

AGS ken trikos

DIE AGS VAN SA ROBERTSON SENTRAAL

VAS EN GEBED

Vas en gebed is 'n geestelike dissipline wat deur God ingestel is met die doel om ons te help om Hom meer persoonlik te ervaar deur die werk van die Heilige Gees in ons. Jesus, ons voorbeeld, het self 40 dae gevas en lering daarvoor gegee. Jesus het ook beklemtoon dat daar sekere dinge is wat slegs sal gebeur en oorwin kan word deur vas en gebed! Vas en gebed is dus ook die sleutel tot groter vryheid in God en om die nabyheid van God te ervaar. 'n Geestelike dissipline soos vas en gebed het geestelike beloning.

Wanneer ons vas en bid moet ons dit doen tot eer van God, om Hom te aanbid en te verheerlik. Vas en gebed is iets persoonlik tussen jou en God. Vas en gebed is 'n godsdienstige handeling waardeur iemand met erns hulself voor God verootmoedig. Moenie dit aan die groot klok hang nie. Vas word ten nouste gekoppel aan gebed en moet gedoen word om gemeenskap met God te kan hê. Dit is nie om God se arm te draai nie, maar in alle erns jou behoeftes aan Hom te stel. In die geestelike dimensie gebeur daar dikwels meer met ons wanneer ons vas en bid as wat daar in die fisiese dimensie gebeur.

REDES WAAROM GEVAS BEHOORT TE WORD:

- Goddelike leiding en antwoord op jou probleme.
- Oorwinning oor sonde en probleme te kry.
- Vernuwning en versterking van geestelike krag.
- Toewyding aan God en om nader aan Hom te kom.
- Bevryding van God te ontvang van bindinge.
- Om versoeking te weerstaan.

VOORDELE:

Deur vas en gebed ondergaan 'n mens 'n innerlike en uiterlike, sowel as 'n geestelike en fisiese reinigingsproses wat help met:

- 'n geestelike verdieping en meer intense persoonlike intimiteit met God
- selfbeheersing
- die verbreking van sekere slegte gewoontes en die hunkering daarna
- liggaamlike gesondheid

HOE OM TE VAS

- ◆ Besluit watter soort vas gaan jy doen: gedeeltelike vas –slegs water en sappe en die inneem van groente en vrugte; of 'n algehele vas – drink slegs water.
- ◆ Besluit wanneer en hoe lank jy gaan vas – een, drie, sewe, tien of veertig dae. Indien langer as drie dae moet jy meer lees oor lang vastydperke. Vas verkieslik een dag per week en een of twee keer per jaar vir drie dae. Hoe meer jy vas hoe makliker word dit.
- ◆ Drink baie water terwyl jy vas. Moenie koffie, tee, of koeldrank drink nie.
- ◆ Probeer om tydens die vas meer Bybel te lees.
- ◆ Moenie vitamien of medikasie gebruik terwyl jy vas nie, tensy dit absoluut noodsaaklik is.
- ◆ Moenie jou vas breek deur te ooreet nie. Eet vrugte of groente en slaai. Probeer so min as moontlik vleis en suiwel eet.

RIGLYNE OM TE VAS:

- Begin met 'n duidelike doel en spesifieke rede waarom jy vas. (Bv. Die een of ander rigting, leiding, genesing, herstel, 'n deurbraak op die een of ander gebied.) Vra God om jou deur die Heilige Gees te lei waarvoor jy moet vas.
- Fokus op jou eie geestelike stand en verhouding met God. Vra die Heilige Gees om dit wat verkeerd in jou lewe is aan jou uit te wys. Vergewe die wat jou te na gekom het. Wy jouself weer opnuut aan God deur gedurende hierdie tyd meer as gereeld te bid en jou Bybel te lees.

