**Vasten**

Vasten is een van de dingen die nogal verwaarloosd wordt in onze kringen.

Sommigen beweren zelfs dat het niet meer voor deze tijd zou zijn.

**Lukas 5:33-35** “**33** Doch zij zeiden tot Hem: De discipelen van Johannes vasten dikwijls en doen hun gebeden, en zo ook die der Farizeeën, maar die van U eten en drinken. **34** Jezus zeide tot hen: Kunt gij soms de bruiloftsgasten laten vasten, terwijl de bruidegom bij hen is? **35** Doch er zullen *andere* dagen komen, en wanneer de bruidegom van hen weggenomen is, dan zullen zij vasten, in die dagen.” (NBG51)

**Mattheüs 6:16-18** “**16** ¶ En wanneer gij vast, toont dan niet, zoals de huichelaars, een somber gelaat; want zij maken hun aangezicht ontoonbaar, om zich aan de mensen te vertonen, wanneer zij vasten. Voorwaar, Ik zeg u, zij hebben hun loon reeds. **17** Maar gij, zalf uw hoofd, als gij vast, en was uw gelaat, **18** om u niet bij uw vasten aan de mensen te vertonen, maar aan uw Vader, die in het verborgene is; en uw Vader, die in het verborgene ziet, zal het u vergelden.” (NBG51)

‘*Wanneer’* gij vast … Hij gaat er van uit dat wij het gaan doen (zie ook bidden en aalmoezen geven)

Ook wordt er dikwijls het belangrijkste aspect van vasten vergeten. Meestal denkt men bij vasten: dit is het middel om onze gebeden kracht bij te zetten of om dingen van God te verkrijgen. En dit er wel een aspect van, maar niet het hoofddoel.

***Het hoofdaspect van vasten is verootmoediging en bekering!***

**Psalmen 35:13** “Maar mij aangaande, toen zij ziek waren, was een rouwgewaad mijn kleed, ik verootmoedigde mij met vasten, en mijn gebed keerde in mijn boezem weder;” (NBG51)

Verootmoediging leidt tot nederigheid. Trots is bron van alle zonden (satan).

*Eten maakt hoogmoedig:* Adam zondigde door eten, linzensoep van Ezau, kwakkels … hoeveel loense zaakjes worden geregeld bij een etentje ...

**Ezechiël 16:48-50** “**48** Zo waar ik leef-spreekt God, de HEER -,je zuster Sodom en haar dochters hebben zich niet zo slecht gedragen als jij en je dochters. **49** Terwijl zij zich toch, omdat ze genoeg te eten hadden en onbezorgd van hun rust konden genieten, hoogmoedig gedroegen en niets deden voor de armen en de machtelozen. **50** Ze verhieven zich boven de anderen, wat ze deden vond ik gruwelijk. Ik zag het en heb hen weggevaagd.” (NBV)

**Hosea 13:6** “Toen zij weidden, werden zij verzadigd; toen zij verzadigd waren, verhief zich hun hart; daarom vergaten zij Mij.” (NBG51)

**Deuteronomium 8:11-14** “**11** Neem u ervoor in acht, dat gij de HERE, uw God, niet vergeet door zijn geboden, zijn verordeningen en zijn inzettingen, die ik u heden opleg, te verwaarlozen, **12** opdat, wanneer gij eet en verzadigd wordt, goede huizen bouwt en die bewoont, **13** uw runderen en kleinvee zich vermenigvuldigen en uw zilver en goud zich vermeerderen, ja, al wat gij hebt, zich vermeerdert, **14** uw hart zich niet verheffe, en gij de HERE, uw God, vergeet, die u uit het land Egypte, uit het diensthuis, geleid heeft,” (NBG51)

**Filippenzen 3:19** “Hun einde is het verderf, hun God is de buik, hun eer stellen zij in hun schande, zij zijn aardsgezind.” (NBG51)

**Romeinen 16:18** “Want zulke lieden dienen niet onze Here Christus, maar hun eigen buik, en misleiden door hun schoonklinkende en vrome taal de harten der argelozen.” (NBG51)

**1 Corinthiërs 10:7** “Wordt ook geen afgodendienaars zoals sommigen van hen, gelijk geschreven staat: Het volk zette zich neder om te eten en te drinken, en zij stonden op om te dansen.” (NBG51)

