

## Vasten; Bijbelteksten

### Basis

*“29 Dit is voor u tot een eeuwige verordening: u moet in de zevende maand, op de tiende dag van de maand, uzelf verootmoedigen en geen enkel werk doen, de ingezetene niet, en de vreemdeling die in uw midden verblijft, evenmin. 30 Want op deze dag wordt voor u verzoening gedaan om u te reinigen. Van al uw zonden wordt u voor het aangezicht van de HEERE gereinigd. 31 Het is voor u sabbat, een dag van volledige rust, opdat u uzelf verootmoedigt. Dit is een eeuwige verordening.” (Leviticus 16:29-31 HSV)*

### Geen godsdienstoefening

*“20 Als u met Christus dood bent voor de machten van de wereld, waarom laat u zich dan geboden opleggen alsof u nog in de wereld leeft? 21 ‘Raak dit niet aan, proef dat niet, blijf daarvan af’ 22 het zijn menselijke voorschriften en principes over zaken die door het gebruik vergaan. 23 Dat moet allemaal voor wijsheid doorgaan, maar het is zelfbedachte godsdienst, zelfvernedering en verachting van het lichaam; het heeft geen enkele waarde en dient alleen maar tot eigen bevrediging.” (Colossenzen 2:20-23 NBV)*

### Waartoe

- Persoonlijke heiliging
  - verootmoediging
    - *“Ik weende, terwijl mijn ziel vastte, maar het werd mij tot allerlei smaad.” (Psalmen 69:10 HSV)*
  - rouw bedrijven
    - *“Zij kwamen in Mizpa bijeen, schepten water en goten het uit voor het aangezicht van de HEERE. Zij vastten op die dag en zeiden daar: Wij hebben tegen de HEERE gezondigd. Zo gaf Samuel leiding aan de Israëlieten in Mizpa.” (1 Samuël 7:6 HSV)*
    - *“1 Op de vierentwintigste dag van deze maand verzamelden de Israëlieten zich met vasten en in rouwgewaden, met aarde op hun hoofd. 2 En het nageslacht van Israël zonderde zich af van alle vreemdelingen. Ze gingen staan en beleden hun zonden en de ongerechtigheden van hun vadersen.” (Nehemia 9:1-2 HSV)*
  - voorbereiding tot een bepaalde taak
    - Jezus
      - *“1 Jezus, vol van de Heilige Geest, keerde terug van de Jordaan en werd door de Geest naar de woestijn geleid, 2 waar Hij veertig dagen verzocht werd door de duivel. En Hij at niets in die dagen en ten slotte, toen die voorbij waren, kreeg Hij honger.” (Lukas 4:1-2 HSV)*
    - Uitzenden van Paulus en Barnabas
      - *“2 En terwijl zij de Heere dienden en vastten, zei de Heilige Geest: Zonder voor Mij zowel Barnabas als Saulus af voor het werk waartoe Ik hen geroepen heb. 3 Toen vastten en baden zij, en nadat zij hun de handen opgelegd hadden, lieten zij hen gaan. 4 Zij dan, uitgezonden door de Heilige Geest, vertrokken naar Seleucië en voeren vandaar naar Cyprus.” (Handelingen 13:2-4 HSV)*
    - Aanstellen van oudsten
      - *“En toen zij in elke gemeente door het opsteken van de handen voor hen ouderlingen gekozen hadden en onder vasten gebeden hadden, droegen zij hen op aan de Heere, in Wie zij nu geloofden.” (Handelingen 14:23 HSV)*

