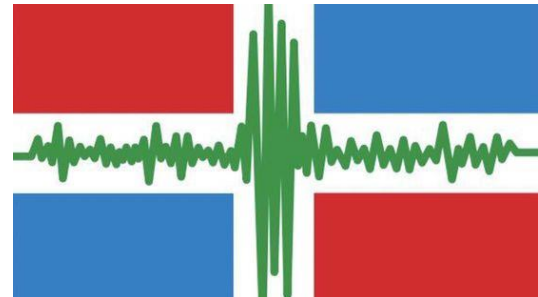


## Bijbelstudie Discipelschap deel 12

### Een discipel van Jezus is bekend met het vasten als geestelijke discipline

Zo af en toe hoor je nog wel eens van mensen die in hongerstaking gaan. In 2020 was een man uit het Groningse Ten Post wereldnieuws in Nederland omdat hij meer aandacht wilde voor de problemen die de door gaswinning opgewekte aardbevingen veroorzaken in de provincie Groningen<sup>1</sup> Deze hongerstaking heeft uiteindelijk 35 dagen geduurd. Ook in de Bijbel lezen we op diverse plaatsen dat mensen een bepaalde periode niet eten. **Kun jij met eigen woorden eens omschrijven wat nu eigenlijk het verschil is tussen een hongerstaking en het Bijbelse vasten?**




---

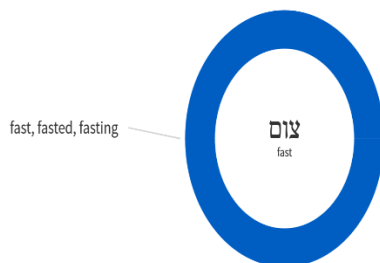


---



---

### Wat is vasten eigenlijk?



Vasten komen we zowel in het oude als het nieuwe Testament tegen en de gebruikte woorden betekenen in zowel het Hebreeuws als het Grieks het afzien van voedsel/ niet etend/nuchter. De betekenis is dan dus duidelijk en houdt in dat iemand die vast voor een

bepaalde periode afziet van voedsel. Er kan een onderscheid worden gemaakt tussen het **regulier vasten**



waarbij alleen afgezien wordt van voedsel in zowel vaste als vloeibare vorm. Deze vorm van vasten komen we het meest tegen in de Bijbel. Soms ziet men bij deze vorm van vasten dus ook af

<sup>1</sup> <https://nos.nl/artikel/2326845-groninger-stopt-na-maand-met-hongerstaking-tegen-aardbevingen>

van drinken maar in ieder geval niet van water. We lezen onder andere over de Heer Jezus die deze vorm van vasten praktiseerde (Matteüs 4:2) Ook lezen we in de Bijbel over een **absoluut vasten**. Bij die laatste neemt men voor de duur van het vasten geen voedsel, dranken en ook geen water tot zich. De laatste vorm van vasten is een vasten wat lichamelijk niet lang vol te



houden is. In de Bijbel komen we dit vasten slechts in heel uitzonderlijke gevallen tegen. We zien het in het boek Esther (Hoofdstuk 4:15-17) als de moord op het Joodse volk door Haman is beraamt en koningin Esther de Joden oproept met haar een 3 dagen durend absoluut vasten in acht te nemen als voorbereiding op haar ontmoeting met de koning. In Handelingen 9:9 lezen we dat Paulus na zijn ontmoeting met de Heer Jezus op weg naar Damascus drie dagen lang een absoluut vasten in acht neemt. Wat dit vasten extra bijzonder maakt is dat het hier een **nationaal vasten** betreft. Meestal als in de Bijbel over vasten wordt

gesproken betreft het een persoonlijk vasten. Vasten is daarbij een privé aangelegenheid tussen God en de vastende mens. Op de redenen voor het vasten spreken we straks verder. Maar hier in Esther en ook in bijvoorbeeld Nehemia 9:1 of 2 Kronieken 20:3 zien we dat er een nationaal vasten wordt afgekondigd waarin het gehele land voor een periode vast. In Handelingen 13:2 zien we een **gemeentelijk vasten** waar een hele gemeente gezamenlijk vast. Daarnaast zien we incidenteel ook een **gedeeltelijk vasten**. Hierbij onthoudt men zich voor een periode van bepaalde producten. In Daniël 10:3 lezen we over Daniël die zich gedurende 3 weken smakelijke spijzen, vlees en wijn nam hij in die tijd niet tot zich maar ander eten en water bijvoorbeeld wel.

