

## Bidden en vasten in leiderschap

Door Jo van Dorp

### Inleiding

In deze studie komen de verschillende aspecten van het bidden en vasten aan bod. Dit met het oog op het persoonlijke omgaan met God wanneer wij verantwoordelijkheid dragen in leiderschap op welke plaats dan ook in gemeenten, organisaties of bedieningen. Gekeken wordt naar de plaats die dit had in het OT en het NT. Daarnaast worden ook enkele voorbeelden uit de opwekkingsbewegingen genoemd en enkele praktische tips gegeven rond het houden van persoonlijke dag(en) van bidden en vasten. Tot slot is aan het eind een literatuuroverzicht opgenomen, waarin u enkele boeken vindt die aandacht geven aan bidden en vasten.

### Woordstudie en definitie

In het Hebreeuws worden de volgende begrippen gebruikt:

Tevath = vasten, vastende, hongerig

Tsuwn = zich onthouden van voedsel

In het Grieks komen de volgende woorden voor:

Nesteuo = vasten (21 x gebruikt)

Asitos = vasten, zonder eten (1x gebruikt) zie Hand. 27:33.

Definiëren we het bijbelse vasten dan is het: zich onthouden van voedsel, teneinde tijd en aandacht vrij te maken voor de gemeenschap met God.

### Voorbeelden Oude Testament

Vasten is een zaak die in het OT een normaal onderdeel vormde van de eredienst voor elke Jood en ook de leiders van een volk. In Lev. 16: 29-34 en Lev. 23: 26-32 wordt gesproken over de Grote Verzoendag, de Jom Kippoer. Deze dag was bedoeld als een bijzondere sabbath, waarin men moest rusten van het werk en zich verootmoedigen. Voor dit laatste woord staat in het Hebreeuws: `ânâh, wat wil zeggen neerbuigen, neerkijken. Aan de Grote Verzoendag was ook gekoppeld het vasten. Centraal stond in de Oud-Testamentische viering de rol van de Hogepriester. Op een dag als de Grote Verzoendag droeg hij niet direct zijn officiële kleding, maar pas aan het einde van de ritus. Als voorbereiding op de Grote Verzoendag moest hij een aantal rituele handelingen doen. Hiertoe behoorde o.a.:

- het wassen van het lichaam, (een beeld van de persoonlijke reiniging);
- het brengen van een stier als zondoffer voor de verzoening van zich zelf en zijn huis met God;
- het brengen van een pan vol gloeiende kolen van het altaar waarop in het Heilige der Heilige twee handen vol fijngestoten welriekend reukwerk worden gelegd. Door de rookontwikkeling werd het zicht op het verzoendeksel ontnomen (beeld van aanbidding);
- het bloed van de stier die de priester voor zich zelf geofferd heeft, moest hij op het verzoendeksel sprengen en daarna zeven keer sprengelen voor het verzoendeksel. Hierbij sprak de hogepriester uit: O, Jahwe, ik heb gezondigd, ik heb ongerechtigheid bedreven, ik heb tegen U overtreden, ik en mijn gezin. Ik smeed U bij Uw naam, doe Gij verzoening over de zonden en ongerechtigheden en overtredingen, waarmede ik tegen U gezondigd en ongerechtigheden bedreven en overtreden heb, ik en mijn gezin. Let op: Dit is de enige keer dat in de Joodse rituelen de naam van Jahwe mocht gebruikt worden;
- daarna moet hij dit herhalen met de zondofferbok, zoals hij dat deed met de eigen stier. Deze laatste bloedsprenging was voor de verzoening over het heiligdom, de onreinheid van de kinderen Israël en voor hun overtredingen in hun zonden.

Na deze handeling gaat het ritueel nog verder, met een bloedsprenging over het brandofferaltaar buiten, een wisseling van de kleding, een wasritueel bij het koperen wasvat en daarna het wegzenden van de bok van "Azazel". Onder het volk Israël werden later nog verschillende dagen van vasten gebed gehouden. We noemen er enkele: Gedurende een strafbepaling die de verschillende stammen moesten uitvoeren op de stam van Benjamin, die gezondigd had, bleek dat men niet bestand was tegen de Benjaminiten. Richteren 20:26 verteld dan: Daarop trokken alle Israëlieten, het gehele volk op, en kwamen te Betel; daar bleven zij wenen voor het aangezicht des HEREN, vasten op die dag tot de avond en offerden voor het aangezicht des HEREN. Na deze dag van bidden en vasten overwon het volk Israël de stam Benjamin. In 1 Sam. 7:6 lezen we: Te Mispa bijeengekomen, putten zij water en goten het uit voor het aangezicht des HEREN. Ook vastten zij op die dag en zeiden daar: wij hebben tegen de HERE gezondigd Na deze vastendag en schuldbelijdenis ontstond er een geweldige strijd tegen de Filistijnen (beeld van de geestelijke strijd) waarbij God voor een grote verwarring zorgde door een enorme donderbui. De Filistijnen werden op een bijzondere manier teruggedreven en verloren gegaan terrein werd zo teruggewonnen. Esther roept ook een vasten uit, waarbij zij zegt: Ga heen, vergader al de Joden die zich in Susan bevinden, en vast om mijnentwil: eet noch drinkt drie dagen. Zo min des nachts als des daags. Ook ik en mijn dienarensen zullen op dezelfde wijze vasten en dan zal ik tot de koning gaan ondanks het verbod; kom ik om, dan kom ik om. Na deze periode zien we een soms bijna humoristische omslag in de ontwikkelingen. God eert op een bijzondere wijze Zijn knecht Mordechai en behoudt Zijn volk van de dood!

