**Vasten voor God**

**door Gerard Feller**

Gedurende ruim anderhalve eeuw is vasten in onbruik geraakt in de westerse kerkgeschiedenis. Hoe moeten we als "twintigste-eeuwse christenen" denken over vasten? Is het een traditie-, tijd- en cultuurgebonden ritueel of een Bijbelse opdracht? Wat is het verschil tussen hongeren en vasten? Is vasten te zien als een vorm van ascese, zelfkastijding, een schijn van godsvrucht (2.Tim.3:5)? Of een door God gegeven middel om de trots van het menselijk hart tegen te gaan en tot verootmoediging voor God te komen? (Ezra 8:21, Jes.58:3) In dit artikel willen we op zoek gaan naar één van de verloren gegane geheimen van de eerste gemeenten, namelijk de geestelijke kracht die vrij komt door de echte Bijbelse praktijk van het vasten voor God.

**Geschiedenis**

Vasten schijnt zo oud te zijn als de geschiedenis van de mensheid zelf. Wanneer we de geschiedenis van verschillende oude volken en culturen bestuderen, komen we het gebruik en de techniek van het vasten overal tegen. Zo wordt b.v. in het Hindoeïsme, in de Veda's, de oude religieuze geschriften, reeds gesproken over vasten. Het heeft hier een ascetische betekenis, d.w.z. dat het lichaam onderdrukt moet worden, zodat de geest van de mens uit het lichaam kan treden en zich kan verenigen met het Brahman, de goddelijke kosmische oerkracht. In de Dharma Soetra vindt men zelfs strenge regels voor deze ascetische praktijken. Het was b.v. de Brahmanen, de hoogste priesterkaste, verboden alcohol te drinken, anders zouden ze later gereïncarneerd worden als wormen, insecten en ongedierte. Een leuk vooruitzicht!

Ook in het Boeddhisme (ong. 500 v. Chr.) heeft ascese in de vorm van voedselonthouding een belangrijke plaats. Dit, ondanks het feit dat Siddhartha Gautema Boeddha zich volgens de overlevering later steeds meer van de ascese afwendde en zich meer wijdde aan meditatie. Vasten kreeg betekenis in de zin van loutering in spirituele zin, de overwinning op het lichaam en de onvoorwaardelijke onderwerping van het stoffelijke. De meest extreme vormen van vasten in de geschiedenis vinden we in het Jainisme, een Indiase godsdienst, die het gezag van de Veda's afwijst. De grondlegger Mahavira (Grote Held) leerde zijn monniken zelfs dat men het meeste karma ("puntenscore" van goede werken om het god-zijn te verdienen) kon behalen door met vasten een eind aan je leven te maken!

In het Sjintoisme, de Japanse volksreligie, vinden we ook nog trekken van het Jainisme, o.a. in "de grote reinigingsrite"

. Janisme

Ook de Islam verlangt van "de oprechte gelovige" dat hij vast. In de Koran worden verschillende vormen en periodes van vasten beschreven. Zo is er b.v. de verplichte vorm gedurende de maand Ramadhaan. Verder wordt vasten gebruikt als een boetedoening van een verkeerde daad. Ook kent men het aanbevolen vasten op de z.g. "witte dagen" (13e, 14e en 15e van elke maand). Hoewel ook de Koran vermeldt dat vasten tot "godvrezendheid" moet leiden, kent men ook geestelijke waarde toe aan het vasten zonder de "verplichte gebeden".

Ook in de moderne westerse (niet-christelijke) cultuur heeft vasten een steeds belangrijker plaats ingenomen, met name in de alternatieve geneeswijzen. Veelal worden niet zozeer de geestelijke aspecten van het vasten benadrukt, maar vooral de lichamelijke invloeden op onze gezondheid en onze overvloedige eetgewoontes. Schijnbaar in tegenspraak hiermee is er ook een tekort aan variatie van voedingsstoffen. Ook veel christenen eten te vlug, te veel, te vet, te zoet en te zwaar. Eten is in onze cultuur vaak een vervangingsmiddel voor aandacht en liefde. Van kindsbeen af worden kinderen getroost met een snoepje. Zo worden kinderen vaak teveel "liefderijk" de mond volgestopt met snoep en chocolade. Het legt een basis om op latere leeftijd alle problemen "op te eten". Overgewicht, verkeerde eet- en leefgewoontes vormen een oorzaak voor artroseklachten, hart- en vaatziektes, stofwisselingsziektes en volgens moderne westerse inzichten ook kanker.

