

Wat is vasten? De dikke Van Dale definieert het als volgt: zich gedurende een bepaalde tijd of op gezette tijden volgens religieuze voorschriften van alle of van bepaalde spijsen onthouden. Binnen het christendom is het vasten een gebod van God. God heeft de mens geschapen en heeft hem één gebod opgelegd, Gen. 2:16-17: “En de Here God legde de mens het gebod op: Van alle bomen in de hof moogt gij vrij eten, maar van de boom der kennis van goed en kwaad, daarvan zult gij niet eten, want ten dage, dat gij daarvan eet, zult gij voorzeker sterven”. Hier heeft God het vasten al min of meer ingesteld. Je onthouden van iets. God had Adam alles gegeven. Hij was heerser over de hele schepping. Adam was priester (kohno), koning en profeet. Echter, God heeft hem één gebod opgelegd opdat er verschil zou zijn tussen God en de mens, tussen schepper en geschapene. Het is het weten van de mens dat God boven hem staat. Jezus Christus heeft zelf het ook gezegd in Mattheüs 9: 14-15: “Toen kwamen de discipelen van Johannes tot Hem en vroegen: Waarom vasten wij en de Farizeeën wel, maar uw discipelen niet? Jezus zeide tot hen: Kunnen soms bruiloftsgasten treuren, zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen echter dagen komen, dat de bruidegom van hen weggenomen is, **en dan zullen zij vasten**”.

Het doel van vasten is je zonden belijden (tyobutho). Berouw hebben en berouw tonen. Door het vasten maken we ons lichaam zwak door minder te eten, maar daarmee maken we onze ziel en geest sterk om het kwade te overwinnen. Hoe meer een mens zijn lichaam geeft wat het wil, hoe verder hij van God wegdrijft. Als een menseet, drinkt, plezier maakt enz., vergeet hij God. Christus heeft ons laten zien dat we middels het vasten het kwade kunnen overwinnen. Hij deed dat toen Hij door de duivel op de proef werd gesteld in de woestijn. Hij had 40 dagen gevast. Aan het einde van het vasten heeft de duivel hem op 3 zonden die in de mens zitten beproefd, namelijk:

- ❖ Hebzucht. Toen de duivel Hem alle heerlijkheden van deze aarde liet zien en dat hij het aan Jezus zou geven als Christus één maal zou buigen voor hem;
- ❖ Vraatzucht. Toen de duivel vroeg dat, als Christus de zoon van God is of hij dan van stenen brood zou kunnen maken;
- ❖ Hoogmoed. Toen de duivel zei dat Jezus van de berg moest springen, en dat de engelen hem dan zouden opvangen (Mattheüs 4).

Jezus Christus heeft met het vasten laten zien - terwijl Hij helemaal niet hoeft te vasten, Hij hoeft niet eens te eten, Hij is immers de Almachtige God- dat met het vasten we deze beproevingen en daarmee de duivel kunnen overwinnen. Dit benadrukt Hij ook in Mattheüs 17:21, wanneer de discipelen een duivel niet konden uitdrijven: “Maar dit geslacht vaart niet uit dan door bidden en vasten”. Dus middels het vasten en bidden kunnen we het kwade verslaan. Het vasten maakt een mens ook rein. Mozes heeft 40 dagen gevast voordat hij de 10 geboden heeft opgehaald. Hij moest eerst rein zijn voor hij dat kon. Elia heeft 40 dagen gevast en is nu levend in het paradijs. Daarom vasten wij ook voor de feestdagen. Wij onthouden ons van eten, maken ons lichaam zwak, en daarmee onze ziel sterk. In de vastenperiode moet de mens berouw tonen voor de zonden die hij begaan heeft door te vasten en te bidden. Hij moet zijn ziel reinigen, zodat hij rein het feest van Christus kan vieren. Daarom gaan mensen ook, aan het einde van een vastenperiode biechten en ter communie.

Nu het vasten zelf. Zoals hierboven ook al is aangehaald, heeft Jezus Christus gezegd: “en dan zullen zij vasten”. Hier heeft hij het vasten ingesteld voor de mens, maar Hij heeft niet gezegd wanneer de mens moet vasten. Dat hebben de kerkvaders gedaan. Zij (de fateryarge, en hasye in de loop der tijd) hebben de tukso (systeem) van de kerk vastgesteld. Dus wanneer en hoelang er gevast wordt, wanneer en wat er gebeden wordt etc. Het begin was bij Simon Petrus. Immers hij is het fundament van de kerk. Het systeem en de regels zijn in de loop der tijd wel iets aangepast door de kerkvaders, om de mens tegemoet te komen.

