

VAS *en* *Gebed*

GEROEP
VIR
MEER

LEWENDE WOORD

Bloemfontein



Waarom vas?

As Christene bid en vas, doen ons dit omdat die Bybel leer dat vas ons verootmoedig voor God, ons geestelike onderskeidingsvermoë verskerp, ons versterk vir geestelike oorlogvoering, berou help uitdruk en ons posisioneer vir God se leiding en deurbraak.

Vas is nie 'n opdrag of 'n wet nie, maar wel 'n belangrike geestelike hulpmiddel tot bemagtiging.

Volgens Derek Prince is vas 'n kragtige manier om vas te stel wie die meester en wie die dienaar is. Jou liggaam is 'n wonderlike dienaar, maar 'n verskriklike meester.

Neville Goodchild het 'n uitstekende lering oor vas en gebed aangebied. Indien jy die lering wil kyk of meer wil weet oor vas, kan jy gerus die volgende QR-kode skandeer.



1. Beplan jou vas:

Vas – Die doel van Bybelse vas is nie om gewig te verloor of vir gesondheidsdoeleindes nie. Vas word gedoen om God te soek en geestelik te groei. Jou liggaam mag wel ontgift (detox) en gewig verloor, maar dit is nie die doel van vas nie.

1. Voordat jy vas – begin met 'n opregte hart.

a. Waarom ek vas?

- i. Bid – Spandeer tyd om die Bybel te lees en vra die Heilige Gees om jou te lei wanneer jy bid. Skryf op bladsy 5 tot 6 jou rede vir die vas en spesifieke gebedsversoek neer.
- ii. Vas is nie om God of mense te beïndruk nie, maar om jouself nederig voor God te posisioneer.

b. Waarvoor soek ek God?

- i. Stel 'n duidelike Bybelse doel – Moet nooit vas sonder gebed of 'n doel nie. Vas sonder gebed is bloot uithonger.
- ii. Bybelse redes vir vas:



- Om God en leiding te soek (Handelinge 13:2-3)
- Vir berou en vernuwing (Joël 2:12-13)
- Vir vrymaking vir ons en ander (Jesaja 58:1-12)
- In tye van krisis en nood (Esra 8:21-23)

c. Hoe lank gaan ek vas?

- Ons nooi almal uit om een dag tydens die Vas- en Gebedsweek te kies om te vas. Indien jy voel dat jy gelei word om meer as een dag te vas, is jy welkom om dit te doen.

d. Is ek bereid om gehoorsaam te wees aan wat God aan my wys?

- Vas gaan nie net oor onthouding van kos nie; dit is 'n uitnodiging om te luister na wat God vir jou wil sê.
- Tydens die vas openbaar die Heilige Gees dikwels areas in ons lewens wat ons aan God se wil moet oorgee, waar korrigerende nodig is, of waar hernude gehoorsaamheid gevra word.
- Die ware maatstaf van 'n vas is nie wat ons fisies opgee nie, maar of ons bereid is om getrou te reageer op wat God geestelik openbaar.
- Gehoorsaamheid tydens en na die vas vereis nederigheid, vertroue en 'n toegewyde hart wat sê: 'Nie my wil nie, maar U wil geskied.'
- Wanneer ons gehoorsaamheid kies, selfs al is dit ongemaklik of kos dit iets, posisioneer ons onself om in 'n dieper intimiteit met God te wandel en ons lewens te belyn met Sy doel.

2. Tydens die vas:

- Fokus daarop om tyd af te sonder om deur die persoonlike refleksies, gebedspunte en vers te werk. Wees gereed om op God se Woord en die leiding van die Heilige Gees te reageer.
- Gedurende die tye wanneer jy normaalweg sou eet, lees die Bybel en bid. Drink genoeg water en rus soveel as moontlik. Wees gereed vir tydelike fisiese swakheid en geestelike irritasies soos ongeduld en ergernis.