*Nederigheid leidt naar verhoging*

**Lukas 14:11** “Want een ieder, die zichzelf verhoogt, zal vernederd worden en wie zichzelf vernedert, zal verhoogd worden.” (NBG51)

**Jakobus 4:7-10** “**7** Onderwerpt u dus aan God, maar biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vlieden. **8** Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen. Reinigt uw handen, zondaars, en zuivert uw harten, gij, die innerlijk verdeeld zijt. **9** Beseft uw ellende, treurt en weent; uw gelach moet veranderen in treurigheid, en uw vreugde in neerslachtigheid. **10** Vernedert u voor de Here, en Hij zal u verhogen.” (NBG51)

**1 Petrus 5:5-6** “**5** ¶ Evenzo gij, jongeren, onderwerpt u aan de oudsten. Omgordt u allen jegens elkander met nederigheid, want God wederstaat de hoogmoedigen, maar de nederigen geeft Hij genade. **6** Vernedert u dan onder de machtige hand Gods, opdat Hij u verhoge te zijner tijd.” (NBG51)

***Nederig zijn is de ander hoger achten dan jezelf!***

In het volgende vers, dat we al gelezen hadden in de NBG vertaling, staat iets heel moois in de Statenvertaling:

**Psalmen 35:13** “Mij aangaande daarentegen, als zij krank waren, was een zak mijn kleed; ik kwelde mijn ziel met vasten, en mijn gebed keerde weder in mijn boezem.” (STV)

*Mijn ziel: de* ***Ik*** *denk,* ***Ik*** *wil,* ***Ik*** *voel…* *moet* vernederd *worden.*

Wie is de baas, ik of mijn maag?

**1Thess. 5:23** “En Hij, de God des vredes, heilige u geheel en al, en geheel uw geest, ziel en lichaam moge bij de komst van onze Here Jezus Christus blijken in allen dele onberispelijk bewaard te blijven.” (NBG51)

* De behoudenis van onze geest ligt in het verleden. Wedergeboorte Joh. 3
* De behoudenis van ons lichaam ligt in de toekomst. Rom. 8:23
* De behoudenis van onze ziel ligt in het heden, daar is God mee bezig Fil. 2:12 **1Pet.1:9**

Nog enkele teksten die dit alles verduidelijken:

**Leviticus 16:29** “En *dit* zal voor u tot een eeuwige inzetting zijn: gij zult in de zevende maand, op den tienden der maand, uw zielen verootmoedigen, en geen werk doen, inboorling noch vreemdeling, die in het midden van u als vreemdeling verkeert.” (STV)

**Ezra 8:21-23** “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. 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. Dus vastten wij en smeekten onze God hierover, en Hij liet Zich door ons verbidden.” (NBG51)

**1 Koningen 21:20-29** “Toen zeide Achab tot Elia: Hebt gij mij gevonden, mijn vijand? Daarop zeide hij: Ik heb u gevonden, omdat gij u verkocht hebt om te doen wat kwaad is in de ogen des HEREN. Zie, Ik doe onheil over u komen en Ik zal u wegvegen en Ik zal van Achab allen van het mannelijk geslacht uitroeien, van hoog tot laag in Israel. Dan zal Ik uw huis gelijk maken aan dat van Jerobeam, de zoon van Nebat, en aan dat van Basa, de zoon van Achia, wegens de ergernis die gij hebt verwekt, waardoor gij Israel hebt doen zondigen. En ook aangaande Izebel heeft de HERE gesproken: de honden zullen Izebel verslinden aan de voorwal van Jizreel. Wie van Achab in de stad sterft, die zullen de honden verslinden, en wie op het veld sterft, die zal het gevogelte des hemels verslinden. Nooit is er iemand geweest, die zich zo verkocht heeft als Achab om te doen wat kwaad is in de ogen des HEREN, waartoe zijn vrouw Izebel hem heeft aangezet. Ja, hij heeft zeer gruwelijk gehandeld door de afgoden achterna te lopen, geheel zoals de Amorieten gedaan hebben, die de HERE voor het aangezicht van Israel verdreven heeft. 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. Toen kwam het woord des HEREN tot de Tisbiet Elia: Hebt gij gezien, dat Achab zich voor Mij verootmoedigd heeft? Omdat hij zich voor Mij verootmoedigd heeft, zal Ik het onheil in zijn dagen niet doen komen; in de dagen van zijn zoon zal Ik het onheil over zijn huis doen komen.” (NBG51

