

7 Basiese Stappe vir 'n Suksesvolle Vas en Gebedstyd

deur Bill Bright

Ek glo die krag van vas soos dit verband hou met gebed, is die geestelike atoombom wat die Here vir ons gegee het om die vestings van die bose te verwoes en om 'n nuwe herlewing en geestelike oes regoor die wêreld in te lyf.

Hierdie gids sal jou help om geestelik die meeste uit hierdie tyd saam met die Here te kry. Hou die gids byderhand gedurende jou vas en verwys gereeld daarna omdat dit praktiese riglyne vir jou gee hoe om jou vas te begin, wat om te doen tydens die vas en hoe om jou vas te beëindig.

Hoe om jou vas te begin

Stap 1: Stel 'n Doelwit vir jou Vas

Hoekom vas jy? Is dit vir geestelike herlewing? Vir leiding? Vir genesing? Vir die oplos van probleme? Vir spesiale genade om 'n moeilike situasie te hanteer? Vra die Heilige Gees om dit vir jou duidelik te maak wat Hy wil hê jy moet wegneem uit hierdie tyd. Dit sal jou in staat stel om meer spesifiek en strategies te bid.

Deur vas en gebed verneder ons onself voor die Here sodat die Heilige Gees iets in ons gees sal roer, ons kerke sal laat ontwaak en ons land genees, volgens 2 Kronieke 7:14. Maak dit 'n prioriteit in jou vas.

Stap 2: Wees verbind tot jou Vas

Bid oor watter tipe vas jy moet onderneem. Jesus het geïmpliseer dat al sy volgelinge moet vas (Matteus 6:16-18; 9:14-15). Vir Hom was dit nie 'n saak van *of* nie, maar van *wanneer* gelowiges sal vas. Voordat jy vas, besluit oor die volgende:

- Hoe lank gaan jy vas – een ete, een dag, 'n week, 'n paar weke, 40 dae? (Begin stadig en bou na die langer tipe vas.)
- Watter tipe vas wil God hê moet jy onderneem – net water of water en sap; asook watter tipe sappe sal jy drink en hoe gereeld?
- Watter fisiese en sosiale aktiwiteite gaan jy beperk?
- Hoeveel tyd gaan jy elke dag aan gebed en God se Woord spandeer?

Maak hierdie besluite voor die tyd, skryf hulle neer en deel dit met iemand anders wie jy vertrou. Dit help jou om aan te hou met jou vas wanneer fisiese versoekings en die uitdagings van die lewe jou versoek om op te gee.

Stap 3: Berei Geestelik Voor

Die fondasie van vas en gebed is belydenis en bekering. Onbelyde sonde sal jou gebede verhinder. Hier is verskeie dinge wat jy kan doen om jou hart voor te berei:

- Vra die Here om jou te help om 'n omvattende lys te maak van jou sondes.
- Bely elke sonde wat die Heilige Gees onder jou aandag bring en aanvaar God se vergifnis (1 Johannes 1:9).

- Vra vergifnis van enige persoon wie jy aanstoot gegee het en vergewe enige persoon wat jou seergemaak het (Markus 11:25; Lukas 11:4; 17:3-4).
- Maak regstellings met mense soos die Heilige Gees jou lei.
- Vra die Here om jou te vervul met sy Heilige Gees volgens sy opdrag in Efesiërs 5:18 en sy belofte in 1 Johannes 5:14-15.
- Gee jou lewe totaal oor aan Jesus Christus as jou Here en Meester en weier om jou wêreldse natuur te gehoorsaam (Romeine 12:1-2).
- Mediteer oor die eienskappe van God – sy liefde, soewereiniteit, krag, wysheid, getrouheid, genade, barmhartigheid en ander kwaliteite (Psalm 48:10-11; 103:1-8, 11-13).
- Begin jou vas en gebed tyd met 'n hart vol verwagting (Hebreërs 11:6).
- Moenie geestelike weerstand onderskat nie. Satan maak soms die natuurlike geveg tussen liggaam en gees erger (Galasiërs 5:16-17).

