

## Waarom vasten wij?

Bill Gross, cultuurcoach van Foursquare

*Er zijn veel redenen om te vasten en er zijn verschillende manieren om deze belangrijke, geestelijke discipline in praktijk te brengen. Wat nu volgt is een praktisch overzicht van het waarom en het hoe van vasten.*

In zijn boek *'The Spirit of the Disciplines'* (de geestelijke discipline) schrijft Dallas Willard: 'Vasten voor de Heer is daarom feestvieren – een feestviering op Hem gericht en het doen van Zijn wil.'

Vasten is een oude traditie die ons er op voorbereidt onze aandacht op God te richten en daarmee op Zijn prioriteiten; een bewust opzij zetten van een bepaald iets dat we graag doen om een andere, vreugdevolle zaak te omarmen. De ware gerichtheid van vasten is altijd God zelf en Zijn tegenwoordigheid en doel in ons.

We hebben allen een bepaalde stevige, gedisciplineerde instelling nodig om ons weg te trekken van de drukte van ' bezig-zijn', naar een plaats van beschouwing, een omgeving waar we God ontmoeten en Zijn glorieuze aanwezigheid ervaren. Dat klinkt heel goed, toch? Dus waarom is het voor sommigen onder ons zo moeilijk om de geestelijke discipline van vasten te omarmen?.

Hierom: sommige mensen hebben andere, vastgewortelde gewoontes die bij hen zijn gaan horen; ze vinden een echte band met God door aanbedding of gebed, weer anderen door afzondering en sommigen door de handen uit de mouwen te steken en te gaan dienen. Sommige mensen zijn dol op eten en vinden het moeilijk om eten te laten staan. Uitbreken uit dagelijkse routines kan een uitdaging zijn. Voor sommigen onder ons lijkt vasten eenvoudig, maar de praktijk van vasten is gecompliceerd, door allerlei zaken die er op gericht zijn onze besluitvaardigheid te verzwakken.

Er zijn veel goede redenen om te vasten. In zijn boek *'The Cost of Discipleship'* (de prijs van discipelschap) schrijft Dietrich Bonhoeffer: 'Jezus vindt het vanzelfsprekend dat Zijn discipelen zich houden aan de vrome gewoonte om te vasten. De strikte oefening in het zichzelf onder controle houden is een essentieel onderdeel van het christelijke leven. Zulke gewoonten hebben maar een ding tot doel, dat de discipelen beter afgesteld zijn op en met een vrolijk hart die dingen te doen die God wil dat we doen.'

Zelfcontrole kan moeilijk zijn en kan alleen door oefening worden bereikt. Het is een zaak van een 'blijf-doorgaan-met-doorgaan-discipline' die gestaald wordt door consistentie en boven zichzelf uitstijgen. Hoe meer je vast, des te meer zul je de nabijheid met God, die het brengt, gaan waarderen, de vrede die je in Zijn nabijheid ervaart. Het schijnt dat Bonhoeffer geloofde dat het ene het resultaat is van het andere – dat de discipline van vasten onze bereidheid voedt om de dingen van God te omhelzen en de vreugde die dat met zich meebrengt. Dat is een heel goede reden dus om te vasten.

## Vasten in de Bijbel

In de Bijbel lezen we dat sommige prachtige geloofshelden vastten. We kennen allemaal Daniel en zijn toewijding om populair voedsel te weigeren. Er is een bijzonder soort vasten naar hem vernoemd. Samuel, Esther en Joël riepen grote groepen bijeen om te vasten en te bidden, om God en Zijn gunst te zoeken. Koning David verootmoedigde zich door te vasten.

Nehemia en Jona vastten beiden om op de bres te staan voor mensen die een groter besef en afhankelijkheid van God nodig hadden. Jona kon zelfs een koning inschakelen om een heel volk aan het vasten te krijgen om Gods genade en vergeving te zoeken. Ze droegen een 'rouwgewaad en gingen in het stof zitten' om te bidden en hadden berouw over hun zondige staat. En weet je wat de uitkomst van al dat bidden en vasten was? Ze richtten zich op God en niet op zichzelf en God stortte Zijn beweging uit over hen.

In het Nieuwe Testament lezen we dat in een tijd van gebed en vasten enkele leiders in Antiochië door de Heilige Geest werden geleid om Paulus en Barnabas 'af te zonderen voor het werk waartoe Ik hen heb geroepen' (Handelingen 13:2). We kennen het vervolg van dat verhaal en wij ervaren nu nog de gevolgen van die tijd van vasten en gebed in Antiochië.

