

# Vasten

## De eerste keer

Exodus 34:28 En hij was daar bij de Here veertig dagen en veertig nachten, brood at hij niet en water dronk hij niet, en Hij schreef op de tafelen de woorden van het verbond, de Tien Woorden.

Richteren 20:26 Daarop trokken alle Israëlieten, het gehele volk op, en kwamen te Betel; daar bleven zij wenen voor het aangezicht des Heren, vastten op die dag tot de avond en offerden brandoffers en vredeoffers voor het aangezicht des Heren.

---

## Rouw

Richteren 20:26 Daarop trokken alle Israëlieten, het gehele volk op, en kwamen te Betel; daar bleven zij wenen voor het aangezicht des Heren, vastten op die dag tot de avond en offerden brandoffers en vredeoffers voor het aangezicht des Heren.

1 Samuel 31:13 Zij namen hun gebeente en begroeven het onder de tamarisk te Jabes. Toen vastten zij zeven dagen lang.

2 Samuel 1:12 En zij weeklaagden, weenden en vastten tot de avond over Saul, over zijn zoon Jonatan, over het volk des Heren en over het huis Israëls, omdat zij door het zwaard gevallen waren.

2 Samuel 12:16 Toen zocht David God ter wille van de jongen, hij vastte en telkens, als hij naar binnen gegaan was, bracht hij de nacht door, liggend op de grond.

2 Samuel 12:21 Toen zeiden zijn dienaren tot hem: Waarom hebt gij dit gedaan? Terwijl het kind nog leefde, hebt gij ter wille daarvan gevast en geweend, maar nu het kind gestorven is, zijt gij opgestaan en hebt brood gegeten.

2 Samuel 12:22 En hij zeide: Zolang het kind nog leefde, heb ik gevast en geweend, omdat ik dacht: misschien is de Here mij genadig, zodat het kind in leven blijft.

2 Samuel 12:23 Maar nu is het dood. Waarom zou ik dan vasten? Kan ik het nog doen terugkeren? Ik zal wel tot hem gaan, maar hij keert tot mij niet terug.

## Misbruik van vasten

1 Koningen 21:7 Daarop zeide zijn vrouw Izebel tot hem: Gij oefent nu eens koninklijke macht uit over Israel! Sta op en eet, laat uw hart vrolijk zijn; ik zal u de wijngaard van de Jizreeliet Nabot geven. 8 Toen schreef zij brieven in naam van Achab, verzegelde die met zijn zegel en zond de brieven aan de oudsten en de edelen, die bij Nabot in zijn stad woonden. 9 In die brieven had zij aldus geschreven: Roept een vasten uit en zet Nabot op de eerste plaats van het volk. 10 Zet voorts twee mannen tegenover hem, nietswaardige lieden, die aldus van hem moeten getuigen: gij hebt God en de koning vaarwel gezegd; voert hem dan naar buiten en stenigt hem, zodat hij sterft. 11 Toen deden de mannen van zijn stad, de oudsten en de edelen, die in zijn stad woonden, zoals Izebel hun had opgedragen, zoals geschreven stond in de brieven die zij hun gezonden had. 12 Zij riepen een vasten

uit en zij zetten Nabot op de eerste plaats van het volk. 13 Daarop kwamen de twee mannen, nietswaardige lieden, gingen tegenover hem zitten, en deze nietswaardige lieden getuigden van Nabot ten overstaan van het volk aldus: Nabot heeft God en de koning vaarwel gezegd. Toen voerden zij hem buiten de stad en wierpen stenen op hem, zodat hij stierf. 14 Vervolgens zonden zij aan Izebel bericht: Nabot is gestenigd, hij is dood. 15 Zodra Izebel hoorde, dat Nabot gestenigd en dood was, zeide Izebel tot Achab: Sta op, neem de wijngaard van de Jizreeliet Nabot in bezit, die hij weigerde u voor geld te geven, want Nabot is niet meer in leven, maar hij is dood. 16 Zodra Achab hoorde, dat Nabot dood was, stond hij op om naar de wijngaard van de Jizreeliet Nabot te gaan en die in bezit te nemen.