Stap 4: Berei Fisies Voor

Om te vas vereis redelike voorbereidings. Praat met jou dokter, veral as jy voorskryf medikasie gebruik of 'n kroniese toestand het. Sommige mense moet nooit sonder professionele toesig vas nie.

Fisiese voorbereiding maak die drastiese verandering in jou eet-roetine 'n bietjie makliker sodat jy jou volle aandag aan die Here kan gee in gebed. Onthou die volgende:

- Moenie in jou vas injaag nie.
- Berei jou liggaam voor. Eet kleiner maaltye voordat jy met jou vas begin. Vermy vetterige kos en dié met baie suiker.
- Eet rou groente en vrugte vir twee dae voordat jy met jou vas begin.

Gedurende Jou Vas

Stap 5: Volg 'n Skedule

Jou tyd om te vas en te bid het aangebreek. Jy weerhou jouself van soliede kosse en het begin om die Here se aangesig te soek. Hier is 'n paar voorstelle om te oorweeg:

- Beperk jou fisiese aktiwiteite.
- Oefen slegs matig. Gaan stap 'n paar kilometer elke dag indien gemaklik en gepas.
- Berei jouself voor vir tydelike emosionele ongemak soos ongeduld, geïrriteerdheid en angstigheid.
- Verwag bietjie fisiese ongemak, veral op die tweede dag. Jy kan hongerpyne en lighoofdigheid ervaar. Onttrekking van kaffeïen en suiker kan hoofpyne veroorsaak. Fisiese ergernisse kan dinge insluit soos moegheid, slapeloosheid en 'n gevoel van swakheid.

Die eerste twee of drie dae is gewoonlik die moeilikste. Soos jy aangaan met die vas, sal jy heel moontlik 'n fisiese en geestelike welstand beleef. Indien jy egter hongerpyne beleef, verhoog jou vloeistof inname.

'n Voorgestelde Skedule

Om die meeste geestelike voordeel uit jou vas te kry, maak seker jy beplan baie tyd waar jy alleen saam met die Here kan wees. Luister vir sy leiding. Hoe meer tyd jy saam met Hom spandeer, hoe meer betekenisvol sal die vas vir jou wees.

Oggende

- Begin jou dag in lofprysing en aanbidding.
- Lees en mediteer oor God se Woord – verkieslik op jou knieë.
- Nooi die Heilige Gees om in jou te werk en jou gewillig en bekwaam te maak om te doen wat Hy vra soos Filippense 2:13.
- Vra God om jou te gebruik. Vra Hom om vir jou te wys hoe jy 'n invloed kan uitoefen in jou wêreld, jou familie, jou kerk, jou gemeenskap, jou land en selfs verder.
- Bid vir die visie wat God vir jou lewe het en vra dat Hy jou in staat sal maak om sy wil te doen.

Middel van die Dag

- Spandeer weer tyd in gebed en in God se Woord.
- Gaan op 'n kort gebedswandel.
- Spandeer tyd in intersessie vir leiers in jou gemeenskap en nasie, vir die onbereikte mense in die wêreld, vir jou familie en vir spesiale behoeftes.

Aande

- Spandeer alleen tyd wat nie gejaag is nie en soek die aangesig van die Here.
- Indien ander saam met jou vas, kom bymekaar om saam te bid.
- Vermyn televisie en enige ander afleiding wat jou geestelike fokus kan demp.

Indien moontlik, begin en eindig elke dag op jou knieë met 'n kort tyd van lofprysing, aanbidding en danksegging aan God. 'n Dieet-roetine is ook belangrik. Dr Julio C. Ruibal – 'n voedingkundige, pastoor en spesialis in vas en gebed – stel 'n daaglikse skedule en lys van sappe voor wat jy nuttig en bevredigend kan vind. Pas dié skedule en drankies aan om by jou omstandighede en smaak te pas.