**Heb jij persoonlijk ervaring met vasten? Wanneer was dat en was dat regulier vasten of een andere vorm? Deed je het alleen of met anderen? Hoe heb je het ervaren?**

---



---



---



---

## Het doel van vasten

Vasten is echter veel meer dan alleen maar het afzien van voedsel. Als dat de hoofdzaak is dan ben je eigenlijk gewoon bezig met jezelf te plagen en zal je bijzonder weinig positiefs beleven aan het vasten. Lees het volgende getuigenis maar eens:

*Ik heb verschillende keren gevast; en er gebeurde niets. Ik kreeg gewoon honger... Enkele jaren geleden hoorde ik een paar predikanten over vasten praten. Op hun aanbeveling probeerde ik mijn eerste vasten. Ze zeiden dat het in de Bijbel werd geboden en door elke christen in praktijk zou moeten worden gebracht. Als christen besloot ik het te proberen. Nadat ik het een aantal dagen had uitgesteld, had ik genoeg moed verzameld om te beginnen. Ik zat niet met mijn gezin aan de ontbijttafel omdat ik bang was dat ik niet over genoeg wilskracht zou beschikken om niet te eten en dus ging ik meteen aan het werk. De koffiepauze was bijna ondraaglijk en ik vertelde een leugentje om bestwil over waarom ik niet met de groep meeding tijdens de pauze. Het enige waar ik aan kon denken was hoe hongerig ik was. Ik zei tegen mezelf: "Als ik deze dag ooit doorkom, zal ik dit nooit meer proberen." De middag was nog erger. Ik probeerde me op mijn werk te concentreren, maar het enige wat ik hoorde was het grommen van mijn maag. Mijn vrouw bereidde een*

*maaltijd voor zichzelf en ons kind, en de geur van het eten was haast onverdraaglijk. Ik dacht dat als ik het maar tot middernacht zou kunnen halen dat ik het dan eindelijk zou hebben gehaald. Ik heb het tot middernacht vol gehouden en ben vervolgens direct aan het eten geslagen. Ik denk niet dat die vastendag me ook maar een beetje heeft geholpen<sup>2</sup>.*

Je ziet dat de persoon die hier vast nergens een ander doel noemt dan het vasten zelf en dan wordt het een op jezelf gerichte en in dit geval vervelende ervaring. Het heeft op deze wijze ook niets met het Bijbels vasten te maken. Want waar in Gods Woord het vasten wordt genoemd heeft dit altijd een geestelijk doel. Deze doelen kunnen echter wel heel divers zijn. We gaan een aantal zaken op een rijtje zetten:

- ❖ Vasten als ondersteuning van het gebed: In Gods Woord lezen we regelmatig over mensen die hun gebed begeleiden met een vasten. We zien dit bijvoorbeeld bij Daniël (Daniël 9:3) Belangrijk om te onthouden is dat vasten niet een soort “geestelijke hongerstaking” is om God onder druk te zetten en om iets uit Zijn handen los te peuten. Het vasten is niet nodig om Gods aandacht te verkrijgen en is niet in staat om God onder druk te zetten. Vasten is iets wat ons gebed verandert. Het vasten is bedoeld om het gebed te ondersteunen. Tijdelijke zaken worden aan de kant gezet om met een bepaalde zaak die voor ons heel belangrijk is voor Gods aangezicht te komen. Ik noem dit doel bewust als eerste omdat gebed ook in alle andere doelen voor het vasten een rol speelt.
- ❖ Vasten omdat je Gods leiding zoekt: Op verschillende plaatsen lezen we over mensen die voor een belangrijke beslissing eerst vasten om zo in gebed Gods leiding te zoeken. Lees bijvoorbeeld Handelingen 9:9 en Handelingen 13:1-3. Nu is vasten geen garantie dat je van God zult horen maar vasten en gebed richt je volledig op God. Bijzaken gaan naar de achtergrond waardoor we beter luisteren en opmerkzamer zijn op Gods leiding.
- ❖ Vasten als uiting van verdriet: Op veel plaatsen in de Bijbel is het vasten een uiting van verdriet en dit verdriet kan diverse oorzaken hebben. Bijvoorbeeld als er iemand sterft ( 2 Samuël 1:11-12) of vanwege persoonlijke of nationale zonde ( 1 Samuël 7:2-6,) Nehemia vast bijvoorbeeld omdat hij verdriet heeft over de situatie in Jeruzalem (Nehemia 1:1-4)
- ❖ Vasten als middel om Gods bescherming te zoeken. Soms lezen we dat mensen in nood Gods aangezicht zoeken en Hem bidden om bescherming, hulp en redding. Op vele plaatsen gaat dat zoeken naar bescherming gepaard met een vasten zoals in Esther 4:16, Ezra 8:21-23 of 2 Kronieken 20:3-4. In Psalm 109:24 geeft David blijk van een persoonlijk vasten om Gods redding.
- ❖ Vasten ten teken van bekering. Dit is natuurlijk gerelateerd aan het verdriet over zonde wat we eerder hebben genoemd. In Gods Woord komen we een aantal situaties en oproepen tegen waarin men ten teken van berouw over zonde en bekering tot God ook een vasten in acht neemt. De inwoners van Nineve zijn een mooi voorbeeld hiervan (Jona 4:1-5) Ook de HEERE zelf roept mensen in Joël 2:12 op om terug te keren tot Hem vergezeld van een vasten.