### **Verootmoediging**

1 Koningen 21:27 Zodra Achab deze woorden hoorde, scheurde hij zijn klederen, deed een rouwgewaad om zijn lichaam en vastte; ja, hij legde zich in rouwgewaad te ruste en liep met lome tred.

### **Rouw**

1 Chronicles 10:11 Toen geheel Jabes in Gilead hoorde al wat de Filistijnen met Saul gedaan hadden, 12 Begaven alle krijgslieden zich op weg en namen het lijk van Saul en de lijken van zijn zonen mee; zij brachten ze naar Jabes en begroeven hun gebeente onder de terebint te Jabes, waarna zij zeven dagen vastten.

### **God zoeken**

2 Kronieken 20:1 Daarna geschiedde het, dat de Moabieten, de Ammonieten en met hen een deel van de Meunieten tegen Josafat ten strijde trokken. 2 Men kwam Josafat melden: Een grote menigte is tegen u opgetrokken van de overkant der zee, uit Aram; zie, zij zijn in Chaseson-tamar - dat is Engedi -. 3 Toen werd Josafat bevreesd en besloot de Here te raadplegen; hij riep voor geheel Juda een vasten uit, 4 En Juda kwam bijeen om hulp te zoeken bij de Here; ja, men kwam uit al de steden van Juda om de Here te zoeken.

### **Verootmoediging**

Ezra 8:21 Toen riep ik daar, bij de rivier Ahawa, een vasten uit om ons te **verootmoedigen** voor onze God, en van Hem een voorspoedige tocht af te smeken voor ons, onze kinderen en al onze have. 22 Want ik had mij geschaamd van de koning een leger en ruiters te vragen om ons te beschermen tegen vijanden onderweg; wij hadden namelijk tot de koning gezegd: De hand van onze God is ten goede over allen die Hem zoeken, maar zijn macht en zijn toorn zijn tegen allen die Hem verlaten. 23 Dus vastten wij en smeekten onze God hierover, en Hij liet Zich door ons **verbidden**.

### **Rouw om de tempel en de zonden**

Nehemiah 1:4 Zodra ik deze woorden hoorde, zette ik mij neder, weende en bedreef rouw, dagen

lang. Ook vastte en bad ik voor het aangezicht van de God des hemels

### **Boete doening**

Nehemia 9:1 Op de vierentwintigste dag nu van deze maand kwamen de Israëlieten bijeen, vastende en in rouwgewaad en met aarde op het hoofd. 2 De nakomelingen van Israel scheidde zich af van alle vreemdelingen en zij stelden zich op en deden belijdenis van hun zonden en van de ongerechtigheden hunner vaders.

### **Verootmoediging**

Psalm 35:13 Maar mij aangaande, toen zij ziek waren, was een rouwgewaad mijn kleding, ik verootmoedigde mij met vasten, en mijn gebed keerde in mijn boezem weder;

### **Hulp en uitredding**

Psalm 69:10 Want de ijver voor uw huis heeft mij verteerd, en de smaadwoorden van wie U smaden, kwamen op mij neder. 11 Ik weende onder het vasten van mijn ziel, maar het werd mij tot diepe smaad; 12 Ik maakte een rouwgewaad tot mijn kleding, maar ik werd hun tot een spreekwoord. 13 Wie in de poort zitten, praten over mij, en een spotlied van drinkers. 14 Maar mijn gebed is tot U, Here, ten tijde des welbehagens; o God, antwoord mij naar uw grote goedertierenheid met uw trouwe hulp.

