

# vasten & bidden

Door: J.P. Van der Wolf

# vasten

De Here Jezus heeft een opdracht achtergelaten toen Hij zei in Mattheüs:

*"...en leert hen onderhouden al wat Ik u bevolen heb." (Matth.28:19)*

Vasten. Een begrip dat we terugvinden in het hebreeuwse woord *tsom* (צום) en in het griekse woord *nesteuo* (νεστευο), wat letterlijk betekent: "Niet (ne) eten (esthio)". Vasten heeft niets te maken met jezelf beperkingen op te leggen zoals geen TV kijken. Vasten is letterlijk niet eten.

Leert hen onderhouden...

Misschien moeten wij veel meer, ook onze kinderen, leren vasten voor God!

Is vasten iets Oud-Testamentisch? Dan denk ik aan wat Jezus antwoordde op de vraag van Johannes de Doper:

*"Waarom vasten wij en de Farizeeën wel, maar Uw discipelen niet?"*

Dan draait de Here daar niet omheen maar geeft een duidelijk, niet mis te verstaan antwoord:

*"...er zullen echter dagen komen dat de Bruidegom van hen is weggenomen, en **dán zullen zij vasten.**"*

Die tijd is NU! De tijd waarover Jezus sprak is de tijd tussen Zijn hemelvaart en Zijn wederkomst. In die tijd, zegt Jezus, **dan zullen zij vasten!** Niet vanwege verdriet, vanwege gemis, want Hij is hun verschenen en heeft beloofd dat Hij met hen is, al de dagen van hun leven

Vasten mag nooit op een demonstratie gaan lijken. Laat het anderen niet merken, het is een vasten voor de Here. Vasten doe je voor God.

*"...en wanneer jij vast, 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 jij, zalf uw hoofd, als jij 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." (Matth.6:16-18)*

Vasten doe je voor God. Israël had daar zo haar twijfels over, omdat ze bemerkten dat hun vasten geen enkele uitwerking had.

*"Waarom vasten wij als Gij er toch niet op let?" (Jes.58:3)*

Vasten moet zoals God het wil, zoals Hij het heeft ingesteld. Vasten is niet eten en beslist geen hongerstaking om Gods hand te forceren en onze zin te krijgen. Vasten is God zoeken. Vasten is het lichaam minder belangrijk vinden in een bepaalde tijd of een bepaalde situatie.

## Vormen

Er zijn verschillende vormen van vasten:

### 1) Gedeeltelijk vasten of soberheidsvasten

Daniël doet dat bijvoorbeeld, zoals we omschreven vinden in Daniël:

*"...drie volle weken... smakelijke spijs at ik niet, vlees nog wijn kwamen in mijn mond." (Dan.10:3)*

### 2) Normaal vasten

Een periode van maximaal 40 dagen, waarin alleen gedronken wordt. Dit vasten vinden we vaak terug in de bijbel. Ook Jezus deed dat, zoals we lezen in Matth.4:2:

*"En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten gevast had, kreeg Hij... honger".*

Lukas, als arts, zegt duidelijk: *"...en Hij at niets in die dagen"*. Er staat niet dat Hij dorst kreeg. Daarin werd Hij ook niet verzocht. Hoewel dorst veel erger is en veel minder volgehouden kan en mag worden.

### 3) Volledig vasten

Dat kan maximaal 3 dagen omdat je lichaam niet langer zonder drinken kan, zoals Paulus:  
“...drie dagen lang... en hij at of dronk niet.” (Hand.9:9)

Tenzij God je dat op een bovennatuurlijke wijze geeft, zoals bij Mozes:  
“...veertig dagen... brood at ik niet en water dronk ik niet..” (Deut.9:9).

## Motivatie

---

Onze eerste vraag is vaak: Wat heb ik eraan? We zoeken kracht, verhoring van gebed. We strekken ons uit naar gaven van de Heilige Geest. En dat is niet verkeerd, **maar zoeken we God zelf nog wel?** Daarvoor heeft God het ingesteld en dat verwacht Hij dan ook. Dat vraagt Hij zelfs:

“...wanneer gij hebt gevast... hebt gij dan inderdaad voor **MIJ** gevast?” (Zach.7:5)

Vasten is God dienen. Vasten is een dienst aan God, bestemd voor God, zoals geschreven wordt over Anna:

“...84 jaar oud, en zij **diende** God... met vasten en bidden.” (Luk.2:37)

God dienen daarmee, zoals de gemeenteleiding van Antiochië daarmee God zocht en diende:

“...terwijl zij vastten bij de **dienst** des Heren...” (Hand.13:2)

Vasten is niet meer - maar ook niet minder - dan een door God aangewezen weg om Zijn onverdiende zegen te verwachten!

## Doel

---

Er zijn, vanuit de bijbel, verschillende doelen aan te wijzen **waarom** je zou kunnen vasten, of misschien zou moeten!

