

Hand-out #5.4 Vasten in het verborgene

Tekstgedeelte: Mattheüs 6:16-18

16 En wanneer u vast, toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u dat zij hun loon al hebben.

17 Maar u, als u vast, zalf dan uw hoofd en was uw gezicht,

18 zodat het door de mensen niet gezien wordt als u vast, maar door uw Vader, Die in het verborgene is; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden.

Inleiding

In deze les gaat over vasten als uitdrukking van de overvloedige gerechtigheid van het koninkrijk. Net als is in de andere twee panelen van het drieluik – over geven en bidden – focust Jezus hier op het verborgen karakter van geestelijke disciplines. Is vasten nog wel voor ons bedoeld?

Het antwoord is ja. Jezus stelt hier verkeerd gebruikte vasten-praktijken aan de kaak, maar schaft het vasten zelf niet af. Hij zet het wel in een nieuw kader: van het koninkrijk van God en de overvloed die daarin te vinden is.

De inhoud van de levensles

**En wanneer u vast (vers 16a)*

-Vasten was in de tijd van Jezus een veel beoefende praktijk. In het Jodendom van toen was het één van de drie belangrijke werken van gerechtigheid en daarmee kernpraktijken in het leven met God. Vasten betekende: je voor een langere tijd onthouden van eten en drinken. Op dagen als Yom Kippur (Grote Verzoendag) was vasten verplicht, op andere momenten gebeurde het vrijwillig.

-Vasten werd gezien als een daad van schuldbelijdenis, als een vorm van zelf-reflectie en als een manier om dichterbij God te komen. 'Het werd gezien als een manier om nederig je zonden te erkennen, je te focussen op het gebed en om de leiding van God of zijn ingrijpen te zoeken.' Het was dus een belangrijke geestelijke oefening.

-Van Jezus zelf wordt één keer verteld dat Hij vastte: 40 dagen in de woestijn, meteen na zijn doop, om zich voor te bereiden op zijn publieke werk als Messias van Israël. Als Jood was Hij dat gewend, op vaste momenten en op kruispunten.

-Het is dan ook niet vreemd dat Jezus ervan uitgaat dat zijn leerlingen óók op allerlei momenten zullen vasten. De woorden 'wanneer u vast' moedigen niet aan óm te gaan vasten, maar dit op de goede manier te doen.'

** toon dan geen droevig gezicht, zoals de huichelaars. Zij vervormen namelijk hun gezicht, zodat zij door de mensen gezien worden als zij vasten.*

Het gaat hier om voorbeelden van vrijwillig vasten. Net als bij de voorbeelden over bidden en geven richt Jezus zijn pijlen op de hypocriete manier waar de schriftgeleerden en de Farizeeën vastten. Hoewel het vasten bedoeld was als een oefening richting God, deden zij hun uiterste best de tekenen van hun vasten te laten zien. Ze strooiden zoveel als op hun

hoofd dat hun gezicht er helemaal door vervormde, allemaal om indruk op de mensen te maken. Op dit soort vasten zit God niet te wachten.

** Maar u, als u vast, zalf dan uw hoofd en was uw gezicht (vers 17)*

-De woorden 'maar u' hebben in het Grieks heel veel nadruk. Jezus wil zeggen: vasten is een algemeen gebruik, dat nogal eens voor verkeerde doeleinden wordt gebruikt, maar jullie wil ik leren het op mijn manier, de koninkrijks-manier te doen. Wat is die koninkrijks-manier? Met de woorden 'zalf je hoofd en was je gezicht' maakt Jezus duidelijk dat dit in elk geval betekent dat je tekenen van rouw en berouw achterwege laat. Die tekenen konden bijvoorbeeld zijn: gescheurde kleren, maar ook stof en as op je hoofd en je gezicht. In situaties van diep berouw of tot inkeer komen kon dat een functie hebben, maar in het koninkrijk mag er eerst en vooral de vreugde zijn van Gods overvloedige gerechtigheid en genade.

