

## 2. Aanbiddingshoudingen

### Introductie

Als we de Griekse en Hebreeuwse woorden voor aanbidding nazoeken, dan hebben deze te maken met een lichaamshouding van aanbidding. Dit laat zien hoe belangrijk aanbiddingshoudingen zijn. Zij vormen een essentieel onderdeel van aanbidding. Aanbidding doe je niet alleen met je mond. Nee, je hele lichaam is daarbij betrokken. Je houding spreekt een taal tot God en anderen. Daarom is het belangrijk om na te gaan welke verschillende aanbiddingshoudingen de Bijbel ons leert. Dan kunnen we God aanbidden met ons lichaam, op de manier zoals Hij dat graag ziet.

### Wat zegt de Bijbel?

Het Oude Testament is oorspronkelijk in het Hebreeuws geschreven en het Nieuwe Testament in het Grieks. Het is goed om woorden in de grondtekst van de Bijbel op te zoeken, zodat we weten wat er precies staat geschreven. Het Hebreeuwse woord voor aanbidden is 'Histachawè'. Dit betekent 'neerbuigen' of 'knielen'. En het Griekse woord voor aanbidden is 'Proskuneo'. Dit betekent 'de grond kussen' of 'knielen'. Beide woorden hebben te maken met knielen voor een meerdere.

Als mensen zich vroeger aan een koning of machthebber onderwierpen, dan knielden ze neer voor deze koning. Ze kusten daarbij soms letterlijk de grond. Hiermee lieten ze een onderdanige houding zien en een respectvolle verering van de machthebber. Ze zeiden daarmee eigenlijk: 'mijn leven is helemaal in uw hand. Doe ermee wat u wilt'. In de Bijbel leren we dat we dit alleen naar God toe mogen doen en niet voor mensen. God is de enige die de volledige heerschappij over ons leven mag voeren en geen mens of ander wezen. Daarom mogen we alleen voor God neerknielen in aanbidding.

Er is nog een Hebreeuws woord wat regelmatig voor aanbidding gebruikt wordt en dat is het woordje 'Barach'. Dit betekent 'zegenen' of 'knielen'. In de Bijbel wordt regelmatig gesproken over het zegenen van God. Dit betekent dat wij onze aandacht op God richten en Hem groot maken voor wie Hij is en voor wat Hij doet. Dit is een zaak van aanbidding. En opnieuw zien we hier de betekenis van 'knielen' naar voren komen. 'Barach' is verwant aan 'Berech' wat 'knie' betekent. Letterlijk betekent 'Barach' dus 'de knieën buigen'.

Het voorgaande leert ons dat knielen de belangrijkste aanbiddingshouding is. Het is een houding van onderwerping aan God om Hem alle macht en eer te geven. We zien dan ook in de Bijbel dat velen neerknielden om God te aanbidden. Zo lezen we over Daniël dat hij drie keer per dag op zijn knieën ging om te bidden en te danken.<sup>1</sup> Ook lezen we in Nehemia 8:7 dat het hele Joodse volk neerknielde en zich voor de Heer neerboog. Ook in de Psalmen komt deze gebedshouding naar voren, bijvoorbeeld in Psalm 95:6 waar staat: *Kom, laten wij ons neerbuigen en neerbukken, laten wij knielen voor de Heer, Die ons gemaakt heeft.* Jezus kende deze houding ook als Hij sprak met Zijn hemelse Vader.<sup>1</sup>

Tegelijk leert de Bijbel ons dat er nog meer aanbiddingshoudingen zijn. Afhankelijk van de situatie kunnen er ook andere houdingen aangenomen worden om God te aanbidden en groot te maken. Hieronder zetten we er een aantal op een rij:

1. Plat op de grond liggen: in sommige gevallen laten mensen zich plat op hun gezicht vallen om God te aanbidden. Je kunt dit zien als een nog sterkere uitdrukking van het knielen. In sommige gevallen worden mensen zo geraakt door Gods glorie, dat zij niet eens kunnen blijven staan, al zouden zij willen. Zij vallen voor God neer.<sup>2</sup> In andere gevallen werpen mensen zich vrijwillig voor God op de grond om tot Hem te spreken en Hem te aanbidden.<sup>3</sup>