## Mozes

Tot twee keer bracht Mozes een periode van 40 dagen door op de berg, waarbij hij niet at of dronk (Exod. 34:27-28). Een ongelooflijk lange tijd, wanneer we ons realiseren dat na drie dagen zonder drinken het leven gevaar begint te lopen onder normale omstandigheden. Een vasten dat zo intens is, wat Mozes zo in de tegenwoordigheid van God brengt dat zijn gezicht na de afdaling niet gezien kon worden door de Israëlieten. Het straalde met een heerlijkheid die een weerspiegeling was van Gods grootheid. We zien hier duidelijk dat vasten ons brengt in de tegenwoordigheid van God.

## David

Wanneer David ernstig gezondigd heeft tegen God door het overspel met Bathseba en de moord op Uria bidt en vast hij zeven dagen (2 Sam. 12: 16-23). David geloofde dat wanneer hij vastte en weende, wellicht Gods gedachten over het oordeel konden veranderen. In de psalmen spreekt hij op verschillende plaatsen over het vasten. We mogen hier uit afleiden dat David in zijn leven met God regelmatig een vasten hield. Zie Ps. 35:13 (In de Statenvertaling staat: "Ik kwelde mijn ziel met vasten") en Ps. 109: 24. ("Mijn knieën knikten van het vasten, mijn vlees is vermagerd, zonder vet"). Dit duidt op de ervaring van krachteloosheid als gevolg van vasten. Maar David wist dan ook dat wanneer hij zwak was, God machtig in Hem kon worden.

## Jesaja

Een van de meest bekende gedeelten over vasten is opgenomen in het boek van Jesaja. In Hfdst. 58 lezen we hoe God een afschuw heeft van het vasten wat gebeurt vanuit lege tradities en om aanzien bij mensen te verkrijgen. Juist ook in dit gedeelte krijgen we een heel belangrijke les wat vasten tot gevolg heeft in de geestelijke wereld: de boeien der goddeloosheid los te maken, de banden van het juk te ontbinden, verdrukten vrij te laten en elk juk te verbreken.

## Jona en Ninevé

Een van de meest concrete voorbeelden van het effect van bidden en vasten treffen wij aan in het verhaal van Ninevé. Jona, gezonden door de God van Israël moet naar de vijandelijke stad Ninevé om daar een boodschap te brengen van bekering. In Jona 3: 7-10 staat: En men riep uit en zeide in Ninevé op bevel van de koning en van zijn groten: Mens en dier, runderen en schapen mogen niets nuttigen, niet grazen en geen water drinken. Zij moeten gehuld zijn rouwgewaden, mens en dier, en met kracht tot God roepen en zich bekeren, een ieder van zijn boze weg, en van het onrecht dat aan hun handen kleeft. Wie weet, God mocht Zich omkeren en berouw krijgen en zijn brandende toorn

laten varen, zodat wij niet te gronde gaan. Toen God zag wat zij deden, hoe zij zich bekeerden van hun boze weg, berouwde het God over het kwaad dat Hij gedreigd had hun zullen aandoen, en Hij deed het niet. Een oordeel van God werd afgewend door bidden en vasten. God veranderde Zijn plan voor dat moment. Later werd Ninevé wel verwoest in 612 voor Christus door de Meden en de Babyloniërs. We zien dat Gods oordeel uitgesteld werd, maar uiteindelijk voltrok het strafgericht zich toch. We zien hier ook dat Gods handelen in een dergelijke situatie verbonden is met de voorwaarden die Hij stelt.

## Daniël

Daniël was een man Gods die zeer intiem persoonlijk contact had met God. In Dan. 9: 3 lezen we hoe hij een dag van vasten had: En ik richtte mijn aangezicht tot de Here God om te bidden en te smeken, in vasten en in zak en as. Als we verder lezen, dan zien we hoe Daniël zich verootmoedigt voor God en de zonden van het volk belijdt. In deze verootmoeding rechtvaardigt hij God, dat terecht het oordeel over het volk is gekomen en dat er een met een eed bekrachtigde vloek over het volk ligt. In Hoofdstuk 10 gaat het dan verder. Daniël neemt dan een vasten van 21 dagen, waarin hij zich onthoudt van smakelijke spijs, vlees noch wijn kwamen niet in zijn mond, ook zalfde hij zich niet. Na deze tijd van het zgn. "Daniëls vasten" kreeg hij een geweldige openbaring door de verschijning van een engel. Daniël is misschien wel het duidelijkste voorbeeld van de leider, die door zijn persoonlijke omgang met God in staat was tot het "ontwarren van knopen". (Dan.5:12,16) Zijn leven met God hielp hem door gevoelig te zijn voor openbaringen van God. Mannen van God ontstaan alleen wanneer het ook mannen zijn die met God willen zijn.

