



'When the body rests and is allowed to heal, many call the results miraculous, but this is just how God created us. Fasting not only creates an environment of health and healing, but more importantly, it facilitates spiritual growth. Obviously God can choose to heal miraculously, but He also allows the body to heal and rejuvenate itself. It's not promoting a fountain of youth, our DNA self-destructs as we age, highly likely because of the presence and principle of sin still in and around us.'



Unfortunately, many people speed up this process by not caring for the priceless, wonderful gift of a body God has given us. The physical benefits of fasting are secondary, while the spiritual benefits are primary and the priority. It's not only about physical weight and health, it's about spiritual weight and health.



God's principles serves as guardrails through the canyons of life. They don't prevent us from enjoying life; they protect us from falling.'

Shane Idleman.



Richard Foster, the author who has awakened so many people to the spiritual disciplines, has said that there had not been a single book on fasting published between 1861 and 1954, nearly 100 years! Why would that be?



Perhaps people are so into 'feel-good-religion' that we don't want to be bothered with any thought of hunger or self-denial. Perhaps the widespread promise-lie that 'you can have it all' has blocked all thought of sacrifice or giving up anything for God from our minds.'

Elmer Towns.



'In die derde jaar van die regering van Jójakim, die koning van Juda, het Nebukadnésar, die koning van Babel, na Jerusalem gekom en dit beleër. En die Here het Jójakim, die koning van Juda, in sy hand gegee, met 'n gedeelte van die voorwerpe van die huis van God, en hy het hulle na die land Sínear gebring in die huis van sy god, en die voorwerpe het hy in die skathuis van sy god gebring.



Daarop het die koning aan Aspenas, die owerste van sy hofdienaars, bevel gegee om uit die kinders van Israel, uit die koninklike geslag sowel as uit die edeles, te bring: jong seuns aan wie geen enkele liggaamsgebrek was nie, maar wat mooi van aansien was en vernuftig in allerhande wysheid en in besit van kennis en insig in wetenskap, en wat bekwaam was om in die paleis van die koning te dien; en om hulle die skrif en die taal van die Chaldeërs te leer.



En die koning het vir hulle 'n daaglikse porsie bestem uit die spys van die koning en van die wyn wat hy gedrink het; om hulle so drie jaar lank op te voed, sodat hulle aan die einde daarvan voor die koning kan dien.



*En onder hulle was uit die kinders van Juda:
Daniël, Hanánja, Mísaël en Asárja. Maar die
owerste van die hofdienaars het hulle ander
name gegee: Daniël het hy Béltsasar genoem,
en Hanánja Sadrag, en Mísaël Mesag, en
Asárja Abednégo.*



En Daniël het hom voorgeneem om hom nie te verontreinig met die spys van die koning of met die wyn wat hy gedrink het nie; daarom het hy die owerste van die hofdienaars vergunning gevra dat hy hom nie hoef te verontreinig nie.



En God het aan Daniël guns en barmhartigheid verleen by die owerste van die hofdienaars. En die owerste van die hofdienaars het aan Daniël gesê: Ek vrees my heer die koning, wat julle voedsel en julle drank vasgestel het; want waarom moet hy sien dat julle aangesigte meer verval is as dié van die jong seuns wat van julle leeftyd is, sodat julle my hoof by die koning met skuld sou belaa?



Maar Daniël het aan die bediende gesê wat die owerste van die hofdienaars oor Daniël, Hanánja, Mísaël en Asárja aangestel het: Stel tog u dienaars tien dae lank op die proef, en laat hulle ons van die groente gee om te eet en water om te drink; laat daarna ons voorkoms en die voorkoms van die jong seuns wat die spys van die koning eet, deur u besigtig word; handel dan met u dienaars soos u bevinding sal wees.



Hy het toe na hulle geluister in hierdie saak en hulle tien dae lank op die proef gestel. En aan die einde van tien dae het hulle voorkoms beter en hulle voller van vlees gelyk as al die jong seuns wat die spys van die koning geëet het. So het dan die bediende hulle spys en die wyn wat hulle moes drink, weggeneem en aan hulle groente gegee.