2. Reidans: aanbidding wordt in de Bijbel ook regelmatig door reidansen gedaan. We horen van de profetes Mirjam die samen met de vrouwen God looft, nadat de Egyptenaars verdrongen zijn in de Rietzee. Zij geven deze aanbidding vorm met muziekinstrumenten, beurtzangen en reidansen.<sup>4</sup> Een ander bekend voorbeeld is van David die zingend en dansend de ark naar Jeruzalem brengt.<sup>4</sup> Ook in de liturgische aanbidding in de Tempel kwamen veel beurtzangen en reidansen voor. We lezen hier bijvoorbeeld over in Psalm 149:3: *Laten zij Zijn Naam loven in reidans, voor Hem psalmen zingen met tamboerijn en harp!*

Bij een reidans houdt men gewoonlijk elkaars handen vast en danst dan van en naar elkaar en in rijen achter elkaar aan of in cirkels in het rond. Dit zijn eenvoudige volksdansen die door iedereen geleerd kunnen worden. Vandaag de dag wordt er in Joodse gemeenschappen nog steeds op verschillende gelegenheden gedanst met reidansen. In de christelijke hoek hebben we hier over het algemeen minder ervaring mee. Hierin kunnen we nog meer ontdekken. God heeft de reidans als een prachtig middel gegeven om Hem mee te aanbidden.

3. Staande houding: soms wordt God ook heel ingetogen of gewoon staande aanbeden. Zo horen we dat Elia God ontmoet in de stilte. Hij gaat daarbij in de ingang van de grot staan en omwikkelt zijn gezicht met zijn mantel, zodat Hij Gods glorie kan verdragen.<sup>5</sup> Ook horen we in Psalm 134 en 135 van mensen die dag en nacht in de Tempel stonden en God daar loofden.<sup>5</sup> Waarschijnlijk maakten zij deel uit van de profetische zangkoren, die op vaste plaatsen stonden en God daar 24-7 de lof en aanbidding gaven.<sup>6</sup>

4. Handen in de lucht: we zien vaak in de Bijbel dat mensen bij aanbidding hun handen naar de hemel opheffen. Deze houding kan gecombineerd worden met verschillende houdingen, die hierboven genoemd zijn. Zo spreidde koning Salomo bij de Tempelinwijding zijn handen uit naar de hemel en begon God te aanbidden.<sup>7</sup> Als we deze houding in de Bijbel tegenkomen, gaat het bijna altijd om vreugdevolle en dankbare lofprijzing.<sup>7</sup>

5. Bewegen en heffen van de handen: in sommige gevallen worden de handen ook op en neer of heen en weer bewogen als teken van aanbidding. Dit heeft te maken met de beweeg- en heffoffers, die in de Tempel werden gebracht. Sommige delen van de offers werden op en neer bewogen en andere delen werden heen en weer bewogen. Hiermee werden de offers aan God toegewijd en uit zijn hand weer terugontvangen.<sup>8</sup> Het brengen van offers werd sowieso als een daad van aanbidding beschouwd. In het bijzonder de lof- en dankoffers en de reukoffers waren met aanbidding verbonden.<sup>9</sup> En nog altijd gaat onze aanbidding als wierrook op in de hemel, volgens Openbaring 8:3-5.

Als we onze handen op en neer bewegen, spreken we daarmee uit dat we onze aanbidding aan God aanbieden en ten hemel laten opstijgen en dat we daarvoor alles ontvangen wat God ons op dat moment wil geven. Dit laatste kan gebedsverhoring, openbaring, kracht, liefde, glorie, vreugde, zegen, etc. zijn. In de hemel is het een voortdurend opstijgen en afdalen van aanbidding en zegeningen. Dat kunnen we ook in onze houding tot uitdrukking brengen.

