

# **"Na veertig dagen en veertig nachten vasten kreeg Hij tenslotte honger."**

Benedictus XVI roept in herinnering dat Jezus veertig dagen vastte in de woestijn vóór Hij zijn openbaar leven begon. Vervolgens gaat hij in op de vraag “welke waarde en betekenis het heeft zich iets te ontzeggen dat op zich goed en nuttig is”.

13-3-2009

*Dierbare broeders en zusters!* **1.** Aan het begin van de Veertigdagentijd, die een weg van verdiepte geestelijke activiteit is, beveelt de liturgie ons opnieuw drie boetepraktijken aan, die in de bijbelse en christelijke traditie zeer belangrijk zijn – gebed, aalmoezen geven en vasten. Ze dienen als innerlijke voorbereiding, opdat we het Paasfeest beter kunnen vieren en zo de macht van God ervaren kunnen. Deze macht, zo zal ons opnieuw tijdens de Paaswake worden verkondigd, “verjaagt de zonden en vergeeft de schulden; de gevallenen richt zij op, de bedroefden maakt zij blij; zij verdrijft de haat, brengt vrede en doet de machtigen buigen” (Paasjubelzang). In mijn boodschap voor de Veertigdagentijd van dit jaar wil ik in het bijzonder stilstaan bij de waarde en de betekenis van het vasten. De boetetijd voor Pasen roept de veertig dagen in herinnering toen de Heer vastte in de woestijn, voor het begin

van Zijn openbaar leven. In het evangelie lezen we: “Daarna werd Jezus door de Geest naar de woestijn gevoerd om door de duivel op de proef gesteld te worden. Nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij honger” (Mt. 4, 1-2). Evenals Mozes voor het ontvangen van de stenen tafelen met de Wet (vgl. Ex. 34, 28) en Elia voor de ontmoeting met de Heer op de berg Horeb (vgl. 1 Kon. 19, 8), zo bereidde ook Jezus zich, door gebed en vasten, voor op Zijn zending, aan het begin waarvan een hevige strijd met de verleider plaats vindt.

2. We kunnen ons afvragen welke waarde en betekenis het voor ons christenen heeft zich iets te ontzeggen dat op zich goed is en nuttig voor het instandhouden van ons lichaam. De heilige Schrift en de hele christelijke traditie leren dat vasten een grote hulp is om de zonde, en datgene wat ertoe leidt, te

vermijden. Daarom komt in de heilsgeschiedenis de oproep tot vasten redelijk vaak voor. Reeds in de eerste hoofdstukken van de Bijbel verbiedt de Heer de mens van de verboden vrucht te eten: “Van al de bomen in de tuin moogt ge vrij eten, maar van de boom van de kennis van goed en kwaad moogt ge niet eten, want op de dag dat gij daarvan eet, moet ge sterven” (Gen. 2, 16-17). In een commentaar op het goddelijk gebod schrijft de heilige Basilius: “Het eerste gebod tot vasten werd in het paradijs uitgevaardigd” en “in die zin ontving Adam het eerste gebod” (vgl. H. Basilius van Caesarea, Homilie over het vasten, *Sermo de ieiunio*. PG 31, 163, 98). Daar wij allen gebukt gaan onder de zonde en de gevolgen ervan, wordt ons het vasten aanbevolen als een middel om opnieuw vriendschap met de Heer te sluiten. Dat deed Ezra voor zijn terugkeer uit de ballingschap naar het Beloofde Land, toen hij het

verzamelde volk opriep tot vasten om, zo zei hij, “ons te vernederen voor onze God’ (Ez. 8, 21). De Almachtige verhoorde hun gebed en verzekerde hen van Zijn erbarmen en Zijn bescherming. Zo handelden ook de inwoners van Ninive, die luisterden naar Jona’s oproep tot bekering en als teken van hun oprechtheid een vasten uitriepen. Hoopvol zeiden ze: “Wie weet of God dan niet terugkomt op Zijn besluit en daar spijt van krijgt; wie weet of Hij niet terugkomt op Zijn vlamme toorn, zodat wij niet te gronde gaan” (Jon. 3, 9). Ook toen zag God wat ze deden en spaarde hen.