## Joël

In het boek Joël wordt drie maal opgeroepen tot een vasten. We lezen in Joel 1:14: "Heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen, vergadert, gij oudsten, alle inwoners des lands, tot het huis van de HERE, uw God, en roept luide tot de HERE. In Joel 2:12-15 staat: Maar ook nu nog luidt het woord des HEREN: Bekeer u tot Mij met uw ganse hart, en met vasten en met geweent rouwklacht. Scheurt uw hart en niet uw klederen en bekeert u tot de HERE, uw God. Want genadig en barmhartig is Hij, lankmoedig en groot van goedertierenheid, berouw hebbende over het onheil. Wie weet, of Hij Zich niet wendt en berouw heeft en een zegen achter Zich laat overblijven, tot een spijsoffer en een plengoffer voor de HERE, uw God. Blaast de bazuin, heiligt een vasten, roept een plechtige samenkomst bijeen. Het woord in de grondtekst voor "heiligt" = qâdâsh betekent: apart gezet. Ook in dit bijbelboek zien we dat na de oproep tot bekering en vasten, God op een buitengewone wijze zich openbaart, door het perspectief op de komst van de Heilige Geest.

## Voorbeelden Nieuwe Testament

Het allereerste verhaal over vasten wat wij lezen in de geschiedenis van het NT is dat van Hanna, de profetes. Een vrouw waarvan staat in Luk 2: 36-37: Ook was daar Hanna, een profetes, een dochter van Fanuël, uit de stam Aser. Zij was op hoge leeftijd gekomen, nadat zij met haar man na haar huwelijksdag zeven jaren had geleefd, en nu was zij weduwe, ongeveer vierentachtig jaar oud en zij diende God onafgebroken in de tempel met vasten en bidden, dag en nacht. De komst van Gods Zoon werd verwacht, men bad en vastte er voor.

## Jezus

Jezus begint Zijn bediening met het ontvangen van de vervulling met de Heilige Geest. Direct daarna wordt Hij weggeleid in de woestijn en bidt daar veertig dagen, zonder te eten en te drinken. (Matth. 4:1-11 en Luk. 4: 1-13). Later lezen we dat Jezus Zijn discipelen (althans zichtbaar) niet laat vasten, terwijl de discipelen van Johannes dat wel deden. (Luk. 5:33-39) We lezen hier hoe Jezus laat zien, dat nu Hij nog bij hen is, dat zij niet hoeven te vasten, maar dat wanneer Hij weggenomen is, dit wel zal moeten gebeuren. We zien in het leven van Jezus hoe Hij niet alleen zich onthield van voedsel en drank, maar ook van slaap. Luk. 6:12 toont ons dit belang ook aan: "En het geschiedde in die dagen, dat Hij naar het gebergte ging om te bidden, en Hij bracht de nacht door in het gebed tot God". Pal daarna kiest Hij Zijn discipelen uit. Christus verbond het nemen van belangrijke beslissingen met de

noodzaak van vasten en gebed. Neem als leider ook besluiten nadat je gebeden en (soms) gevast hebt.

## De eerste gemeente

De eerste keer in Handelingen lezen we over Paulus die drie dagen vastte, nadat hij op de weg naar Damascus Jezus had ontmoet. Hand. 9: 9b: Hij at en hij dronk niet. In Hand. 10: 30 lezen we over Cornelius. Onze NBG vertaling geeft het niet aan, maar de grondtekst laat zien dat hier in feite staat: "Van vier dagen geleden tot nu toe, heb ik gevast en op het negende uur was ik thuis in gebed". In beide bovengenoemde situaties leidde dit vasten tot een buitengewoon belangrijke doorbraak in de geestelijke wereld. In Hand. 13: 2-3 lezen we over de uitzending van Paulus en Barnabas. Daar staat: En terwijl zij vastten bij de dienst des Heren, zeide de Heilige Geest: Zondert Mij nu Barnabas en Saulus af voor het werk waartoe Ik hen geroepen heb. Toen vastten zij en baden zij, en legden hun de handen op en lieten hen gaan. Blijkbaar is in dit gedeelte sprake van een bidden en vasten voor openbaring en daarna een bidden en vasten voor bevestiging. Zowel in 2 Cor. 6:4,5 en 2 Cor. 11:27 gebruikt Paulus het begrip "nesteia". Dit duidt er op dat hij de dagen zonder eten ook zag als vastendagen, maar tevens als een bewijs van het functioneren in het apostelschap. Geestelijk leiderschap zonder gebed en vasten kan niet apostolisch zijn!

