

Geestelike dissipline: Vas

Inleiding:

Waarom praat ons oor vas vandag?

- Want ons idees vir temas het opgeraak en dis al wat oorgebly het.

Vas is amper soos die familie geraamte oor wie niemand rerig praat nie.

- Hoekom is dit so?
- Wat is vas?
- En waarom sou ons hierdie geraamte uit die kas wou gaan haal vandag?

Wat sê die Bybel.

Inhoud:

Kyk net eers na wat is vas?

Om jouself vrywilliglik van iets te **weerhou** vir 'n bepaalde tyd om 'n spesifieke **doel** te bereik....Nie noodwendig net kos nie.

Soorte vas:

- Droë vas (geen kos of water) soos Paulus, Moses en Elia
- Gewone vas (geen kos, drink water: mis een maaltyd of meer, kan tot 21 dae gaan)
- Daniëlsvas (eet net sade, vrugte en groente)
- Vas (intermittant fasting) is deesdae 'n gewilde dieet opsie

Belangrike nota: Christene vas glad nie om gewig te verloor nie!

Voordele daaraan:

- Verbeter kardiovaskulere gesondheid
- Beveg sekere kankers
- Beskerm jou geheue
- Selfs vind jy kan helderder dink want bloed gaan na jou brein ipv na die verteringstelsel
- Bemagtig selfdissipline en beheer oor eetgewoontes

Wat gebeur met 'n mens se liggaam?

Liggaam gebruik glukose soos petrol in 'n motor. Reserwes word in lewer en spiere geberg. En die res wat nie gebruik word nie word in vetselle gestoor.

Na 8 ure van geen kosinnome begin reserwes in lewer opgebruik word en gaan die liggaam in “glucoseneogenesis” (proses wat kalorieverbranding verhoog)

Eerste 3/4 dae is gewoonlik die moeilikste, later voel jy fantasties (6-10 dae)

Asem stink nie, geen hongerpyne, brein is helder maar dan begin dit weer moeilik raak veral teen dag 21.

Sodra alle energie opgebruik is, verlaag die metabolisme en beweeg liggaam in staat van verhongering waar spiermassa verbrand word vir energie.

En dit gebeur nie in die eerste nag omdat jy sonder kos gaan slaap het nie.

Eers na 'n paar weke.

Gifstowwe in jou liggaam word afgebreek en uitgeskei wat hoofpyne en ander liggaamlike ongemak kan veroorsaak.

Persone wat nie mag vas van kos nie:

- Diabete
- Diegene wat medisyne saam met kos moet neem
- Persone wat aan eetversteurings ly
- Kinders en adolossente
- Swanger en borsvoedende vroue

Dit beteken egter nie dat hul op baie **ander spesiale maniere** kan vas nie

Bv. Weerhou van koeldrank, sjokolade, sosiale media, kuiers, stokperdjie

(enigiets wat jou aandag of passie opneem, kan gevas word, ten einde meer tyd aan die Here te spandeer en jou liefde aan Hom te betoon)

Wenke om suksesvol te vas:

- Wees realisties: begin klein en mis een maaltyd, drink vrugtesap vir lae bloedsuiker
- Drink genoeg water (voeg elektroliete by, beenaftreksel vir sout en minerale)
- Probeer verskillende soorte vas

- Berei voor
 - besluit op 'n doel (gebruik gebedsjoernaal soos Stormie O'Martian boeke)
 - gepaste tyd: moet tyd kan afstaan aan gebed
 - tref praktiese reëlings: kry maat, neem res van gesin in ag
 - Moenie vooraf "binge" nie
- Veg die honger met kennis: jy gaan nie dood nie, hongerpyne is nie liggaam wat skree om gered te word nie.
Hormoon wat verantwoordelik is vir eetgewoonte en hongerpyne: **ghrelin** (klink amper soos gremlin) kondisioneer om te eet.
Funksioneer volgens jou eetpatroon. Vas verwar dit, liggaam vervaardig dan minder daarvan.
Gebruik maaggrom as gebedsoproep
- Bly besig maar vermy televisie (veral kosprogramme)
- Breek jou vas liggies (verkieslik gekookte groente en vrugte) en (kou kos fyn)

Waarom vas ons nie?

Die verlede: Christene het in reaksie gekom teen **Fariseers** se skynheilige gebruik daarvan (seeking the love of men but hiding it with the pretense of love for God- John Piper)

Askete het dit weens hul oordrewe reëls ongewild gemaak.

Die hede: leef in 'n **wêreld** wat ons oortuig dat as ons nie 3 maaltye 'n dag eet nie, is ons op die rand van verhongering (kos is 'n groot bedryf)

Wat sê God daaroor?

- **Kos is goed**

1Tim 4:1 Die Gees sê uitdruklik dat in die eindtyd sommige afvallig sal word van die geloof. Hulle sal misleidende geeste navolg en die leerstellings van bese geeste aanhang.

2 Hierdie dwaalleraars is skynheilige leuenaars wie se gewete toegeskroei is.

3 Hulle verbied mense om te trou en om bepaalde soorte kos te eet. Maar **God het die voedsel gemaak**, sodat dié wat glo en tot die kennis van die waarheid gekom het, dit met danksegging kan gebruik.

4 Alles wat God gemaak het, is immers goed. Niks wat met danksegging ontvang word, is verwerplik nie,

5 want dit word deur die woord van God en deur die gebed geheilig.

- Vas of eet: beide kan God eer

Rom 14:6 Die een wat 'n bepaalde dag op 'n besondere wyse hou, doen dit tot eer van die Here. Die een wat alles eet, doen dit tot eer van die Here, want hy dank God. En die een wat nie alles eet nie, doen dit tot eer van die Here, en ook hy dank God.