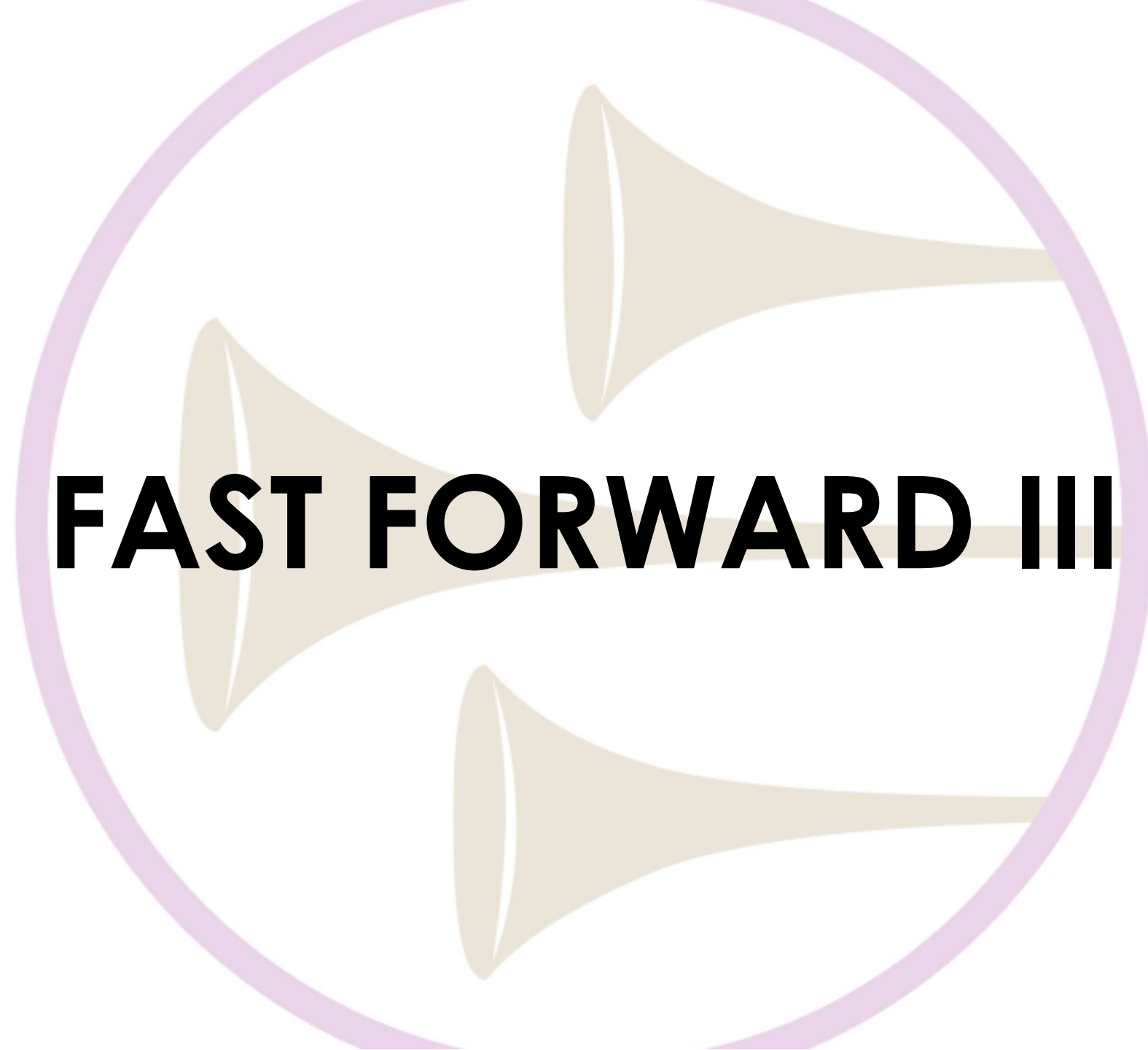
En hierdie vier jong seuns - God het aan hulle wetenskap en verstand in allerhande geskifte en wysheid gegee; ook het Daniël verstand gehad van allerhande gesigte en drome.



En aan die einde van die dae wat die koning vasgestel het om hulle in te bring, het die owerste van die hofdienaars hulle voor Nebukadnésar gebring. En die koning het met hulle gespreek, en onder hulle almal is daar niemand gevind soos Daniël, Hanánja, Mísael en Asárja nie. So het hulle dan voor die koning gedien.



