

Christelijk vasten

Christelijk vasten - Wat is dat?

Wat is Christelijk vasten? Bijbels gesproken is vasten het onthouden van voedsel, drank, slaap of seks zodat jij je kunt concentreren op een periode van geestelijke groei. Meer specifiek kunnen we stellen dat we door te vasten iets lichamelijks achterwege laten om God te verheerlijken, om onze geest te doen groeien en om ons dieper in ons gebedsleven te begeven.

Christelijk vasten - Je sterker op God concentreren

Christelijk vasten is geen "daad" of "werk" dat ons door Christus wordt opgedragen of door de Schrift wordt vereist. Maar de Bijbel raadt ons aan om vasten een plaats te geven in onze geestelijke groei. Het boek Handelingen legt vast hoe gelovigen vasten voordat zij belangrijke beslissingen nemen ([Handelingen 13:4](#); [14:23](#)). Vasten en bidden gaan vaak hand in hand ([Lucas 2:37](#); [5:33](#)). Te vaak wordt de nadruk bij het vasten gelegd op een onthouding van voedsel. Maar het doel van het vasten is om onze ogen af te wenden van de zaken van deze wereld en ons in plaats daarvan op God te concentreren. Vasten is een manier om aan God en onszelf te laten zien dat we onze relatie met Hem serieus nemen. Hoewel vasten in de Schrift bijna altijd betrekking heeft op het vasten van voedsel, zijn er ook andere manieren waarop we kunnen vasten. Alles wat je tijdelijk kunt opgeven om je beter op God te kunnen concentreren kan als vasten worden beschouwd ([1 Korintiërs 7:1-5](#)). Vasten moet tot een vooraf vastgestelde periode beperkt worden, vooral als het om het vasten van voedsel gaat. Langere periodes waarin niet gegeten wordt zijn schadelijk voor het lichaam. Vasten is niet bedoeld om ons lichaam te straffen, maar om ons op God te kunnen concentreren.

Vasten moet ook niet als een "dieetmethode" worden gezien. We moeten niet vasten om gewicht te verliezen, maar om een diepere gemeenschap met God te bereiken. Jazeker: iedereen kan vasten. Sommige mensen kunnen weliswaar niet van voedsel vasten (diabetici, bijvoorbeeld), maar iedereen kan wel het een of ander tijdelijk opgeven om zich beter op God te kunnen concentreren. Zelfs een tijdlang de televisie uitzetten kan een effectieve manier van vasten zijn.

Het is zeker een goed idee voor gelovigen om van tijd tot tijd te vasten. Vasten wordt door de Schrift niet vereist, maar het wordt wel ten zeerste aanbevolen. De enige Bijbelse reden om te vasten is om op je levensweg dichter bij God te zijn. Door onze ogen van de zaken van deze wereld af te keren, kunnen we ons beter op Christus concentreren. "Wanneer je vast, zet dan geen somber gezicht zoals de schijnheiligen, want zij vertrekken hun gezicht om met hun vasten op te vallen bij de mensen. Ik verzeker jullie, ze hebben hun loon al. Maar als jij vast, zalf dan je hoofd en was je gezicht, opdat het bij de mensen niet opvalt dat je vast, maar wel bij je Vader, die in het verborgene is; en je Vader, die in het verborgene ziet, zal het je lonen" ([Matteüs 6:16-18](#)).

Christelijk vasten - Een dienstbare leefstijl

Christelijk vasten is meer dan het onthouden van voedsel of andere zaken voor het lichaam; het is een opofferende leefstijl voor God. In [Jesaja 58](#) leren we wat "echt vasten" is. Het is niet zomaar een eenmalige handeling die uit nederigheid en zelfontkenning voor God wordt uitgevoerd, maar het is een leefstijl waarin anderen worden gediend. Jesaja vertelt ons dat vasten bescheidenheid bevordert, de boosaardige boeien opent, de banden van het juk losmaakt, de onderdrukten hun vrijheid geeft, de hongerigen voedt, voor de armen zorgt en naakte mensen kleding geeft. Dit concept van het vasten is dus niet iets dat maar één dag duurt: het is een leefstijl waarin je God en anderen dient.

"Dan breekt uw licht als de dageraad door en groeien uw wonden spoedig dicht; dan gaat uw gerechtigheid voor u uit, en sluit de heerlijkheid van de HEER uw stoet. Als u dan roept, geeft de HEER u antwoord, en smeekt u om hulp, dan zal Hij zeggen: 'Hier ben ik!'" ([Jesaja 58:8-9](#))