En dan hebben we natuurlijk Jezus als voorbeeld. Hij zette tijd apart om zich op Zijn relatie met Abba Vader te richten. Bewust richtte Hij zijn verlangens op Degene die Hem boven alles ging. In een van die periodes van vasten werd Jezus verzocht om iets aantrekkelijks te eten. Zijn antwoord op die verzoeking was: 'De mens zal niet van brood alleen leven, maar van elk woord dat uit de mond van God komt' (Matteüs 4:4). Wat een krachtige waarheid: we kunnen volharden door wat God ons in Zijn Woord geeft.

De eerste stap om vol te kunnen houden door elk woord dat van God komt, is door ons lang genoeg terug te trekken uit de drukte van de wereld om ons heen om Zijn woorden te kunnen onderscheiden van alle andere woorden die de gesteldheid van ons mensen vormen. Dat zijn heel verschillende zaken. Jezus liet ons zien hoe we onze ziel wakker kunnen maken voor de glorieuze aanwezigheid van God. Vasten en gebed in samenwerking, wekken ons op om ons te richten op het verlangen naar het hemelse dat God in ons schiep, om ons in Hem te verheugen en om ons te richten op Zijn verbazingwekkende, schitterende, genezende, krachtige tegenwoordigheid.

### **Verschillende manieren om te vasten**

Er zijn veel manieren om te vasten en soorten van vasten. Sommige mensen vasten door verschillende soorten voedsel te laten staan, of slaan twee maaltijden over en gebruiken die tijd om in gebed door te kunnen brengen. Sommige 'supervasters' gaan voor langere perioden zonder voedsel. Het gaat niet om een bepaalde methode, dus neem een besluit en kies wat voor jou het beste is, of voor wat je meent dat God wil dat je doet.

Onthoud wel: planning wat je wilt doen tijdens jouw periode van vasten is even belangrijk als de keuze hoe je vast. Kies enkele goede bijbelteksten om over te mediteren, of een bepaalde zaak die echt wat meer tijd alleen met God nodig heeft.

Of je nu een 'vaster' of een 'vaster-in-spe' bent, dompel je onder in de kostbare gewoonte van vasten. Verwacht dat God jou in de afzondering van de door jou gekozen manier van vasten ontmoet en dat Hij jou dichter tot Hem trekt. Hij wil heel graag tijd met jou doorbrengen. Op welk niveau je ook bent, dompel je er dieper en vaker in onder.

Nog een laatste gedachte. Je onthouden van voedsel is niet de enige manier van vasten. Jezus trok een middag uit om een gebroken vrouw te bedienen. Hij bracht genezing voor haar zelfbewustzijn dat in stukken lag en liet haar zien dat God veel meer voor haar in petto had dan ze besepte. Toen Zijn vrienden hem vroegen of Hij iets wilde eten, zei Hij iets wonderlijks: '*Mijn voedsel is dat Ik de wil doe van Hem Die Mij gezonden heeft en Zijn werk volbreng*' (Johannes 4:34). Jezus was vervuld met zorg voor deze gewonde ziel. Hij zette Zijn tijd in om Zich op haar behoeften te richten en als gevolg daarvan werden Zijn behoeften ingelost door Gods speciale voedsel voor de ziel.

Dit type vasten lijkt veel op het echte vasten waarover Jesaja sprak: '*Is dit niet het vasten dat Ik verkies: dat u de boeien van de goddeloosheid losmaakt, dat u de banden van het juk ontbindt, dat u de onderdrukten vrij laat heengaan en dat u elk juk breekt? Is het niet dit, dat u uw brood deelt met wie hongerlijdt, en de ellendige ontheemden een thuis biedt, dat, als u een naakte ziet, u hem kleedt, en dat u zich voor eigen vlees en bloed niet verbergt?*' (Jesaja 58:6-7).

Ik geloof dat er zeer grote behoefte is aan dit soort vasten. Onze wereld hunkert naar mensen die ketenen verbreken en naar mensen die geestelijk onderdak kunnen bieden. Misschien is dit de soort vasten die je kiest?

Elk vasten is het bewust opzij zetten van zelfgerichtheid en het richten op God en Zijn aanwezigheid en plannen voor jou. Sluit je alsjeblieft aan en vast als een Foursquare-gezin. Welke voorkeur wat vasten betreft je ook hebt, vier feest over de woorden van God en Zijn tegenwoordigheid in alles wat je doet.