*En in enige saak van wyse insig waarin die koning hulle ondervra het, het hy bevind dat hulle al die geleerdes en besweerders in sy hele koninkryk tien maal oortref het. En Daniël was daar tot die eerste jaar van koning Kores.' **(Dan 1:1-21)***



FAST FORWARD III



Wie kan nie VAS nie:

*SWANGER VROUE,
Enige tipe DIABETES,
EETVERSTEURINGS,
HOOFPYNE,
ONDERGEWIG,
BLOEDDRUK of HARTPROBLEME...*

The background of the slide features three golden trumpets arranged in a triangular pattern, pointing towards the center. They are set against a large, light purple circle that frames the central text.

*Ons VOORVAS HELFTE van die tyd wat ons
VOL gaan VAS.*



UITFASERING:

ALKOHOL,
KOFFIE,
SOETGOED,
SWAAR VLEISE,
STYSEL,
HOENDER & VIS,
NEUTE,
VRUGTE & GROENTE veral in die vorm van
SOPPE.
SKOON WATER.



NEWE EFFEKTE...

*HOOFPYN,
NAARHEID,
LIGHOOFDIGHEID,
MOEGHEID,
VERWYSDE pyne vanaf die NIERE...
KRY KOUD,
MOODSWINGS...*

A large, light purple circle serves as a background for the central text. Inside this circle, three golden trumpets are arranged in a triangular pattern, pointing towards the center. The trumpets are rendered with a 3D effect, showing highlights and shadows.

MONITOR: BLOEDSUIKER & BLOEDDRUK...



Kry 'n **DOEL** vir jou vas...



WOORD...

‘Hoe lief het ek u wet; dit is my bepeinsing die hele dag.’ (Ps 119:97)

‘Open my oë, dat ek kan sien die wonders uit u wet.’ (Ps 119:18)

‘U woord is ‘n lamp vir my voet en ‘n lig vir my pad.’ (Ps 119:105)



WORSHIP & BID...

Three golden trumpets are arranged in a circular pattern, pointing outwards from the center. They are set against a light purple circular background that frames the entire scene.

*LUISTER na goeie BYBEL **LERING.***

Three golden trumpets are arranged in a circular pattern, pointing outwards from the center. They are set against a light purple circular background that has a thin white border. The trumpets are a light gold color with a slight gradient and a white highlight on the bell.

ALLEEN & STILTE...



MEDITEER...

Ps 1:2. ‘...maar sy behae is in die wet van die HERE, en hy oordink sy wet dag en nag.’

Fil 4:8. ‘Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is - watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit.’



Bring ***SPOED*** & ***SKEDULE*** AF...



*GENOEGSAME **SLAAP...***





INFASERING:

GROENTE SOP soos BUTTERNUT of BROCCOLI...
GROENTE of VRUGTE SMOOTHIES in klein
hoeveelhede...

YOGHURT, HEUNING, vaster VRUGTE &
GROENTE,
EIER & KAAS,
NEUTE,

Liewers 6 kleiner ETETJIES per dag as 3 groteres.







Mt 17:14-21

'En toe hulle by die skare kom, gaan daar 'n man na Hom en val voor Hom op die knieë en sê: Here, ontferm U oor my seun, want hy is maansiek en ly swaar; want dikwels val hy in die vuur en dikwels in die water.



Mt 17:14-21

En ek het hom na u dissipels gebring, en hulle kon hom nie gesond maak nie. Toe antwoord Jesus en sê: o Ongelowige en verdraaide geslag, hoe lank sal Ek by julle wees, hoe lank sal Ek julle verdra? Bring hom hier vir My.