Psalm 109:21 Maar Gij, Here Here, handel met mij om uws naams wil, red mij, want rijk is uw goedertierenheid; 22 Want ik ben ellendig en arm, mijn hart is doorwond in mijn binnenste; 23 Als een schaduw die zich verlengt, ga ik heen, als een sprinkhaan word ik afgeschud; 24 Mijn knieën knikken van het vasten, mijn vlees is vermagerd, zonder vet; 25 Daarom ben ik hun tot een smaad geworden; als zij mij zien, schudden zij het hoofd. 26 Help mij, Here, mijn God, verlos mij naar uw goedertierenheid

### **Onmachtig**

Esther 4:3 In elk gewest, waar het bevel en de wet des konings waren aangekomen, was bij de Joden diepe rouw, vasten, geweent en geklaagd: voor velen werd zak en as als bed uitgespreid.

### **Strijd in de hemelse gewesten**

Esther 4:16 Ga heen, vergader al de Joden die zich in Susan bevinden, en vast om mijnentwil: eet noch drinkt drie dagen, zo min des nachts als des daags. Ook ik en mijn dienaressen zullen op dezelfde wijze vasten en dan zal ik tot de koning gaan ondanks het verbod; kom ik om, dan kom ik om.

### **Instelling Poeriem**

Esther 9:31 Dat men deze Purimdagen op hun bepaalde tijden zou vieren, zoals Mordekai, de Jood, en koningin Ester voor hen hadden bepaald en zoals zij voor zichzelf en voor hun nakomelingen bepalingen hadden vastgesteld aangaande de vastentijden en het weegeroep. 32 En het bevel van Ester stelde deze Purimvoorschriften vast en het werd in een boek opgeschreven.

**Jesaja 58:6** Is dit niet het vasten dat Ik verkies: de boeien der goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken?

### **God hoort naar wie Hem werkelijk zoeken maar hoor jij ook**

Jeremia 14:11 En de Here zeide tot mij: Bid niet voor dit volk ten goede; 12 Al vasten zij, Ik hoor niet naar hun geroep, en al brengen zij brandoffer en spijsoffer, Ik heb in hen geen behagen, maar door het zwaard, de honger en de pest maak Ik een einde aan hen.

### **Smeking en verootmoediging**

Jeremiah 36:3 Misschien zal het huis van Juda luisteren naar al de rampspoed die Ik hun denk aan te doen, opdat zij zich bekeren, een ieder van zijn boze weg, en Ik hun ongerechtigheid en zonde vergeve. 4 Toen riep Jeremia Baruch, de zoon van Neria, en Baruch schreef uit Jeremia's mond al de woorden die de Here tot hem gesproken had, op een boekrol. 5 Daarop gaf Jeremia aan Baruch deze opdracht: Ik ben verhinderd, ik kan niet in het huis des Heren komen. 6 Ga gij dus en lees van de rol die gij uit mijn mond hebt opgetekend, de woorden des Heren voor ten aanhoren van het volk in het huis des Heren en op de vastendag; en ook ten aanhoren van alle Judeeers, die uit hun steden gekomen zijn, moet gij ze voorlezen. 7 Misschien zal zich hun smeekgebed uitstorten voor het aangezicht des Heren en zullen zij zich bekeren, een ieder van zijn boze weg; want groot is de toorn en de gramschap, waarmede de Here dit volk gedreigd heeft. 8 Baruch, de zoon van Neria, handelde daarop geheel, zoals de profeet Jeremia hem opgedragen had, en hij las uit het boek de woorden des Heren in het huis des Heren voor. 9 In het vijfde jaar van Jojakim, de zoon van Josia, de koning van Juda, in de negende maand, had men een vasten voor de Here afgekondigd; al het volk in Jeruzalem en al het volk dat uit de steden van Juda in Jeruzalem gekomen was. 10 Toen las Baruch uit het boek de woorden van Jeremia voor, in het huis des Heren, in het vertrek van Gemarja, de zoon van de schrijver Safan, in de bovenste voorhof bij de ingang van de nieuwe poort van het huis des Heren, ten aanhoren van al het volk.