## Voorbeelden in onze tijd

Luther en Calvijn waren beide terughoudend t.a.v. het vasten. Dit in reactie op de ontwikkelingen in de Rooms-Katholieke kerk, waarin vanaf de tweede en de derde eeuw na Christus vasten een verplicht gebeuren was geworden. Zowel op de woensdag als de vrijdag werd er gevast. Toch kende in ieder geval Luther wel de praktijk van het vasten. Finney de bekende evangelist uit de Verenigde Staten maakte vasten tot een normaal onderdeel van zijn gebedsrijd, wanneer hij nieuwe gebieden wilde bereiken met de boodschap van het Evangelie. Door de bediening van Finney kwamen honderdduizenden tot bekering. Soms zelfs meer dan 100.000 in één jaar! In dagen van gebed en vasten, hij stond vaak 's-morgens om vier uur op, kreeg hij een zware last voor de verloren zielen. John Wesley was een man die buitengewoon gebruikt is in de verkondiging van het evangelie. In zijn dagboek schreef hij op 6 februari 1756, toen een Franse invasie dreigde en het volk opgeroepen werd tot een plechtig vasten: "De vastendag was een heerlijke dag, zoals Londen er sinds de Hervorming nauwelijks meer één gekend heeft. Iedere kerk in de stad was overvol en van ieder gezicht was een heilige ernst af te lezen. God zal het gebed zeker verhoren en ons nog een tijd van rust geven.". Deze invasie werd inderdaad afgewend. Weinigen vonden hun gelijke in deze man, die duizenden kilometers te paard reed en soms meer dan 5000 keer per jaar preekte. Zuid-Korea is een land waar de grootste evangelische gemeenten ter wereld bestaan. In de praktijk blijkt de gemiddelde Koreaanse voorganger vier keer zoveel te bidden dan bijv. zijn Amerikaanse collega. De Koreaanse voorganger bidt gemiddeld 90 minuten per dag. Vele voorgangers hebben in Korea een speciale gebedskamer in hun kerkgebouw, waar zij de zaterdagnacht biddend en vastend doorbrengen. De opwekking op de Hebriden kwam in 1949 nadat twee vrouwen meer dan dertig jaar gebeden hadden voor hun eilandengroep. Op sommige momenten kwam de Heilige Geest als een orkaan in de samenkomst van Rev. Duncan Campbell.

## Vorbereiding voor algemene dagen van vast en gebed

We zullen nu enkele punten bekijken die de voorbereiding vormen van dagen van vasten en gebed. Op verschillende plaatsen in het OT lezen we hoe dagen apart gezet werden voor God, welke met vasten en bidden ingevuld werden. Dit waren dagen van voorbede, bekering, verootmoediging en heiliging. In Joël 1:14 wordt dit genoemd een plechtige samenkomst. Dit geeft een belangrijk aspect van het karakter van deze dagen aan: Het zijn apart gezette dagen voor wat betreft voedsel, kleding, eten, slapen, drinken en andere genoegens (sex, uitgaan, feesten). In het algemeen zal het zo zijn dat God een last op het hart van de leidinggevende broeders in een gemeente legt, om een dag van vasten en gebed uit te roepen. Dit leidt er dan toe dat deze dag aangekondigd wordt en alle gelovigen opgeroepen worden om te bidden en daadwerkelijk te vasten. Dit kan en mag nooit een opgelegde wet zijn, omdat God een vasten wil, dat uit ons hart voortkomt. Juist bij vasten is het een groot

gevaar om geestelijke trots toe te laten. Dit in de zin van: "Kijk mij eens hoe ernstig ik het neem, want ik vast wel drie of vier dagen". God wil dat u in het verborgene vast. Dit verborgene heeft natuurlijk geen betrekking op de broeders en zusters om ons heen in gewone situaties. Wanneer er een oproep plaatsvindt voor vasten dan behoren leidinggevende broeders en zusters daar in de gemeente ook het voorbeeld in te geven. Gedurende een dag van bidden en vasten komt de gemeente in principe tenminste één keer gezamenlijk bijeen om te bidden. Tijdens deze samenkomst(en), ligt het accent voornamelijk op verootmoediging, schuldbelijdenis, bekering en voorbede en kan de Heer een tijd van aanbidding geven. (Zie de plaats van het reukoffer op de Grote Verzoendag.) In het algemeen is het aan te bevelen om gedurende een dag van bidden en vasten zich zo veel mogelijk vrij te maken van maatschappelijke verplichtingen. Door tijd thuis te nemen wordt de binnenkamer opgezocht en besteed men de uren waarin men anders gegeten zou hebben aan gebed.