### 1) Gemeenschap met God

Vasten is een middel om God te ontmoeten, om in Zijn aanwezigheid te komen. Dan krijgt 1 Cor.1:9 een hele diepe betekenis: “...gij zijt geroepen tot gemeenschap met Zijn Zoon.” In het vasten vind je Hem! Dat is immers Gods vraag: “Hebt gij voor Mij gevast?”

### 2) Heiliging

Het is daarin een uniek *middel van verootmoediging*. Als we echt God zoeken, dan kan dat niet zonder verootmoediging. Dáár, daar begint het zoeken naar God. In een bewust zijn van je zonde, van je tekort schieten, je onheiligheid. David brengt dat in Psalmen 69:11 zo onder woorden:

“...ik weende onder het vasten van mijn ziel...”

In dat besef vergeet je je eetlust. Hoe goed om daarregelmatisch bij stil te staan en je leven door te lichten en te heiligen.

God weet wat welvaart kan doen in het leven van een gelovige. God waarschuwde dat Zijn volk Israël al voor, op weg naar de belote:

“Neem u ervoor in acht, dat gij de Here, Uw God, niet vergeet door Zijn geboden, zijn verordeningen en Zijn inzettingen... te verwaalozen, opdat... wanneer gij eet en verzadigd word... uw hart zich niet verheffe, en gij de Here uw God vergeet.” (Deut.8:11-14)

En dat was nou precies wat er jaren later gebeurde, waarschuwing of niet!

“Toen...werden zij verzadigd; toen zij verzadigd waren, verhief zich hun hart; daarom vergaten zij Mij...” (Hosea 13:6)

Is onze verzadiging de reden dat zovelen God vergeten? Hem nergens anders meer voor nodig hebben dan voor de heel... straks? Vasten is een middel tegen hoogmoed. Het werkt als een **tuchtiging** van lichaam en geest, omdat het **toewijding** brengt. Toewijding van ons hele leven aan God, dat bedoelt Paulus als hij schrijft:

“Ik tuchtig mijn lichaam en houd het in bedwang, om niet na anderen gepredikt te hebben, wellicht zelf **onbruikbaar** te worden.” (1 Cor. 9:27)

Het “afwijzen”, wat de NBG-vertaling gebruikt, heeft niets te maken met verloren gaan, maar met onbruikbaar worden. Daarom tuchtigde Paulus zijn vlees, onderwierp zijn lichaam aan zijn wil. Luther zei daarover: *“Als ik vast, dan moppert het vlees daar verschrikkelijk op”*.

Je lichaam tuchtigen, je vlees in bedwang houden, gaat veel verder dan “niet eten”. Vasten leert ons dat wij het vlees niet moeten voeden, dat wij onze menselijke, onze vleeselijke begeerten en behoeften in bedwang hebben.

Hoe viel de mens in zonde? Door de verleiding om te eten!

Waarom hield Izaak zoveel van Ezau? Omdat die voor hem altijd z'n lievelingseten klaarmaakte!

Hoe verkocht Ezau z'n eerstgeboorterecht? Voor een maaltijd!

### 3) Gods oordeel afwenden.

Vasten op een juiste manier brengt God op andere gedachten, zoals in Ninevé:

*“...en de mensen van Ninevé geloofden God en riepen een **vasten** uit... Toen God zag wat zij deden... berouwde het God over het kwaad... en Hij deed het niet.”*  
(Jona 3:5, 9, 10)

Hier was echt berouw en dat liet men zien in hun vasten. Die oprechtheid, die verbrokenheid brengt God op andere gedachten en Hij doet het niet. Diezelfde oprechtheid en berouw waren ook in het hart van David nadat hij gezondigd had met Bathseba en nadat hij Uria vermoord had. En Gods oordeel wordt aangezegd in 2 Sam.12:16-23:

*“Toen zocht David God, ter wille van de jongen, hij **vastte** en... hij at niet met hen. Op de zevende dag nu stierf het kind... hij ging het huis des Heren binnen en boog zich neer. Daarna ging hij naar huis terug... en hij at... En hij zeide: Zolang het kind nog leefde, heb ik gevast en geweend omdat ik dacht: misschien is de Here mij genadig...”*

David hield er rekening mee dat de Here door het vasten op andere gedachten gebracht kon worden. En David wist wat vasten was... hoe intens!

*“...mijn knieën knikken van het vasten, mijn vlees is vermagerd...”* (Ps. 109:24)

### 4) Voor bevrijding

Daarvoor geeft de Here Jezus ons zelf de aanwijzing in Matth.17:21:

*“Dit geslacht gaat niet uit dan door bidden en vasten...”*

In het uitgebreide stuk, waar God ons onderwijst over het vasten, zegt Hij in Jes.58:6

*“Is dit niet het vasten dat Ik verkies: de boeien van de goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken?”*

God zal, omdat Hij het belooft, **elke** gebondenheid door ons vasten verbreken!