### **Schuldbelijdenis, bidden om herstel**

Daniel 9:3 En ik richtte mijn aangezicht tot de Here God om te bidden en te smeken, in vasten en in zak en as. 4 En ik bad tot de Here, mijn God, en deed schuldbelijdenis en zeide: Ach Here, Gij grote en geduchte God, die vasthoudt aan het verbond en de goedertierenheid jegens hen die U liefhebben en uw geboden bewaren; 5 Wij hebben gezondigd en misdreven, wij hebben goddeloos gehandeld en zijn wederspanning geweest; wij zijn afgeweken van uw geboden en van uw verordeningen, 6 En wij hebben niet geluisterd naar uw knechten, de profeten, die in uw naam gesproken hebben tot onze koningen, onze vorsten en onze vaders, en tot het ganse volk des lands.

### **Roept God aan**

Joel 1:13 Omgordt u en weeklaagt, gij priesters; jammert, gij dienaren van het altaar; komt, overnacht in rouwgewaden, gij dienaren van mijn God, want aan het huis van uw God zijn spijsoffer en plengoffer onthouden. 14 Heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen; vergadert, gij oudsten, alle inwoners des lands, tot het huis van de Here, uw God, en roept luide tot de Here.

### **Bekering, roep om genade**

Joel 2:12 Maar ook nu nog luidt het woord van Yahweh: Bekeert u tot Mij met uw ganse hart, en met vasten en met geweene en met rouwklacht. 13 Scheurt uw hart en niet uw klederen en bekeert u tot Yahweh, uw Elohim. Want genadig en barmhartig is Hij, lankmoedig en groot van goedertierenheid, berouw hebbende over het onheil. 14 Wie weet, of Hij Zich niet wendt en berouw heeft en een zegen achter Zich laat overblijven, tot een spijsoffer en een plengoffer voor Yahweh, uw Elohim. 15 Blaast de bazuin (shofar) op Sion (Tsion), heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen. 16 Vergadert het volk, heiligt de gemeente, roept de ouden bijeen, vergadert de kinderen en de zuigelingen; de bruidegom trede uit zijn kamer en de bruid uit haar bruidsvertrek.

### **Bekering**

Jonah 3:5 En de mannen van Nineve geloofden God en riepen een vasten uit en bekleedden zich, van groot tot klein, met rouwgewaden. 6 Toen het woord de koning van Nineve bereikte, stond hij op van zijn troon, legde zijn opperkleed af, trok een rouwgewaad aan en zette zich neder in de as. 7 En men riep uit en zeide in Nineve op bevel van de koning en van zijn groten: Mens en dier, runderen en schapen mogen niets nuttigen, niet grazen en geen water drinken. 8 Zij moeten gehuld zijn in rouwgewaden, mens en dier, en met kracht tot God roepen en zich bekeren, een ieder van zijn boze weg, en van het onrecht dat aan hun handen kleeft. 9 Wie weet, God mocht Zich omkeren en berouw krijgen en zijn brandende toorn laten varen, zodat wij niet te gronde gaan. 10 Toen God zag wat zij deden, hoe zij zich bekeerden van hun boze weg, berouwde het God over het kwaad dat Hij bedreigd had hun te zullen aandoen, en Hij deed het niet.

### **Zoek je werkelijk God? Of jezelf?**

Zecharia 7:1 In het vierde jaar van koning Darius, op de vierde van de negende maand, in Kislew, kwam het woord des Heren tot Zacharia. 2 Betel had Sareser en Regem-melek met zijn mannen gezonden om de gunst des Heren te zoeken, 3 En om te vragen aan de priesters die tot het huis van de Here der heerscharen behoorden, en aan de profeten: Moet ik in de vijfde maand wenen en vasten, zoals ik dit nu reeds zovele jaren gedaan heb? 4 Toen kwam het woord van de Here der heerscharen tot mij: 5 Zeg tot al het volk des lands en tot de priesters: wanneer gij in de vijfde en zevende maand hebt gevast en geklaagd nu al zeventig jaren lang, hebt gij dan inderdaad voor Mij gevast? 6 En wanneer gij eet en drinkt, eet en drinkt gij dan niet voor uzelf?