LET WEL: Raadpleeg altyd 'n dokter voordat jy met vas begin, veral as jy swanger is, borsvoed of medikasie gebruik. As jy enige bekommernisse het, is dit wys om jou dokter voor die vas te raadpleeg.



Dag 0 – Voorbereiding: Opgeroep om ons hart gereed te maak.

Vas begin nie by kos nie; dit begin by jou hart. Dag 0 is 'n uitnodiging om tyd af te sonder en doelbewus met opset tyd saam met God deur te bring. God soek nie volmaaktheid nie, maar eerder oorgawe.

Wanneer ons ons harte voorberei, veral in 'n tyd soos hierdie, maak ons ons harte gereed en skep ons 'n geleentheid vir die Heilige Gees om met ons te praat en in ons te werk.

Skrif: Joël 2:12 “Maar selfs nou nog, spreek die Here, bekeer julle tot My met julle hele hart, en met vas en geweën en rouklag. En skeur julle hart en nie net julle klere nie, en bekeer julle tot die Here julle God; want Hy is genadig en barmhartig, lankmoedig en groot van goedertierendheid, en Een wat berou het oor die onheil.”

Persoonlike Refleksie:

- Waarvoor vertrou ek God gedurende hierdie tyd van vas en gebed?

- Watter uitdagings keer jou om op God se Woord te mediteer, en wat is een stap wat jy nou kan neem om dit meer konsekwent te doen?

- Watter afleidings moet ek vir die jaar 2026 neerlê?

- Is my hart bereid om te gehoorsaam wat ook al God openbaar?

Gebedspunte:

- Gebed vir 'n oop en ontvanklike hart
- Bid vir leiding oor hoe lank jy moet vas
- Wy die vas aan God toe



Addisionele gebedspunte:

Ek is dankbaar teenoor God vir ... (bv. beantwoorde gebede in 2025.)

- In 2026 vertrou ek God vir....

○ **Persoonlike doelwitte**

○ **Familie**

○ **Beroep/Studies**

○ **Bediening**

Ek bid vir... (Vra die Heilige Gees om tydens hierdie tyd aan jou te openbaar vir wie jy moet bid, en bid vir hulle tydens die vas- en gebedsweek.)



DAG 1

Dag 1 – Geroep om heilig te wees

God roep ons nie net uit sonde nie, maar ook tot heiligmaking. Heiligmaking is nie 'n oproep tot wettisme nie, maar eerder 'n oproep om afgesonderde lewens vir God se doeleindes te leef.

Wanneer ons in heiligheid wandel, word ons lewens 'n duidelike weerspieëling van Sy lig in 'n donker wêreld. Vas help ons om areas in ons lewens neer te lê waar God 'n dieper oorgawe verlang. Skrif:

- **1 Petrus 1:15-16** “Maar soos Hy wat julle geroep het, heilig is, moet julle ook in jul hele lewenswandel heilig word, omdat daar geskrywe is: Wees heilig want Ek is heilig.”
- **Hebreërs 12:14** “Jaag die vrede na met almal, en die heiligmaking waarsonder niemand die Here sal sien nie.”

Persoonlike Refleksie:

- Is daar areas in my lewe wat God vra dat ek moet oorgee?

Watter gewoontes, houdings of kompromieë stem nie met God se wil ooreen nie?

Gebedspunte:

- Bid vir suiwerheid van hart, gedagtes en motiewe.
- Bid vir 'n kultuur van heiligheid in die kerk.
- Vra vir 'n hernude eerbied vir die Here.

Kernvers vir die dag:

Romeine 6:22 “Maar nou dat julle vrygemaak is van die sonde en diensbaar geword het aan God, bring julle jul vrug tot heiligmaking en uiteindelik die ewige lewe.”



GEROEP VIR MEER!