**Vasten in de bijbel**

In de bijbel kunnen we drie vormen van vasten onderscheiden. We zullen van elk een voorbeeld geven.

1. Luk.4:2: "Jezus vastte ...... en daarna kreeg Hij honger." Het betekent onthouding van alle voedsel, zowel vast als vloeibaar, maar niet van water. Er wordt gezegd dat Hij niets at, niet dat Hij niets dronk. Daarna staat er dat Hij honger kreeg, geen dorst! Bovendien verzocht de satan Hem met eten, niet met drinken, hoewel dorst veel erger is dan honger. Dit alles wijst op een vasten wat alleen het voedsel betreft.
Niets wijst er op dat echt vasten ook onthouding is van slaap. Misschien roept de Heer ons wel eens een nacht slaap op te geven (2.Cor.6:5, 11:27), maar onthouding van slaap is geen wezenlijk deel van het vasten. Uit 1.Cor.7:3-5 meent men te mogen afleiden dat vasten voor gehuwden ook onthouding van huwelijksgemeenschap is, maar dan met wederzijds goedvinden. Uiteraard is dit geen wet.
2. De tweede vorm van vasten is een absoluut vasten, d.w.z. onthouding van zowel eten als drinken. Gewoonlijk duurt dit nooit langer dan drie dagen (daarna is het schadelijk, zo niet dodelijk) Na de ontmoeting van Saulus van Tarsus met de verrezen Christus kon hij drie dagen niet zien, en at of dronk hij niet. (Hand.9:9) Ook Ezra kende een dergelijk vasten van drie dagen lang, als rouwbedrijf over de trouwbreuk van de ballingen. (Ezra 10:6, 9:3)
Koningin Esther vroeg van Mordechai: Vast om mijnentwil; eet noch drink drie dagen zo min des nachts. (Esther 4:16) In de bijbel kennen we ook een absoluut vasten, wat meer een bovennatuurlijk karakter draagt, omdat het zo lang duurt. Mozes bracht twee maal een periode van 40 dagen en nachten door in de tegenwoordigheid van God, zonder te eten of te drinken. (Deut.9:9,18, Ex.34:28)
Ook het vasten van Elia op zijn tocht naar de Horeb kan als een bovennatuurlijk vasten opgevat worden, 40 dagen en nachten door de gloeiende woestijn zonder voedsel. (1.Kon.19:8) In het algemeen vasten christenen niet op een dergelijke wijze, tenzij Christus hen dit duidelijk maakt in echte geestelijke noodsituaties, b.v. bij sterke bezetenheid door boze geesten.
3. Het gedeeltelijke vasten. De nadruk ligt hier op de beperking van voedsel, in tegenstelling tot de volkomen onthouding. In Dan.1:8 besloten Daniel en zijn vrienden zich niet te verontreinigen met de koninklijke spijze of wijn van zijn tafel. In plaats daarvan vroegen zij toestemming groenten te eten en water te drinken. Het gevolg was, dat ze na verloop van tijd uiterlijk schoner waren en welvarender dan de anderen, die wel van de koninklijke spijze gegeten hadden. (Dan.1:15)
Hier ging dat net als alle andere vormen van bijbels vasten gepaard met het zoeken van God in deze periode door een intensief gebedsleven. Ook Elia werd met eenvoudig voedsel (koeken van meel en olie) bij de weduwe van Sarfath geoefend in zelfverloochening. (1.Kon.17) Ook Elia's tegenhanger in het Nieuwe Testament, Johannes de Doper, was een man van veel vasten, met slechts eenvoudig voedsel: nl. sprinkhanen en wilde honing.

De genoemde drie vormen van vasten komen in de bijbel voor in persoonlijke levens, zowel als in het openbare leven, regelmatig alswel incidenteel, meestal vrijwillig, soms verplicht.