<sup>2</sup> Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1991), 164-165.

- ❖ Vasten als toewijding aan God. In Matteüs 4:1-11 zien we dat de Here Jezus voor Hij daadwerkelijk aan Zijn aardse bediening begint een periode van vasten in acht neemt. Aan het einde daarvan word Hij door satan verzocht. Het vasten van de Heer kunnen we zien als een vasten ten toewijding aan God.
- ❖ Vasten als teken van aanbidding. In Lukas 2:36 maken we kennis met Anna die kennelijk het vasten inzet als daad van aanbidding. Door te vasten laat ze zo zien dat ze haar diepste vrede en vreugde vind in God en niet in zaken als voedsel. (Filippenzen 3:19 leert iets dergelijks)

**Is er een van deze doelen die je aanspreekt of aanmoedigt een persoonlijk vasten te overwegen? Welk doel en waarom?**

### Wordt het vasten in de Bijbel opgedragen aan mensen?

In de Bijbel lezen we maar van 1 directe opdracht tot vasten en die opdracht betreft het Joodse volk. In Leviticus 23:27 lezen we de opdracht dat Israël elk jaar op de Grote Verzoendag een algemeen vasten in acht dient te nemen. Verder staat nergens een opdracht om te vasten maar komen we zoals we hebben gezien we diverse gelegenheden tegen waarop mensen collectief of individueel een vasten in acht namen.

In Matteüs 9:14-17 (Ook Lukas 18:12 laat dat zien) wordt duidelijk dat vasten een bekende gewoonte was in Israël en dat men het vreemd vond dat de leerlingen dat niet deden. In het antwoord van Jezus lijkt Hij ervan uit te gaan dat er een tijd komt dat ook Zijn leerlingen vasten. Ook in Matteüs 6:16-18 maakt Jezus duidelijk dat Hij ervan uit gaat dat vasten een plaats heeft in het leven van Zijn discipelen. In de kerkgeschiedenis is dit ook lang zo geweest. We hebben het al gezien bij Paulus en in de eerste gemeente maar door de hele kerkgeschiedenis komen we het vasten ook tegen onder de volgelingen van Jezus. Vanuit geschriften weten we dat in de vroege kerkgeschiedenis het gebruikelijk was om wekelijks de woensdag en de vrijdag een vasten in acht te nemen. We weten van mensen als Luther, Calvijn, John Wesley en Jonathan Edwards dat vasten deel was van hun navolging. Vasten is toegepast als voorbereiding op de doop en bekend is de 40 dagen tijd die ook wel de vastentijd word genoemd en waarin afzien van voedsel deel was van de voorbereiding op het gedenken van het Lijden van Christus en het vieren van Zijn Opstanding. Steeds meer is deze praktijk in onbruik geraakt en vandaag de dag grotendeels onbekend bij vele gelovigen. Op zijn zachts gezegd is dat toch vreemd als Jezus ervan uit lijkt te gaan dat ook Zijn leerlingen vasten.

**Hoe denk jij nu over de plaats van vasten in het leven van een discipel van Jezus anno nu?**

### Het belang van vasten!

Belangrijk om te onthouden is dat het vasten nooit een doel in zichzelf is en dat het altijd deel behoort te zijn van een leven als discipel van Jezus. In zowel Matteüs 6:16-18 en bijzonder Jesaja

58 wordt duidelijk dat wij mensen snel de neiging hebben om Gods goede gaven (waarvan vasten er 1 is) te misbruiken om eigen doelen na te streven of als een valse manier van vroomheid waarbij we het geschenk gebruiken als middel om God voor ons karretje te spannen en dat zal nooit werken. God is soeverein!