- Besluit watter tipe vas jy gaan doen (bv. 'n algehele vas waar jy net water drink of 'n Daniel-vas waar jy net groente en vrugte eet en water drink.) Die vas wat jy kies is tussen jou en God. Dit is raadsaam om eers met jou geneesheer te raadpleeg voordat jy met jou vas begin.
- Besluit hoe lank gaan jy vas. Jy kan so lank vas as wat jy wil. Vir die meeste mense is 'n eendag of drie dae vas die maklikste. Jy kan egter langer vas, bv. 10, 21 of 40 dae. As jy op 'n tydperk besluit het, hou daarby. Moenie as jy bv. op 'n tiendag vas besluit het op dag nege ophou nie. Wees sensitief vir die leiding van die Heilige Gees oor hoe lank God wil hê jy moet vas.
- Vas is 'n demonstrasie van geloofsvertroue in God meer as in enige iets of iemand anders.
- Luister na lof en aanbiddings musiek en liedere. Probeer soveel moontlik deur die dag te bid. Probeer om soveel moontlik jou af te sonder van die normale daaglikse roetine wat jou kan verhinder om te bid en Bybel lees.
- Vas het gesondheids voordele. Wees daarop bedag dat jou liggaam 'n suiwerings proses sal deurmaak wat ongemak soos kopsere mag veroorsaak. Hongerpyne mag voorkom. Probeer om jou fisiese aktiwiteite sover moontlik te beperk. Rus so veel as moontlik.
- Wees versigtig om nie wanneer jy van die vas afgaan oormatig te eet nie. Begin om geleidelik klein porsies vaste kosse in te neem.

HOOFSAAKLIK TWEE TIPES VAS:

- **Vol Vas:** Slegs water en flou swart rooibostee met of sonder heuning.
- **'Daniel' Vas:** Geen vleis, brood, lekkergoed of enige ander vaste voedsel anders as groente en vrugte mag geëet word nie. Drink water, suiwer vrugtesap en swart rooibostee met of sonder heuning. (Dan. 1:12; 10:3)

WIE BEHOORT NIE TE VAS NIE?

- Verwagte en borsvoedende vroue.
- Ernstige siektes soos diabetes, tuberkulose, lewersiektes, niersiektes, en hart kwale. As so iemand regtig wil vas, moet hulle eers hulle dokter konsulteer oor die moontlikheid van 'n eendag vas.

Skrifte oor vas: Mat. 6:16-18 en 9:14-15; Lukas 18:9-14

Skrifte oor gebed en Bybel lees: 1 Sam. 1:6-8, 17-18; Neh. 1:4; Daniel 9:3, 20; Joël 2:12; Lukas 2:37; Hand. 10:30 en 13:2

Skrifte oor gesamentlike vas: 1 Samuel 7:5-6; Esra 8:21-23; Neh. 9:1-3; Joël 2:15-16; Jona 3:5-10; Hand. 27:33-37

God seën die wat Hom opreg soek: (Jesaja 58; Jeremia 14:12; 1 Kor. 8:8)

Esra 8:21-23 (83) "Ek het daar by die Ahawarivier *'n vasdag uitgeroep om ons voor ons God te verootmoedig en Hom te bid om 'n voorspoedige reis vir onself, ons afhanklikes en al wat ons besit het.*"²²Ek was skaam om vir die koning soldate en ruiters te vra om ons teen vyande langs die pad te help. Ons het vir die koning gesê ons God sorg goed vir almal wat Hom dien en Hy straf almal swaar wat Hom verlaat.²³Ons het dus *gevas en die hulp van ons God gevra vir die onderneming, en Hy het ons gebede verhoor.*" Joël 2:12;

2 Kronieke 20:3-4 (LB) "Dit het Josafat bang laat word en hy besluit toe dadelik om uit te vind wat die Here sê. Daarom het hy bepaal dat almal vir 'n sekere tyd sou vas en hy het dit dwarsdeur Juda laat afkondig."⁴Uit al die stede van Juda het die mense na Jerusalem toe gestroom om by die Here hulp te gaan soek."

Joel 1:14 (83) "Bepaal 'n vasdag, roep die gemeente bymekaar, bring die leiers en al die inwoners van die land na die huis van die Here julle God toe. Roep tot die Here!"

Jakobus 4:10 "Verneder julle voor die Here, en Hy sal julle verhoog." (83) "Onderwerp julle in nederigheid voor die Here, en Hy sal julle verhoog."

1 Petrus 5:6 "Onderwerp julle daarom in nederigheid aan die kragtige hand van God, sodat Hy julle kan verhoog op die tyd wat Hy bestem het."