Onze kerk kent de volgende vastenperioden, beginnend vanaf januari.

❖ **Vasten (Saumo) van Nineve:** drie dagen. Deze vastenperiode is drie weken voor de grote Vastentijd (Saumo Rabo, meestal ergens in februari). Deze vastenperiode staat bekend om het feit dat de mensen gedurende deze periode totaal niets eten of drinken. Mensen die het niet kunnen, vasten volgens de reguliere vastenregels, dus alleen geen dierlijke producten. Deze vastenperiode heeft betrekking op het vasten van de mensen van Nineve omwille van hun zonden. De profeet Jona werd naar Nineve gestuurd om daar te prediken. God was boos op de mensen daar geworden, wegens hun zondig gedrag. Echter Jona wilde niet gaan. Hij dacht, dat wanneer hij zou gaan prediken dat God de stad zou verwoesten, en als dat uiteindelijk niet zou gebeuren (omdat God barmhartig zou zijn voor de mens), dan zou hij, Jona, als leugenaar beschouwd worden. Jona is toch gegaan en heeft daar gepredikt. De koning heeft ingezien dat het waar is wat Jona zei, en heeft 3 dagen vasten ingesteld. Niemand, van mens tot vee mocht wat eten. God zag hun vasten en hun gejammer gedurende de 3 dagen en heeft hun vergeven.

❖ **Het grote Vasten (Saumo Rabo):** 50 dagen. Deze vastenperiode is 50 dagen voor Pasen. Deze periode was eerst 40 dagen. Zoals Jezus Christus, Elia en Mozes 40 dagen hebben gevast. Vroeger was er eens in de 33 jaar, na de vastenperiode van 40 dagen, een Lijdensweek ter herdenking aan de lijdensweg van Jezus Christus, de hasho. Dus eens in de 33 jaar (de leeftijd van Jezus toen hij stierf) duurde het vasten 47 + 3 (de 3 dagen dat Jezus in het graf was), dus 50 dagen. Echter de kerk heeft ingezien dat sommige mensen deze hasho periode niet meemaakten omdat ze vroeg stierven. De kerk vond echter deze periode van de hasho zo belangrijk, dat de kerk deze hasho periode standaard heeft toegevoegd bij de grote Vastentijd. Vandaar dat wij nu 50 dagen vasten (eigenlijk 48, het is namelijk zo, dat wanneer een vastenperiode op een zondag begint, de 1^e dag, die zondag niet gevast wordt. De eerste dag van Saumo Rabo is altijd op een zondag dus dat is al 1 dag. Plus dat de 50^e dag Pasen is – op die dag wordt dus ook niet gevast. Verder is het ook zo dat gedurende Saumo Rabo tot 12.00 uur (dus tot na het middag gebed) niet gegeten wordt. Er wordt dus 1 maaltijd overgeslagen.

❖ **Vasten van de Apostelen (Saumo d-Shliehe).** Twee weken. Deze vastenperiode is vanaf Pinksteren tot het feest van Mor Petrus en Mor Paulus op 29 juni (iedo d`Mor Petrus en Mor Paulus) en duurt ongeveer twee weken. Nadat Jezus Christus naar de hemel is gegaan en de Heilige Geest heeft gestuurd middels de Vader op Pinksteren, hebben de discipelen besloten om te vasten, zodat God hun de kracht en de kennis zou geven om de kerk op te richten. In deze periode hebben ze de invulling van de kerk (vasten, de mis, etc) vastgesteld. (deze zijn in de loop der tijd wel iets aangepast en aangevuld, maar de basis is toen gelegd).

❖ **Vasten van de Heilige Maagd Maria (Saumo d-Maryam):** Twee weken. Deze vastenperiode begint op 1 augustus en is ter ere van het Maria feest op 15 augustus. Het vasten is bedoeld om rein het feest ter ere van Maria, de Moeder van God, te vieren.

