

Hoe om te vas en te bid

Fasting is a laudable practice, and we have reason to lament it, that it is generally neglected among Christians. ~ Matthew Henry

I wonder whether we have ever fasted? I wonder whether it has ever occurred to us that we ought to be considering the question of fasting? The fact is, it is not, that this whole subject seems to have dropped right out of our lives, and right out of our whole Christian thinking. ~ D. Martyn Lloyd-Jones

Dit was nie Christus se bedoeling om vas te verwerp of te minag nie ... dit was sy bedoeling om behoorlike vas te herstel. ~ Martin Luther

Vir baie Christene is dit vandag iets vreemds om te vas en te bid. Maar dit is nie vreemd aan die Ou of Nuwe Testament nie. Dit was ook nie iets vreemds in die vroeë Christelike kerk nie en ook nie in die tyd van die Hervorming en die eeue daarna nie. Moses, Elia, Esegïel en Daniël het gevas en gebid. Jesus het vir veertig dae gevas. Paulus en die vroeë Christene het gevas. Die vroeë Christelike kerk het Woensdae en Vrydae gevas. Martin Luther is gekritiseer omdat hy te veel gevas het. Johannes Calvyn het gevas en gebid totdat die grootste gedeelte van Genève hulle tot God bekeer het. John Knox het gevas en gebid; die goddelose koningin Mary van Skotland (Bloody Mary) het gesê sy vrees geen gewapende mag soos sy die gebede van John Knox vrees nie. Jonathan Edwards, wat God se instrument in die herlewing in New England was, het gevas en gebid. John Wesley het twee keer per week gevas. Charles Finney, een van die grootste geestelike leiers in die geskiedenis, was 'n man wat gevas en gebid het. Die evangelis D.L. Moody was 'n man wat nie onbekend was met vas en gebed nie.

- **Om te vas beteken om God eerste te plaas.** Daar kom tye dat ons God se aangesig moet soek in vas en gebed. Vas is 'n hartsingesteldheid waar ons ons normale lewensgang onderbreek om vir 'n definitiewe saak of doel te bid.
- **Vas beteken ook volharding in gebed.** Dit beteken om erns met God te maak; om te bid totdat jy 'n antwoord het, of die antwoord nou ja of nee is, of om verder te wag.
- **Vas is 'n doeltreffende manier om alle laste en hindernisse uit die weg te ruim,** om doelgerig en met jou volle aandag te kan bid.

- **Vas is 'n teken van droefheid**, maar dit het ook 'n element van gedetermineerdheid.
- In die Ou Testament is daar dikwels **gevas as teken van verootmoediging** (Lev. 23:27). Ten diepste beteken vas dat ons ons hart voor die Here skeur, ons sonde bely en ons opnuut tot die Here bekeer (Joël 2:12-13).
- Die Here het egter ook bedoel dat vas soms 'n **element van vreugde** en blydschap moet bevat (Sag. 8:19).
- In **Jesaja 58:6-7** kry ons die optrede wat vas en gebed moet vergesel. Indien ons dit doen, kry ons ook die seëninge van Jesaja 58:8-14.
- Ons kan ook vas om 'n **offer van lof** aan God te bring (Ps. 50:14, 23).

Die Here Jesus stel slegs een voorwaarde vir vas: opregtheid. Nêrens verbied Hy vas nie en Hy gee ook nêrens die indruk dat Hy dink dit is nie meer nodig om te vas en te bid nie. In Matteus 6:16-18 gee Jesus juis voorskrifte vir wanneer iemand vas. Vas en gebed is 'n meer intensiewe vorm van gebed. Dalk bid jy al jare vir 'n sekere saak met geen sigbare antwoord nie. Daar is 'n alternatief – vas en bid. Vas en gebed lei altyd tot groter persoonlike heiligmaking en dit is juis gebed uit 'n rein hart waarin God behae het. Vas en gebed druk ook jou erns oor die saak voor God uit. Verskillende situasies vra dikwels van ons as voorbidders om te vas en te bid. Die geskiedenis is vol bewyse dat vas en gebed in die verloop van landsgebeure, maar ook in allerlei ander sake, geestelike vrug tot gevolg gehad het.

Wat gebeur wanneer ons vas en bid en wat is volgens die Skrif die vrug van vas en gebed?

- **Ons ontvang hulp in tye van nood** (Jos. 7:6; Rig. 20:26; Esra 8:21-23). Veral in krisistye en by spesiale geleenthede het vas en gebed in die verlede groot uitkoms bewerk.
- **Ons kan uitvind wat verkeerd is.** Daarvoor moet ons soms vas en bid soos Josua en die oudstes na die neerlaag by Ai (Jos. 7:6).
- Dit kan help om ons in 'n posisie van **oorwinning oor sonde** te bring.
- Ons kan **hemelse wysheid** en openbaringe deur gebed en vas verkry (Jer. 33:3; Dan. 9:2-3, 21-22; 10:2-3).