### 5) Voor openbaring

Als je Gods plan wil kennen - Zijn doel met je leven - als je inzicht wil hebben in de weg die je gaan moet, doe dan als Daniël:

*“Ik, Daniël, richtte mijn aangezicht tot de Here God om te bidden, en te smeken, in **vasten**...”* (Dan. 9:3)

En God openbaart hem alles aangaande de zeventig jaarweken en de toekomst van Israël. Dingen die God geeft door ons vasten. Denk eens aan Gods geweldige beloften van Joël 2:28, herhaald in Hand. 2:17

*“...uw zonen en uw dochters zullen profeteren, en uw jongelingen zullen gezichten zien, en uw ouden zullen dromen dromen...”*

Ontbreken die dingen omdat wij er niet op Gods manier om vragen? Als er onzekerheid is over Gods weg, hoe het allemaal verder moet, doen we dan net als de gemeente van Antiochië?

*“En terwijl zij **vastten**...zeide de Heilige Geest: 'Zondert Mij nu Barnabas en Saulus af voor het werk...'”* (Hand. 13:2)

Dan geeft God inzicht!

## 6) Om je stem in de hoge te doen horen

In Jesaja's tijd werd er gevast, zeker! Maar net als hun offers en hun gebeden, was het vasten voor God **onaanvaardbaar**. Hun motief was niet juist. Hun houding op de vastendag had niet het karakter van vasten voor God en dát verwijt God hen:

*“Gij vast heden niet om uw stem in den hoge te doen horen.” (Jes. 58:4)*

Gods bedoeling is te **horen** en te **antwoorden!** Als de Here in dit debat, dit hoofdstuk een beschrijving geeft van vasten, dan zegt Hij:

*“...als gij **dán** roept, **zál** Ik antwoorden.” (Jes. 58:9)*

Vasten is bedoeld om het gebed als met arendsvleugels te doen opstijgen. Vasten is het toereiken van Gods gouden scepter. God belooft iets geweldigs.

Als Ezra een grote vracht met goud en zilver naar de tempel in Jeruzalem moet brengen, over een weg vol gevaren, dan weet hij één oplossing voor zijn probleem:

*“Toen riep ik daar een **vasten** uit om ons te verootmoedigen voor onze God, en van Hem een voorspoedige tocht af te smeken... En de hand van onze God **wás** over ons en redde ons...” (Ezra 8:21, 23, 31)*

Vasten is een oplossing van God en een grotere noodzaak dan we vaak denken.

In Richteren 20 lezen we de geschiedenis dat Israël tegen de stam Benjamin moest optrekken, als straf van God. Israël gaat - met 400.000 tegen 26.000 man - in Gods opdracht. En... ze worden verslagen! Ze weenden voor Gods aangezicht en vroegen of ze het wel goed verstaan hadden, of ze inderdaad moesten optrekken tegen Benjamin. Opnieuw zegt God: “Ja”. Maar ook deze keer worden ze verslagen. Was God dan niet met hen terwijl Hij het wilde? En dan doen ze iets:

*“Ze kwamen te Bethel... **vastten** op die dag tot de avond...”*

En God geeft ze een grandioze overwinning. Had God daarop gewacht? Op Zijn inzetting?

Soms denken wij dat wij op God wachten, terwijl God op ons wacht. Hebben wij voor God gevast?

Vasten is heiliging en dat zal tijdens het vasten ook gestalte moeten krijgen. In je gedrag, in je manier van kleden en in dingen die je die tijd **niet** doet. Je kunt niet gewoon doorgaan met allerlei dingen zoals uitgaan en feesten. God zoeken, intens, samen. Joël 2:15 zegt dan ook:

*“...**heiligt** een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen.”*

Heiligen is apart zetten. Deze dagen van vasten en gebed moeten we apart zetten voor God om onze stem in de hoge te doen horen. Om inzicht, om Zijn wil te kennen, om Zijn leiding te ontvangen op een manier **die alleen door vasten bereikt kan worden**.

## Adviezen

Vasten is **niet eten**, maar wel drinken, tenzij je volledig vasten wilt. Dat mag niet langer dan drie dagen. Bij het normale vasten is het belangrijk veel te drinken zodat er veel afvalstoffen het lichaam verlaten.

Voor wie gezond is, heeft vasten een heilzame werking op het lichaam. Maar vasten vraagt om discipline. Je oprechte motief moet God zijn.

Je moet **niet** vasten, of slechts met speciale voorzorgsmaatregelen (bijvoorbeeld onder begeleiding van een arts), als je medicijnen gebruikt, als je ouder bent dan 65 jaar of als je lichamelijk of geestelijk niet in orde bent.

Eet de dag voordat je begint met vasten niet te veel. Laat na het vasten je lichaam langzaam weer aan voedsel wennen. Drink wat appel- of tomatensap, dan melk en yoghurt, gevolgd door soep en groenten. Iedereen zal zelf kunnen aanvoelen wat goed is. Wees niet overmatig en probeer niet teveel ineens.

Tenslotte: Waar gaat het om tijdens je vastendagen?