❖ **Vasten van het Kruis (Saumo d-Sliebo):** Twee weken. Deze vastenperiode is van 1 tot 14 september. Deze periode is ter ere van het kruis. We herdenken dat keizerin Theodora het Kruis heeft gevonden. De Joden hadden het immers begraven, omdat ze zagen dat er veel kracht in zit en dat mensen door de wonderen die door het kruis gebeurden christen werden. Keizerin Theodora heeft het kruis opgegraven. Met het kruis heeft haar zoon Constantijn overwinningen behaald op zijn vijanden.

❖ **Saumo Zguro:** 25 dagen. Deze vastenperiode begint op 1 december en duurt tot kerst. Ter ere van de Geboorte van Christus.

❖ Verder vasten wij op elke woensdag en vrijdag met uitzondering van de periode van Pasen tot Pinksteren. In deze periode is Christus nog niet naar de hemel opgestegen. Hij heeft immers gezegd: “Kunnen soms bruiloftsgasten treuren, zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen echter dagen komen, dat de bruidegom van hen weggenomen is, en dan zullen zij vasten”. Daarom vasten wij in deze periode totaal niet. Maar buiten deze periode wordt er

elke woensdag en vrijdag gevast. Dit doen wij omdat we op woensdag herdenken dat Jezus Christus omwille van ons gevangen is genomen, en op vrijdag is Hij berecht en gekruisigd. Over de woensdag kan er soms wat verwarring ontstaan. Immers wij herdenken dat Hij donderdag het laatste avondmaal heeft gehad, hoe kan Hij dan woensdag gevangen zijn genomen? Het zit zo. Hij heeft in de avond/nacht van woensdag op donderdag eerst het laatste avondmaal gehouden. In die zelfde avond/nacht is Hij naar Getsemane gegaan met zijn 11 discipelen (Judas was inmiddels al naar de Farizeeërs gegaan) en daar is hij dan gevangen genomen. De kerk nu heeft het eenmaal zo ingesteld, dat woensdag gevast wordt ter nagedachtenis van het gevangen nemen, en donderdag wordt het laatste avondmaal gehouden.

Als we nu alle vastenperiodes bij elkaar optellen, dan komen we tot het volgende:

Vasten	Duur (dagen)
Saumo d-Nineve	3
Saumo Rabo	50
Saumo d-Shliehe	14
Saumo d-Maryam	14
Saumo d-Sliebo	14
Saumo Zguro	25
Totaal	120 dagen

Als we nu ook nog eens de woensdag en de vrijdag mee tellen: 120 vastendagen, waarvan we de woensdag en vrijdag in ieder geval al vasten plus 50 dagen tussen Pasen en Pinksteren waar we niet vasten zijn samen 170 dagen. Als we $365 - 170$ nemen, dan blijven er nog 195 dagen over waarvan we de woensdag en vrijdag vasten. 195 dagen zijn ± 28 weken. Elke week 2 dagen vasten zijn 56 dagen. Dus totaal zijn er per jaar $120 + 56 = 176$ vasten dagen, dus ongeveer de helft van het jaar. Deze periodes zijn volgens de oude regels van de kerk. Echter de kerk heeft omwille van de mensen de vastenperiodes ingekort en sommige afgeschaft of anders gezegd niet verplicht gesteld. Momenteel zijn de vastenperiodes als volgt:

Vasten	Duur (dagen)
Saumo d-Nineve	3
Saumo Rabo	50
Saumo d-Shliehe	3
Saumo d-Maryam	5
Saumo d-Sliebo	Niet verplicht (afgeschaft)
Saumo Zguro	10
Totaal	71 dagen

Dus $71 + 67 = 138$ dagen. Overigens is het ook zo dat op woensdag en vrijdag, na het avondgebed van 17.00 uur weer vrij gegeten mag worden. (in de verkorte versie zien we 67 in plaats van 56 woensdagen en vrijdagen als vastendagen. $365 - (71 + 50) = 234$. 234 dagen zijn $\pm 33,5$ weken. 2 dagen per week zijn 67 dagen). Je bent uiteraard helemaal vrij om te vasten volgens de oude regels. Hoe meer een mens vast, hoe beter.

