 'ad hoc' gevast.

Daarnaast was in het Oude Testament eveneens sprake van een 'periodiek' vasten, waarschijnlijk als onderdeel van verootmoediging. (Zach. 7:3. 8:19)

Voor de Joden is Jom Kippoer (Grote Verzoendag) het enige vaste moment waarop gevast wordt.

Duur

In de Bijbel komen verschillende (lengten van) periodes van vasten voor

- 1 dag. (Ezra 10:6)
- 3 dagen. (Esther 4:16, Hand. 9:9)
- 3 weken. (Daniël 10:2)
- 40 dagen. (Exod. 34:28, I Kon. 19:8, Luk. 4:2)

De Opstandingskerk en vasten

Binnen de Opstandingskerk zijn er geen vaste momenten van vasten. Wel wordt er 'ad hoc', bijvoorbeeld bij ernstige ziekte van één van de gemeenteleden, gevast.