- Gods stem horen
  - “21 Toen riep ik daar bij de rivier Ahava een vasten uit, om ons te verootmoedigen voor het aangezicht van onze God en om Hem om een voorspoedige reis te verzoeken voor ons, voor onze kleine kinderen en voor al onze bezittingen, 22 want ik schaamde mij ervoor om van de koning een leger en ruiters te vragen om ons te helpen tegen de vijand onderweg. We hadden immers tegen de koning gezegd: De hand van onze God is ten goede over al wie Hem zoeken, maar Zijn kracht en Zijn toorn is over al wie Hem verlaten. 23 Wij vastten en verzochten onze God hierom, en Hij liet Zich door ons verbidden.” **(Ezra 8:21-23 HSV)**
  - “12 Dan zult u Mij aanroepen en heen gaan, u zult tot Mij bidden en Ik zal naar u luisteren. 13 U zult Mij zoeken en vinden, wanneer u naar Mij zult vragen met heel uw hart.” **(Jeremia 29:12-13 HSV)**
- God tot andere gedachten brengen
  - “7 Het ene ogenblik doe Ik de uitspraak over een volk en over een koninkrijk dat Ik het weg zal rukken, af zal breken en zal doen ondergaan. 8 Bekeert zich dat volk waarover Ik die uitspraak heb gedaan echter van zijn kwaad, dan zal Ik berouw hebben over het kwade dat Ik het dacht aan te doen.” **(Jeremia 18:7-8 HSV)**
  - “5 De mensen van Ninevé geloofden in God. Zij riepen een vasten uit en trokken rouwgewaden aan, van de grootste tot de kleinste onder hen. 6 Toen dat woord de koning van Ninevé bereikte, stond hij op van zijn troon, legde zijn staatsiegewaad af, hulde zich in een rouwgewaad en ging in het stof zitten. 7 En in Ninevé werd op bevel van de koning en zijn \@rijks\@ groten omgeroepen: Mens en dier, runderen en schapen, mogen niets eten, niet grazen en geen water drinken. 8 Mens en dier moeten in rouwgewaden gehuld zijn en met kracht tot God roepen. Zij moeten zich bekeren, ieder van zijn slechte weg en van het geweld dat aan zijn handen kleeft. 9 Wie weet zal God Zich omkeren, berouw hebben en Zijn brandende toorn laten varen, zodat wij niet omkomen! 10 Toen zag God wat zij deden, dat zij zich bekeerden van hun slechte weg. En God kreeg berouw over het kwade dat Hij gezegd had hun te zullen aandoen, en Hij deed het niet.” **(Jona 3:5-10 HSV)**
  - “12 Ook nu echter, spreekt de HEERE, bekeer u tot Mij met heel uw hart, namelijk met vasten, met geweent en met rouwklacht. 13 En scheur uw hart en niet uw kleren. Bekeer u tot de HEERE, uw God, want Hij is genadig en barmhartig, geduldig en rijk aan goedertierenheid, en Hij heeft berouw over het kwaad. 14 Wie weet zal Hij Zich omkeren en berouw hebben, zodat Hij een zegen achter Zich overlaat: een graanoffer en een plengoffer voor de HEERE, uw God.” **(Joël 2:12-14 HSV)**
  - “27 Het gebeurde nu, toen Achab deze woorden hoorde, dat hij zijn kleren scheurde, een rouwgewaad om zijn lichaam deed en vastte. In dat rouwgewaad ging hij ook slapen en liep hij langzaam rond. 28 Toen kwam het woord van de HEERE tot Elia, de Tisbiet: 29 Hebt u gezien dat Achab zich heeft vernederd voor Mijn aangezicht? Omdat hij zich heeft vernederd voor Mijn aangezicht, zal Ik dat onheil nog niet in zijn dagen brengen. In de dagen van zijn zoon zal Ik dat onheil over zijn huis brengen.” **(1 Koningen 21:27-29 HSV)**
  - “22 Hij zei: Toen het kind nog leefde, heb ik gevast en gehuild, want ik zei: Wie weet, is de HEERE mij genadig, zodat het kind in leven blijft. 23 Maar nu is het dood; waarom zou ik nu vasten? Zal ik hem nog terug kunnen halen? Ik zal wel naar hem toe gaan, maar hij zal niet bij mij terugkomen.” **(2 Samuël 12:22-23 HSV)**
- Gevangenen bevrijden
  - Is de bediening van Jezus