Een groot misverstand heerst er over de grote Vastentijd (50 dagen). Veel mensen denken dat de kerk het vrij heeft gegeven, dus dat je zelf mag bepalen of je nu de eerste en laatste week vast, of alle 50 dagen. Dit is niet zo. Saumo Rabo is en blijft 50 dagen. Hij die gegronde redenen heeft waardoor hij niet kan vasten (ziekte of andere zaken), kan in overleg met zijn pastoor de eerste en laatste week vasten. Als het zo zou zijn dat iedereen zomaar twee weken kon vasten, dan had de kerk van de 50 dagen standaard 2 weken gemaakt net als dat de andere

vastenperiodes ingekort zijn. De andere periodes zijn ingekort en op de kalender zijn de nieuwe (verkorte) periodes aangegeven. Als de 50 dag ook standaard twee weken zouden zijn, dan zou dat ook vermeld zijn.

We weten nu waarom we vasten en wanneer, maar wat we vasten nog niet. We weten dat we tijdens het vasten ons lichaam zwak moeten maken. Daarom heeft de kerk het zo ingesteld, dat tijdens de vastenperiode er geen dierlijke producten gegeten mogen worden. Dus geen vlees, geen eieren, geen zuivel etc. Immers deze producten maken het lichaam sterk. Een bijkomstigheid is ook, dat vlees de begeerte verhoogt. Vis (en zeevoedsel) mogen wel worden gegeten. Een eenduidige reden is er niet. Een aantal redenen die worden gegeven zijn:

- Vis verhoogt de begeerte niet.
- Christus heeft in de bijbel meerdere malen vis gegeten en gezegend.
- In eerdere tijden was vis (ichtus) het symbool van het christendom.

Verder is het ook zo, dat je naast de standaard vastenregels (dus dat je geen dierlijke producten mag eten) nog voor jezelf extra dingen kunt toevoegen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je gedurende de vastenperiode niet rookt of drinkt. Of dat je bijvoorbeeld tijdens Saumo Rabo in plaats van tot 12.00 uur niets eet, tot 17.00 uur niets eet. Je kunt ook zeggen, dat je bijvoorbeeld tijdens de vastenperiodes ook geen vis eet. Sommige mensen vinden vis lekkerder dan vlees. Je kunt er ook voor kiezen om gedurende de vastenperiode geen seksuele gemeenschap te hebben. Dit wordt ook beschreven in de brieven van Paulus in 1 Kor. 7: 4-5: “De vrouw heeft niet zelf over haar lichaam te beschikken, doch haar man; en eveneens heeft de man niet zelf over zijn lichaam te beschikken, doch zijn vrouw. Onthoudt dat elkander niet, tenzij met onderling goedvinden (en) voor een bepaalde tijd, om u te wijden aan het gebed, maar om daarna weder samen te komen, opdat niet de satan u verzoeke wegens uw gemis aan zelfbeheersing”.

We kunnen concluderen dat het vasten samen met het bidden twee essentiële (voedings-) elementen voor de ziel zijn. Een heilige heeft eens gezegd: “Het vasten en bidden zijn twee vleugels die de mens naar de hemel brengen”. De kerk heeft het gestructureerd, maar ieder is zelf verantwoordelijk om zich eraan te houden. Zoals een mens die naar de dokter gaat, en de dokter hem zijn medicijn geeft tegen zijn kwaal en dat de dokter niet verantwoordelijk is dat de patiënt de medicijnen daadwerkelijk inneemt maar de patiënt zelf, zo is de mens zelf verantwoordelijk voor zijn ziel, om die te onderhouden, te voeden en te verzorgen.

Het is echter ook zo dat naast het vasten en bidden goede daden vereist zijn. Zoals in de brief van Jakobus 2:26 staat: “Want gelijk het lichaam zonder geest dood is, zo is ook het geloof zonder werken dood”. Dus naast het vasten en bidden zul je een rechtvaardig leven moeten leiden. De weg van Christus belopen, je naaste lief hebben als je zelf zoals Jezus ons heeft opgedragen. Paulus zegt ook: 1 Kor. 13 vers 1-3: “Al ware het, dat ik met de tongen der mensen en der engelen sprak, maar had de liefde niet, ik ware schallend koper of een rinkelende cimbaal. Al ware het, dat ik profetische gaven had, en alle geheimenissen en alles, wat te weten is, wist, en al het geloof had, zodat ik bergen verzette, maar ik had de liefde niet, ik ware niets. Al ware het, dat ik al wat ik heb tot spijs uitdeelde, en al ware het, dat ik mijn lichaam gaf om te worden verbrand, maar had de liefde niet, het baatte mij niets”.

Amanuel Cakici