VAS EN GEBED

1. Wat is Vas en Gebed?
Vas en gebed is ’n **geestelike dissipline** wat God ingestel het om gelowiges te help om:

- Sy teenwoordigheid dieper te ervaar,
- geestelike helderheid te ontvang,
- deur die Heilige Gees gevorm en versterk te word.

Jesus self het 40 dae gevas en duidelik geleer dat sekere oorwinnings **slegs deur vas én gebed** kom (Matt. 17:21). Dit is dus ’n sleutel tot:

- groter vryheid in Christus,
- geestelike groei,
- en die ervaring van God se nabyheid.

2. Waarom Vas Ons?
Vas is nie ’n godsdienstige vertoning nie, maar ’n daad van nederigheid. Dit is iets **tussen jou en God** (Matt. 6:16–18).

Die doel van vas is nie om God te manipuleer nie, maar om **jou hart oop te stel**, te fokus, en jou afhanklikheid van Hom te bevestig. In die geestelike dimensie gebeur dikwels meer met ons as wat ons in die fisiese kan sien.

Belangrike Redes om te Vas:

- Geestelike leiding en Goddelike wysheid
- Antwoord op probleme en uitdagings
- Oorwinning oor sonde en innerlike stryd
- Vernuwing van geestelike krag
- Nader wandel met God en toewyding
- Bevryding van geestelike bindinge
- Weerstand teen versoeking
- Vertroue in God bo enigiets anders

3. Hoe Om Prakties te Vas
3.1 Bepaal jou tipe vas
Kies die vasvorm wat jy en God saam besluit. Die twee algemeenste is:
Vol vas:

- Slegs water
- Swart rooibostee (flou), met of sonder heuning

Daniel-vas:

- Geen vleis, brood, suiwel of lekkergoed
- Slegs groente, vrugte, water, suiwer vrugtesap, rooibostee

(Dan. 1:12; 10:3)

Raad: Raadpleeg jou dokter as jy enige mediese toestande het of langer vas wil doen.

3.2 Bepaal die duur van jou vas
Vaste tye kan wees:

- 1 dag
- 3 dae
- 7 dae
- 10 dae
- 21 dae
- 40 dae (slegs vir ervare vasgangers onder leiding van die Heilige Gees)

As jy besluit het — **hou daarby**. Laat die Heilige Gees jou lei.

3.3 Hoe om gedurende die vas te leef

- Lees meer uit die **Bybel**
- Bid so gereeld as moontlik
- Luister na lof-en-aanbidding
- Isoleer jouself waar moontlik van afleidings
- Drink baie water
- Beperk fisiese aktiwiteit
- Rus genoeg
- Vermy koffie, tee, koeldrank, suiker en swaar kos
- Gebruik nie vitamiene of medikasie tensy noodsaaklik nie

3.4 Hoe om die vas te beëindig
Moenie oormatig eet nie. Begin met:

- klein porsies
- groente en vrugte
- slaaie
- min vleis en min suiwel

4. Wie Behoort Nie te Vas Nie?

- Swanger vroue
- Borsvoedende moeders
- Mense met ernstige siektes soos:
- diabetes
- TB
- lewer- of niersiektes
- hartsiektes

Hierdie persone kan slegs kort, ligte vas oorweeg ná dokterstoestemming.

5. Voordele van Vas en Gebed
Vas bring ’n **innerlike, uiterlike, geestelike en fisiese reiniging** wat help met:

- dieper intimiteit met God
- versterkte selfbeheersing
- verbreking van slegte gewoontes
- geestelike dissipline
- verbeterde liggaamlike gesondheid

6. Riglyne vir ’n Vars en Geestelike Vas
Voor jy begin:

- Stel ’n **duidelike doel** (genesing, deurbraak, leiding, herstel).
- Bid vir die leiding van die Heilige Gees oor *waaroor* jy moet vas.

Tydens die vas:

- Fokus op jou verhouding met God.
- Laat die Heilige Gees sondige areas aan jou uitwys.
- Vergewe dié wat jou te na gekom het.
- Wy jou lewe weer nuut aan God.
- Spandeer tyd in gebed en Bybellees.

7. Skrifgedeeltes oor Vas en Gebed
Persoonlike vas:

- Matteus 6:16–18
- Matteus 9:14–15
- Lukas 18:9–14

Gebed en Bybellees:

- 1 Samuel 1:6–8, 17–18
- Nehemia 1:4
- Daniel 9:3, 20
- Joël 2:12
- Lukas 2:37
- Handelinge 10:30; 13:2

Gesamentlike vas:

- 1 Samuel 7:5–6
- Esra 8:21–23
- Nehemia 9:1–3
- Joël 2:15–16
- Jona 3:5–10
- Handelinge 27:33–37

God seën dié wat Hom opreg soek:

- Jesaja 58
- Jeremia 14:12
- 1 Korintiërs 8:8

8. Voorbeelde uit die Skrif
Esra 8:21–23, Esra roep ’n vasdag uit om God se beskerming en leiding te soek. *“Ons het gevas en die hulp van ons God gevra… en Hy het ons gebede verhoor.”*

2 Kronieke 20:3–4, Josafat en Juda vas en soek God vir oorwinning oor hul vyande.

Joël 1:14 en 2:12, God roep die volk op tot ’n vas tydens krisisse.

Jakobus 4:10, *“Verneder julle voor die Here, en Hy sal julle verhoog.”*

1 Petrus 5:6, *“Onderwerp julle onder die kragtige hand van God…”*

Slot

Vas en gebed is ’n kragtige godgegewe manier om:

- jou hart weer op God te fokus,
- Sy stem duideliker te hoor,
- Sy krag te ervaar,
- en geestelike deurbraak te ontvang.

God eer en seën dié wat Hom met ’n nederige, soekende hart nader.