

VAS: PRAKTIESE RIGLYNE EN VERSKILLEND SOORTE VAS

Vas is 'n geestelike gewoonte wat ons help om dinge wat ons aandag aftrek, opsy te sit en doelbewus tyd saam met God deur te bring. Ons doen dit deur gebed, aanbidding, bekering en die lees van God se Woord.

Die doel van vas is nie net om sonder kos klaar te kom nie, maar om nader aan God te leef en meer bewus te wees van Sy leiding.

1. PRAKTIESE RIGLYNE VIR VAS

1. Begin stadig.

As jy nog nooit gevas het nie, of lanklaas gevas het, begin met 'n korter tydperk. Jy kan byvoorbeeld een maaltyd oorslaan of net vir 'n deel van die dag vas.

Gee jouself tyd om hierdie geestelike gewoonte aan te leer en daarin te groei.

2. Neem jou gesondheid in ag.

Dit is belangrik om jou gesondheid en mediese omstandighede in ag te neem voordat jy begin vas.

As jy swanger is, borsvoed, diabetes of 'n ander mediese toestand het, medikasie gebruik, of voorheen met eetversteurings gesukkel het, praat eers met 'n gesondheidswerker voordat jy 'n kosvas begin.

Besluit vooraf hoe jy gaan vas. Gaan jy net water drink? Gaan jy ander vloeistowwe ook drink? Of gaan jy sekere kossoorte vermy, maar steeds ander kos eet?

Moenie aanvaar dat dit veilig is om net water te drink en niks te eet nie, selfs al is jy gesond nie. Om vir 'n lang tyd te vas, kan gevaarlik wees. Kies 'n manier van vas wat by jou omstandighede pas en kry mediese raad indien nodig.

3. Jy kan ook van ander dinge as kos vas.

Kan jy van iets anders as kos vas? Ja!

Jy kan besluit om vir 'n tyd lank sekere dinge opsy te sit wat jou aandag aftrek, soos sosiale media, televisie of ander aktiwiteite wat baie van jou tyd in beslag neem.

In die Bybel het vas gewoonlik beteken dat mense nie geëet het nie. Om ander afleidings opsy te sit, kan jou ook help om meer op God te fokus.

Bid daaroor en dink na oor wat jou gedurende hierdie tyd sal help om geestelik te groei.

4. Maak gebed die middelpunt van jou vas.

Gebruik die tyd wat jy gewoonlik aan eet of aan 'n bepaalde aktiwiteit sou bestee om te bid, die Bybel te lees, God te aanbid en na Sy stem te luister.

Sonder hierdie fokus op God kan 'n kosvas maklik net soos 'n dieet word.

Ons vas nie om God se guns te verdien nie. Ons vas omdat ons onself voor Hom wil verootmoedig, nader aan Hom wil kom en Sy leiding wil seek.

5. Pas jou fisiese aktiwiteite aan.

Vas kan jou energievlakke beïnvloed. Dink daarom mooi oor jou daaglikse take en aktiwiteite. Vermoed strawwe oefening, soos lang afstande hardloop of baie intens oefen, wanneer jy vas, veral as jy min kos of vloeistowwe inneem.

Luister na jou liggaam en drink genoeg vloeistowwe volgens jou gekose vas. Moenie tekens soos duiseligheid, flouheid, verwarring of erge swakheid ignoreer nie.

As jy sleg voel of kommerwekkende simptome ervaar, stop jou vas en kry mediese hulp.

2. VERSKILLENDIGE SOORTE VAS

1. Gesamentlike vas

Bybelverwysings: Nehemia 9; Handeling 13:1–4; Handeling 14:23.

Gesamentlike vas is wanneer 'n groep gelowiges, 'n gemeente of 'n geloofsgemeenskap saam vas.

Die doel kan wees om God se leiding te soek, vir geestelike herlewering te bid, sonde te bely of vir 'n spesifieke behoefte in te tree.

Wanneer ons as gemeente saam vas, kry ons die geleentheid om saam te bid en God se wil en leiding te soek.

2. Persoonlike vas

Bybelverwysings: Daniël 10:2–3; Lukas 4:1–2.

Persoonlike vas is wanneer jy op jou eie vas as deel van jou verhouding met God.

Jy kan besluit om te vas omdat jy God se leiding soek, nader aan Hom wil groei of meer tyd in gebed wil deurbring.

Vas moet met 'n opregte en nederige hart gedoen word. Dit is nie iets waarmee ons ander mense se aandag probeer trek nie.

3. Gedeeltelike vas

Bybelverwysing: Daniël 10:2–3.

Gedeeltelike vas beteken dat jy sekere kossoorte vermy, maar steeds ander kos eet.

In Daniël se voorbeeld was daar 'n tyd waarin hy nie ryk kos, vleis of wyn gebruik het nie.

'n Moderne Daniël-vas kan beteken dat jy vir 'n bepaalde tyd hoofsaaklik eenvoudige plantgebaseerde kos eet, soos groente, vrugte, volgraanprodukte en peulgewasse.

Die presiese kossoorte kan verskil. Besluit vooraf wat jy gaan eet en wat jy gaan vermy.

Hierdie soort vas kan 'n goeie keuse wees vir mense wat op 'n aangepaste manier wil vas, maar steeds kos wil eet.

