

# MEER OOR Was & Gebed



“

*Geloof benodig gebed vir sy groei en volle ontwikkeling, en gebed benodig was vir dieselfde rede.”*

- Finnis Jennings Dake

## DEFINISIE

'n Bybelse was is die vrywillige weerhouding van voedsel vir 'n spesifieke geestelike doel.

## BELANGRIK

Indien jy aan enige mediese toestand ly (soos bv. diabetes), word dit sterk aanbeveel dat jy jou huisdokter raadpleeg alvorens jy enige vorm van was begin.

## INLEIDING

Uiters positiewe geestelike resultate volg as 'n reël op 'n Bybelskorrekte was. Onder volg 'n paar wenke oor was - hoe, wanneer, hoe lank ens. Was is moeilik vir die vlees - maar indien dit korrek gedoen word is dit 'n wonderlike ondervinding vir die ernstige Christen en bring dit wonderlike gevolge mee. Die idee is afsondering met God - dus geen TV, internet of enige iets wat onnodig ons aandag van die Woord en gebed sal afneem nie.





## POSITIEWE RESULTATE - BYBELSE VOORBEELDE

1. 'n Nasie is van uitroeiing gered - Ester 4 (veral vers 16)
2. Die stad Nineve word God se oordeel gespaar - Jona 2 en 3 (veral 3:7-8)
3. Duiwelse geeste was uitgedryf - Matt. 17:14-21
4. Die wil van God is geopenbaar - Handeling 13:1-4
5. Leiers is aangestel d.m.v. vas en gebed - Handeling 14:23

## HOEKOM VAS ONS?

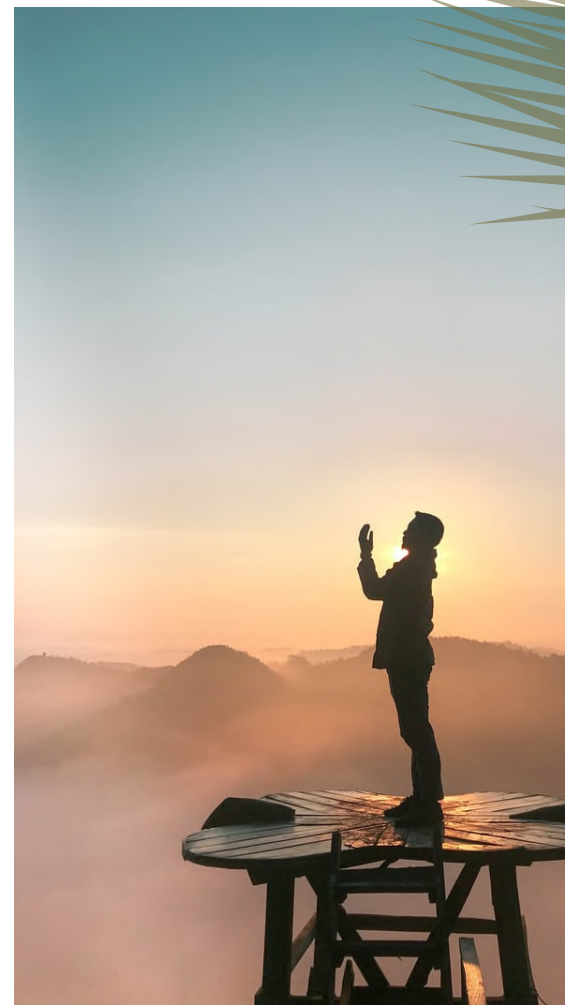
1. Om God se wil te soek t.o.v. 'n bepaalde saak - Rig. 20:26-28
2. Geestelike paraatheid om versoeking te oorwin - Matt. 4:2-3
3. Verootmoediging voor God - Psalm 69:11
4. In gevaar; vir beskerming en bevryding - 2 Kron. 20:3; Esra 8:21-23
5. Vas is 'n tipe aanbidding - Lukas 2:37; Hand. 13:2-3
6. Weens besorgdheid oor God se werk - Nehemia 1:4
7. Vas manifesteer ons erns voor God tot die uitsluiting van almal.
8. Vas kruisig die aptyte sodat alle beskikbare tyd aan gebed bestee kan word.

## WANNEER VAS ONS?

1. Wanneer die Gees van God ons lei - Lukas 4:1-2
2. Wanneer ek as individu die behoefte het - Matt. 6:16-18
3. Wanneer die Kerk as geheel geroep word om te vas en te bid - Joël 1:14 en 2:15-16

## 'N VAS IS NIE:

1. 'n Dieet of hongerstaking nie - dis 'n baie spesifieke geestelike oefening met verreikende geestelike gevolge!
2. 'n Geleentheid om oor jou geestelikheid te spog nie - as jy vas moet jy volgens die Bybel dit so onopsigtelik moontlik doen. Matt. 6:16-18.
3. Lees gerus Jesaja 58 waar God persoonlik verduidelik wat Hy as die ware vas beskou. Matt. 6:1-8; 14-21 is ook belangrik.
4. VAS EN GEBED gaan ALTYD saam!