-Mattheüs 9:14-17 laat ook een mooi licht vallen over de vastenpraktijk die Jezus voorstaat. Uit een vraag van de discipelen van Johannes kunnen we opmaken dat Jezus en zijn leerlingen minder vastten dan mensen van hen verwachtten. Het antwoord van Jezus is bijzonder: 'De bruiloftsgasten kunnen toch niet treuren zolang de Bruidegom bij hen is? Maar de dagen zullen komen dat de Bruidegom van hen weggenomen zal zijn, en dan zullen zij vasten.'

Jezus bedoelt: de praktijk van het vasten komt door mijn aanwezigheid en de nabijheid van het koninkrijk in een ander, vreugdevol licht te staan. Er is een nieuwe realiteit van het koninkrijk doorgebroken en die past niet meer bij de oude structuren en gebruiken. Wie dat nieuwe toch in de oude vorm probeert te gieten lijkt op iemand die nieuwe lap op een oud kleed naait (dat gaat scheuren) of iemand die nieuwe wijn in een oude zak stop (daar barst de wijn uit).

-Schaft Jezus het vasten dus af? Nee, zeker niet. Maar hij geeft vasten een nieuwe betekenis in het koninkrijk. Dat wil zeggen: wie vast, maakt ruimte voor de overvloed van de gerechtigheid van het koninkrijk. Vasten in het besef dat aards voedsel altijd tijdelijk is, terwijl de gerechtigheid van het koninkrijk eeuwig is. Een leerling van Jezus zal vasten met vreugde, voor het aangezicht van God, uit dankbaarheid en toewijding.

Zie ook 'de mogelijke betekenis voor vandaag', hieronder.

De (mogelijke) betekenis voor vandaag

Vasten in de christelijke traditie

-Vanaf de vroege kerk speelde vasten een belangrijke rol in het christelijke leven. Christenen namen daarbij Joodse en heidense praktijken over, maar vulden ze nieuw. Er waren in verschillende delen van de wereld verschillende praktijken, dus eenduidig werd het allemaal niet.

De belangrijkste vormen van vasten waren:

- Gedurende de voorbereiding op de doop, bedoeld als geestelijke voorbereiding om het sacrament te ontvangen (dit betrof uiteraard volwassenen)
- Vastendagen op woensdag en vrijdag. De woensdag was de dag waarop Jezus werd verraden, de vrijdag de dag waarop Hij werd gekruisigd. Vasten op deze dagen werd

gezien als een manier om Jezus' offer te gedenken en verbonden te zijn met zijn lijden.

- Verder waren er vaste momenten, bijvoorbeeld voorafgaand aan de viering van het avondmaal at je die zondag niet en ook waren er vastenperioden, bijvoorbeeld de 40-dagentijd.

-In de tijd van de Reformatie (16^e eeuw) werd de manier waarop de praktijk van vasten in de kerk van toen was verworden bekritiseerd. Vooral het idee dat je met vasten de genade zou kunnen verdienen werd scherp verworpen. Vasten werd echter niet afgeschaft, maar aanbevolen als een vrijwillige daad van toewijding aan God en geestelijke discipline. De focus verschoof – in lijn van de Bergrede! – naar een meer verinnerlijkte en persoonlijke vorm van vasten, waarin de nadruk op de houding van het hart kwam te liggen.

De vastendagen verdwenen wel als verplichting en daardoor raakte voor veel protestanten de hele praktijk toch veel meer op de achtergrond. In onze tijd is juist in protestantse kerken weer een herbezinning gaande op wat we wellicht te radicaal overboord hebben gegooid. Iets met kind en badwater

De betekenis van vasten vandaag

-In onze tijd komt, zeker onder jonge christenen, weer meer aandacht voor de betekenis van vasten. In een tijd waarin velen ervaren dat onze ziel schade lijdt door een overdaad aan prikkels en consumptie-mogelijkheden groeit het verlangen naar manieren die ons kunnen helpen rust te vinden en een verdiepte relatie met God.

