

## Mattheüs 6: 16-18

In de tijd van de eerste gemeente was het, zowel bij de Joden die in de Here Jezus geloofden, als bij de overige Joden, de gewoonte om regelmatig te vasten. Zo kende men voorgeschreven vastendagen, zoals de Grote Verzoendag, alsook vrijwillige dagen. De meeste Joden vastten op maandag en donderdag, de marktdagen waarop altijd in het openbaar de Thora werd voorgelezen.

Wat is vasten eigenlijk? Kort gezegd komt het hier op neer dat je jezelf van voedsel of drank onthoudt, met het doel om de gemeenschap met God te zoeken. Vasten is dus niet hetzelfde als aan de lijn doen. Bovendien zal er naast het vasten altijd tijd moeten worden vrijgemaakt voor het richten op God door middel van overdenking van de Bijbel en gebed. Wanneer iemand naast het stoppen met eten eveneens tijdelijk ophoudt met dingen zoals: tv kijken, computer gebruik of de krant lezen, dan maakt hij zo nog meer extra tijd vrij voor gebed.

Persoonlijk zie ik wel een parallel met de zondagshelving die we kennen vanuit protestantse kringen. Voorheen werd dit gebruik vaak ingegeven door de vervangingstheologie. De gemeente is in de plaats van Israël gekomen, de doop in de plaats van de besnijdenis, de zondag in de plaats van de sabbat. Het sabbatsgebod was daarom de reden om de zondag te vieren. Naar mijn idee geeft de bijbel geen gebod om de zondag te vieren. Maar net als bij vasten is het wel goed om jezelf bepaalde dingen te onthouden op zondag, zodat je meer tijd hebt om op God gericht te zijn. De zondag is dan geen gebod maar een zegen. Niet een dag waarop je niks mag, maar een dag waarop je tijd krijgt om met de Heer bezig te zijn.

Is vasten nog van deze tijd? De Here Jezus ging er vanuit dat mensen vasten; "...en wanneer gij vast..." (Mattheüs 6:16).

Toch leeft bij velen de vraag of vasten niet overbodig is voor Nieuwtestamentische gelovigen. Wanneer we het Oude Testament bestuderen, ontdekken we dat bijvoorbeeld Mozes en Elia, Ezra, Nehemia, David, Daniël en Esther, eens of vaker, hebben gevast. Maar ook de Here Jezus, die ons voorbeeld is, heeft gevast (Mattheüs 4:2). De enige uitzondering zijn de twaalf discipelen, die gedurende Jezus' bediening op aarde niet hebben gevast. Maar Jezus ging ervan uit, dat ze na Zijn hemelvaart weer zouden vasten. Zo zei Hij zelf in Lucas 5:34,35.

In het boek Handelingen en de brieven zien we dat de eerste christenen het bidden regelmatig met vasten begeleidden. Vasten en bidden gingen dikwijls vooraf aan

belangrijke stappen. Zo zond de kerk van Antiochië Paulus en Barnabas met vasten en bidden uit (Handelingen 13, 2,3) en werden de oudsten van een gemeente met gebed en vasten in hun ambt bevestigd (Hand. 14:23). Van veel invloedrijke geestelijke leiders, zoals Luther, Calvijn, Wesley, Finney, Booth, Spurgeon, is bekend dat zij regelmatig hebben gevast.

Vermoedelijk is het vasten in onmin geraakt na de Reformatie. De Reformatie was een beweging die terug wilde naar de bijbel, het Woord. In de ijver is misschien ook wel eens teveel uit de kerk gegooid bij de beeldenstorm. En daar horen gebruiken als de ziekenzalving en vasten ook bij. Geleidelijk aan zien we het besef ontstaan dat zowel de ziekenzalving als het vasten Bijbelse papieren hebben.