**Ester 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.” (NBG51)

**Jona 3:7-10** “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. 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. Wie weet, God mocht Zich omkeren en berouw krijgen en zijn brandende toorn laten varen, zodat wij niet te gronde gaan. Toen God zag wat zij deden, hoe zij zich bekeerden van hun boze weg, berouwde het God over het kwaad dat Hij gedreigd had hun te zullen aandoen, en Hij deed het niet.” (NBG51)

 Neh.1:4 2Kron. 20:3 Dan.10:21

**Nieuwe Testament**

**Lukas 2:36-37** “**36** Ook was daar Hanna, een profetes, een dochter van Fanuel, uit de stam Aser. Zij was op hoge leeftijd gekomen, nadat zij met haar man na haar huwelijksdag zeven jaren had geleefd, **37** en nu was zij weduwe, ongeveer vierentachtig jaar oud, en zij diende God onafgebroken in de tempel, met vasten en bidden, nacht en dag.” (NBG51)

**Markus 2:18** “En de discipelen van Johannes en de Farizeeen hielden hun vasten. En zij kwamen en zeiden tot Hem: Waarom vasten de discipelen van Johannes en de discipelen van de Farizeeen wel, maar uw discipelen niet?” (NBG51)

**2 Corinthiërs 6:4-6** “maar wij doen onszelf in alles kennen als dienaren Gods: in veel dulden, in verdrukkingen, in noden, in benauwdheden, in slagen, in gevangenschappen, in oproeren, in moeiten, in nachten zonder slaap, in dagen zonder eten, in reinheid, in kennis, in lankmoedigheid, in rechtschapenheid, in de Heilige Geest, in ongeveinsde liefde,” (NBG51)

**2 Corinthiërs 11:26-27** “Op reis *was ik* vaak in gevaar door rivieren, in gevaar door rovers, in gevaar van de kant van volksgenoten, in gevaar van de kant van heidenen, in gevaar in de stad, in gevaar in de woestijn, in gevaar op zee, in gevaar onder valse broeders, in inspanning en moeite, vaak in nachten zonder slaap, in honger en dorst, vaak in vasten, in koude en naaktheid.” (HSV)

**Handelingen 13:1-4** “Nu waren er te Antiochie in de gemeente aldaar profeten en leraars, namelijk: Barnabas, Simeon, genaamd Niger, Lucius van Cyrene, Manaen, de zoogbroeder van Herodes, de viervorst, en Saulus. En terwijl zij vastten bij de dienst des Heren, zeide de Heilige Geest: Zondert Mij nu Barnabas en Saulus af voor het werk, waartoe Ik hen geroepen heb. Toen vastten en baden zij, en legden hun de handen op en lieten hen gaan. Dezen dan, door de Heilige Geest uitgezonden, trokken naar Seleucie en voeren vandaar naar Cyprus;” (NBG51)

*Paulus en Barnabas zaten tussen de profeten en leraars maar toen ze uitgezonden werden, werden ze apostelen.*

**Handelingen 14:14** “Maar toen de apostelen Barnabas en Paulus dat hoorden, scheurden zij hun mantels en sprongen naar voren onder de schare, (14-15a) uitroepende:” (NBG51)

Zij stichtten gemeenten en stelden oudsten aan onder bidden en vasten en bidden.