## Hoe vast men?

Voor velen is dit een punt wat maar moeilijk te begrijpen is. Maar elke geestelijke leider zal moeten ontdekken dat dit tot het normale patroon behoort van het leven met God en het dienen in een gemeente. Eenvoudig gezegd betekent vasten: het zich onthouden van voedsel. Naast voedsel, kan dit ook de onthouding zijn van drank, slaap, sex, genotsmiddelen etc. Wanneer we kijken naar het zich onthouden van voedsel, dan moeten daarbij de volgende regels in acht genomen worden:

- vasten gebeurt op initiatief van God uit. Hij zal het zelf in ons hart leggen. Als godsdienstige oefening is het van weinig nut, indien God zelf niet het initiatief neemt;
- men dient in het begin niet te lang te vasten. Langzaam aan beginnen met één dag, wat later wellicht meer wordt en uitgroeit naar twee of drie dagen. Vaak ervaart men een wat licht gevoel in het hoofd de eerste dagen, later gaat dit over;
- het is in het algemeen af te raden om ook direct te beginnen met het zich onthouden van drinken. Langer dan drie dagen niet drinken is zeer zeker af te raden. Vaak krijgen mensen wanneer ze zich onthouden van drinken hoofdpijn. Dit wordt vaak veroorzaakt door het niet drinken van koffie, c.q. thee;
- tijdens het vasten kan een vervelende smaak ontstaan in de mond, of een slechte adem. Regelmatig drinken (bijv. vruchtensap) voorkomt dit, evenals het zuigen van een pepermunt, c.q. kauwgum;
- het beëindigen van een vasten mag niet te abrupt gebeuren, zeker niet wanneer dit enige dagen heeft geduurd;
- zorg dat men niet verplicht is tot zware lichamelijke inspanningen;
- zorg dat uw huisgenoten die dit begrijpen op de hoogte zijn en verzoek ze ook u niet te roepen bij de maaltijd. Verplicht echter in principe niet tegelijkertijd uw huisgenoten om ook uw vasten mee te doen. Laat hen zelf die keuze maken;
- begin uw vasten 's-morgens en laat dit voortduren tot de volgende morgen, indien u een gehele dag vast. Het is echter ook heel goed mogelijk om één of meerdere maaltijden over te slaan en die tijd voor vasten en gebed te nemen;
- sta geen zelfmedelijden toe, waardoor u aandacht van anderen vestigt op uw vasten. U doet dit voor God.

## Hoe bidt men?

Belangrijk is dat we op deze dagen van gebed en vasten ons niet laten afleiden van onze werkelijke roeping tot gebed, door allerlei tijd te spenderen aan gedachten over eten en andere pleziertjes. Onderstaande gedachten zijn geen regels of wetten. Het zijn adviezen op basis van ervaringen van andere christenen.

- begin 's-morgens op tijd met een tijd van gebed. Veelal zal in de morgen het accent liggen op de reiniging. Vraag Gods Geest uw hart te doorzoeken en belijd uw zonden en bekeer u er van. Maar ook belijd de zonden van ons land. Vraag God wat zijn oordeel is over uw stad en land; probeer tussen de middag de etenstijd ook vrij te maken voor gebed. Soms zal u dan de eerste strijd merken met uw lichaam, wat wellicht schreeuwt om koffie en eten. Richt uw oog dan op

Jezus. Neemt opnieuw tijd om Hem te zoeken in aanbidding. Maak God groot; tegen de avond merkt u dat uw gedachten vervuld worden met de nood van de wereld om u heen. Tot uw verrassing blijkt u soms dan meer dan een uur te kunnen bidden voor bepaalde zaken. Concentreer u op de punten die Gods Geest u aanreikt; gedurende de avond kunt u aandacht schenken aan het Woord van God, wat vaak een hele nieuwe inhoud voor u krijgt. Als we als gemeente samenkomen, is het goed om gezamenlijk de Heer te zoeken. Bied ruimte dan ook voor openbaringen. Vaak wil God op totale nieuwe wijze spreken en gebeuren onverwachte dingen; tijdens dagen van vasten en bidden kan God u een last op het hart leggen voor anderen. Met name in deze dagen van vasten en bidden worden we bepaald bij onze opdracht om priesters te zijn. Belangrijk is dan ook dat we leren om volhardend te bidden voor anderen.