- *“17 En aan Hem werd het boek van de profeet Jesaja gegeven, en toen Hij het boek opengedaan had, vond Hij de plaats waar geschreven stond: 18 De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalft heeft; Hij heeft Mij gezonden om aan armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen die gebroken van hart zijn, 19 om aan gevangenen vrijlating te prediken en aan blinden het gezichtsvermogen, om verslagenen weg te zenden in vrijheid, om het jaar van het welbehagen van de Heere te prediken. 20 En toen Hij het boek dichtgedaan en aan de dienaar teruggegeven had, ging Hij zitten, en de ogen van allen in de synagoge waren op Hem gevestigd. 21 Hij begon tegen hen te zeggen: Heden is deze Schrift in uw oren in vervulling gegaan.” (Lukas 4:17-21 HSV)*
  - Is een opdracht aan ons
    - *“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?” (Jesaja 58:6 HSV)*
    - *“En hen die geloofd zullen hebben, zullen deze tekenen volgen: in Mijn Naam zullen zij demonen uitdrijven; in vreemde talen zullen zij spreken;” (Markus 16:17 HSV)*
    - *“19 Toen kwamen de discipelen bij Jezus en zeiden, toen zij alleen waren: Waarom konden wij hem niet uitdrijven? 20 Jezus zei tegen hen: Vanwege uw ongeloof, want voorwaar, Ik zeg u: Als u een geloof had als een mosterdzaad, u zou tegen deze berg zeggen: Verplaats u van hier naar daar! En hij zou gaan, en niets zou voor u onmogelijk zijn. 21 Maar dit soort gaat niet uit dan door bidden en vasten.” (Mattheüs 17:19-21 HSV)*
- Zoeken naar openbaring door God
  - *“1 In het eerste jaar van Darius, de zoon van Ahasveros, uit het geslacht van de Meden, die koning gemaakt was over het koninkrijk van de Chaldeeën, 2 in het eerste jaar van zijn regering, merkte ik, Daniël, in de boeken het aantal jaren op waarover het woord van de HEERE tot de profeet Jeremia gekomen was: zeventig jaar zouden na de verwoesting van Jeruzalem voorbij moeten gaan. 3 Ik richtte mijn gezicht tot de Heere God, om Hem te zoeken in gebed en met smeekbeden, met vasten, en in zak en as.” (Daniël 9:1-3 HSV)*
  - *“21 terwijl ik mijn gebed nog uitsprak, kwam de man Gabriël, die ik in het begin in het visioen gezien had, snel aangevlogen en raakte mij aan, omstreeks de tijd van het avondoffer. 22 Hij begon mij te onderwijzen en sprak met mij. Hij zei: Daniël, nu ben ik eropuit gegaan om u de betekenis te doen begrijpen. 23 Bij het begin van uw smeekbeden is er een woord uitgegaan en nu ben ik zelf gekomen om u dat te vertellen, want u bent zeer gewenst. Begrijp dan dit woord en krijg inzicht in het visioen.” (Daniël 9:21-23 HSV)*
  - *“1 In het derde jaar van Kores, koning van Perzië, werd er een woord geopenbaard aan Daniël, aan wie de naam Beltsazar gegeven is. Dit woord was waarheid en ging over grote strijd. Hij begreep het woord en hij kreeg inzicht in het visioen. 2 In die dagen was ik, Daniël, drie volle weken aan het rouwen. 3 Smakelijk voedsel at ik niet, vlees of wijn kwam niet in mijn mond, en mijzelf zalven deed ik helemaal niet, totdat die drie volle weken voorbij waren.” (Daniël 10:1-3 HSV)*
- Het lichaam tuchtigen
  - lust om te eten
    - *“37 Zoals de dagen van Noach waren, zo zal ook de komst van de Zoon des mensen zijn. 38 Want zoals ze bezig waren in de dagen voor de zondvloed met eten, drinken, trouwen en ten huwelijk geven, tot aan de dag waarop Noach de*

ark binnenging, 39 en het niet merkten, totdat de zondvloed kwam en hen allen wegnam, zo zal ook de komst van de Zoon des mensen zijn.” **(Mattheüs 24:37-39 HSV)**

- “16 Laat niemand een ontuchtpleger zijn of een onheilige, zoals Ezau, die voor één enkele maaltijd zijn eerstgeboorte recht verkocht. 17 Want u weet dat hij ook daarna, toen hij de zegen wilde erven, verworpen werd, want hij vond geen plaats van berouw, hoewel hij de zegen vurig en met tranen zocht.” **(Hebreeën 12:16-17 HSV)**
- zelfdiscipline => bedwing je eetlust
  - “Maar bekleed u met de Heere Jezus Christus, en verzorg het vlees niet om begeerten op te wekken.” **(Romeinen 13:14 HSV)**
  - “Maar ik oefen mijn lichaam op harde wijze en maak het dienstbaar, opdat ik niet misschien, na anderen gepredikt te hebben, zelf verwerpelijk word.” **(1 Corinthiërs 9:27 HSV)**
  - “Geliefden, ik roep u op als bijwoners en vreemdelingen u te onthouden van de vleselijke begeerten, die strijd voeren tegen de ziel.” **(1 Petrus 2:11 HSV)**
- de eerste Adam viel voor de verleiding van eten, de tweede Adam niet
  - “En de vrouw zag dat die boom goed was om ervan te eten en dat hij een lust was voor het oog, ja, een boom die begerenswaardig was om er verstandig door te worden; en zij nam van zijn vrucht en at; en zij gaf ook wat aan haar man, die bij haar was, en hij at ervan.” **(Genesis 3:6 HSV)**
  - “3 En de duivel zei tegen Hem: Als U Gods Zoon bent, zeg dan tegen deze steen dat hij brood wordt. 4 Maar Jezus antwoordde hem: Er staat geschreven dat de mens van brood alleen niet zal leven, maar van elk woord van God.” **(Lukas 4:3-4 HSV)**