**Handelingen 14:21-23** “En toen zij aan die stad het evangelie verkondigd en er verscheidene discipelen gemaakt hadden, keerden zij terug naar Lystra, Ikonium en Antiochie, om de zielen der discipelen te versterken en hen te vermanen om te blijven bij het geloof, en dat wij door vele verdrukkingen het Koninkrijk Gods moeten binnengaan. En nadat zij voor hen in elke gemeente oudsten hadden aangewezen, droegen zij hen onder bidden en vasten de Here op, in wie zij geloofd hadden.” (NBG51)

**Belofte** in verband met verootmoedigen en bekeren(vasten)

**2 Kronieken 7:13-14** “Wanneer Ik de hemel toesluit, zodat er geen regen is, wanneer Ik de sprinkhanen gebied het land kaal te vreten, indien Ik pest onder mijn volk zend, en mijn volk waarover mijn naam is uitgeroepen, verootmoedigt zich en zij bidden en zoeken mijn aangezicht en bekeren zich van hun boze wegen, dan zal Ik uit de hemel horen, en hun zonde vergeven en hun land herstellen.” (NBG51)

1. Verootmoedigen: vernederen
2. Bidden
3. God zoeken
4. Bekeren van boze wegen

Dan zegt God:

1. Ik zal horen
2. Ik vergeef hun zonden
3. Ik zal het land herstellen

**Joël 2:15-18** “Blaast de bazuin op Sion, heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen. 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. Laat de priesters, de dienaren des HEREN, tussen de voorhal en het altaar wenen en zeggen: Spaar, HERE, uw volk en geef uw erfdeel niet prijs aan de smaad, zodat de heidenen met hen zouden spotten. Waarom zou men onder de volken zeggen: Waar is hun God? Toen nam de HERE het op voor zijn land en Hij kreeg medelijden met zijn volk.” (NBG51)

Waarom vasten? God vraagt het, de profeten deden het, Jezus deed het, de apostelen deden het, grote Godsmannen deden het en Jezus zei dat het nu de tijd is om te vasten, nu de bruidegom weg is: **Luc. 5:33-35.**

**Drie soorten vasten**

* Normale vasten: niet eten wel drinken, zelfs als Jezus in de woestijn is staat er alleen iets van honger en niet van dorst. **Matth. 4:2**
* Absolute vasten: niet eten en niet drinken. Gewoonlijk niet langer dan drie dagen.

 **Hand.9:9** Paulus, geestelijke crisis.

 **Ester 4:16** Om een speciale gunst.

 **Ezra 10:6** Voor rouw om begane fouten.

 Uitzonderingen: Mozes 2x40 dagen zonder eten en drinken

**Deut. 9:9** eerste maal om Gods wil te leren kennen**. 9:18** tweede maal om Gods toorn af te wenden.

 Dit is natuurlijk bovennatuurlijk vergelijk met Elia **1Kon. 19:8** Jezus in de woestijn: 40 dagen

 *Bemerking*: Mozes wet ontvangen (Sinaï)
 Elia hersteller van de wet gaat naar de berg Horeb
 Jezus Vervuller van de wet; ook 40 dagen op een berg.
 Alle drie een wonderbaar einde en beide verschenen op de berg bij
 Jezus.

* Gedeeltelijk vasten. **Dan.10:3** Dit is beperken van voedsel, niet diëten. Denk ook aan Johannes de Doper, hij at sprinkhanen en honing.
* Vasten – Bidden **Neh. 1:3-6, Ps. 35:11-16, Dan.9:3, Joël 1:10-14, Jona 3:6-10 , Matth. 17:21 Luk. 2:37, Ha. 13:2-3**

\*\* Gezamenlijk vasten zie je niet zo dikwijls, enkel bij noodsituaties **Joël 2:12-18**.

*Waarvoor vasten en resultaten van het vasten*

1. Persoonlijke heiliging met als hoofdbestanddeel, nederigheid, verootmoediging, gehoorzaamheid.
Eten leidt tot *hoogmoed*: **Hosea 13:5-6 Deut. 8:11-14 Deut. 32:15**
Vasten leidt tot *verootmoediging*: **Ezra 8:21 Deut. 8:2-3 Ps. 35:13**
2. Onze stem in de hemel doen horen. **Ezra 8:23 Jes. 58:4,9**. We zetten op die manier onze gebeden kracht bij.
3. God tot andere gedachten brengen. **Jona 3:5-10** beloofd in **Jer. 18:7-8** zie **1Kon.21:17-19** en **27-29**
4. Openbaring van Gods wil. Inzicht in Zijn woord!
**Dan.9:2-3** en **21-22 Dan.1:12** en **17 Hand.10:10 Hand.27:21-24 Dan. 10:1-3+12**
5. Bevrijding boze geesten: **Matth. 17:21**
6. In de bediening of ambt zetten: **Ha. 13:2-3, Ha. 14:23**

**Vraag van God:**

**Zacharia 7:5-6** “**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?” (NBG51)

Met andere woorden wat is mijn motief??