## Gebedshoudingen

Bidden kan in veel verschillende houdingen. Deze houdingen op zich zelf zijn onbelangrijk. Immers hierdoor oefenen wij als zodanig geen enkele invloed uit op God zelf. Paulus zegt immers in 1 Timotheus 4: 8, "Want de oefening van het lichaam is van weinig nut,....". Een gebedshouding kan wel een uitdrukking zijn van een innerlijke gesteldheid maar kan nooit daar extra kracht aan verlenen. Ook het gebruik van de stem, fluisterend, hardop sprekend, roepend, schreeuwend of "vroom" is van geen enkel doorslaggevend belang. God ziet het hart aan. Wanneer je in je "binnenkamer" bent dan is het in ieder geval van belang dat anderen die buiten zijn, je niet verstaan en in je in alle rust kan spreken met de Vader over de zaken die je bezig houden. We lezen dat wanneer Christus met de Vader sprak, Hij neerknielde, soms stond, soms zich op de grond wierp of dat Hij Zijn ogen opsloeg en bad. Vele manieren, om uitdrukking te geven aan Zijn innerlijke verbondenheid met de Vader. Erg belangrijk is dat de leider in z'n houding kiest voor integriteit. Het gaat daarbij nooit om een "performance". Verder is belangrijk dat we bidden met open ogen! Als leiders dienen we overzicht te bewaren en het gebeuren ook te toetsen. Dit is geen controle, maar maakt ons bewust van de verantwoordelijkheid. We kunnen dan ook alert reageren op momenten, wanneer iemand een geestesgaven wil uiten, of indien er manifestaties plaatsvinden vanuit de duisternis. Onderscheid is dan erg belangrijk.

## Zitten

Zitten met gesloten ogen, gevouwen handen en gebogen hoofden is de meest voorkomende houding in onze cultuur. Deze houding komt als zodanig niet voor in de bijbel, maar is een gevolg van Germaanse tradities. Het drukt een bepaalde devotie en toewijding uit, en is sterk individueel gericht. De bijbel spreekt er wel over dat zittend aan tafel gebeden wordt, waarbij men de ogen opslaat naar boven en het brood dankzeggende zegent. Het is goed mogelijk om zittend ook de handen op te heffen, of in een groep elkaars handen vast te houden en zo een kring te vormen. Probeer als leider voor en na een vergadering de mensen te bewegen even te gaan staan voor het gebed. Dit markeert het moment goed en doet ook het gesprek verstommen. Zittend bidden is (meestal) niet de beste vorm.

## Knielen

Het knielend gebed wordt vaak gekozen wanneer men alleen is en zich wil concentreren in gebed. Bij het knielen kan je gebruik maken van een stoel of je bed. Het is een beeld van onderwerping en afhankelijkheid t.o.v. God. Het knielend gebed is echter ook heel goed mogelijk in de samenkomsten en bidstonden van de gemeente. Durf als leiders als eerste te knielen. Wees niet bang, om diepe eerbied te hebben voor God.

## Liggen

Languit liggend op de grond als gebedshouding heeft in het OT sterke wortels. Hoewel het wat in onbruik is geraakt, drukt deze houding totale onderwerping aan God uit. In periode van berouw en toewijding is het goed om dit te ook te doen. Om praktische redenen is het vooral iets wat geschikt is voor de "binnenkamer". Tevens is deze vorm goed voor leidersretraites of momenten waarop men in

een vertrouwde groep samen bidt.

## Staan

Staan, met opgeheven handen, de ogen open en omhoog gericht is een typisch oud-testamentische vorm van bidden. Deze houding is een uitdrukking van de priesterlijke taak van de gelovige. Voor de troon van God worden de noden als het ware bewogen. Deze houding is in de samenkomst heel goed bruikbaar. Verg dat in de samenkomst, bijv. wanneer die opgedragen wordt, mensen gaan staan.

## Lopen

Wanneer het geen dwingend voorschrift is om met gesloten ogen te bidden, dan is het ook heel goed mogelijk om lopend te bidden. Dit kan zijn het heen en weer lopen in een "binnenkamer", maar het kan ook heel goed op straat of waar dan ook. De "gebedswandeling" is hier een uitwerking van.

## Gebedshouding in de binnenkamer

Wanneer iemand in zijn "binnenkamer" is kan hij of zij kiezen uit verschillende houdingen. Het verdient aanbeveling om regelmatig te wisselen van houding, maar ook de gebedsonderwerpen daarop af te stemmen. Zo kan er afwisselend geknield worden en languit liggend op de grond gebeden worden, maar ook heen en weer lopend de handen uitgestrekt naar God. Belangrijk is dat het een natuurlijke houding is. Houding en innerlijk moeten daarin toegroeien naar een eenheid.

## Groepsgebed en houding

Het bidden in een groep vraagt nog een korte toelichting. Men kan tijdens een groepsgebed in verschillende houdingen bidden. Geknield, zittend of staand is allemaal mogelijk. Bid men in kleine groepjes dan is het ook mogelijk dat de deelnemers de armen om elkaars schouders slaan en zo een eenheid symboliseren. Heel belangrijk is dan een innerlijke houding waarin je respect toont voor de ander. Verplicht een ander niet tot een bepaalde houding of uiting.

## Bidden in samenkomsten

Leiders bidden (helaas) meer dan het gemiddelde gemeentelid in de samenkomst. Het is van groot belang dat we leren wanneer we bidden, dit kort te doen, duidelijk (inhoudelijk en qua volume) en daarmee anderen juist ruimte bieden, in plaats van alles even door te bidden, waardoor niemand meer weet wat er nog gezegd moet worden. Het is een belangrijke daad van priesterschap wanneer leiders niet alleen van een podium af bidden voor de mensen, maar (soms) er tussen in gaan staan en zo met het volk van God verschijnen voor Zijn aangezicht.