## Jezus zei

“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.” **(Mattheüs 6:16-18 HSV)**

## Is dit niet het vasten dat ik verkies

“1 Roep luidkeels, houd u niet in, verhef uw stem als een bazuin, verkondig Mijn volk hun overtreding, en het huis van Jakob hun zonden. 2 Hoewel zij Mij dag aan dag zoeken en vreugde vinden in de kennis van Mijn wegen, als een volk dat gerechtigheid doet en het recht van zijn God niet verlaat, vragen zij Mij om rechtvaardige oordelen. Zij vinden er vreugde in om tot God te naderen, 3 terwijl zij zeggen: Waarom vasten wij, als U het toch niet ziet, waarom kwellen wij onze ziel, als U het toch niet weet? Zie, op uw vastendag zoekt u uw eigen wens, en beult u al uw arbeiders af. 4 Zie, u vast om te twisten en ruzie te maken en om goddeloos op de vuist te gaan. Vast niet zoals heden als u uw stem wilt laten horen in de hoogte. 5 Zou dit het vasten zijn dat Ik verkies: dat de mens zich een dag lang verootmoedigt, dat hij zijn hoofd buigt als een riet en zich neerlegt in rouwgewaad en as? Noemt u dat vasten en een dag die de HEERE welgevallig is?

**6 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? 7 Is het niet dit, dat u uw brood deelt met wie honger lijdt, 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?**

8 Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad, en uw herstel snel intreden. Uw gerechtigheid zal voor u uit gaan en de heerlijkheid van de HEERE zal uw achterhoede zijn. 9 Dan zult u roepen en de HEERE zal antwoorden, dan zult u om hulp roepen en Hij zal zeggen: Zie, hier ben Ik. Als u het juk uit uw midden wegdoet, het uitsteken van de vinger en het uitspreken van ongerechtigheid; 10 als u uw hart opent voor de hongerigen, en de verdrukte ziel verzadigt, dan zal uw licht in de duisternis opgaan, en uw donkerheid als de middag zijn. 11 En de HEERE zal u voortdurend leiden, Hij zal uw ziel in dorre streken verzadigen, uw beenderen kracht geven; u zult zijn als een bevloeiende tuin, als een bron waarvan het water nooit ontbreekt. 12 En wie uit u voortkomen, zullen de verwoeste plaatsen van weleer herbouwen; de fundamenten, van generatie op generatie verwoest, zult u herstellen. En u zult genoemd worden: hij die bressen dichtmaakt, hij die paden herstelt, opdat men er weer kan wonen.

13 Indien u uw voet van de sabbat terughoudt, ermee ophoudt om op Mijn heilige dag te doen wat u zelf wilt; indien u de sabbat een verlustiging noemt, opdat de HEERE geheiligd wordt - die geëerd moet worden - indien u die eert door niet uw eigen wegen te volgen, niet uw eigen wensen zoekt of daarover een woord spreekt, 14 dan zult u vreugde scheppen in de HEERE, Ik zal u doen rijden op de hoogten van de aarde en Ik zal u voeden met het erfelijk bezit van uw vader Jakob, want de mond van de HEERE heeft gesproken.” (Jesaja 58:1-14 HSV)

## Vormen in de Bijbel

- Gewoon vasten
  - “2 waar Hij veertig dagen verzocht werd door de duivel. En Hij at niets in die dagen en ten slotte, toen die voorbij waren, kreeg Hij honger.” (Lukas 4:2 HSV)
- Volkomen vasten
  - “8 En Saulus stond op van de grond; en toen hij zijn ogen opendeed, zag hij niemand. En zij leidden hem bij de hand en brachten hem naar Damascus. 9 En gedurende drie dagen kon hij niet zien, en at en dronk hij niet.” (Handelingen 9:8-9 HSV)
  - “15 Toen zei Esther dat men Mordechai moest antwoorden: 16 Ga, verzamel alle Joden die zich in Susan bevinden, en vast voor mij: eet niet en drink niet, drie dagen lang, nacht en dag. Ook ikzelf zal zo vasten, samen met mijn dienaressen, en dan zal ik naar de koning gaan, wat niet overeenkomstig de wet is. Als ik dan omkom, dan kom ik om.” (Ester 4:15-16 HSV)
- Gedeeltelijk vasten
  - “8 Daniël nu nam zich in zijn hart voor zich niet te besmetten met de gerechten van de koning of met de wijn die hij dronk. Daarom verzocht hij het hoofd van de hovelingen of hij zich niet zou hoeven te verontreinigen. .... 12 Stel uw dienaren toch tien dagen op de proef, en laat men ons plantaardig voedsel geven, zodat wij dat eten, en water, zodat we dat drinken.” (Daniël 1:8-12 HSV)
  - “Deze Johannes had kleding van kameelhaar en een leren gordel om zijn middel; zijn voedsel was sprinkhanen en wilde honing.” (Mattheüs 3:4 HSV)
- Bovennatuurlijk vasten
  - “27 Verder zei de HEERE tegen Mozes: Schrijf deze woorden voor uzelf op, want op grond van deze woorden heb Ik een verbond met u en met Israël gesloten. 28 Hij was daar namelijk veertig dagen en veertig nachten bij de HEERE. Hij at geen