In het bekende hoofdstuk over vasten, **Jes. 58** zien we heel duidelijk dat vasten zonder bekering helemaal niet welgevallig is bij God

Hoe zit het met zorgen voor de armen, wezen, weduwen en vreemdelingen?

**Vasten allerlei**

Oosterse volken vastten meer dan de Westerse volken. Afgezienvan vastendagen in sommige steden, vastten de Romeinen en Grieken bijna niet. Bij de Semieten was en is vasten een algemeen en dikwijls terugkerend gebruik. Gedurende de maand Ramadan, de 9e van het Arabische jaar, onthouden de Mohammedanen zich elke dag totdat de sterren zichtbaar worden van eten en drinken. Vasten betekent buiten niet eten ook (en dit is belangrijk) het "nederbuigen, verootmoedigen van de ziel" (Lev. 16:29-31). Het is een uiting van diepe onderwerping aan en verootmoediging voor de almachtige God. In concrete omstandigheden is het een uiting van verdriet bij sterfgevallen (1 Sam. 31:13; 2 Sam. 1:12 ) en bij onheil (1 Sam. 1:7; 20:34 ) Ps. 109:24; 35:13 ).

Met name bij nationale rampen vastte het hele volk (Joël 1:14; 2:12, 15 ;Richt. 20:26; Neh.1:4). Men vastte ter herdenking van persoonlijke (1 Kon. 21:27 ) of nationale zonden (1 Sam. 7:6 Ezra 10:6; Neh. 9:1; Ps. 69:11v ; Joël 2:12 ; Jona 3:5 vv).

Vasten ging meestal gepaard met andere uitingen van rouw: het aandoen van een zwarte zak, het strooien van aarde en as op het hoofd, huilen, op de grond liggen, het nalaten van wassen en zalven, barrevoets gaan, soms het scheuren van de kleren en het uittrekken van het haar (2 Sam. 1:11v; 12:16, 20; 1 Kon. 21:27 ; Ezra 9:3 ; Neh. 9:1; Est. 4:3; Dan. 9:3 ; Jona 3:5 vv).

Wilde men Gods hulp en bescherming inroepen, dan stelde men een algemeen vasten in, om dreigende gevaren af te wenden of Goddelijke bijstand te krijgen bij bepaalde plannen (2 Kron. 20:3v ; Ezra 8:21 vv; Jer. 36:6, 9; vgl. 1 Sam. 14:24;
1 Kon. 21:9, 12).
Voor individuele personen was het een manier tot ongestoord contact met God: Mozes (Ex. 34:28; Deut. 9:9, 18) en Jezus (Matt. 4:2).

Anderen werden ontvankelijk voor de ontvangst van openbaringen (Dan. 10:1 vv ).

De wet schrijft voor alle Israëlieten slechts één verplichte vastendag voor, de Grote Verzoendag (Lev. 16:29 vv; 23:27 vv; Num. 29:7; vgl. Hand.27:9). Dit vasten is een vorm van boete. Het begint op de avond van de 9e dag en duurt tot de avond van de 10e dag van de 7e maand. Ook in Palestina wonende vreemdelingen moesten het houden. Dan stond alle werk stil en was iedereen verplicht, aan de ernstige, heilige handeling deel te nemen die de hogepriester in de woning van God voltrok. Wie dit naliet, sloot zichzelf uit van de vergeving en werd als verachter van het verbond met uitroeiing bedreigd. Verder houdt de wet rekening met vrijwillig vasten en met vrijwillige onthouding van seksualiteit. De wet regelt dat het recht van de echtgenoot en de heiligheid van de gelofte niet geschonden worden (Num. 30:14 ).

