

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, is it 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

It was not Christ's intention to reject or despise fasting... it was His intention to restore proper fasting. - 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 nie iets vreemds in die vroeë Christelike kerk nie en dit was ook nie iets vreemds in die tyd van die Reformasie en in die eeue daarna nie. Moses, Elia, Ezechiël en Daniël het gevas en gebid. Jesus het vir 40 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 Geneve hulle tot God bekeer het. John Knox het gevas en gebid en die goddelose koningin Mary Queen of Scots (Bloody Mary) het gesê sy vrees geen gewapende mag soos wat sy die gebede van John Knox vrees nie. Johnathan 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. D.L. Moody was 'n man wat nie onbekend was met vas en gebed nie.

A. Wat is dit om te vas en te bid?

1. Om te vas, beteken om God eerste te plaas. Daar is tye wanneer ons moet eet en drink en slaap en die seën van 'n huislike lewe mag geniet. Maar daar kom tye dat ons ons rug daarop moet draai en 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.
2. 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.
3. 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.
4. Vas is ook 'n teken van droefheid of treur maar dit het ook 'n element van gedetermineerdheid.
5. In die OT is daar dikwels gevas as teken van verootmoediging (Lev.23:27). Ten diepste beteken vas dat ons ons harte voor die Here sal skeur, ons sonde bely en ons weer opnuut tot die Here bekeer (Joël 2:12-13).
6. Die Here het egter ook bedoel dat vas soms 'n element van vreugde en blydschap moet bevat (Sag.8:19).
7. 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.
8. 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 dit nie en 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 vir jare vir 'n sekere saak met geen sigbare antwoord nie. Daar is nog een ander alternatief - vas en bid. Vas en gebed lei altyd tot groter persoonlike heiligmaking en dit is juis gebed vanuit '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 van wat vas en gebed in die verloop van landsgebeure, maar

ook allerlei ander geestelike vrug tot gevolg gehad het.

B. Wat kan ons verkry deur gebed en vas?

1. 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.
2. Om uit te vind wat verkeerd is. Om uit te vind wat verkeerd is, moet ons soms vas en bid soos Josua en die oudstes na die neerlaag by Ai (Jos.7:6).
3. Dit kan help om ons in 'n posisie van oorwinning oor sonde te bring.
4. Ons kan hemelse wysheid en openbaringe deur gebed en vas verkry (Jer.33:3; Dan.9:2-3; 9:21-22; 10:2-3).
5. Dikwels ontvang andere seën wanneer ons vir hulle vas en bid (bv. ongereddes, of persone in een of ander krisis).
6. In die geskiedenis is herlewings dikwels gegee, in antwoord op vas en gebed.
7. In Ester 4 is in nasie gered a.g.v. vas en gebed.
8. God het die stad Ninevé gespaar toe die mense van die stad gevas, gebid en berou gehad het oor hulle sonde (Jona 2 en 3).
9. Kyk na Jesaja 58:8-14 vir die seëninge wat volg op ware gebed en vas.
10. Vas maak ons nederig (Ps.69:11).
11. Vas kasty die liggaam en help ons om beheer oor ons liggaam te verkry (1 Kor.9:27; 1 Kor.6:13-20).

C. Verskillende vorme van vas

1. Gewone vas - om vir 'n periode geen vaste kos in te neem nie en net water te drink.
2. Algehele vas - om vir 'n periode geen water of enige ander vorm van voedsel in te neem nie.
3. Gedeeltelike vas - om vir 'n periode sekere voedselsoorte uit te skakel (bv. 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.

D. Die moenies van vas

1. Moenie vas om God se seëninge te verdien nie.
2. Moenie vas as plaasvervanger vir gehoorsaamheid nie.
3. Moenie vas om ander te beïndruk nie.
4. Moenie dat vas net 'n uiterlike vorm word nie.
5. Moenie dat vas 'n nuwe wet in jou lewe word nie.

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 verbode nie en is dit 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 vanweë 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, sommer vir langer as 36 uur te vas en te bid nie. Jy kan altyd later die tydperk verleng na mate jy meer vertrou raak met vas en gebed. 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 ook vir jou lei t.o.v. 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. Laasgenoemde moet jy egter net doen in direkte opdrag van die Here.