Als we onze gaven willen geven als een daad van aanbidding is het heen en weer bewegen meer van toepassing. We geven onze gaven aan God en zijn gemeente en ontvangen daarvoor zijn zegen terug. Zo wijden we onze gaven aan God toe in een daad van aanbidding.

6. Vlaggen en vaandels: verder komen we in de Bijbel regelmatig vlaggen en vaandels tegen, die als profetisch teken worden opgeheven.<sup>10</sup> Meestal is dit een teken van overwinning in de oorlog en de geestelijke strijd. Maar in Psalm 20:6 komen we de vlaggen ook bij de aanbidding tegen. Daar staat: *Wij zullen juichen over uw heil en de vaandels opheffen in de Naam van onze God. Moge de Heer al uw verlangens vervullen.* Hier gaat het juichen voor God samen met het opheffen van vaandels. Deze

vaandels worden opgeheven ter verheerlijking van de Naam van God en als gebed dat de Heer alle verlangens zal vervullen.

Vlaggen en vaandels kunnen dus ook een rol spelen bij de aanbidding. Niet alleen onze woorden spreken een taal voor God, maar ook voorwerpen kunnen spreken. Profeten gebruikten regelmatig voorwerpen om een boodschap van God door te geven. We leren op verschillende plaatsen in de Bijbel dat kleuren en materialen ook geestelijke betekenissen hebben.<sup>11</sup> Zo kunnen verschillende kleuren vlaggen en vaandels gebruikt worden om boodschap te communiceren naar God.

### **Wat leren wij?**

We leren dat aanbidding in de eerste plaats een daad van nederigheid en onderwerping is en dat de geknielde houding de belangrijkste aanbiddingshouding is. Verder leren we dat aanbidding met verschillende andere houdingen gedaan kan worden. We kunnen liggen of staan. We kunnen onze handen omhoog steken of bewegen. We kunnen dansen en vlaggen. Bij dit alles geldt dat het om God Zelf moet draaien. Welke houding we ook kiezen, het is om onze aandacht op God te richten en om ons toe te wijden aan Hem. Hij ontvangt door alles heen de eer.

Het is dus niet de bedoeling dat wij door onze aanbiddingshouding de aandacht op onszelf vestigen. Dat is het tegenovergestelde van aanbidding. Zoals reeds gezegd, aanbidding is allereerst een nederige daad van onderwerping aan God. Alle focus en aandacht moet bij aanbidding naar God uitgaan. We moeten er ernstig voor waken om mensen, engelen of andere zaken te aanbidden, volgens Openbaring 22:8-9. Met de juiste focus op God zijn de aanbiddingshoudingen een krachtig middel om God te verheerlijken. Laten we God bidden om te zien waar we nog in kunnen groeien.

### **Bijbelteksten**

1. Geknielde houding:	Nehemia 8:7, Psalm 95:6, Daniël 6:11, Lukas 22:41
2. Neervallen door Gods glorie:	Daniël 10:7-10, Openbaring 4:10
3. Plat op de grond liggen:	Ezra 10:1, Ezechiël 1:28, 3:23
4. Reidansen:	Exodus 15:20-21, 1 Kronieken 13:8, Psalm 149:3
5. Staande houding:	1 Koningen 19:11-13, Psalm 134, 135:1-2
6. 24-7 profetische aanbidding in Tempel:	1 Kronieken 25
7. Handen in de lucht:	1 Koningen 8:22, Nehemia 8:7, Psalm 63:5, 134:2
8. Bewegen en heffen van de handen/offers:	Exodus 29:27, Numeri 8:10-15, Psalm 134:2
9. Aanbidding en offers:	Leviticus 7:12, Psalm 50:14,23, Openbaring 8:3-5
10. Profetische vlaggen:	Exodus 17:11-16, Psalm 20:6, Jesaja 59:19, Jer. 51:27
11. Geestelijke betekenis van kleuren:	Exodus 26, Numeri 15:38-41, Jes. 1:18, Openb. 6, etc.