**3.** In het Nieuwe Testament verduidelijkt Jezus de diepe zin van het vasten: Hij hekelt de Farizeeën die de voorschriften van de wet tot in alle details onderhielden, terwijl hun hart ver van God was. Zoals de goddelijke Meester elders leert, bestaat het ware vasten er eerder in

de wil van de hemelse Vader te doen, “die in het verborgene ziet” en het “vergeven” zal (Mt. 6, 18). Jezus Zelf getuigt hiervan tegenover de satan aan het einde van de veertig dagen in de woestijn: “Niet van brood alleen leeft de mens, maar van alles wat uit de mond van God voortkomt” (Mt. 4, 4). Het ware vasten is derhalve gericht op het eten van het “ware voedsel”, namelijk: de wil van de Vader doen (vgl. Joh. 4, 34). Terwijl dus Adam eens Gods gebod niet te eten “van de boom van de kennis van goed en kwaad” overtrad, onderwerpt nu de gelovige zich door te vasten deemoedig aan God, omdat hij vertrouwt op Zijn goedheid en barmhartigheid.

4. In de eerste christelijke gemeente was vasten een vanzelfsprekendheid (vgl. Hand. 13, 3; Hand. 14, 22; Hand. 27, 21; 2 Kor. 6, 5). Ook de kerkvaders spreken over het effect van vasten: het houdt de zonde in toom,

onderdrukt de begeerten van de “oude Adam” en opent voor God de weg naar het hart van de gelovige. De heilige Petrus Chrysologus schrijft: “De ziel van het gebed is het vasten, het leven van het vasten is de barmhartigheid (...). Wie bidt, moet dus ook vasten; wie vast, moet de barmhartigheid beoefenen; wie zelf gehoord wil worden, moet naar de smekende luisteren; wie zijn oor niet sluit voor de smekende, die vindt gehoor bij God” (H. Petrus Chrysologus, *Sermones*. 43: PL 52, 320, 332).

5. In onze dagen lijkt het vasten aan geestelijke betekenis verloren te hebben; in een cultuur die gekenmerkt wordt door het najagen van materiële welvaart wordt er eerder waarde aan toegekend als therapeutische maatregel ten behoeve van het lichaam. Vasten is zeker goed voor de lichamelijke gezondheid; voor de gelovigen is het

echter op de eerste plaats een “therapie” om alles te genezen dat hen verhindert Gods wil te aanvaarden. In de Apostolische Constitutie *Paenitemini* van 1966 deelde de Dienaar Gods Paulus VI het vasten in bij de roeping van iedere Christen, de roeping die erin bestaat “niet meer voor zichzelf (te) leven, maar voor Hem die hem heeft liefgehad en Zichzelf voor hem heeft overgeleverd, evenals (...) voor de broeders en zusters” (vgl. Paus Paulus VI, Apostolische Constitutie, Over de hernieuwing van de kerkelijke boetepraktijk, *Paenitemini* (17 feb 1966). hfdst. 1). De Veertigdagentijd zou een passende gelegenheid kunnen zijn de normen van de genoemde *Constitutie* weer op te pakken en zo de ware en blijvende betekenis van deze oude boetepraktijk weer op waarde te schatten. Die kan ons helpen onze zelfzucht te beteugelen en ons hart te openen voor de liefde tot God en de



naaste, voor het eerste en voornaamste Gebod van de nieuwe Wet, de samenvatting van het hele evangelie (Mt. 22, 34-40). Bovendien draagt de vastberaden vastenpraktijk ertoe bij lichaam en ziel van de mens tot meer eenheid te brengen, de zonde te vermijden en te groeien in vertrouwelijkheid met God. De heilige Augustinus, die zijn slechte neigingen maar al te goed kende en ernaar verlangde dat “dat vreemd gekronkelde, alleringewikkeldste kluwen” ontward zou worden (H. Augustinus, *Belijdenissen, Confessiones*. II, 10.18), schreef in zijn verhandeling over het belang van het vasten (H. Augustinus, *De utilitate ieiunii*): “Zeker, ik kastijd mijzelf, opdat Hij mij moge sparen; ik leg mijzelf boetedoeningen op, opdat ik Hem, de Almachtige, vreugde mag bereiden” (H. Augustinus, *De utilitate ieiunii. Sermones 400*, 3,3: PL 40, 708). Afzien van stoffelijke spijs, die het lichaam voedt, bevordert de

innerlijke bereidheid naar Christus te luisteren en zich te verzadigen met Zijn reddend woord. Ons vasten en gebed stellen Hem in staat de dieperliggende honger te stillen, die wij in ons diepste innerlijk ervaren: de honger en dorst naar God.