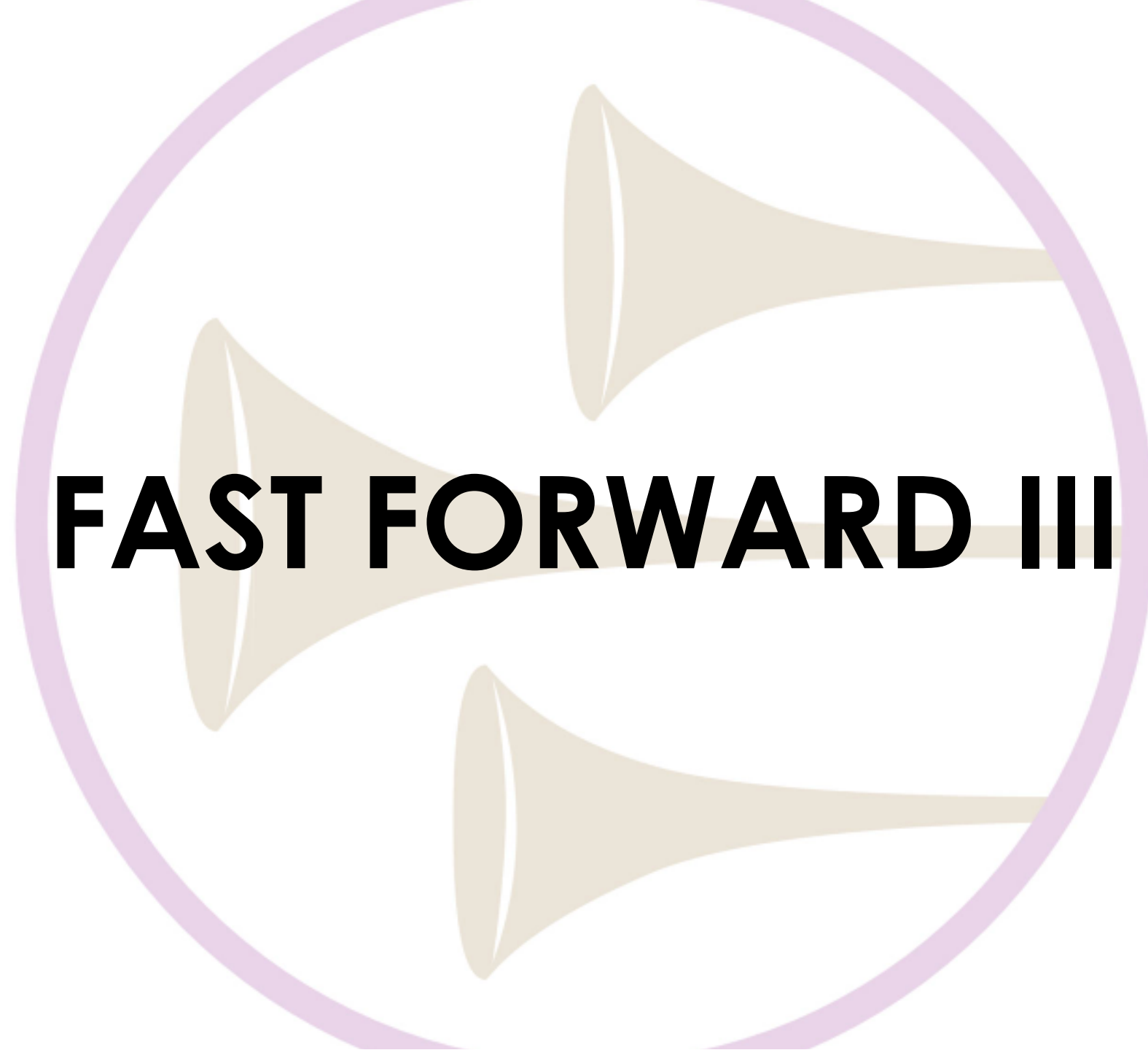
Mt 17:14-21

Daarop bestraf Jesus hom; en die duiwel het van hom uitgegaan, en die seun het gesond geword van daardie uur af. Toe kom die dissipels na Jesus afsonderlik en sê: Waarom kon ons hom nie uitdryf nie?



Mt 17:14-21

En Jesus antwoord hulle: Deur julle ongeloof; want, voorwaar Ek sê vir julle, as julle geloof het soos 'n mosterdsaad sal julle vir hierdie berg sê: Gaan weg hiervandaan daarnatoe! en hy sal weggaan, en niks sal vir julle onmoontlik wees nie. Maar hierdie geslag gaan nie uit behalwe deur gebed en vas nie.



FAST FORWARD III