-Dallas Willard was iemand die vasten naast andere geestelijke oefeningen aanmoedigde, als een praktijk die ons kan helpen in innerlijke transformatie en karaktervorming naar het beeld van Christus. Niet als een nieuwe wet, maar als een manier om een leven met God vanuit het hart te voeden. Hij stond daarin zeker niet alleen, maar maakte deel uit van een beweging van christenen vandaag (zoals onder andere zijn vriend Richard Foster met zijn boek 'Het feest van de navolging') die het belang van geestelijke disciplines voor transformatie naar het beeld van Christus hebben herontdekt. Wie een beetje speurt op internet kan veel vinden.

-Over de visie van Richard Foster vond ik het volgende: 'Een van de belangrijkste ideeën van Foster is dat vasten een manier is om onze honger en dorst naar God te uiten. Het is een fysieke handeling die onze geestelijke honger en verlangen symboliseert om dichterbij Hem te komen. In zijn boek 'Celebration of Discipline' schrijft Foster: 'Meer dan welke andere discipline dan ook, onthult vasten de dingen die ons beheersen... We zijn slaven van onze eetlust. Door te vasten leren we ze onder de knie te krijgen.'

Foster benadrukt ook dat vasten niet moet worden gezien als een manier om God te manipuleren of te controleren, maar eerder als een manier om onszelf te vernederen en Zijn leiding te zoeken. Hij moedigt een houding van overgave en openheid voor Gods leiding aan tijdens tijden van vasten.

Bovendien benadrukt Foster het belang van het combineren van vasten met gebed en meditatie over Gods Woord. Hij beschouwt vasten als een manier om ruimte en stilte in ons leven te creëren, waardoor we Gods stem duidelijker kunnen horen en Zijn aanwezigheid dieper kunnen ervaren.'

Over het algemeen is de visie van Richard Foster op vasten dat het een transformerende spirituele praktijk is die gelovigen helpt groeien in hun relatie met God, zelfbeheersing ontwikkelt en Zijn wil zoekt met een nederig hart.

Vormen van vasten vandaag

-Als we kijken naar vormen van vasten die we vandaag de dag tegen komen dan zien we onder andere:

- Intermittant Fasting: deze vorm van vasten wordt door velen aanbevolen als een levensstijl die goed is voor het lichaam en ook voor onze ziel. Het patroon is: 12-16 uur vasten (avond en nacht) en gedurende 8-12 je maaltijden nuttigen. Christen die dit integreren in christelijke levensstijl ervaren dat het hen steunt in het leven met Christus.
- Daniel-vasten: een manier van vasten die is geïnspireerd op het verhaal van Daniël en zijn vrienden. Zij hanteerden wat wij nu noemen een plantaardig dieet en waren fitter (ook geestelijk?) dan hun collega's aan het hof. Wat de ervaringen zijn weet ik niet.
- Vasten van sociale media en digitale middelen: in een tijd van digitale overvloed experimenteren vooral jongeren met een periode van 'digitale detox'. Ze ervaren meer focus en concentratie en ook vrijheid.

-Vasten is in onze tijd een vrijwillige praktijk, door mensen ingezet op een manier die bij hen past. Geen wet of voorschrift dus. Het risico is: vrijblijvendheid. De kans: door een vorm te kiezen die bij je past kan het ook echt helpen om persoonlijk te groeien in gelijkvormigheid van Christus.

Verdiepende vragen

1. Heb je ervaring met vasten? Waarom doe je het (niet)?
2. Wat zou een vorm zijn die op dit moment bij je past?
3. Kun je je voorstellen dat geven, bidden en vasten elkaar kunnen versterken? Hoe kunnen ze samen je relatie met Christus versterken?
4. Wat kun je aan geestelijke vruchten verwachten als je gaat vasten?

Oefening: Vasten

Kies een vorm van vasten die bij je past.

Kies een tijdslot (een dag, de hele week bij lunch, dagdeel)

Gebruik de tijd en energie die vrijkomt om te bidden.

Geef wat je uitspaart aan geld aan een goed doel.