E. Praktiese wenke vir vas en gebed

1. 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 wat kafeïen bevat, te drink. 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. Moenie 'in groot bord kos gaan eet nie. 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.
2. Gedurende die eerste drie dae skei die liggaam baie 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.
3. Probeer soveel moontlik tyd maak vir gebed. 'n Mens hoef nie noodwendig op te hou met al jou ander aktiwiteite nie. Jy kan vas al werk jy voldag. Jy kan selfs met ligte vorme van sport en oefening voortgaan. Jy kan byvoorbeeld die tye wat jy sou gebruik om te eet, neem vir gebed en in die geheel soveel moontlik tyd opsy sit vir gemeenskap met die Here.
4. Wanneer jy vas en bid is dit die beste om heeltemal met jou gewone roetine te breek en jou af te sonder op in stil plek.
5. Die normale items wat jy benodig tydens vas en gebed, is 'n Bybel, pen, 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 dink jy gaan dit onthou nie, skryf dit neer.
6. Moenie vas wanneer jy besig is om met 'n persoon te werk wat demonies gebind of besete is nie. Vas en bid voor die tyd. Wanneer jy met so 'n geval besig is, het jy fisiese krag nodig.
7. Dit is goed om ander gelowiges te kry om saam met jou te vas en te bid. Julle kan mekaar bemoedig en dit is versterkend om te weet daar is ander wat saam met jou bid vir dieselfde saak.
8. Indien daar mediese redes is waarom jy nie kan vas nie, moenie skuldig voel nie en moet ook nie moedswillig wees nie. Veral persone wat aan suikersiekte ly of hartprobleme het, moet verkieslik nie vas nie. Raadpleeg jou dokter as daar enige twyfel bestaan.
9. Moenie haastig optree wanneer jy gevas het om leiding van die Here te ontvang en 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.
10. Moenie ander slaafs navolg nie; vas is 'n saak tussen jou en die Here.
11. Drink baie water terwyl jy vas.
12. Wanneer jy op 'n vas van meer as drie dae was, is dit goed om die volgende reëls in gedagte te hou:
 - Begin met klein hoeveelhede kos.
 - Eet stadig.
 - 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.

F. Wanneer moet ons vas?

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

G. Hoe om vir 'n dag af te sonder

Baie mense wil 'n dag neem om hulleself af te sonder en alleen met God te wees. 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. Jy sal self sien of dit vir jou spesifiek werk. Onthou, hierdie is slegs gedagtes om jou te stimuleer. Die belangrikste is om die dag so in te rig dat dit vir jou sinvol is.

1. Jy kan begin om aanvanklik net vir 'n voormiddag, of namiddag of 'n aand af te sonder. Indien jy 'n halfdag sinvol kan benut, kan jy die periode verleng.
2. Kry vir jou 'n notaboek, 'n Bybel, 'n pen en desnoods 'n goeie geestelike boek. Soek 'n stil plek sonder telefone waar jy ongehinderd kan besig wees. Bepaal vir jou in vaste tyd van hoe jy besig wil (of kan) wees en probeer daarby hou.
3. Begin die tyd van afsondering met lofprysing, aanbidding en om net stil te word en in God se teenwoordigheid te kom.
4. Indien dit gebeur dat jou gedagtes in alle rigtings begin hardloop en jy dink aan die baie dinge wat gedoen moet word, skryf dit dan op in los vel papier neer. Sodoende maak jy seker dat jy nie daarvan vergeet nie en kan jy later daaraan aandag gee.
5. Besluit op 'n Bybelboek en begin lees dit van 'n kant af deur. Jy kan bv. begin om Psalm 1 te lees, of noem '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 in die notaboek neer.
6. 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. Hierna kan jy oorgaan om te bid vir jou persoonlike behoeftes of vir spesifieke sake. Dit word gevolg deur voorbidding. Dit is baie belangrik om nie haastig te wees nie. Die klem moet val op gemeenskap met die Here.
7. Miskien het jy hierdie tyd van afsondering opsy gesit om vir 'n spesifieke saak te bid en om die Here se leiding te soek. Maak in so 'n geval 'n die besonder tyd om daarvoor te bid.
8. Wissel jou tye van afsondering af met Bybelstudie en gebed. Neem ook tyd om 'n paar hoofstukke uit 'n geestelike boek te lees.
9. Neem selfs tyd om 'n bietjie te slaap as jy so voel. Aan die einde van die dag sal jy verkwik en gereed voel om opnuut weer aan die werk te spring. Indien moontlik, is dit goed om tussendeur ook na geestelike musiek te luister.
10. Wanneer daar 'n hele groepie van julle is wat julle terselfdertyd vir 'n dag of periode afsonder, kan julle die bogenoemde wenke volg en na elke twee of drie uur bymekaar kom om met mekaar te deel wat julle beleef/ervaar het en ook saam bid.
11. Bogenoemde is riglyne, wenke, nie wettiese reëls wat nagevolg moet word nie. Elke mens het 'n bepaalde persoonlikheid en voorkeure. Werk dit uit op 'n manier wat vir jou tot seën is.