**Intentie en motivatie**

Wanneer onze Heiland spreekt over geven, bidden en vasten, waarschuwt Hij zijn toehoorders dat het zinloos is vroomheid voor de mensen ten toon te spreiden. (Matth.6:1-18) In vers 16 staat: "WANNEER ... gij vast." Hieruit blijkt dat ook de Here Jezus vasten niet als wet verplicht, maar uitgaat van het feit dat Zijn discipelen daarin Zijn leiding ervaren. Tijdens Zijn rondwandeling met zijn discipelen blijkt nergens dat ze met opzet tijd uittrokken om te vasten.
Dit wordt in Matth.9:14-17 ook ter sprake gebracht. De Here Jezus antwoordt in vers 15b: "Er zullen echter dagen komen dat de bruidegom van hen weggenomen is en DAN zullen zij vasten." Natuurlijk is dit geen vasten van wetticisme en ascese, zoals vaak de praktijk van het vasten was in de oude bedeling. Zijn discipelen zouden weer gaan vasten met andere redenen en met een andere geest als de Farizeeërs en zelfs anders als Johannes de Doper dit deed.
Jezus lichtte dit toe door te zeggen dat de oude wijnzakken van het Judaïsme niet geschikt waren om de nieuwe wijn van de Geest in te doen. De tijd is NU ! In de eerste gemeentes werden deze profetische woorden van de Here Jezus vervuld en ook daarna hebben vele godsvruchtige mannen en vrouwen gevast in de geschiedenis van de kerk. Helaas zijn het er tegenwoordig nog maar weinig. Vasten is meer uitzondering geworden als regel, zeer ten nadele van de Gemeente van Christus.

In Zach.7:5 staat: "Wanneer gij hebt gevast ... hebt gij dan inderdaad voor MIJ gevast?" Vele gelovigen vragen zich in de geest van deze tijd af: Wat heb IK eraan; en komen bij het vasten alleen tot de lichamelijke voordelen van een stimulering van een goede gezondheid of genezing. (hierover komen we nog te spreken) Maar onze motivatie om te vasten moet niet IK-gericht zijn, maar Christus-gericht! Jezus sprak over deze motivatie. Iets wat op zichzelf goed is, kan in Gods ogen waardeloos worden, als het uit verkeerde overwegingen gedaan wordt. Zie Jes.58:3-6.
Het vasten was, ondanks alle vertoon van vroomheid, gemotiveerd door eigenbelang en zelfzucht. Geen wonder dat God verontwaardigd vroeg in vers 5: "Zal dit het vasten zijn dat IK verkies?" (Verg. Zach.7:5)

Dit alles ontheft ons niet van onze verantwoordelijkheid. We moeten bereid zijn de zelfdiscipline en het zelfonderzoek te aanvaarden, maar het uiteindelijke initiatief ligt bij Christus. Vaak is zelfs het regelmatig vasten van toepassing. Natuurlijk mogen we nooit een slaaf van een regel worden. (Gal.5:18)
Toen Joel uitriep: "Heiligt een vasten", bedoelde hij: Reserveer die dag voor God. Dit is een eerste vereiste, wil ons vasten voor Hem aanvaardbaar zijn. Dan denken we niet meer aan ons eigen voordeel, maar verliezen onszelf in aanbidding, liefde en lofprijzing als wij vasten voor God. Zo vastten de leiders van de Gemeente in Antiochië bij de dienst des Heren (Hand.13:2) Zie ook de profetes Anna in Luk.2:37.
Als we met deze motivatie Hem dienen, zal als een soort hemelse toegift dit voor onszelf een grote zegen meebrengen, omdat God het verborgene ziet en er een welgevallen in heeft ons openlijk te belonen.

