

‘Over vasten gesproken’



Een korte inleiding en handleiding

Vasten

Inleiding

Vasten is weer 'in'. Je komt in de media regelmatig de uitdrukking 'intermittent fasting' tegen, vasten met tussenpozen. Het vasten staat dan in het kader van de lichamelijke (en daaraan gekoppelde psychische en geestelijke) gezondheid. In de Bijbel wordt ook, verrassend vaak zelfs, melding gemaakt van vasten. Het gebeurt op goddelijk bevel of uit eigen vrije keus. Omstandigheden kunnen er een aanleiding toe geven. Vasten maakt deel uit van het gewone geestelijke leven. Jezus gaat er van uit dat zijn toehoorders vasten. Hij zegt niet '*Indien jullie vasten*', maar '*wanneer jullie vasten.*' En vasten omvat meer dan 'afzien van', afzien van dagelijks brood, van drinken of andere zaken:

Vasten omvat elke onthouding van bepaalde zaken, *met het oogmerk je beter te kunnen concentreren op God* (en zijn wil/leiding, zijn liefde, zijn kracht e.d.)

Er waren in de Bijbel verschillende omstandigheden welke een vasten oproepen. En uiteraard is het doel van het vasten er aan vastgekoppeld. Koning David ging vasten toen de profeet Natan bij hem op bezoek was geweest nadat David een kind verwekt had bij Batseba en haar echtgenoot had laten ombrengen. Dat was een vasten vanuit berouw en met een verlangen dat het kind in leven zou blijven (zie II Samuël 12:22vv). Nehemia vastte voor het aangezicht van God vanwege de berichten die hij ontving over de desolate toestand van Jeruzalem tijdens de ballingschap (Nehemia 1:4vv). De profeet Joël riep op tot een vasten vanwege de ongerechtigheid van het volk opdat Gods oordeel erover niet zou worden uitgevoerd (Joël 1:14).

Er was echter ook profetische kritiek op alle rituelen, waaronder het vasten, dat op zich door God zelf was ingesteld. Maar het moest wel gepaard gaan met een goede hartsgesteldheid...en daarbij behorende levensstijl (zie bijvoorbeeld de kritiek in Jesaja 58: 1vv). Die kritiek komen we ook tegen in de gelijkenis over de tollenaar en de Farizeeër die beiden naar de tempel gingen. De Farizeeër ging er prat op dat hij 2x per week vastte en een tiende van zijn inkomsten afdroeg. Zijn hart was echter niet in overeenstemming met Gods hart en daardoor verliet hij de tempel zelfs als onrechtvaardige in de ogen van God (Lukas 18:9-14).

Van de weduwe Hanna lezen we dat ze altijd in de tempel was en God dag en nacht diende met vasten en bidden (Lukas 2:37).

In Matteüs 17:21 zegt Jezus dat de bediening van bevrijding van demonie gepaard gaat met bidden en vasten. Vasten is daar een wapen, een middel om geestelijke confrontaties aan te kunnen en te kunnen winnen. Het vasten van Christus in de woestijn voorafgaande aan zijn bediening kan ook mede in dit kader geplaatst worden.

In Handelingen 13 lezen we dat de apostelen in Antiochië aan het vasten waren en een samenkomst hielden voor de Heer. De Heer sprak toen tot hen door zijn Heilige Geest om Paulus en Barnabas ter beschikking te stellen voor de taak waar ze voor geroepen waren. Na vasten en gebed werd hen de handen opgelegd en lieten ze hen gaan. Ook in Handelingen 14:23vv lezen we over een vasten rond het aanstellen van oudsten in de gemeente.

Jezus zegt tenslotte over het vasten het volgende: *‘Wanneer jullie vasten, doe dan niet als de huichelaars met hun sombere gezichten, want zij vertrekken hun gezicht om iedereen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene zit, zal je ervoor belonen.’*

Zo kunnen we de woorden herhalen die aan het begin van de inleiding opgenomen zijn:

Vasten omvat elke onthouding van bepaalde zaken, *met het oogmerk je beter te kunnen concentreren op God* (en zijn wil/leiding, zijn liefde, zijn kracht e.a.)

De praktijk: Enkele handreikingen

Hoe doe je dat nou, dat vasten? Voor de één is het al een hele opgave om bijvoorbeeld het dagelijks bakkie koffie te laten staan, voor een ander het glaasje wijn of die heerlijke chocolade om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoe intens moet/kun je vasten? Hoe lang? En waar kun je, wil je allemaal van afzien in die vastentijd?

Eigenlijk kun je dat simpelweg zelf bepalen. Het afzien van de TV is voor sommigen al een hele opgave. Maar in principe gaat vasten natuurlijk over het afzien van ons 'dagelijks brood'. Hoe intens, hoe vaak en hoe lang kun je zelf bepalen. Er zijn mensen die een vaste dag in de week kennen, anderen nemen een bepaalde periode in acht en vastten dan een paar dagen. En sommigen zijn zelfs heel radicaal en houden dat vasten zelfs veertig dagen lang vol. Er zijn in elk geval verschillende gradaties in het vasten.

Een paar dingen om vooraf bij onszelf na te gaan:

- 1) Heb ik een aanleiding om te vasten?
- 2) Doe ik het alleen of met anderen?
- 3) Kan ik het lichamelijk, emotioneel en psychisch aan op dit moment?
- 4) Kan ik het gezien mijn verantwoordelijkheden op dit moment aan?

