

Het Begin

- Hoeveel weet je ervan?
- Hoe sta jij in dit onderwerp?

Wat is vasten? (definitie)

Vasten is het zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken of van bepaalde spijzen voor een bepaalde periode.

Waarom zou je vasten?

Er zijn veel redenen om te vasten, maar de drie grootste categorieën:

- Religieus vasten
- Gezondheidsvasten
- Vasten in de natuurgeneeskunde

Religieus vasten wordt in verschillende religies beoefend zoals bijv. Jodendom, christendom, islam, hindoeïsme, boeddhisme etc. Sommige christenen vasten in de 40 dagen tijd, van Aswoensdag tot Stille Zaterdag.

Wat is het nut van vasten?

In de Bijbel komt het voor dat mensen vasten voordat er belangrijke gebeurtenissen plaatsvinden:

- Exodus 34:28 (Mozes schrijft tien geboden op)
- Daniel 10:1-3

Waarom besluiten Mozes en Daniël te vasten in deze stukken?

Lezen: Jesaja 58:6-9

Welke elementen van vasten komen hierin naar voren?

Er zijn meerdere elementen die vasten met zich mee brengt

- "Banden van het juk" -> wereldse lasten
- Overgave aan God
- Tijd voor naasten en bezinning

Vasten in verschillende tradities

Vasten in eerste gemeentes



Handelingen 13:1-3
Handelingen 14:21-23

Wat kunnen we uit deze teksten afleiden over vasten in de eerste gemeentes?

Christendom

Lezen: mattheus 4: 1-4

Vastentijd begint op Aswoensdag, ter voorbereiding op het paasfeest. Deze periode heet de veertigdagentijd. Er zitten 46 tussen Aswoensdag en Pasen, maar traditioneel wordt er niet gevast op de zes zondag tijdens deze periode -> dus 40 dagen. Deze 40 dagen zijn gebaseerd op Jezus die zelf 40 dagen vastend doorbracht in de woestijn.

- Heb jij wel eens wat met de 40 dagentijd gedaan?

Katholieke kerk

FILMPIE: <https://www.youtube.com/watch?v=PU5jwi5-qoU>

Op Aswoensdag ontvangt de gelovige in de mis het 'askruisje', op het voorhoofd. Dit is het teken dat hij een tijd van bezinning, bekering en boete ingaat. Als teken van berouw en vasten is als gebruik in de Bijbel algemeen bekend -> boeteling strooit as over hoofd uit.

De regeling tijdens het vasten is als volgt:

Boetedagen: elke vrijdag hele jaar, en hele veertigdagentijd

Onthoudingsdagen: aswoensdag en elke vrijdag in het jaar, tenzij het samenvalt met een Hoogfeest

Vastendagen: Aswoensdag en goede vrijdag

In de katholieke kerk -> vasten (één volle maaltijd per dag) en onthouden (verbod vlees te eten op bepaalde dagen). Door de eeuwen heen is het vasten soepeler geworden, eerst zeer strenge regels.

Protestantisme

Geen expliciete gezamenlijke traditie. Er zijn wel individuen die vasten in de 40 dagen voor Pasen, of in kleine groepen, soms ook op andere periode in het jaar. De precieze inhoud van het vasten is niet helder gedefinieerd. Zo zijn er mensen die dagen niet eten, terwijl anderen zich onthouden van bepaalde gewoonten, zoals roken, alcohol etc.

Calvijn en Luther hebben veel over vasten geschreven, omdat zij zagen hoe het fout kon gaan met godsdienstige gebruiken. Calvijn schrijft hierover in zijn Institutie, waaruit blijkt dat hij niet onbekend was met vasten en bidden. Volgens Calvijn zijn dienaren des woords opgeroepen om het kerkvolk hiertoe in de prediking en het pastoraat aan te zetten. Maar dit is vandaag in protestantse kringen meer of min kwijtgeraakt.

- Hoe denken jullie dat het vasten is verdwenen uit de protestantse traditie?

Oprecht vasten is een uiting van hongeren naar God, om zo die verbinding te voelen. John Piper schreef: "Wanneer het godsbesef afneemt, verdwijnt het vasten."

- Zijn jullie het hiermee eens? Waarom wel/niet?
- Hoe zou het vasten op een goede manier weer her geïntroduceerd kunnen worden bij protestantse christenen? Of is dit niet nodig?

Jodendom - Jom Kipoer

Uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=kGrK2Zzvjew>

Feesten -> Contrast tussen vasten en feesten en de balans daarin.

In veel religies komen vasten en feesten vaak samen voor:

- Carnaval -> 40 dagen tijd
- Jom Kippoer

Vasten voor jou → in de praktijk brengen

- Zou je willen vasten? Om wat voor reden?
- Op welke soort manier zou je willen vasten? (Onthouding bepaalde middelen, niet eten etc.)
- Wat zou je tegenhouden?
- Voor wat voor periode?

Afsluiting:

- Wat heb je geleerd over vasten?