In de tijd voor de ballingschap lezen we regelmatig over vasten van personen en van inwoners van steden (1 Sam. 31:13; 1 Kon. 21:12 ). Dit gebeurde altijd wanneer er een bijzondere aanleiding was, zodat het zijn oorspronkelijke godsdienstige karakter niet gemakkelijk kon verliezen. Na de ballingschap kwam het vasten veel meer in gebruik en verloor het gaandeweg zijn betekenis. In Babel hadden de Joden al vier jaarlijkse vastendagen: op de 9e dag van de 4e maand ter herinnering aan de inname van Jeruzalem ‘(Jer. 52:6v); op de 10e dag van de 5e maand ter gedachtenis van de verwoesting van stad en tempel (Jer. 52:12v); in de 7e maand ter herinnering aan de dood van Gedalja (Jer. 41:1 vv) en op de 10e dag van de 10e maand omdat toen het beleg van Jeruzalem was begonnen (Jer. 52:4); deze vastendagen werden ook na de terugkeer in ere gehouden (Zach. 7:3, 5; 8:19).

Toen in de ballingschap de offers ontbraken, begon men aan het vasten een verdienstelijk karakter toe te kennen. De profeten moesten dit dwaalbegrip bestrijden (Joël 2:12v ; Jer. 14:12 ). God eiste niet dat men zich onthield van eten en drinken, maar van de zonde, van liefdeloosheid en leugen, en dat men barmhartigheid, gerechtigheid en waarheid zou doen (Jes. 58:3 vv; Zach. 7:5 vv; 8:16 vv ).

Maar naarmate de religie meer en meer een daad werd van de mens, werd ook het vasten hoger gesteld en als een verdienstelijk werk beschouwd. Soms leek het wel alsof het noodzakelijk was om gerechtvaardigd te worden voor God. Een goed gebed werd eigenlijk onmogelijk zonder vasten. Judith vastte dagelijks behalve op de sabbat, de nieuwe maan en andere feesten, want dat waren vreugdedagen waarop vasten verboden was (Jud. 8:6). De Farizeeën vastten vaak (Matt. 9:14; 6:16, meestal op de tweede en de vijfde dag van de week (Luc.18:12), omdat Mozes op een maandag de Sinaï beklommen had en op een donderdag de Sinaï afgedaald was. Voor negen uur 's ochtends, het eerste van de drie dagelijkse gebedsuren, gebruikte men geen voedsel (Hand. 2:15)

Behalve het gewone ééndaagse vasten, van de ene avond tot de andere, lezen wij ook over een streng driedaags vasten (Est. 4:16; 2 Makk. 13:12 ), een vierdaags (Hand. 10:30), een zevendaags (1 Sam. 31:13 ) en nog langer vasten, zelfs tot 40 dagen toe. Bij langdurig vasten beperkte men zich in het eten en drinken tot het noodzakelijkste (vgl. Dan. 10:2v ) en at en dronk men pas het hoogst nodige wanneer de sterren zichtbaar werden.

De Essenen vastten dikwijls en streng. Dit hing nauw samen met hun overspannen tegenstelling tussen lichaam en geest; het vasten moest de geest losmaken van de banden van het lichaam. Vlees en wijn waren verboden. De discipelen van Johannes de Doper vastten evenals hun meester dikwijls (Matt. 9:14; vgl. 3:4; 11:18); bij hen droeg het het karakter van een boete en van gebedsijver. Het feit dat Jezus (Matt. 11:19) evenmin vastte als zijn discipelen (Matt. 9:14v ) betekent dat zij zich onthielden van ascetische vasten-oefeningen. Maar het vasten zelf keurde de Heiland niet af. Hij kende het zelfs betekenis toe (Matt. 6:26 vv; 9:15 ) en noemde het (Matt. 17:21) samen met het gebed een hulpmiddel om de geloofskracht zo te verhogen dat het zelfs de genezing van zware bezetenen bewerkte.

Geen wonder dat in de christelijke kerk niet alleen de Joden-christenen de Joodse vastendagen nog lange tijd in ere hielden, maar dat ook de heiden-christenen dikwijls vastten, in combinatie met gebed (Hand. 13:2; 1 Kor. 7:5; 2 Kor. 6:5; 11:27). We lezen er speciaal over wanneer oudsten werden ingezegend of wanneer evangelisten werden uitgezonden (Hand. 13:3; 14:23). Later heeft de Roomse kerk vasten op de lijst van goede werken geplaatst en het daardoor een karakter van werkheiligheid gegeven, dat het oorspronkelijk niet had.