Vas of vry? Die storie van ons gemeente

***Marius Nel** is leraar van die gemeente Witbank-Klipfontein.*

Gedurende die tydperk 1861 tot 1954 is bykans geen boeke gepubliseer waarin die terme "Christen" en "vas" bespreek word nie.

In die lig van die moderne wêreld waarin ons leef, sou 'n mens kon dink dat vas iets outyds is en uitgedien.

Ek sou wou sê dat vas eerder in onbruik verval het as wat dit heeltemal uitgedien geraak het. Foster[1] gee twee redes waarom hy dink dat 'n gebruik wat so dikwels in die Bybel genoem word, in onbruik geraak het.

- Dit het 'n slegte reputasie ontwikkel as gevolg van die asketiese konnotasie daaraan tydens die Middeleeue. 'n Geestelike dissipline het in wette ontaard.
- Die moderne propaganda het ons alreeds oortuig dat 'n mens wat nie drie maaltye per dag eet nie, met peuselhappies tussenin, op die rand van verhongering staan.

Vas is nie net beperk tot die Christen-geloof nie. Al die hoofstroomgodsdienste van die wêreld erken die waarde daarvan.

Dwarsdeur die Bybel verwys vas na die "... onthouding van kos vir geestelike oogmerke." Forster herinner ons daaraan dat die Bybelse vas in skrille kontras staan met die sogenaamde hongerstakings waarby dit gaan om politieke mag en om aandag te bewerkstellig. Vas is allermins iets waarmee die Here se "arm" by wyse van spreke "gedraai" word om iets te kry wat ons sonder vas nog nie ontvang het nie.

In die meeste gevalle was vas 'n persoonlike aangeleentheid tussen 'n betrokke persoon en God. Tog is daar in die Bybel ook verwysings na publieke en korporatiewe vasgeleenthede.

Is vas 'n Bybelse opdrag wat ons vryheid in Christus kom ophef en ons weer aan 'n stel wette en reëls wil vasmaak? Dan sou dit 'n mors van tyd wees. Vryheid is dan juis die wonder van Christen-wees!

Wanneer Jesus oor vas praat, plaas Hy dit binne die konteks van sy lering oor gebed en gee. Daar word van die veronderstelling uitgegaan dat gee, vas en gebed alles deel uitmaak van Christelike toewyding. Daarom kan en wil Jesus nie vas bó gebed of gee verhef nie. Martin Luther het gesê: "... dit was nie die Here se intensie om vas te verbied of te verhef nie, ... Hy wou net die regte wyse van vas herstel."

As Christene is ons vry en hoef ons nie te vas nie. Vas kan gewis egter ook as 'n geestelike dissipline funksioneer om ons op God te help fokus en Hom toenemend die middelpunt van ons lewe te help maak.

Verhaal van vas in ons gemeente ...

Gedurende Januarie en Februarie vanjaar het ons as geestelike familie in Witbank-Klipfontein die tweede agtereenvolgende jaar die geleentheid gekry om as gemeente sáám te vas.

Die eerste jaar van vas was die fokus baie op die individu gerig. 'n Ope uitnodiging is aan die gemeente gerig om te vas. Ons het op die Daniël-vas besluit wat 21 dae se eet van groente en drink van water veronderstel.

Opvallend was hoe ons almal rondgeskarrel het om resepte vir groentegeregte te bekom! Dit was omtrent al waaroor almal gepraat het. By terugskoue sou ek sê dat die fokus van die eerste vas dalk 'n bietjie ongebalanseerd was. Ons het eerder gefokus op wat ons mag en kon eet as op 'n poging om deur vas God in die middelpunt van ons lewe te plaas.

Tydens ons 21 dae vas vanjaar het ons in die voorbereiding van die gemeente doelbewus gefokus op die geestelike waarde van vas as dissipline. Dit wat ons eet, was sekondêr.

Die geestelike leiers van die gemeente het 'n aantal sake aan die lidmate gegee waarop hulle in hulle vastye met die Here kon fokus. Ons het nie net 'n Daniël-vas voorgestel nie, maar aan die lidmate die keuse gegee om te vas soos wat hulle wou. Hulle moes egter sterk daarop fokus om God in die middelpunt te plaas.

Lidmate is ook aangemoedig om hulle geestelike ervaring saam met die Here in 'n joernaal aan te teken. Tydens 'n erediens op 'n Sondag ná die vastyd het hulle geleentheid vir terugvoering daaroor gekry.

Verhale van mense wat in ons gemeente gevas het ...

Ek onthou spesifiek die opgewondenheid van 'n jong tienerseun oor sy ervaring.

Ek het gereeld 'n oproep van hom ontvang waarin hy eerlike vrae gehad en advies gevra het. Ander kere weer het hy sommer net 'n sms gestuur om te hoor hoe dit met sy dominee se vas gaan.