6. Tegelijk laat vasten ons iets ervaren van de situatie waarin veel van onze broeders en zusters, leven. In zijn eerste *Brief* vermaant de heilige apostel Johannes: “Hoe kan de goddelijke liefde blijven in een mens die geld genoeg heeft, en toch zijn hart sluit voor de nood van zijn broeder?” (1 Joh. 3, 17). Vrijwillig vasten helpt ons de barmhartige Samaritaan na te volgen, die zich voorover buigt en zich om de noodlijdende broeder bekommert (vgl. Paus Benedictus XVI, Encycliek, *God is Liefde, Deus Caritas Est* (25 dec 2005), 15). Vrijwillige onthouding tot heil van anderen laat zien dat de behoeftige naaste geen vreemde voor

ons is. Om de gevoeligheid en zorg voor onze broeders en zusters levendig te houden, moedig ik de parochies en iedere gemeenschap aan tijdens de boetetijd voor Pasen persoonlijk en gemeenschappelijk vasten vaker in praktijk te brengen en zich tegelijkertijd toe te leggen op het luisteren naar Gods Woord, het gebed en het geven van aalmoezen. Dat is vanaf het begin de levensstijl geweest van de christelijke gemeenschap, waarin bijzondere collectes werden gehouden (vgl. 2 Kor. 8-9; Rom. 15, 25-27), en de gelovigen aangespoord werden aan de armen te geven wat zij dankzij het vasten opzij hadden gelegd (vgl. Apostolische Vader, *Didascalia Apostolorum*. V, 20,18). Ook vandaag de dag moet deze praktijk opnieuw ontdekt en bevorderd worden, vooral in de Veertigdagentijd.

7. Het voorafgaande moet overtuigend zijn: vasten is een

belangrijke vorm van ascese, een geestelijk wapen in de strijd tegen iedere mogelijke ongeordende gehechtheid aan onszelf. Vrijwillig afzien van het genot van voedsel en andere materiële goederen, helpt de leerling van Christus het verlangen van de door de erfzonde verzwakte natuur in toom te houden, waarvan de negatieve effecten de gehele mens treffen. Een oude liturgische hymne van de Veertigdagentijd vermaant ons:

“Utamur ergo parcius,

verbis cibis et potibus,

somno, iocis et arctius

perstemus in custodia

Laat ons nu sober zijn in spijs,

in drank, in 't spreken en in rust.

Laat ons nu waken voor de Heer.”

8. Dierbare broeders en zusters, juist beschouwd wil het vasten – zoals de Dienaar Gods paus Johannes Paulus II schreef – uiteindelijk iedereen helpen zichzelf tot een gave aan God te maken (vgl. Paus Johannes Paulus II, Encycliek, Over kerkelijke moraal, *Veritatis Splendor* (6 aug 1993), 21). Moge de boetetijd voor Pasen daarom in ieder gezin en in iedere christelijke gemeenschap gebruikt worden om alles te vermijden wat de geest afleidt en alles te bevorderen wat de ziel voedt en haar opent voor de liefde tot God en tot de naaste. Ik denk hierbij in het bijzonder aan meer toelag op het bidden, op de *lectio divina*, het ontvangen van het Sacrament van Boete en Verzoening en het meevieren van de Eucharistie, op de eerste plaats de Zondagsmis. Dat is de waarachtige innerlijke houding om de boetetijd voor Pasen te beginnen. De heilige Maagd Maria moge ons als *Causa nostræ lætitiæ* –

*oorzaak van onze blijdschap –  
begeleiden en ons bijstaan in onze  
strijd met de zonde, opdat ons hart  
steeds meer een “levend tabernakel  
van God” mag worden. Met deze  
wens verzeker ik u van mijn gebed,  
opdat alle gelovigen en iedere  
kerkelijke gemeenschap met vrucht  
de weg van de Veertigdagentijd mag  
gaan en ik geef u allen van ganser  
harte mijn apostolische zegen.*

*Uit het Vaticaan, 11 december 2008  
Benedictus PP. XVI © 2009, Libreria  
Editrice Vaticana.*

*Overgenomen van Rkdocumenten.nl*

.....

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
article/na-veertig-dagen-en-veertig-  
nachten-vasten-kreeg-hij-tenslotte-  
honger/](https://opusdei.org/nl/article/na-veertig-dagen-en-veertig-nachten-vasten-kreeg-hij-tenslotte-honger/) (14-6-2025)