# SEËNINGE VAN VAS

- Vas bring vars openbaring van God se wil: Daniël 9:2, 3, 20-22; 10:1-3; Hand. 27:21-24; 10:9-11
- Vas maak ons nederig – Ps. 69:11
- Vas kan deel van geestelike oorlogvoering wees en volgens Jesaja 58:6 dan die verdruktes bevry.
- Vas stel God se oordeel uit – Jona 3:5,9-10
- Vas help jou om jou liggaam te wys wie is baas – 1 Kor. 9:27; 6:13-20



## HOE LANK MOET EK VAS?

1. Normale vas: Minimum tydperk: 1 ete. Maksimum tydperk: 40 dae (vir 'n normale vas (slegs water)) van langer as 7 dae is dit wenslik dat u eers 'n mediese dokter raadpleeg. Moenie vas as u op medikasie is nie.)
2. Algehele vas: Minimum tydperk: paar uur. Maksimum tydperk: NOOIT langer as 3 dae nie!
3. Gedeeltelike vas: soos normale vas.



## VERSKEIE BYBELSE MANIERE VAN VAS

1. NORMALE vas (slegs water) – weerhouding van alle kos, vaste en vloeibare voedsel, maar nie van water nie – Matt. 4:2
2. ALGHELE vas – NIKS eet of drink nie – Hand. 9:9 (maksimum tydperk: 3 dae!)
3. GEDEELTELIKE vas – "Smaaklike spys het ek nie geëet nie en vleis en wyn het nie in my mond gekom nie..." – Daniël 10:3 (Sommige Christene noem 'n vrugte- en/of groente vas 'n Daniëlsvas. Sommige vas gedeeltelik op vrugtesappe. 'n Druive-vas is medies baie gesond.

LET WEL: Indien daar gedeeltelik gevas word is die belangrike faktor vir God nie jou voeding nie; maar jou motief vir, en jou gesindheid in die vas. Of jy nou op wortels of sappe vas is nie vir God belangrik nie.)

## OPMERKINGS

Die ideale vas is om jouself af te sonder met 'n Bybel, notaboek en skryfding. Om jouself "af te sonder" beteken weg van faktore wat jou aandag sal aftrek soos telefone, kinders en lawaai. Mense wat nie in staat is om hulself af te sonder nie, kan steeds vas, maar hulle moet steeds hul daaglikse verpligtinge kan nakom (onthou Daniël met sy paleisverpligtinge en sy vas (Daniël 1 & 10). 'n Gedeeltelike vas is die antwoord hier. Vader het nie 'n behae in hoeveel jy jouself pynig nie, maar in die hartsgesindheid (Jes. 58:3-12). Dit is dus moontlik vir een persoon, wat gedeeltelik vir 'n dag vas, om Vader meer te behaag as 'n persoon wat 'n 3 dae totale vas met verkeerde motiewe en hartsgesindheid doen.

# PRAKTIESE WENKE

1. Begin met 'n gedeeltelike vas van een of twee dae
2. Vas EN bid!
3. Berei jou liggaam voor as jy vir langer as 'n dag gaan vas:
  - Staak koffie- en teegebruik 2 of 3 dae voor die vas. Dit voorkom hoofpyne wat deur kafeïne veroorsaak word.
  - 'n Gedeeltelike vas (met bv. sagte vrugtesappe (oppas vir te suur sappe of groente) vir 2 of 3 dae voor 'n normale of algehele vas sal jou liggaam goed voorberei.
  - Ondervinding wys dat die staak van vleis, suiwel en lekkergoed 'n paar dae voor 'n normale of algehele vas ook 'n fisies probleemvrye vas aanhelp.
4. Hoe moet ek 'n langer vas (meer as een dag) breek?
  - Begin met KLEIN hoeveelhede kos (Bv. groente sop)
  - Eet STADIG; KLEIN porsies; kou GOED; selfbeheersing!
  - Staak etery as jy tekens van ongerief begin ervaar; hervat etery sodra die ongerief verdwyn.
5. Omdat jou liggaam nie voedsel inkry om in energie oor te sit nie, mag jy heel moontlik vinniger koud kry en kragteloosheid in die spiere ondervind. Jou asem mag onaangenaam begin ruik asook jou liggaamsreuk. Met langer vaste word jou tong wit en sal jou liggaam jou vet begin verbrand en later selfs jou spiere om energie vir die lewensnoodsaaklike liggaamsfunksies soos die brein, hart en longe te verkry. Lang vaste het gewigsverlies tot gevolg. Dis dan ook waarom die Bybelse maksimum tydperk vir 'n normale vas 40 dae is. Wêreldse eetstakers lewe gewoonlik nie langer as 60 tot 70 dae nie.

## LAASTENS

Jou ware "kos" tydens 'n vas is GEBED en DIE WOORD (Matt. 4:4). As jy dié gaan versuim is jy nie besig met 'n Bybelse vas nie. Sonder die regte motief (sien punt nommer 2) gaan jy nie seën ervaar nie maar pyn en ongerief.

'n Bybelse vas is een van die geseënste geestelike aktiwiteite waarin 'n mens kan betrokke raak!



**LEWENDE WOORD**  
**LIVING WORD**