**Bijbelse intenties om te vasten**

1. **Persoonlijke heiliging**
Ps. 69:11 "Ik weende onder het vasten van mijn ziel." Nederigheid is vaak het hoofdbestanddeel van ware heiligheid. Daarom kan het zinvol zijn, net als David, ons van tijd tot tijd te verootmoedigen onder vasten. Voor de vrome Israëliet betekende vasten verootmoedigen, maar ook vaak rouw bedrijven. (Ezra 8:21, Jes.58:3, 1.Sam.7:6, Neh.9:1,2)
Ook als voorbereiding tot een bepaalde taak kan vasten en persoonlijke heiliging zeer bijbels zijn. Voorbeelden zijn de 40 dagen vasten van de Here Jezus en de afzondering voor hun apostolische bediening van Barnabas en Paulus (Hand.13:3)
Van de eerste zendelingen werd geen afscheid genomen met een kopje koffie, maar de inwijdingsdienst ging gepaard met vasten. Later zien we dat dezelfde mensen in iedere gemeente oudsten aanstelden onder bidden en vasten. (Hand.14:23)
2. **Gods stem te horen**
Ezra 8:23: "dus vastten wij en smeekten onze God hierover en Hij liet zich door ons verbidden." (Joel 2:12, Jer.29:13,14) Andrew Murray zegt hierover: Vasten helpt ons uitdrukking te geven aan de beslissing alles op het altaar te leggen, het verdiept en bevestigt onze toewijding, zodat we onszelf volkomen overgeven om datgene te bereiken wat wij voor het Koninkrijk Gods zoeken.
3. **God tot andere gedachten te brengen**
Jona 3:5,10 "En de mannen van Nineve geloofden God en riepen een vasten uit ... Toen God zag wat zij deden ... berouwde het God over het kwaad dat Hij gedreigd had hun te zullen aandoen." Dit lijkt een theologisch probleem, immers God is toch onveranderlijk, onfeilbaar (Mal.3:6).
4. Het blijkt dat Jona's aankondiging van het naderende gericht aan een voorwaarde was verbonden, hoewel dit aan Jona zelf niet duidelijk geopenbaard was en hij ook dat niet preekte aan de Ninevieten. (Jer.18:7,8, 1.Kon.21:27-29, Joel 2:12-14) De grootste stad ter wereld, toen hoofdstad van het Syrische rijk met ongeveer 200.000 mensen, ging vasten in berouw ... En God redde.
5. **Gevangenen te bevrijden**
Jes.58:6 "Is niet het vasten dat Ik verkies; de boeien der goddeloosheid los te maken, de banden te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken? Vasten is niet een last op iemands schouder leggen (Matth.23:4, Jes.58:3), maar juist het tegenovergestelde. De gevangene vrij te maken is de bediening van Jezus Christus. (Luk.4:18,19) Eén van de opdrachten in Marc.16:17 was: "In Mijn Naam zullen zij boze geesten uitdrijven." Is onze bewogenheid groot genoeg om te vasten en te bidden voor hun bevrijding. (De Here Jezus wijst hierop in Matth.17:21)
6. **Openbaring**
Dan.9:2,3,21,22 "Ik, Daniel, richtte mijn aangezicht tot de Here God om te bidden en te smeken, in vasten. Gabriel sprak tot mij en zeide: Daniel, nu ben ik uitgegaan om u een klaar inzicht te geven. Eén van de resultaten van het vasten van Daniel was, dat God hem kennis en verstand van allerlei geschriften en wijsheid gaf. Vasten werd een discipline in het leven van Daniel (Dan.9:2,3, 10:1-3) Hij was één van de grootsten, waar het openbaringen ontvangen van God betrof. (vgl. Hand.27:21-24)
7. **Het lichaam te tuchtigen**
Er wordt gezegd, dat bij een man de liefde door de maag gaat. Bijbels gezien ook bij de vrouw. (Gen.3:6) Het was de verleiding om te eten, waardoor de zondeval een feit werd. (vgl. Ex.16:3; Gen.9:20,21; Gen.25:28; Hebr.12:16,17; Num.11:4,5; 21:5; Ps.78:29-31; Ps.106:15; 1.Sam.2:29; 1.Kor.11:20-22; 1.Kor.10:6,7)God stuurde echter de "Tweede Adam". Hij kreeg de aanval van dezelfde verleider te weerstaan. Niet in de volmaakte tuin van Eden, maar in een verlaten woestijn, gekweld door een intense honger na een lange vastentijd. Hij weerstaat de verleiding van de duivel glansrijk: Matth.4:3-11 "Er staat geschreven: Niet alleen van brood zal de mens leven, maar van alle Woord dat uit de mond Gods gaat."
Voor de wederkomst van de Here Jezus zal het zijn als de tijden van Noach. Laten de mensen niet onvoorbereid zijn. (Matth.24:37,38; Luk.12:45,46; 21:34) Paulus zegt in 1. Kor.9:27: "Ik tuchtig mijn lichaam en houd het in bedwang om niet na anderen gepredikt te hebben, wellicht zelf afgewezen te worden." (Het gaat hier niet over het in de hemel komen, maar over het behalen van "een kroon".)
Wie niet in staat is met Gods kracht zijn eetlust te bedwingen, heeft vaak een gebrek aan zelfdiscipline, d.i. geen kenmerk van discipel schap. Ook het verband tussen overdadig eten en stimulering van seksuele begeerten is een algemeen erkend feit. (Jes.5:7; Deut.32:15,16; 1.Kor.7:5; Rom.13:14; Tit.2:12; 1.Petr.2:11)
8.