Aanleiding

Er kunnen concrete aanleidingen zijn om een vasten in te lassen. Misschien ben je op zoek naar Gods leiding in bepaalde situaties of keuzes die je moet maken. Maar ook wereldgebeurtenissen, de ervaring van geestelijke strijd, kerkelijke initiatieven of periodes in het kerkelijk jaar zoals de veertigdagentijd kunnen aanleiding zijn om een vasten te houden.

Sommigen lassen een persoonlijk vasten in op dagen dat ze niet zo'n vol programma hebben. Anders hebben ze ook te weinig gelegenheid om echt op God te concentreren. Dan schiet het vasten natuurlijk z'n doel voorbij...

Het zou natuurlijk ideaal zijn om vasten te kunnen combineren met een

tijd van afzondering, ook al is het maar één dag, waarin je je door gebed, Bijbellezen en vasten stukken beter kunt concentreren op God. In de moderne maatschappij is een raar verschijnsel geïntroduceerd en dat heet 'agenda'. En gek genoeg kost het 'de wereld' totaal geen moeite om deze 24 uur per dag voor ons in te vullen met haast en drukte. Dat geeft toch te denken...

In je uppie of samen

Vasten kun je in je ééntje doen maar ook samen. Het is natuurlijk afhankelijk van de aanleiding voor het vasten. Als je het samen doet kun je elkaar natuurlijk bemoedigen (da's wat anders dan 'opzwepen'!)

N.B.-tjes...

Sommige mensen vinden het moeilijk om te vasten gezien allerlei lichamelijke effecten. Het is goed om te weten dat het geen 'moeten' is. Er is vrijheid. Er kunnen allerlei lichamelijke of mentale beperkingen zijn die maken dat het zelfs niet echt handig is om te gaan vasten. Om maar een voorbeeld te noemen: Als diabetespatiënt kun je je niet overgeven aan vasten (tenzij in goed overleg met arts). Als je medicatie gebruikt is het sowieso altijd verstandig om eerst overleg te hebben met een arts. Wij zijn mensen met een lichaam dat er soms niet aan toe is om te vasten. De Heer wordt niet geëerd als we onze gezondheid op het spel zetten. Vasten moet geen marteling worden of dwangmatige toestand. Daarvoor is het niet in het leven geroepen!

Ik wil eten!!

Vasten is een avontuur. En het lichaam zal waarschijnlijk gaan schreeuwen om eten als je er aan begint. De maag rommelt en in je gedachten worden de heerlijkste lekkernijen gepresenteerd. Dat is normaal... Het is een avontuur in de omgang met onze Heer om Hem beter te leren kennen en te ervaren. De ervaring leert dat ook het vasten een middel is in het beter leren herkennen van de stem van God in ons leven en zijn kracht te ervaren. Na zo'n fase van lichamenlijk ongemak volgt over het algemeen de fase van een opvallend 'welbevinden'. Het lichaam heeft zich ontdaan van allerlei afval en functioneert na deze schoonmaak beter dan ooit...

Nog nooit gedaan...

Als je nog nooit hebt gevast is het verstandig om het voorzichtig op te bouwen. Begin bijvoorbeeld eerst eens met het overslaan van een paar maaltijden. Vasten moet geoefend worden. Het ontbijt overslaan (alleen in het kader van vasten!) is dan een goed begin omdat je lichaam de hele nacht al geen voedsel heeft gehad en daardoor al is overgeschakeld op het verbranden van reserves.

Maar het is natuurlijk niet de bedoeling om het lichaam uit te putten! Het lichaam kan voor een beperkte periode vasten. God heeft ons immers een lichaam gegeven dat gevoed moet worden. Niet drinken is zelfs slechts kort mogelijk. Water is juist belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen.

Stoppen

Als je niet intensief vast dan gaat het stoppen gemiddeld genomen ook redelijk makkelijk. Je gaat gewoon weer over tot de orde van de dag met betrekking tot het eetpatroon. Soms geeft het lichaam zelf ook aan dat het beter is om te gaan stoppen vanwege effecten die (langdurig) vasten heeft op het lichaam.

En als je wat intensiever vast, dan is het ook handig om het vasten langzaam af te bouwen door het eten voorzichtig weer op te bouwen. Het lichaam moet na intensief vasten immers weer wennen aan het verwerken van voedsel.

Er valt nog wel meer te zeggen over de 'ins and outs' van vasten. Op het wereldwijde web kan genoeg info gevonden worden over vasten in het kader van het zoeken van Gods aangezicht.

Tot slot

Vasten is in elk geval niet vreselijk. Om het een feest te noemen zoals het in een folder werd aangereikt gaat misschien wat ver, maar als het tot gevolg heeft dat God beter gekend wordt, zijn stem beter verstaan wordt en zijn Tegenwoordigheid ervaren wordt dan heeft vasten nadrukkelijk een meerwaarde voor het christelijk leven. In vroegere tijd was het in elk geval een normaal onderdeel van het christelijk leven. Je zou het -om maar in te haken bij de titel van een TV-serie - zo kunnen zeggen:

Toen was vasten nog heel gewoon!