## Eenparig verlangen

Weinig dingen maken zo sterk de geest van het eenparig verlangen naar Gods handelen openbaar als een dag van vasten en gebed. Doordat we onze verlangens en noden concreet maken, gaan noemen voor God, ontdekken we welk verlangen God in het hart van de ander gelegd heeft. Vaak blijkt hierin een groei in eenheid. (Zie Jer. 29:11-14) God wil in ons uitwerken dat we als één man gaan verwachten dat Hij zich openbaart. Zeker in dagen van vasten en gebed bij het afwenden van een nationale ramp is dit een heel belangrijk gegeven. Maar ook in tijden van gebed is een ontwikkeling. Zo ontstond de opwekking in Korea van 1906 toen alle christenen in de periode van Pasen tot Pinksteren elke dag gezamenlijk bijeenkwamen om te bidden voor een opwekking.

## Verootmoediging

De opwekking onder de Zoeloe's in Zuid-Afrika in 1967 kwam tot stand toen christenen in het team van Erlo Stegen zich gingen verootmoedigen voor de Heer. Schuldbelijdenis en een terneerdrukkend besef van zonde werkte onder hen uit dat er een geweldige openheid kwam voor Gods Geest. Maar we zagen dit ook reeds in het OT (Ninevé, David, Esther, Ezra, Nehemia). Tijdens een vastendag is het goed om zich werkelijk te buigen voor God en te erkennen dat Hij terecht Zijn zegen aan ons

onthoudt. Het leert ons te staan in afhankelijkheid en Hem alle eer te geven.

## Vasten voor God

Arthur Wallis schreef een klassieker over vasten: Vasten voor God. We vasten niet voor een resultaat of een succes. We vasten omdat we God willen ontmoeten en ons vrij maken om beter Hem te verstaan en werkelijk ook Zijn aangezicht te zoeken. Onderzoek u zelf of er sprake is van zelfzucht in uw hart. Probeer zo helder mogelijk te krijgen waarom u vast. Bidt voor bekering van uw zelfzucht, uw streven naar het geestelijk willen imponeren van anderen, of uw maniertjes om te proberen God uw zin te laten doen. Wees eerlijk voor God en onderken wat erin uw hart is. Wanneer we werkelijk God als doel kunnen zien van ons vasten, en dus niet als middel, dan leidt vasten tot een intensere vorm van aanbidding. We gaan Zijn grootheid meer zien. "Zalig de reinen van hart, zij zullen God zien." Vasten is ook een reinigingsproces, waarin u God meer gaat ontmoeten.

## Voor bevrijding

Blumhardt, de pionier van de bevrijdingsbediening vastte regelmatig toen hij gewikkeld was in een gebedsrijd voor Gottlieb Dittus. De Here Jezus zelf zegt over de bevrijding van de demonische machten: "Dit geslacht gaat niet uit, dan door bidden en vasten" Matth. 17:21. Vaak zullen bevrijdingsteams ook een tijd van vasten en gebed nemen om door te strijden tot er een volkomen overwinning is. Wesley heeft bijvoorbeeld een tijd lang alleen geleefd op droog brood, in het kader van een vasten voor een geval van bezetenheid. Overvloedig zijn de getuigenissen van bevrijdingen die volgden nadat personen of gemeenten vasten voor mensen die gebonden waren.

## Voor persoonlijke heiliging

Door te vasten, ontdekken we hoe zeer we verslaafd zijn aan onze genoegens van eten, drinken en bijv. het tussen door snoepen. Zelfdiscipline is een wezenlijk onderdeel van het leven van een christen. Vasten maakt onze onbeheerstheid zichtbaar. Het maakt ons gebrek aan toewijding en ernst zichtbaar, want het stelt ons voor keuzes. Wil ik dit echt? Heb ik deze toewijding echt over voor de zaak van God? Ben ik bereid om mijzelf onder ogen te zien? 1 Cor. 9:25-27 zegt: En al wie aan een wedstrijd deelneemt, beheerst zich in alles... Ik tuchtig mijn lichaam en houd het in bedwang, om niet, na anderen gepredikt te hebben, wellicht zelf afgewezen te worden. Wie vast gaat ook ontdekken wat Jezus zei: "Mijn spijs is de wil te doen desgenen, die Mij gezonden heeft, en Zijn werk te volbrengen" Joh. 4:34.