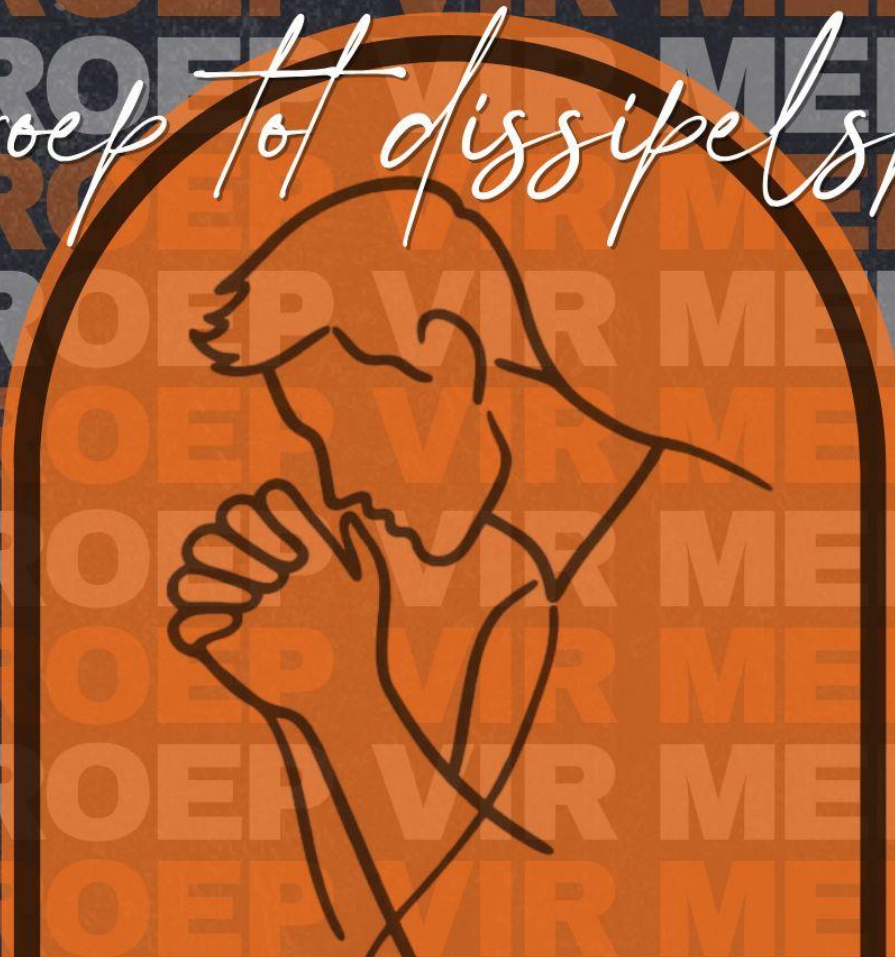
GEROEP VIR MEER!

GEROEP VIR MEER!

GEROEP VIR MEER!

DAG 2

Geroep tot dissipelskap



Geroeft tot dissipelschap



Dag 2 – Geroep tot dissipelskap

Dissipelskap is nie 'n program nie; dit is 'n leefwyse. Jesus roep ons eers om Hom te volg voordat Hy ons stuur. Wanneer ons vas, stil ons die mededingende stemme en herfokus ons ons harte op Christus. Ware dissipels laat Jesus toe om hul karakter, prioriteite en dade te bepaal.

Skrif:

- **Markus 1:17** "En Jesus sê vir hulle: Kom agter My aan, en Ek sal maak dat julle vissers van mense word."

Persoonlike Refleksie:

- Waar moet ek my lewe weer in lyn bring met Jesus?

- Wat keer my om Hom ten volle te volg?

Gebedspunte:

- Bid vir 'n dieper honger na God se Woord.
- Bid vir wysheid en insig om God se waarheid in jou daaglikse lewe toe te pas en uitdagings verstandig te hanteer.
- Vra om afhanklikheid van die Heilige Gees vir krag, leiding en transformasie.