- **5h00-8h00:** Vrugtesappe – verkieslik vars, uitgedrukte of verwerkte sappe wat verdun is met 50% water indien die sappe suur is. Appel, peer, pomelo, papaja, duiwe, perske en ander vrugte word verkies. Indien jy nie jou eie sappe kan maak nie, koop sappe sonder suiker en bymiddels.
- **10h30-12h00:** Vars groentesappe wat gemaak is van blaarslaai, seldery en wortels in gelyke dele.
- **14h30-16h:** Kruie tee met 'n bietjie heuning. Vermyn swart tee of enige ander tee met kaffeën.
- **18h-20h30:** Aftreksel gemaak van gekookte aartappel, seldery en wortels (geen sout). Nadat jy dit vir so halfuur gekook het, gooi die water in 'n houer en drink dit.

Wenke vir 'n Sap-Vas

Om sap te drink sal jou hongerpyne verminder en jou 'n natuurlike suiker energie gee. Die smaak en energie sal jou motiveer en versterk om aan te hou.

Die beste sappe is gemaak van vars waatlemoen, suurlemoen, duiwe, appels, kool, beet, wortels, seldery of groen blaar groente. In koue weer kan jy 'n warm aftreksel geniet.

Meng suur sappe (lemoen en tamatie) met water vir jou maag se voordeel.

Vermyn drankies met kaffeën. Vermyn ook om pepermente en kougom te kou, selfs al stink jou asem. Hulle stimuleer die spysverteringsaksie in jou maag.

Beëindig jou Vas

Stap 6: Beëindig Jou Vas Geleidelik

Wanneer die tyd wat jy uitgesit het vir jou vas tot 'n einde kom, sal jy weer begin eet. Maar hoe jy jou vas beëindig is baie belangrik vir jou fisiese en geestelike welstand.

Begin om geleidelik weer te eet. Moenie dadelik na jou vas met soliede kos begin nie. Om skielik weer kos in jou maag en spysverteringstelsel te plaas, sal heel moontlik negatiewe en selfs gevaarlike nagevolge hê.

Hier is 'n paar voorstelle om jou vas op 'n goeie manier te beëindig:

- Beëindig 'n verlengde water-vas met vrugte soos waatlemoen.
- Terwyl jy aanhou om vrugte- en groentesappe te drink, voeg die volgende by:
 - **Eerste dag:** 'n Rou slaai
 - **Tweede dag:** Gebakte of gekookte aartappel – geen botter of geurmiddels
 - **Derde Dag:** 'n Gestoomde groente
 - **Vierde Dag:** Begin om jou gewone dieet weer te volg.
- Begin geleidelik weer normaal eet met 'n klomp klein peuselhappies deur die dag vir die eerste paar dae. Begin met 'n bietjie sop en vars vrugte soos waatlemoen en spanspek. Vorder dan na 'n paar eetlepels soliede kos soos rou vrugte en groentes of 'n rou slaai en gebakte aartappel.

'n Laaste Gedagte

Stap 7: Verwag Resultate van jou Vas

Vas gaan alles daarvoor om jouself voor God te verneder. Dit skep 'n tyd om te bekeer, te bid, God se aangesig te soek en om oor sy Woord te mediteer. Soos jy dit doen, sal jy 'n hernude bewuswording van God se teenwoordigheid ervaar (Johannes 14:21).

Die Here sal aan jou vars geestelike insigte gee. Jou selfvertroue en geloof in God sal versterk word. Jy sal emosioneel, geestelik en fisies verfris voel. Jy sal antwoorde op jou gebede sien.

'n Enkele vas is egter nie 'n geestelike wondermiddel nie. Net soos ons daaglik vars vervullings van die Heilige Gees benodig, benodig ons ook nuwe tye van vas voor die Here. 'n Weeklikse 24-uur vas is lonend vir baie Christene.

Dit neem tyd om jou geestelike vas-spiere te bou. Indien jy dit nie deur jou eerste vas maak nie, moenie mismoedig word nie. Miskien het jy te lank probeer vas vir die eerste keer of miskien moet jy jou begrip en vasberadenheid versterk. Begin so gou moontlik weer met 'n vas totdat jy sukses behaal. God sal jou eer vir jou getrouheid.

Ek moedig jou aan om saam met my te vas en te bid totdat ons werklik herlewing in ons huise, kerke, land en wêreld beleef.

Vir die oorspronklike en meer artikels, gaan gerus na: cru.org