De gedachte van zelfdiscipline ligt ten grondslag aan het Bijbelse vasten. Wesley bracht het zo onder woorden: De reden waarom de Methodisten over het algemeen niet beleven wat zij belijden, is dat ze te veel slapen, te veel eten en drinken en te weinig vasten en zichzelf verloochenen, te veel omgang hebben met de wereld, te veel prediken en luisteren en te weinig zichzelf onderzoeken en bidden.

**Bijbels vasten is geen ascese**

Col.2:20-23 is een stelling die vele evangelische christenen vaak gebruiken om niet te vasten. Enkele duidelijke punten, waarin vasten verschilt van wetticisme en ascese zijn:
a) Ascese is een periodieke van BOVENAF OPGELEGDE onthouding van de bevrediging van normale lichaamsbehoeften.
b) Ascese is afstand doen van alle materiële comfort, tot zelfs zelfkastijding toe, waarbij opzettelijke lichamelijke pijn wordt toegebracht b.v. d.m.v. een riem met pinnen. Deze zaken kent men in veel primitieve godsdiensten, zoals bij de Eskimo’s in Alaska en de Maori’s. Ook het Hindoeïsme kent de fakirs en de naakte asceten. (Dit alles is werk van de satan, een dwaalleer, een imitatie)
c) Bij ascese denkt men door boetedoening zichzelf vrij te kopen. Het is dus een vorm van zelfverlossing.
d) Bij ascese gelooft men dat het lichaam slecht is en dat men dit moet pijnigen om de ziel te bevrijden.

Zelfbeheersing is echter een vrucht van de Heilige Geest, die ontspruit aan het goddelijk leven in ons door het geloof in Jezus Christus en is dan een gewoonte van een gedisciplineerd leven.

**Lichamelijke reacties**

Lees ter oriëntering 1,Kor.6:13-20. Een normaal gezond en weldoorvoed lichaam kan verscheidene weken in leven blijven zonder nadelige gevolgen van vasten te ondervinden. Tijdens een langdurige vastentijd gaat het lichaam teren op overtollig vet en tegelijk fungeert het als een inwendige verbrandingsoven, waarin alle onnodige en afstervende weefsels worden opgebrand. Pas als dit zuiveringsproces voltooid is, begint het lichaam zijn gezonde, levende cellen te verteren en dan begint men pas te verhongeren. In sommige gevallen gebeurt dit vanaf de 21ste dag, maar vaker pas vanaf de 40ste dag. (Vgl. Matth.4:2 "Nadat Hij 40 dagen gevast had, kreeg Hij ten laatste honger.")

We onderscheiden drie fases:

1. De eerste fase duurt een paar dagen, waarin een verlangen is naar voedsel. Als dit voorbij is, is de gedachte aan eten wel heel aangenaam, maar een echt verlangen of sterke verleiding is er niet meer.
2. De tweede fase kenmerkt zich door slapte en zwakheid en kan 2 ý 3 dagen duren. In deze fase lijkt er voor iedere beweging een speciale wilsinspanning nodig.
3. In de derde en gemakkelijkste fase is een toenemende kracht, als men weinig of niets meer geeft om voedsel. Daarna pas (kan zijn bij 21 dagen, soms pas na 40 dagen) komt de genoemde hongerfase. Natuurlijk is het van belang tijdens de gehele periode goed te drinken.

In het begin werkt het vasten en het drinken als een belangrijke prikkel op het organisch functioneren. Tijdens de eerste twee dagen grijpt het lichaam terug op zijn koolhydraatreserves. Onder invloed van het vegetatieve zenuwstelsel stelt het lichaam zich nu langzaam in op de verminderde energietoevoer en schakelt over op "de spaarbrander". Dat is ook de reden, waarom in het begin de kilo's wat sneller verdwijnen. Opgeslagen vet en eiwit leveren nu de benodigde joules/calorieën. Het lichaam laat zich van binnenuit voelen. Met de afbraak van de voorraden komen slakken vrij, die via de nieren, darmen en de huid worden uitgescheiden. Daarna verdwijnt het hongergevoel. Vooral de lever en de nieren worden tijdens een vastenkuur zwaar belast. Ze vormen stoffen om, zuiveren die en zorgen ervoor dat de orgaanfuncties ondanks de verminderde toevoer van energie blijven werken.

Soms raad men klysma's (darmspoelingen) aan, omdat de darmbeweging stil ligt. Liever geen laxerende middelen. De ontslakking van het lichaam staat bij de vastenkuur in het middelpunt, want de oude depots vormen de oorzaak van veel ziektes, zoals b.v. de stofwisselingsziektes, leveraandoeningen en zelfs soms kanker. Als het vetweefsel wordt afgebroken, komen er gifstoffen vrij, die in de bloedsomloop terechtkomen en in het begin het lichaam overspoelen.

