

Die Daniël Vas

Die afgelope 2 jaar het ons as gemeente die Daniël vas gedoen, en dit was so 'n seën vir ons wat daaraan deelgeneem het, dat ons dit graag weer hierdie jaar wil doen. Ons gaan dit as deel van ons Toewyding aan die begin van die jaar doen, en begin op Maandag 25 Januarie, dit duur dan tot en met Woensdag 3 Februarie.

Wat is hierdie Daniël Vas?

In Daniël 1 lees ons dat Daniël en sy vriende besluit het om nie van die koning se kos en wyn te gebruik nie, en in :12 sê hy: "Maak asseblief tien dae lank 'n proefneming met ons en laat hulle vir ons net groente gee om te eet en water om te drink." Na 10 dae het hulle gesonder gelyk as die ander jongmanne. En in Daniël 10:3 sê hy: "Ek het die volle drie weke geen lekker kos geëet nie, my mond nie aan vleis of wyn gesit nie en geen reukolie gebruik nie."

Die Daniël Vas is 'n **tyd van toewyding, om onself sekere kosse te ontnem, met die uitsluitlike doel om nader aan die Here te groei.** Om te vas is 'n geestelike dissipline – nie om God se arm te draai nie, maar sodat ons kan stilword voor Hom om te hoor wat Hy vir ons wil sê. En deur so aan die begin van die jaar op diè manier onself te verbind om die Here se teenwoordigheid te soek en na Sy stem te wil luister, help ons om te fokus op groei. Die doel is NIE om gewig te verloor nie! Maar, as ons gesond eet, en baie water drink, raak ons liggame outomaties meer gesond. Dit gaan ook nie daarvoor om te wys hoe sterk ons wilskrag is nie! Die doel is regtig om nader aan die Here te groei, en dit moet ons fokus bly.

Ons het gedink om die 10 dae detoks Daniël Vas te doen – die vas kan ook oor 21 dae of langer gedoen word.

Hoe lyk die dieet dan?

- Vrugte en groente
- Water

Dus geen verwerkte of kunsmatige kosse, of kos wat deur chemiese prosesse gegaan het nie. Geen diereprodukte nie, geen suiker, stroop, versoeters en heuning nie, geen alkohol nie. Ook nie brood, of enige iets wat gis, bakpoeier of koeksoda bevat nie.

Dit is belangrik om mooi te dink oor die doel van jou vas. Wat is jou grootste behoefte? Waarvoor wil jy spesifiek bid in hierdie 10 dae? Dalk vir jou huwelik, finansies, mense na aan jou vir wie jy in besonder aan die Here wil opdra in hierdie tyd, belangrike besluite wat jy moet neem. En terwyl jy vas, maak tyd vir

gebed en Bybelstudie. **Ons gaan vir jou spesifieke gedeeltes gee om jou elke dag te help met jou toewyding. Kry vir jou 'n gebedsjoernaal om jou gebede en gedagtes neer te skryf terwyl jy besig is met die vas.**

Die vas het implikasies op jou liggaam – jy mag dalk onttrekkingsimptome ervaar van bv. Kafeïene, suiker ens. Simptome soos kopseer, krampe, moegheid, selfs dalk naarheid – maar soos die liggaam gewoon raak daaraan, sal jy meer energie hê, beter slaap en beter konsentreer. Moenie sommer net opgee nie, druk deur. Jy mag dalk ervaar dat jou gees in opstand kom teen die verandering in jou dieet, ons is bederf met baie kosse wat nie altyd vir ons goed is nie, en dis die gemaklike kos – maar as jy kan aanhou en jou "cravings" oorkom, gaan dit die volgende worstelstryd met jou eie-ek net 'n bietjie makliker maak.

Hoe berei ek my voor vir die vas?

Soos ek gesê het, is dit goed om jou voor te berei op dit waarvoor jy spesifiek wil bid gedurende die vas, en met die Here daarvoor te praat. Maar dis ook goed om jou liggaam voor te berei. Begin voor die vas al bietjie sny aan die kafeïene, suiker, vleis en geprosseseerde kosse. Moenie die aand voor die vas jou doodeet aan al jou gunsteling kosse nie! Drink meer water om solank die gifstowwe te begin uitwerk.

Gedurende die vas:

Jy mag aan die begin dalk hongerpyne kry. Drink genoeg water, dikwels verwar ons dors met honger. Maak seker jy eet 3 maaltye en 'n "snack" tussen maaltye. Maak spesifiek tyd om saam met die Here te wees, elke dag. Dit gaan moeilik wees om nie in te gee en te oortree nie, maar probeer aan jouself wys jy kan! Dis NET 10 dae....

Daar is op die internet heelwat resepte beskikbaar – gaan kyk gerus, en daar is ook boeke oor die Daniël vas – onder andere die boek van Rick Warren – The Daniel Plan, wat baie mooi uiteensit wat die implikasies van die vas is op geestelike en fisiese vlak, en hulle het ook goeie raad rondom die kosse wat geëet kan word. Ons doen die detox deel van die Daniëlvas, en as jy kans sien, kan jy na die 10 dae voortgaan met 'n meer uitgebreide koslys soos hulle in die boek verduidelik

So lyk die koslysie:

Alle vrugte – vars, gevries, gedroog, versap, of geblik. As jy geblikte vrugte gebruik, maak seker daar is nie versoeter of preserveermiddels in nie. Vrugte sluit in onder andere: *appels, appelkose, piesangs, bessies, kersies, vye, pomelos, koejawels, druiwe, waatlemoen, spanspek, papaja, kiwi, lemoen, suurlemoen, perskes, rosyne, prume, aarbeie (Alle vrugte!)*

Alle groente – vars, gevries, gedroog, versap of geblik – dieselfde reëls geld as vir geblikte vrugte

Groente sluit in onder andere: *alle groen groente, artisjokke, aspersies, beet, broccoli, brusselse spruite, kool, wortels, blomkool, seldery, chili's, mielies, komkommer, brinjals, knoffel, gemmerwortel, prei, blaarslaai, sampioene, mosterd saad, uie, pietersielie, aartappels, radyse, spinasie, pampoen, patats, tamaties,*

Alle volgrane, onder andere *Volgraan meel, bruinrys, quinoa, hawermout, volgraan pasta, volgraan tortillas, ryskoekies, springmielies, gars*

Alle neut en sade, onder andere *Sonneblomsade, kasjoeneute, grondbone, sesam sade. Ook grondboonbotter sonder enige byvoegings*

Alle bone geblik of gedroog. As dit geblik is, maak seker daar is nie preserveermiddels of suikers gebruik nie

Onder andere *gedroogde bone, pinto bone, split peas, lensies, black eyed peas, kidney beans, cannellini bone, wit bone*

Drink: Water

Ander: Soja sous, asyn, speserye, sout (seesout of Himalaya sout), kruie.

Kosse om te vermy tydens die Daniël Vas:

Alle vleis en diere produkte *bees, skaap, vark, hoender, vis, eiers*

Alle melkprodukte *melk, kaas, room, botter, yoghurt*

Alle versoeters *suiker, heuning, stroop ens*

Alle soet gebak

Alle verfynde en geprosesseerde kosse

Alle diepvetgebraaide kos

Alle vette – *botter, margarien*

Drinkgoed – koffie, tee, alkohol, koeldranke met versoeter in (anders as suiwer vrugtesap), energiedrankies

As jy medikasie gebruik, gaan asb voort om dit te gebruik tydens die vas! Die vas behoort nie enige nuwe effekte op jou medikasie te hê nie, maar as jy twyfel, gesels asb met jou dokter.