### **Vasten zal tot vreugde leiden**

Zacharia 8:19 Zo zegt de Here der heerscharen: Het vasten der vierde, vijfde, zevende en tiende maand zal voor het huis van Juda worden tot vrolijkheid en vreugde, ja tot blijde feesten; hebt dan de waarheid en de vrede lief. 20 Zo zegt de Here der heerscharen: Wederom zullen er volken komen en

inwoners van vele steden, 21 En de inwoners van de ene zullen zich begeven naar die van de andere, en zeggen: Laten wij toch heengaan om de gunst des Heren af te smeken en om de Here der heerscharen te zoeken; ook ik wil gaan. 22 Ja, vele natien en machtige volken zullen komen om de Here der heerscharen te Jeruzalem te zoeken en de gunst des Heren af te smeken. 23 Zo zegt de Here der heerscharen: In die dagen zullen tien mannen uit volken van allerlei taal vastgrijpen, ja vastgrijpen de slip van een Judeese man, en zeggen: wij willen met u gaan, want wij hebben gehoord, dat God met u is.

## Wat is vasten

Vasten is je onthouden van eten, drinken, snoepen, sexuele behoeften. Dit kan geheel onthouding zijn maar ook deels of specifiek. Bijvoorbeeld geen lekkernijen maar sober eten.

Eigenlijk is vasten je natuurlijke leven afleggen. Sterven aan jezelf. Door niet meer te reageren op je lichamelijke behoeften, zoals eten, gaat je geest regeren en doodt je het vlees. Je wordt hierdoor geestelijk alerter. Daardoor kan je beter Gods stem horen, krijg meer inzicht in de geestelijke wereld.

In de tijd dat je je onthoud van de maaltijd kan je dus tijd nemen om te bidden, God te zoeken.

Vasten reinigt ook je lichaam van afvalstoffen.

## Waarvoor vasten

### 1. Gods leiding zoeken, Exodus 34:28

Mozes was daar veertig dagen en veertig nachten bij de Heer zonder brood te eten of water te drinken. En hij schreef op de tafels de woorden van het verbond - de tien geboden.

### 2. Vasten voor nederigheid, Ezra 8:21-23

... Ik heb een vasten afgekondigd, zodat we ons zouden vernederen voor onze God en hem zouden vragen om een veilige reis voor ons en onze kinderen, met al onze bezittingen ... Dus we vastten en smeekten onze God hierover, en hij verhoorde ons gebed.

### 3. Vasten voor vrijheid, Jesaja 58:6

"Is dit niet het soort vasten dat ik heb gekozen: om de ketenen van onrecht los te maken en maak de koorden van het juk los, om de onderdrukten te bevrijden en elk juk breken?"

### 4. Keer met berouw terug naar God, Joël 2:12

"Zelfs nu", zegt de Heer, "Keer terug naar mij met heel je hart, met vasten en wenen en rouwen."

### 5. Vast voor intimiteit met God, niet voor lof van mensen, Matteüs 6:16-18

"Als je vast, kijk dan niet somber zoals de hypocrieten doen, want ze verminken hun gezicht om anderen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Voorwaar, ik zeg u, zij hebben hun beloning volledig ontvangen. Maar als je vast, smeet dan olie op je hoofd en was je gezicht, zodat het voor anderen niet duidelijk is dat je vast, maar alleen voor je Vader, die onzichtbaar is; en uw Vader, die ziet wat er in het geheim wordt gedaan, zal u belonen."