- Dikwels **ontvang ander seën** wanneer ons vir hulle vas en bid (byvoorbeeld ongereddes of persone in 'n krisis).
- In die geskiedenis is **herlewing** dikwels gegee in antwoord op vas en gebed.
- In Ester 4 is 'n **nasie gered** deur vas en gebed.
- God het die stad **Nineve gespaar** toe die mense van die stad gevas, gebid en berou gehad het oor hulle sonde (Jona 2 en 3).
- Kyk na **Jesaja 58:8-14** vir die seëninge wat volg op ware gebed en vas.
- **Vas maak ons nederig** (Ps. 69:11).
- **Vas kasty die liggaam** en help ons om beheer oor ons liggaam te verkry (1 Kor. 6:13-20; 9:27).

Basiese vorme van vas

- **Gewone vas:** Om vir 'n tydperk geen vaste kos in te neem nie en net water te drink.
- **Algehele vas:** Om vir 'n tydperk geen water of enige vorm van voedsel in te neem nie.
- **Gedeeltelike vas:** Om vir 'n tydperk sekere voedselsoorte uit te skakel (byvoorbeeld lekkernye) en/of minder te eet en te drink. Met 'n gedeeltelike vas kan iemand byvoorbeeld besluit om net brood te eet en water te drink.

Die moenies van vas

- Moenie vas **om God se seëninge te verdien nie.**
- Moenie vas gebruik as **plaasvervanger vir gehoorsaamheid nie.**
- Moenie vas **om ander te beïndruk nie.**
- Moenie dat vas net 'n **uiterlike vorm word nie.**
- Moenie dat vas 'n **nuwe wet in jou lewe word nie.**
- Moenie vastye reël op tye wat jou gesin en ander sal **verontrief** soos in vakansies en feestye nie (behalwe as die Here jou baie duidelik lei om dit so te doen).
- **Onthou jy vas nie om te vas nie, maar om te bid en die aangesig van God te soek.**
- Baie mense is bang om te vas, maar as daar geen mediese rede is waarom jy nie mag vas nie, is daar geen gevaar aan verbonde nie en dit is ook goed vir die liggaam. Die tweede en die derde dag is gewoonlik 'n bietjie ongemaklik vanweë die oorgang wat die liggaam moet maak en die gifstowwe wat die liggaam afskei, maar daarna gaan dit normaalweg beter. Dit sou

nie wys wees om, indien jy nog nooit gevas en gebid het nie, dit vir langer as 36 uur te doen nie. Jy kan later die tydperk verleng namate jy meer vertrou raak daarmee. Moenie aan ander iets probeer bewys deurdat jy vas óf rekords probeer opstel nie. Vas is 'n baie intieme en persoonlike saak tussen jou en die Here (Matt. 6:16-18). Laat die Heilige Gees jou ook lei ten opsigte van die aantal dae wat jy moet vas en bid. Iemand wat op 'n gewone vas is, kan vir redelike lang tye (tot 21 dae) sonder gevaar vas. Daar is duisende mense in ons dag wat al vir 40 dae gevas het. Dit moet jy egter net doen in direkte opdrag van die Here.

- Ons moet vas wanneer die **Heilige Gees dit op ons hart lê** om te vas (Luk. 4:1-2).
- Ons moet vas **wanneer 'n individu 'n bepaalde behoefte het**:
 - As iemand die wil van die Here in 'n sekere saak soek;
 - Vir jou eie geestelike voorbereiding vir 'n spesifieke taak;
 - In tye van hewige aanvegtinge of aanvalle van die Bose;
 - Wanneer die individu voel dat hy of sy meer tyd met God moet maak vir die herstel van sy of haar geestelike krag;
 - Wanneer ons teen spesifieke magte van die Bose te staan kom.
- Die **kerk of 'n gemeente as geheel kan opgeroep word** om te vas en te bid (Joël 1:14; 2:15-16).

Vas in die praktyk

- Indien jy nog nooit gevas het nie, kan jy die **eerste keer vir 24-36 uur vas**.
- Hou reeds die vorige dag op om vloeistowwe te drink wat kafeïen bevat.
- Die onttrekking van kafeïen veroorsaak normaalweg hoofpyn. Persone wat gewoon is om baie suiker te gebruik, vind vas gewoonlik baie moeilik. Hou egter vol met jou vas en wanneer jou vastydperk verby is, kan jy probeer om minder suiker te gebruik. Moenie vir langer as drie dae sonder vloeistowwe vas nie. Wanneer jy jou vas breek, moet jy aanvanklik net lig eet. Keer stadig terug na normaal. Gewoonlik is dit ook 'n goeie tyd om die gewoonte van ooreet te verbreek indien jy daarmee 'n probleem het.
- **Gedurende die eerste drie dae skei die liggaam gifstowwe af**. Stort of bad gereeld en borsel ook jou tande meer as

normaalweg omdat jou asem veral die eerste drie dae onaangenaam mag ruik.