Vasten is niet een vorm van boetedoening, maar het leert ons om met de geest over ons lichaam en onze ziel te heersen en om gehoorzaamheid te oefenen. Vasten zal altijd lichamelijke ongemakken opleveren. De Bijbel noemt vasten daarom ook wel verootmoedigen of letterlijk 'het kwellen van de ziel' (Leviticus 23:27). Je lichaam (je vlees) komt in opstand en wil in het begin niet meewerken. Door regelmatig te vasten leren we om met onze geest gezag te nemen over ons vlees. Na 2 of 3 dagen vasten zijn het hongergevoel en de meeste lichamelijke klachten gewoonlijk verdwenen.

Door regelmatig te vasten leren we om niet langer vanuit onze zinnen te leven, maar om vanuit de Geest te leven en de werkingen van het vlees te doden (Rom. 8:13, 1 Kor. 9:27).

Er wordt wel eens gedacht dat vasten een soort hongerstaking is om Gods aandacht te krijgen of om Hem ertoe te bewegen om onze gebeden te beantwoorden. Niets is minder waar. De Bijbel belooft, dat we alle dingen, die we nodig hebben zullen ontvangen, wanneer we eerst Gods koninkrijk zoeken (Mat. 6:33). We hoeven niet te vasten en te bidden voor wat ons volgens Gods Woord al toebehoort, zoals voedsel, levensonderhoud, een woning, etc. De consequentie van dit denken is de leugen, dat we alleen iets kunnen krijgen van God door ons er zwaar voor in te spannen en door veel moeite te doen. Vasten is niet bedoeld als een soort offer, dat wij brengen in de hoop daarvoor van God iets terug te ontvangen. Het is bedoeld om ons volledig op Hem af te stemmen, zodat we Zijn stem goed kunnen verstaan en Hij ten volle in en door ons kan werken. Je zou vasten een onderstrepen van je gebed kunnen noemen.

Persoonlijk heb ik wel eens met een vastenconferentie meegedaan. Ik heb dat niet als heel naar ervaren maar eerlijk gezegd ook niet als heel bijzonder. Ik merk bij mezelf de neiging om met het vasten als een optie om te gaan. Er zijn mensen die er baat bij hebben, prima.

Het spreekt mij niet zo aan, dus ik doe niet mee. Maar het gevaar is dat ik dan uit gemakzucht handel, terwijl de Bijbel het nadrukkelijk noemt als een gebruik in de eerste christelijke gemeente.

Ik zou wel eens een bezinning over dit onderwerp willen voorstellen in de gemeente. Wat leert de Bijbel over vasten, hoe doe je dat in de praktijk. Wat mag je er wel en niet van verwachten?

Er zijn helaas nog veel vooroordelen die voortspruiten uit een gebrek aan kennis. Zo zou vasten slecht zijn voor de gezondheid en bovendien fanatisme en extremisme in de hand werken. Uit onderzoek blijkt dat, mits toegepast op een verantwoorde manier, er juist een positief effect vanuit gaat voor zowel het lichaam, ziel als geest. Wanneer we ernaar verlangen dat er meer geestelijke groei komt in ons leven, dan zou vasten wel eens een geweldige sleutel kunnen zijn. Wanneer we groeien in onze relatie met God zal Zijn koninkrijk vanzelf meer zichtbaar worden. Wat vasten in ieder geval niet mag zijn is een manier om eigen vroomheid zichtbaar te maken. Net als bij geven en bidden geldt dat het om God moet gaan en niet om jezelf. Wie dat doet heeft zijn loon al.

Duidelijk is zowel bij bidden, geven als vasten dat het God om je hart te doen is. Gebed hoeft geen showtje te worden midden op straat, ga dan maar in je binnenkamer. Bij geven hoeft een ander niet te weten wat je geeft en bij vasten maak je jezelf niet ontoonbaar, zodat iedereen ziet dat je vast, maar je zorgt juist dat het aan de buitenkant niet zichtbaar is. Zo zoek je eerst Zijn Koninkrijk en Zijn gerechtigheid, en wie dat doet zal het ervaren, al het andere zal je bovendien geschonken worden. AMEN