### 6. Groei in geestelijke kracht, Matteüs 4:2; Lucas 4:14

Na veertig dagen en veertig nachten gevast te hebben, had hij [Jezus] honger. En Jezus keerde in de kracht des Geestes terug naar Galilea. En de roep over Hem ging uit door de gehele streek.

## 7. De leiding van de Heilige Geest zoeken, Handelingen 13:3

Dus nadat ze hadden gevast en gebeden, legden ze hun handen op hen en stuurden ze weg.

## 8. Bidden en vasten, Lucas 2:37

..en toen was ze weduwe tot ze vierentachtig was. Ze verliet de tempel nooit, maar aanbad dag en nacht, vastend en biddend.

## 9. Bevrijding, Matthéüs 17:21

Dit geslacht vaart niet uit dan door bidden en vasten.

## 10. Verootmoediging, Leviticus 23:27

Maar op de tiende van die zevende maand is de Verzoendag; een heilige samenkomst zult gij hebben en gij zult u verootmoedigen en de Here een vuuroffer brengen.

## Yom Kippoer

Alleen op Jom Kippoer wordt door iedere Jood gevast. Zo probeert men God om vergeving te vragen. Ook vasten de Joden als voorbereiding op een oorlog of tijdens agrarische rampen om deze zo te stoppen. Het overlijden van een koning, nationale leider of profeet was vaak ook een reden om te vasten.

## Praktisch gezien ziet het vasten er als volgt uit

Gezonde volwassenen -bar- of bat-mitswa, en ouder, onthouden zich van eten of drinken tussen zonsopgang en het vallen van de avond.

Zwangere en zogende vrouwen hoeven misschien niet te vasten. Iemand die ziek is, zou een rabbijn moeten raadplegen. Zelfs degenen die zijn vrijgesteld van vasten, zoals zieke mensen of kinderen, mogen niet genieten van lekkernijen of snoepjes.

Het is toegestaan om vroeg te ontwaken voordat het vasten begint en te eten, op voorwaarde dat iemand voorafgaand aan het slapengaan dit in gedachten had.

Als de 17de Tammoez op Sjabbat valt, wordt het vasten uitgesteld tot zondag.

Yom Kippoer is ingesteld na de zonde van het Gouden Kalf. Als teken van verzoening schenkt G'd een tweede stel Stenen Tafelen. Leviticus.16:1 Na de dood (**acharei mot**) van de beide zonen van Aaron, die gestorven waren, toen zij voor het aangezicht des Heren waren genaderd, sprak de Here tot Mozes.

Op Jom Kippoer mag men niet: eten, drinken, seksuele omgang, lichaamsverzorging, leren schoenen dragen

## Waarom niet vasten

### 1. Nieuwe wijn in nieuwe wijnzakken, Matthéüs 9:14-17

Toen kwamen de discipelen van Johannes en vroegen hem: "Hoe komt het dat wij en de Farizeeën vaak vasten, maar uw discipelen niet?" Jezus antwoordde: "Hoe kunnen de gasten van de bruidegom treuren terwijl hij bij hen is? De tijd zal komen dat de bruidegom van hen zal worden weggenomen; dan zullen ze vasten. "Niemand naait een lap ongekrompen stof op een oud kledingstuk, want de lap zal van het kledingstuk wegtrekken, waardoor de scheur erger wordt. Ook giet men geen nieuwe wijn

in oude wijnzakken. Als ze dat doen, zullen de huiden barsten; de wijn zal opraken en de wijnzakken zullen worden geruïneerd. Nee, ze gieten nieuwe wijn in nieuwe wijnzakken, en beide worden bewaard.”

From:

<https://studie.famvisser.net/> - **Studie Pagina Chavoerah Maqor**

Permanent link:

[https://studie.famvisser.net/doku.php?id=stu\\_vasten&rev=1657295419](https://studie.famvisser.net/doku.php?id=stu_vasten&rev=1657295419)

Last update: **2022/07/08 17:50**