Kernvers vir die dag:

Lukas 9:23 "En Hy sê vir almal: As iemand My aan wil kom, moet hy homself verloën en sy kruis elke dag opneem en My volg."



[illegible]

Geroeft tot evangelisatie



Dag 3 – Geroep tot evangelisasie

God se hart klop vir dié wat Hom nog nie ken nie. Evangelisasie vloei uit medelye, nie uit druk nie. Wanneer ons vas, belyn God ons harte met Sy sending en maak Hy ons oë oop vir die mense rondom ons. Elke gelowige word geroep om 'n getuienis te wees, presies waar hulle is.

Skrif:

- **Mattheus 9:37-38** "Toe sê Hy vir sy dissipels: Die oes is wel groot, maar die arbeiders min. Bid dan die Here van die oes, dat Hy arbeiders in sy oes mag uitstuur.

Persoonlike Refleksie:

Wie het God op my hart geplaas wat Jesus nodig het?

- Wanneer was die laaste keer wat ek my getuienis gedeel het?

Gebedspunte:

- Bid vir die familie, vriende en kollegas wat ver van God af is.
- Bid dat God jou geleenthede sal gee om die evangelie te deel en jou die moed sal gee om jou geloof te deel.
- Bid dat arbeiders sal opstaan om die oes in te samel.

Kernvers vir die dag:

Markus 16:15 "En Hy het vir hulle gesê: Gaan die hele wêreld in en verkondig die evangelie aan die ganse mensdom."



DAG 4

Dag 4 – Geroep tot leierskap

Koninkryksleierskap gaan oor invloed, nie posisie nie. God roep gewone mense en bemagtig hulle om ander op te bou. Leierskap begin met dienaarskap en getrouheid. Gedurende die vas kan God jou aanspoor om 'n groter verantwoordelikheid aan te neem en doelbewus in ander te belê.

Skrif:

- **Romeine 12:8** "of wie vermaan, in die vermaning; wie uitdeel, in opregtheid; wie 'n voorganger is, met ywer; wie barmhartigheid bewys, met blymoedigheid"

Persoonlike Refleksie:

- Aan wie het God my toevertrou om te dissipel of aan te moedig?

- Waar roep God my om met groter vrymoedigheid te lei?

Gebedspunte:

- Bid vir huidige en toekomstige leiers in die kerk.
- Bid vir geestelike groei en vermenigvuldiging.
- Vra God om nederigheid, wysheid en moed te gee.

Kernvers vir die dag:

Mattheus 20:26 "maar so moet dit onder julle nie wees; maar elkeen wat onder julle die eerste wil word, moet julle dienskneg word."



DAG 5

Dag 5 – Geroep tot gemeenskap en eenheid

Ons word nie net uit die wêreld geroep na Sy lig nie, maar ook na 'n familie. Liefde en eenheid is kragtige getuïenisse aan die wêreld. Gesonde verhoudings skep 'n ruimte waar mense kan groei, genees en floreer. Wanneer die kerk in eenheid wandel, word God se teenwoordigheid en seën duidelik sigbaar.

Skrif:

- **Johannes 13:34-35** “n Nuwe gebod gee Ek julle, dat julle mekaar moet lief hê; soos Ek julle liefgehad het, moet julle ook mekaar liefhê. Hieraan sal almal weet dat julle my dissipels is, as julle liefde onder mekaar het.”

Persoonlike Refleksie:

- Is daar enige verhouding in jou lewe wat genesing of versoening nodig het?

- Hoe kan ek Christus se liefde op 'n praktiese manier toon?

Gebedspunte:

- Bid vir eenheid en liefde binne die kerk.
- Bid vir genesing en herstel in verhoudings.
- Bid dat die kerk bekend sal wees vir Christelike liefde.

Kernvers vir die dag:

Efesiërs 4:3 “en ernstig strewende om die eenheid van die Gees te bewaar deur die band van die vrede.”



This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Lewende Woord
LIVING WORD
BLOEMFONTEIN