

VAS

In die Skrif word daar na vesting verwys as die “onthouding van voedsel deur ‘n individu of ‘n groep/gemeenskap gedurende ‘n spesifieke periode vir ‘n geestelike doel. Jesus gee dan ook lering rondom die gebruik om gereeld te vas, (Matt 6:16-17, 9:15). Hierdie vesting word beoefen deur die vroeë kerk (Hand 13:2) en is deur die hele kerk-geskiedenis deel van ‘n gereelde geestelike dissipline.

VOORBEREIDING

- Verneder jouself voor God, met ‘n sagmoedige hart; bid vir die krag, leiding en beskerming van die Heilige Gees. (Psalms 35:13, 1 Sam 7:6, Joh 15:15-21, 16:5-15)
- Besluit oor die tipe vas wat jy gaan beoefen:
 - Slegs vloeistof vas – drink van water of vrugtesap
 - Gedeeltelike vas – weerhou van spesifieke kosse.
 - Absolute vas – geen water en geen voedsel vir ‘n tydperk.
- Besluit en spits jou toe op die duurte van die vas:
 - **‘n Een dag of gedeeltelike dag** (rigters 20:26; 1 Sam 7:6; Neh 9:1)
 - **‘n Een-nag vas** (Dan 6:18-24)
 - **‘n 3-dag vas** (Ester 4:16; Hand 9:9)
 - **‘n 7-dag vas** (1 Sam 31:13; 2 Sam 12:13-16)
 - **‘n 14-dag vas** (Hand 27:33-34)
 - **‘n 21-dag vas** (Dan 10:3-13)
 - **‘n 40-dag vas** (Deut 9:9; 1 Kon 19:8; Matt 4:2)
 - Vastings sonder spesifieke lengtes (Matt 9:14; Hand 14:23)
- Hou jou vasting vir jouself, en moet dit nie met iemand anders deel nie (Matt 6:16-18) Vra iemand om saam jou te vas, sodat jy verantwoordbaar kan wees teenoor iemand, en ook om mekaar te ondersteun.

- Berei jou liggaam voor vir 'n vas, en begin stadig, veral vir beginners. Moenie jouself voor of na die vas ooreet nie.
- Kry mediese/professionele advies voordat jy 'n verlengde vas aanpak.

GEDURENDE DIE VAS

Vasting is nie net oor dit wat ons opgee of opoffer nie. Dit gaan ook oor die wyse waarop ons ons tyd wat ons andersins op kos en die voorbereiding daarop sou spandeer, gebruik om te bid en die aangesig van God te soek. Verwag intense begeertes om die vas te breek, sterk versoekings asook geestelike oorlog (Matt 4:1-11)

- Hou aan bid vir God se krag en beskerming; leef in die volle wapenrusting van God (Efe 6:10-20).
- Neem deel aan een of meer van die volgende aksies om gefokus en standvastig te kan staan in jou vas.
 - Sit spesifieke tye asook 'n plek opsy waar jy kan aanbid en tyd met die Here spandeer.
 - Gebruik die normale "etens-tyd" om 'n gebeds-wandel te neem.
 - Volg 'n Bible-leesplan of 'n gebedsboek/joernaal waarin jy kan neerskryf.
 - Drink baie water om gehidreer te bly.
 - Hou by gereelde oefening en genoegsame slaap.

BREEK DIE VAS

Die breek van 'n vas is net so belangrik as die begin daarvan. As jy 'n feesmaal maak van die breek van die vas, maak seker dat dit nie met SWAAR-Kosse is nie. Gee jou liggaam tyd om weer te herstel met sagte voedsel.

- Moenie 'n lang vas, skielik breek nie. Begin deur klein porsies van vrugte, groente en vloeistowwe te neem voordat jy jouself stadig laat terugkeer na jou normale dieet binne die bestek van 'n week.
- Indien die vas slegs 'n dag of twee lank was, beëindig die vas, met 'n klein bietjie sap as 'n begin. Vermeerder die hoeveelheid stadig, met maklik verteerbare voedsel soos jogurt, sop, vars vrugte of groente.

- Indien die vas langer as 'n paar dae was, kan jy voortgaan met 'n vloeistof inname soos sappe voordat jy geleidelik oorgaan na voedsel met meer substansie, soos jogurt, sop en vrugte.

ONTHOU

Die Here is meer geïnteresseerd in jou gesindheid en wandel met Hom, nie hoe lank jy kon vas nie. 'n Doelbewuste weerhouding van voedsel is een konkrete manier om toewyding en opregtheid in jou soeke na God te wys.

Die Here het die mense se motiewe bevraagteken in Sagaria se dae...(Sag 7:5)