- Jesus het die voorbeeld gestel en daarvoor geleer

Belangrikste skrif daarvoor is in Matt.9:14-16

Mat 9:14 In dié tyd het die volgelingen van Johannes na Jesus toe gekom en gevra: "Waarom vas ons en die Fariseërs dikwels, maar u dissipels vas glad nie?"

15 Jesus antwoord hulle: "Kan die bruilofsgaste dan treur solank die bruidegom nog by hulle is? **Maar daar kom 'n tyd wanneer die bruidegom van hulle weggeneem sal word, en dan sal hulle vas.**

16 Niemand lap tog ou klere met ongekrumpte materiaal nie, want die nuwe lap skeur die klere nog verder, en die gat word net groter.

17 'n Mens gooi ook nie nuwe wyn in ou velsakke nie. As jy dit doen, bars die sakke, die wyn loop uit en die sakke is daarmee heen. Nee, 'n mens gooi nuwe wyn in nuwe sakke en so behou jy al twee."

Verduidelik:

Tradisionele vas soos in die OT is die ou wysak/ou klere. Toe is daar gevas om te rou oor die mens se sonde. Maar Jesus lei 'n nuwe era in met 'n nuwe vas. Hy het gekom om ons van ons sonde te verlos.

Die OT se skaduwees werp die lig op Jesus Christus:

- Jesus vas 40 dae in die woestyn (Israel vertoef 40 jaar in die woestyn)
- Hy word getoets (nes die volk)
- Hy word honger (nes die volk)
- Hy oorwin die vyand en lei Sy kinders na die beloofde land

Terwyl Jesus by Sy dissipels was het hulle nie rede gehad om te vas nie, want Hy was fisies by hulle. Maar Hy sou terugkeer hemel toe en daarna sou hul, en het hulle ook gevas. Die nuwe vas se fokus is om ons nuwe vryheid te vier en uit te sien na JC se terugkeer wanneer Hy weer volkome by ons teenwoordig sal wees en dan gaan ons feesvier.

Daarom leer Jesus ook in Matt.6 dat ons ons hare moet kam en ons gesigte moet was wanneer ons vas. Ons moenie soos smartvrate lyk nie.

Ons is honger maar ons lag want ons oefen Hab.3:

Hab 3:17 Al sou die vyeboom nie bot nie en daar geen druie aan die

wingerde wees nie, al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie, al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie en die beeskrale sonder beeste wees,

18 nogtans sal ek in die Here jubel, sal ek juig in God, my Redder.

19 Die Here my God gee vir my krag. Hy maak my voete soos dié van 'n ribbok, op hoë plekke laat Hy my veilig loop

Watter geestelike voordele put ons daaruit?

Vas gaan dus uiteindelik nie oor kos nie...dis net 'n instrument om vir ons te openbaar wat soms 'n verplasing word van God in ons lewe.

Dit gaan dus nie soseer oor wat ons opgee nie maar eerder oor waarvoor ons plek maak!

- Ons gees word **skoongemaak** (detox ons binneste)
Dinge in ons binneste word na die oppervlak gebring wat ons dikwels geneig is om met kos te verdoesel.
Bv. Eensaamheid, wrewel, onvergewensgesindheid
- Ons neem **beheer**: vas is nie ons wat so vermoënd is nie maar 'n vrug van die Heilige Gees

Gal 5:22 Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid,

23 nederigheid en **selfbeheersing**.

Our human cravings and desires are like rivers that tend to overflow their banks: fasting help keeps them in their proper channels

– Richard Foster

- Ons **gebedsmotiewe** word gesuiwer
Ons voel ons swakheid wanneer ons vas, besef God alleen is magtig.
Dinge kom vir ons beter in perspektief

Jak 4:3 As julle bid, ontvang julle nie, omdat julle verkeerd bid: julle wil net julle selfsugtige begeertes bevredig.

- Ons verhouding met God **verdiep**

Ons is minder sensitief vir geestelike honger wanneer ons in die greep van fisiese bevredigings is.

If you do not feel strong desires for the manifestation of the glory of God, it is because you have nibbled so long at the table of the world

- John Piper.

Ons gee tyd vir wêreld prys om meer tyd met God te spandeer.

Ons gee ons gemak en begeertes prys om vir God te sê ons begeer Hom meer.

Ons motief vir vas:

Ons vas dus omdat ons na die volheid van God verlang:

The birthplace of Christian fasting is homesickness for God – John Piper

Ef 3:19 Mag julle sy liefde ken, liefde wat ons verstand te bowe gaan, en mag julle heeltemal vervul word met die volheid van God.

Ons vas nie om die wêreld te beïndruk nie.

Ons vas nie om God se arm te draai met ons swaarkry nie.

Ons vas om ons binneste skoon te maak van al die klein goedjies van die lewe sodat daar meer plek gemaak word vir die groter heerlikheid van God.

2Kor 4:17 Ons swaarkry in hierdie lewe is maar gering en gaan verby, maar dit loop vir ons uit op 'n heerlikheid wat alles verreweg oortref en wat ewig bly.

8 Ons oog is nie op die sigbare dinge gerig nie, maar op die onsigbare; want die sigbare dinge is tydelik, maar die onsigbare ewig.

Slot:

Charlton Heston het met die skiet van die film, Ben Hur, geoefen hoe om met 'n strydwa te ry. Hy het baie gesukkel en kla toe by die regisseur William Wyler, "I can barely stay on this thing. How am I supposed to win the race?"

Wyler se antwoord was "Your job is to stay on it. It's my job to make sure you win"

Jesus se vas het Sy oorwinning oor die vyand geseël omdat Hy die wil van God meer begeer het as wat die wêreld kon bied.