4. Totale vas sonder kos en water

Bybelverwysings: Ester 4:16; Handeling 9:9.

Hierdie soort vas beteken dat jy vir 'n tyd lank niks eet of drink nie.

Die Bybel vertel van uitsonderlike geleenthede waar mense dit vir 'n beperkte tyd gedoen het.

Om sonder kos én water te vas, kan baie gevaarlik wees en moet nie sonder toepaslike mediese leiding gedoen word nie. Om sonder water te wees, kan vinnig tot ontwatering en ernstige gesondheidsprobleme lei. Dit word nie aanbeveel as 'n gewone manier van vas nie.

Let wel: In kerke word die term “totale vas” soms gebruik om te beteken dat jy niks eet nie, maar wel water drink.

3. HOE OM VIR VAS VOOR TE BEREI

Vorbereiding vir vas gaan oor jou geestelike lewe én jou fisiese gesondheid.

a) Berei jou geestelik voor.

Spandeer tyd in gebed. Bely jou sonde en vra God om jou te vergewe waar nodig.

Vra die Heilige Gees om vir jou te wys watter areas in jou lewe aandag nodig het.

Onthou: Vergifnis en redding is geskenke van God se genade. Ons verdien dit nie deur te vas nie.

b) Begin met 'n verwagterende hart.

Begin jou vas met geloof, nederigheid en 'n bereidheid om God se leiding te volg.

Maak tyd om te bid, die Bybel te lees, God te aanbid en stil te word om na Hom te luister. Onthou dat die doel van vas is om God te soek, nie om Hom te probeer dwing om iets op 'n bepaalde manier te doen nie.

c) Wees gereed vir geestelike uitdagings.

Jy mag dalk sukkel om te konsentreer, moedeloos voel of dit moeilik vind om op God te fokus.

Wees doelbewus oor die tyd wat jy saam met God deurbring. Vra ook 'n betroubare Christen-vriend of kerkleier om saam met jou te bid en jou aan te moedig wanneer jy dit nodig het.

d) Kry mediese raad indien nodig.

As jy 'n mediese toestand het, medikasie gebruik of onseker is of 'n bepaalde vas veilig vir jou is, praat eers met 'n gesondheidswerker.

Moenie jou voorgeskrewe medikasie stop of verander net omdat jy wil vas nie. Kry eers mediese raad.

e) Berei jou liggaam voor.

As jy gereeld koffie, ander kafeïenhoudende drankies of baie suiker gebruik, kan dit help om jou inname geleidelik voor die tyd te verminder. Dit kan help om hoofpyn en ander onttrekkingsimptome te beperk.

Eet gebalanseerde maaltye en drink genoeg vloeistowwe voordat jy begin vas.

Moenie ooreet omdat jy dink jy gaan lank sonder kos wees nie.

f) Verstaan dat jou liggaam op verskillende maniere kan reageer.

Jy mag dalk honger, moeg of hoofpyn ervaar. Dit beteken egter nie dat jy hierdie simptome moet verduur om geestelik te groei nie.

As simptome aanhou, ernstig raak of jy sleg voel, moet jy dit nie bloot as 'n geestelike toets beskou nie.

Stop jou vas en kry mediese raad indien nodig.

4. HOE OM JOU VAS TE BEËINDIG

Hoe jy weer begin eet, hang af van hoe lank jy gevas het en watter soort vas jy gevolg het.

Ná 'n kort vas: Begin weer met 'n gebalanseerde maaltyd. Moenie te veel op een slag eet nie.

Ná 'n lang vas: Jy moet dalk versigtig en geleidelik weer begin eet, met mediese toesig. As jy lank sonder kos was, kan dit gevaarlik wees om skielik weer normaal te begin eet. Dit kan 'n ernstige toestand, bekend as *her voedingsindroom*, veroorsaak.

Kry professionele mediese raad voordat jy ná 'n lang vas weer normaal begin eet.

Onthou: Om jou vas op 'n verantwoordelike manier te beëindig, is ook deel daarvan om na die liggaam om te sien wat God aan jou toevertrou het.

5. WAT AS JY SUKKELE OF NIE JOU VAS KAN VOLTOOI NIE?

Genade, nie veroordeling nie.

Wat gebeur as jy baie honger raak, sleg voel of nie jou vas kan voltooi soos jy beplan het nie?

Moenie jouself veroordeel of skuldig voel nie. Jou verhouding met God hang nie daarvan af of jy jou vas perfek voltooi nie.

As jy om gesondheidsredes of ander belangrike redes moet stop, doen dit sonder skuldgevoelens.

Vas is nie 'n kompetisie nie. Dit is ook nie 'n manier om te bewys hoe geestelik jy is of om God se guns te verdien nie.

Dit is 'n geleentheid om God met 'n opregte hart te soek.

Gaan voort om te bid, selfs al moes jy jou vas stop. Dink na oor wat jy gedurende hierdie tyd geleer het en hou aan om saam met God te wandel.

“Nader tot God, en Hy sal tot julle nader.” — Jakobus 4:8

Mag jou tyd van vas gekenmerk word deur gebed, nederigheid, dieper geloof en ’n dieper begeerte om God beter te leer ken.