- **Probeer soveel moontlik tyd maak vir gebed.** 'n Mens hoef nie op te hou met al jou ander aktiwiteite nie. Jy kan vas al werk jy voldag. Jy kan selfs met ligte vorme van oefening voortgaan. Jy kan dan etenstye neem vir gebed en in die geheel soveel moontlik tyd opsy sit vir gemeenskap met God.
- Wanneer jy vas en bid, is dit die beste om jou gewone roetine te onderbreek en jou **af te sonder op 'n stil plek.**
- Die normale items wat jy benodig tydens vas en gebed is 'n **Bybel, 'n pen, 'n notaboek** en miskien 'n geestelike boek waarmee jy besig is. Maak aantekeninge van dit wat die Here op jou hart lê. Skryf nuwe gedagtes neer.
- **Moenie vas wanneer jy met 'n persoon werk wat demonies gebind of besete is nie** – jy het fisiese krag nodig. Vas en bid voor die tyd.
- Dit is **goed om ander gelowiges te kry om saam met jou te vas en te bid**, want julle kan mekaar bemoedig. Dit is versterkend om te weet daar is ander wat saam met jou bid vir dieselfde saak.
- Indien daar **mediese redes** is waarom jy nie kan vas nie, moenie skuldig voel nie en moet ook nie moedswillig wees nie. Ver al persone wat aan suikersiekte ly, 'n spastiese kolon of hartprobleme het, moet verkieslik nie vas nie. Raadpleeg jou dokter as daar enige twyfel bestaan.
- **Moenie haastig optree** wanneer jy gevas het om leiding van die Here te ontvang en te beleef dat jy wel leiding van die Here ontvang het nie. Wag tot die vastyd verby is, veral as dit 'n lang vastyd was. Dit sal jou help om met groter perspektief na die saak te kyk.
- **Moenie ander slaafs navolg nie**; vas is 'n saak tussen jou en die Here.
- **Drink baie water terwyl jy vas - indien dit 'n gewone vas is.**
- **Wanneer jy op 'n vas van meer as drie dae was, is dit goed om die volgende reëls in gedagte te hou:** 1. Begin met klein hoeveelhede kos. 2. Eet stadig. 3. Kou jou kos baie goed. Hou op om te eet as daar tekens van ongerief of ongemak is. Wanneer dit verdwyn, kan jy weer begin eet. **Moenie te veel te gou probeer doen nie.**

Hoe om 'n dag in gebed en afsondering deur te bring

Baie mense wil 'n dag neem om hulle af te sonder en alleen met God deur te bring. Die vraag is nou: Wat doen ek die hele dag? Die volgende is 'n paar gedagtes oor hoe 'n mens so 'n dag kan inruim. Die belangrikste is om die dag so in te rig dat dit vir jou sinvol is.

- Jy kan jou eers net vir **'n voormiddag of namiddag of 'n aand afsonder**. Indien jy 'n halfdag sinvol kan benut, kan jy die tydperk verleng.
- Kry 'n notaboek, 'n Bybel, 'n pen en desnoods 'n goeie geestelike boek. Soek **'n stil plek** waar jy ongehinderd besig kan wees. Bepaal 'n vaste tyd van hoe jy besig wil (of kan) wees en probeer daarby hou.
- **Begin met lofprysing**, aanbidding en om net stil te word en in God se teenwoordigheid te kom.
- **Indien jy dink aan dinge wat gedoen moet word, skryf dit dan op 'n los vel papier neer**. Sodoende maak jy seker dat jy nie daarvan vergeet nie en kan jy later daaraan aandag gee.
- **Begin 'n Bybelboek van voor af deurlees**, byvoorbeeld Psalms, of 'n boek soos Efesiërs. Moenie haastig wees nie. Neem dit vers vir vers; vra vir die Here wat Hy vir jou uit die vers wil leer, oordink die vers, bid daarvoor. Wanneer jy voel jy is vir eers klaar, gaan dan na die volgende vers en doen dieselfde. Skryf belangrike dinge wat die Here vir jou sê neer.
- **Na 30-60 minute se Bybelstudie kan jy oorgaan tot direkte gebed**. Neem tyd vir sondebelydenis en kyk weer goed na jou eie verhouding met die Here. Daarna kan jy bid vir jou behoeftes of vir spesifieke sake. Dan volg voorbidding. Moenie haastig wees nie. Die klem moet val op gemeenskap met die Here.
- Miskien wil jy vir **'n spesifieke saak bid** en die Here se leiding daaromtrent soek. Maak dan in die besonder tyd om daarvoor te bid.
- **Wissel Bybelstudie af met gebed**. Neem ook tyd om 'n paar hoofstukke uit 'n geestelike boek te lees.
- **Jy kan ook 'n bietjie slaap as jy dit nodig het**. Aan die einde van die dag sal jy verkwik en gereed voel om opnuut aan die werk te spring. Dit is ook goed om na geestelike musiek te luister.
- As julle 'n **groep** is wat julle tegelykertyd vir 'n dag afsonder, kan julle hierdie wenke volg en **na elke twee of drie uur**

bymekaarkom om met mekaar te deel wat julle beleef het en ook saam te bid.

- Bogenoemde is **riglyne en wenke, nie reëls nie**. Elke mens het 'n bepaalde persoonlikheid en voorkeure. Werk dit uit op 'n manier wat vir jou tot seën is.