Bij chronische zieke en labiele patiënten is het dringend aan te bevelen onder dokters/pastors toezicht te vasten. (of b.v. in een kliniek) Door de toename van stofwisselingsproducten in het bloed wordt het biologische zuur-base evenwicht wat verschoven. Dit kan met wat hoofdpijn gepaard gaan. Aangezien ook de lichaamstemperatuur iets daalt, heeft iemand die vast het vaak koud.

Tegelijk daalt door de vastenkuur de grondstofwisseling. Bovendien gaan de klieren met interne secretie langzamer werken. Ook heeft vasten een reinigend en vernieuwend effect op het bindweefsel, waarin zich schadelijke stoffen hebben afgezet. Het vasten heeft dan ook een veel ingrijpender effect op het lichaam als een heet bad of een massagebehandeling. Het geeft een sterke prikkel op het vegetatieve zenuwstelsel en de hormoonhuishouding. Tenslotte wordt het afweersysteem en ontgiftigingssysteem van het lichaam geactiveerd, en komt het tot de psychische omschakeling van de derde fase, waarin men zich, ook lichamelijk, lekkerder voelt; meer energie en elan heeft.

**Wie niet mag vasten**

1. Kinderen mogen beslist niet (zonder medische begeleiding) vasten.
2. Net zo min mogen chronisch zieken en labiele mensen dit zonder dokters/pastor begeleiding doen.
3. Mensen met te sterk werkende schildklier (hyperthyreoïdie) b.v. ziekte van Basedow.
4. Mensen met tuberculose, kanker; in het bijzonder leukemie, hetzij dan onder dokters/pastor controle.
5. Mensen met suikerziekte.

**Beëindigen van vasten**

1.Sam.30:11,12; *"Ze gaven hem brood en hij at, zij lieten hem water drinken en gaven hem een schijf geperste vijgen en twee rozijnenkoeken en toen hij dat gegeten had, keerde zijn geest in hem terug, want hij had gedurende drie dagen en drie nachten niets gegeten en gedronken."*
Zoals al eerder vermeld, zijn er verschillende opties t.a.v. de duur van het vasten. Ook de hoeveelheid lichamelijke arbeid speelt daarbij een rol. Het varieert van enkele dagen tot ongeveer 40 dagen. Na een langere tijd vasten moet er natuurlijk weer een rustige opbouw van het eetpatroon plaats vinden. In het begin kan men het beste weer beginnen met het eten van (citrus)vruchten en groentesappen. Soms voel je je in de dagen van opbouw vol en opgeblazen. Na een vastenkuur kom je meestal weer 1,5kg aan en is het normaal dat de eerste ontlasting pas na 3 of 4 dagen komt.

Na een langere vastenkuur van meer dan 20 dagen moet men binnen een week normaal gesproken weer op het normale eetpatroon zijn. Als u samen met God een bepaalde lengte van vasten hebt afgesproken, laat u niet in de verleiding brengen eerder te stoppen, hetzij door bemoediging, hetzij moeilijkheden of ontmoediging. De bijbel vermeldt een tragisch voorval van een profeet, die van God een belangrijke opdracht kreeg en moest vasten. Maar de vijand verlokte hem, zodat hij zijn vasten voortijdig verbrak, met alle noodlottige gevolgen van dien. (1.Kon 13)

Het is heel goed mogelijk dat u na de vastentijd een veel grotere vrijmoedigheid met bidden hebt dan ervoor. Vaak een vrucht van de tijd die u met Christus hebt doorgebracht. Zowel voor uw ziel als lichaam kan er een "lentetijd" aanbreken. U kunt net als de Heer uit de woestijn van het vasten terugkeren, "in de kracht des Geestes" met de verwachting dat de werken van God en de genadegaven van Christus in u geopenbaard zullen worden, zoals ook in Hem.

***Gerard Feller***
april '94

**Literatuur:**

Vasten voor God - Arthur Wallis - De Stem, Heerlen 1968
Bidden en vasten - Gordon Lindsay - Gazon, Den Haag
Vasten en kuren - H.A. Mehler - De Driehoek 1988 Amsterdam
Vasten en feesten in Marokko - Marjo Buitelaar-Bulaaq -Amsterdam 1993
Het vasten in de Islam - S.Siregar - Islam. Cult. Centr. Den Haag