*brood en dronk geen water. En God schreef op de tafelen de woorden van het verbond, de Tien Woorden.” (Exodus 34:27-28 HSV)*

- *“4 Hijzelf liep echter een dagreis de woestijn in, ging onder een bremstruik zitten en bad om te mogen sterven. Hij zei: Het is genoeg. Neem nu mijn leven, HEERE, want ik ben niet beter dan mijn vaderen. 5 Hij ging onder een bremstruik liggen slapen, en zie, een engel raakte hem aan en zei tegen hem: Sta op, eet. 6 Hij keek op, en zie, aan zijn hoofdeinde lag een koek, op kolen gebakken, en een kruik water. Hij at en dronk en ging vervolgens weer liggen. 7 De engel van de HEERE kwam voor de tweede maal, raakte hem aan en zei: Sta op, eet, want de weg zou te zwaar voor u zijn. 8 Toen stond hij op, at en dronk, en liep door de kracht van dat voedsel veertig dagen en veertig nachten, tot aan de berg van God, de Horeb.” (1 Koningen 19:4-8 HSV)*

### **Overige teksten (niet gebruikt)**

- *“4 De vrouw heeft niet de beschikking over haar eigen lichaam, maar de man. En evenzo heeft ook de man niet de beschikking over zijn eigen lichaam, maar de vrouw. 5 Onttrek u niet aan elkaar, behalve dan met onderling goedvinden voor een bepaalde tijd, om u te wijden aan vasten en bidden. Kom daarna weer bij elkaar, opdat de satan u niet zal verzoeken omdat u zich niet kunt onthouden.” (1 Corinthiërs 7:4-5 HSV)*
- *“14 Toen kwamen de discipelen van Johannes bij Hem en zeiden: Waarom vasten wij en de Farizeeën veel en vasten Uw discipelen niet? 15 Jezus zei tegen hen: 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.” (Mattheüs 9:14-15 HSV)*
- *“4 Toen kwam het woord van de HEERE van de legermachten tot mij: 5 Zeg tegen de hele bevolking van het land en tegen de priesters: Wanneer u deze zeventig jaar gevestigd en rouw bedreven hebt in de vijfde en in de zevende maand, hebt u dan werkelijk voor Mij gevestigd? 6 Of als u at en als u dronk, was u het niet die at en was u het niet die dronk? 7 Zijn dit niet de woorden die de HEERE liet prediken door de dienst van de vroegere profeten, toen Jeruzalem met zijn omliggende steden bewoond en gerust was, en het Zuiderland en het Laagland bewoond waren? 8 Verder kwam het woord van de HEERE tot Zacharia: 9 Zo zegt de HEERE van de legermachten: Vel een betrouwbaar oordeel, bewijs elkaar goedertierenheid en barmhartigheid. 10 Onderdruk weduwe noch wees, vreemdeling noch arme. Bedenk in uw hart geen kwaad tegen elkaar.” (Zacharia 7:4-10 HSV)*
- *“36 Ook Anna was er, een profetes, een dochter van Fanuel, uit de stam van Aser. Zij was op hoge leeftijd gekomen en had na haar meisjesjaren zeven jaar met haar man geleefd. 37 En zij was een weduwe van ongeveer vierentachtig jaar, die de tempel niet verliet en met vasten en bidden God dag en nacht diende.” (Lukas 2:36-37 HSV)*
- *“3 terwijl zij zeggen: Waarom vasten wij, als U het toch niet ziet, waarom kwellen wij onze ziel, als U het toch niet weet? Zie, op uw vastendag zoekt u uw eigen wens, en beult u al uw arbeiders af. 4 Zie, u vast om te twisten en ruzie te maken en om goddeloos op de vuist te gaan. Vast niet zoals heden als u uw stem wilt laten horen in de hoogte.” (Jesaja 58:3-4 HSV)*