**Wat gaat er volgens jou mis met het vasten in Matteüs 6 en Jesaja 58 en hoe behoort het er wel uit te zien?**

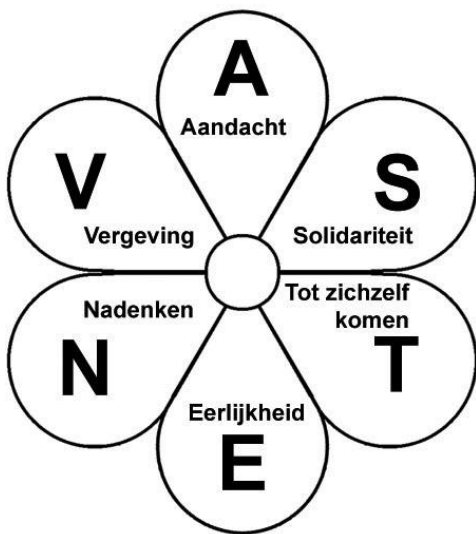
---



---



---



Ik hoop dat je ziet dat het vasten wat God graag ziet een vasten is wat niet gericht is op eigen belangen en eer of geschenken maar altijd gericht is op God zelf. Ook is het geworteld in een leven wat niet alleen in het vasten maar in al het doen en laten gericht is op God en de zaken van Zijn Koninkrijk! God lief hebben boven alles en de naaste liefhebben als jezelf zoals Jezus zegt. Wanneer ons vasten niet bedoeld is om dichterbij God te komen en ons niet aanspoort om Zijn liefde te ontvangen en door te geven dan heeft het weinig waarde. Het draait om Hem (Zacharia 7:5) en de verdieping van de relatie met Hem. Alle andere zaken als wijsheid, leiding, verhooring van gebed en dergelijk zijn bijzaken!

Vasten kan een waardevolle plaats in het leven van een discipel van Jezus innemen:

- ❖ Omdat het gemis van eten of een bepaalde luxe/gewoonte ons duidelijk kan maken dat we ons leven vaak volproppen met allerlei (goede) randzaken en daardoor God verdringen. Ook gebruiken we maar al te vaak voedsel of andere zaken om bepaalde emoties of angsten te verdringen. Tijdens het vasten zullen we door het gevoel van honger/gemis in de armen van onze hemelse Vader gedreven worden.

**Durf jij eerlijk naar binnen te kijken? Zijn er misschien zaken als angsten of onzekerheden in jouw leven die jij wegstopt met andere zaken? (eten, televisie kijken, of drank, drugs, gezelschap enzovoort enzovoort) Wat zou er gebeuren wanneer je telkens als een dergelijk gevoel komt je niet in vervangend gedrag vlucht maar naar God?**

---



---



---



---



---

- ❖ Omdat in het vasten lichamelijk en geestelijk ook duidelijk wordt dat we niet leven van brood alleen maar ten diepste van Gods woorden (Matteüs 4:4)



- ❖ Omdat het ons leert om niet allerlei essentiële zaken Gods plaats in te laten nemen.
- ❖ Omdat het oefent in discipline en zelfbeheersing. Zelfbeheersing behoort tot de vrucht van de Geest en is essentieel om weerstand te kunnen bieden tegen verleiding en zo helpt om dichtbij Christus te leven (1 Korinthe 6:12/ 1 Korinthe 9:27)
- ❖ Omdat het tijdelijk loslaten van eten of andere zaken kan helpen om de “afgoden” (alles wat belangrijker is als God) in ons leven aan te wijzen en een nieuwe en gezonde plaats te geven

### En dan nu even wat praktische zaken

- ❖ Wanneer je wilt vasten en een chronische aandoening een andere medische bijzonderheid hebt of medicijnen gebruikt overleg dan vooraf met je arts of diëtist!
- ❖ Begin niet direct met een regulier of algeheel vasten van meerdere dagen maar begin met een gedeeltelijk vasten waarbij je eerst 1 of 2 maaltijden overslaat. Eventueel is vruchtensap een mooie vervanging. Laat zo je lichaam (wat veelal een Westerse manier van overdaad gewend is) wennen aan het vasten.
- ❖ Blijf veel water drinken.
- ❖ Vasten kan ook van bepaalde voedingsmiddelen wanneer je bijvoorbeeld merkt dat dit een ongezonde plaats in je leven heeft. (dry January is een mooi voorbeeld)
- ❖ Gebruik de tijd die je overhebt (door niet te koken of te eten) voor je stille tijd.
- ❖ Blijf bedenken dat vasten iets is tussen jouw en God. Je hoeft het niet rond te bazuinen en blijf tijdens het vasten je gewone dagelijkse routines aanhouden.
- ❖ Vasten hoeft niet alleen te gaan over eten. Je kunt ook vasten van andere zaken als shoppen, social media, seks, mobiele telefoon, sporten, televisie kijken en andere dingen. Vaak is het vasten zaken die we graag willen of belangrijk vinden nog moeilijker dan vasten van dingen die we lichamelijk nodig hebben als eten!
- ❖ Blijf je ervan bewust dat het vasten, om welke reden ook, God nooit onder druk zet of verplicht om je wensen te vervullen. Vasten gaat om de relatie met Hem, niet om Zijn geschenken!

## MODERN VASTEN

40 DAGEN

ZONDER

FACEBOOK

& TWITTER

*Loesje*

**Denk jij dat vasten een waardevolle plaats kan hebben in het leven van een discipel van Jezus anno nu? Waarom denk je dat? Hoe zie je dat voor jezelf?**

---



---



---

**Wat lijkt je het moeilijkste van vasten?**

---



---



---