Op 'n keer het ek vir hom gevra hoe dit met sy vas gaan. Daarop het hy met 'n opgewonde stem geantwoord: "... dit is *awesome!* Ek het die Here nog nooit só in my lewe beleef en ervaar nie". 'n Ander persoon getuig weer van hoe die Here met hom oor 'n siekte in sy lewe besig was.

Daar was ook stemme van frustrasie. Een na die ander lidmaat het getuig van die frustrasie dat hulle nie lank genoeg tyd kon kry om net rustig by die Here se voete te sit nie. Dit is 'n egter 'n groot uitdaging waaroor ons nog glad nie klaar gedink en gewonder het nie.

Dink kreatief saam ...

Van ons lidmate het kom sê dat hulle hulle wou onttrek om vir 'n tydjie alleen saam met die Here te wees, maar hulle het half moedeloos die vraag gevra:

[1] Foster, R 2005. *Celebration of discipline. The path to Spiritual growth*. Hodder & Stoughton: London.

"... wat doen ek die hele tyd?" Vanuit hierdie gesprekke en uit voorstelle uit die literatuur is 'n paar stimulerende idees gebore om met vas te probeer help.

- Begin klein en groei na groter, meer en langer.
- Onthou 'n notaboek, pen, Bybel en, as jy wil, 'n goeie geestelike boek. Kies 'n rustige stil plek en bepaal voor die tyd hoe lank jy daar gaan spandeer en hou daarby.
- Begin jou tyd saam met die Here in stilte en verwonder jou oor die grootheid en andersheid van die Here. Jy kan ook sy grootheid besing as jy wil.
- Ons almal se gedagtes dwaal. Skryf die dinge wat jy moet onthou, op papier neer sodat jy later daaraan aandag kan gee. 'n Mens se brein is geneig om rustig te raak as jy nie die hele tyd daaraan dink nie.
- Kies 'n boek in die Bybel en begin om dit van die begin af stadig deur te lees. Moenie haastig wees nie. Vra die Here wat Hy jou daaruit wil leer en bid daaroor. Skryf dié dinge neer wat die Here vir jou laat ervaar.
- Na 'n tyd van Bybelstudie kan jy oorgaan tot gebed. Neem genoeg tyd vir sondebelydenis en reflekteer oor jou persoonlike verhouding met die Here. Hierna kan jy oorgaan tot gebed vir jou persoonlike behoeftes en ook die ander sake waarvoor jy vas. Moenie haastig wees nie. Die klem moet val op gemeenskap met God, en nie bloot om 'n lysie deur te werk nie.
- Ons beplan om volgende jaar saam met die 21 dae van vas in ons woonbuurte se strate te gaan bid en ons bure en mense óm ons in gebed aan die Here op te dra.
- Lees 'n paar bladsye in 'n goeie geestelike boek. Indien jou tyd beperk is, sou ek voorstel dat jy eerder die tyd spandeer om in jou Bybel te lees as om ander boeke te lees.
- Gaan rus 'n rukkie of luister na geestelike musiek, terwyl jy dit wat jy gelees en gehoor het, oordink.

Vas help om balans in die lewe te handhaaf, sê Foster in sy boek. Die drange in ons lewe kan vergelyk word met 'n onbeheerbare vol rivier wat dreig om sy walle te oorstroom. Die dissipline wat vas tot gevolg het, kan help om hierdie drange binne beheerbare kanale te hou sodat ons kan fokus op God as die middelpunt van ons lewens.

Ons beleef 'n entoesiastiese belangstelling in vas by ons lidmate, maar ons het nog 'n lang reis voor alvorens ons die Bybelse balans sal herontdek.

Om vry te wees terwyl ons vas – 'n nuwe uitdaging in nuwe tye waar 'n soeke na die mistieke 'n al groter werklikheid word. Oorweeg hierdie geestelike dissipline in jou persoonlike lewe en ook in jou gemeente as 'n middel tot die doel om God as middelpunt van julle lewe daar te stel.

"Daar word van die veronderstelling uitgegaan dat gee, vas en gebed alles deel uitmaak van Christelike toewyding. Daarom kan en wil Jesus nie vas bó gebed of gee verhef nie."

Amanda Wileman van die Maitlandse Gemeenskapskerk se resep vir groentesop

Volgens Amanda Wileman is hierdie resep bedoel om met redelik min bestanddele vir baie mense 'n warm ete te gee. Dit moet gemaak word in drie groot potte.

Bestanddele

7,5 kg aartappels
5 kg wortels
5 kg uie
5 kg rape
5 sakkies sopbene
6 pakke droë sopmengsel
sout en peper
6 pakkies spek (opsioneel)

Metode

*Sny al die groente op en gooi dit in groot genoeg potte.
*Voeg sopmengsel, sout en peper, sopbene en spek by.
*Voeg water by tot al die bestanddele bedek is.
*Kook totdat al die bestanddele sag is.
*Bedien met baie liefde.
(Uit: *Aan tafel met Jesus*, Cas Wepener, Bybel-Media, 2010).