## Voor openbaring

We zagen reeds bij de persoon van Daniël dat na de vastenperiode van 21 dagen God zich op een buitengewone wijze aan hem Zich openbaarde. Wanneer we vasten, is één van de bedoelingen, dat wij "onze stem in de hoge doen horen" Jes. 58: 4. Wanneer we in een tijd van vasten en gebed Gods aangezicht intens zoeken, dan betekent het dat we ons dieper bewust worden van onze zonden, omdat we in het licht van God komen, maar tegelijkertijd gaan we meer de heerlijkheid van God zien. "Zalig de reinen van hart, want zij zullen God zien" Matth. 5:8.

## Voor opwekking

Algemene dagen van vasten en gebed hebben een uitwerking op een totale gemeenschap. Het verbindt ons aan elkaar en vergroot de gezamenlijke verwachting van Gods ingrijpen. Door te vasten en te bidden worden bressen geslagen in de geestelijke wereld en terrein voor het Koninkrijk gewonnen. Zoals eens de Israëlieten het wonnen van de Filistijnen nadat zij hun zonden hadden beleden en gebeden tot God ze een geweldige overwinning bereikten. God gaf hen niet alleen kracht, maar door een donderbui gaf hij een geweldige verwarring onder de Filistijnen. Want juist in een tijd van opwekking is duidelijk dat onze kracht onvoldoende, zelfs als God ons daarin ondersteunt, maar dat onafhankelijk van mensen God zich zelf openbaart. In een opwekkingstijd komen mensen spontaan tot bekering, berouw en schuldbelijdenis. God werkt dan op een soevereine wijze. Wanneer we lezen over willekeurig welke opwekking, dan zien we altijd dat vasten en gebed een deur opent in



de hemelse gewesten, waardoor Gods grootheid geopenbaard wordt.

## Voor zalving

Hoewel we het meestal niet zichtbaar kunnen zien, is de zalving van God een niet te missen onderdeel van het functioneren van een geestelijk leider. Wanneer wij zalving willen ontvangen in ons leven, dan moeten we ons bewaren voor de verleidingen, waardoor deze zalving als het ware weglekt uit ons leven. Willen we groeien in gezag en autoriteit, willen we dat de zalving van God op ons functioneren rust, dan is de sleutel bidden en vasten. Bidden en vasten reinigt ons hart en daardoor zullen wij Hem zien. God zal dan Zijn kracht door ons heen openbaren.

## Tot slot

Vasten en bidden is weinig aantrekkelijk voor ons vlees. Het roept vaak weerstand op en doet ons zoeken naar excuses om hieronder uit te komen. Daarom is er maar één remedie en dat is dat we vooral eerlijk worden t.o.v. ons zelf en God. Dit betekent ook dat we stappen gaan nemen om tot daden te komen, wanneer God ons aanspreekt. Voor velen is dit heel moeilijk, en ook geweldige gebedsreuzen moesten daarin zich zelf overwinnen. Vasten is een vorm van overgave aan God, die meer vraagt dan alleen het offer van een maaltijd of meerdere maaltijden. Het vergt van ons dat onze aandacht zich afwendt van ons zelf en zich richt op God zelf. Dan wordt vasten een heerlijke oefening in ons leven met God. Dan is dat geen ondraaglijke last, die met groot vertoon van zelfbeklag vervuld wordt, maar dan is het een overwinnend zien op Hem! Biddende leiders tonen deze wereld dat hun gezag en autoriteit niet ligt in macht die ze hebben opgebouwd, maar in hun relatie met God.

## Literatuur

1. *Vasten voor God*, Arthur Wallis, 1968, *de Stem*, Heerlen
2. *Opwekking is mogelijk*, Charles G. Finney, 1990, *Stemboek bij Gideon*
3. *De biddende Hyde*, E.G. Carré, *de Stem*
4. *Ablaze for God*, Wesley L. Deuwel, 1989, *Zondervan Publishing House, USA*
5. *Op de bres*, Norman Grubb, 1980, *Stg. Bijbel-inn Delft*
6. *Top Prioriteit*, Norm Lewis, 1988, *Gideon, Hoornaar*
7. *De macht van het gebed*, E.M. Bounds, *de Stem*, Heerlen,
8. *Prayer Shield*, C. Peter Wagner, 1992, *Monarch Pulications LTD England*,
9. *Geef nooit op*, George Verwer, 1993, *Gideon, Hoornaar*
10. *Vasten smaakt naar meer*, red. Jan Minderhoud, 2002, *Boekencentrum Zoetermeer*
11. *Honger naar God*, John Piper, 2000, *Gideon Hoornaar*
12. *Te druk om niet te bidden*, Bill Hybels, 2000 5e druk, *Gideon Hoornar*
13. *Bidden, invasie in het onmogelijke*, Jack W. Hayford, 2001, *Novapress Apeldoorn*
14. *Wanneer de hemel zwijgt*, Ronald Dunn, 1996, *Gideon Hoornaar*
15. *Vasten & Bidden*, Bill Bright, 1999, *Barnabas, Heerenveen*
16. *Vasten*, J.W. Roosenbrand, 1997, *Vuurbaak/Gideon, Hoornaar*