

## 5. Aanbidding, gebed en vasten

### Introductie

In dit stuk behandelen we drie krachtige wapens in de geestelijke strijd, namelijk aanbidding, gebed en vasten. Deze wapens zijn essentieel en onmisbaar als we willen overwinnen in de strijd met het kwade. We kijken naar de Bijbelse voorbeelden hiervan en de concrete toepassing hiervan in ons geloofsleven.

### Aanbidding als wapen in de geestelijke strijd

In het Oude Testament lezen we over leiders en koningen die oorlogen wonnen door God te aanbidden. De Bijbel leert ons om geen vertrouwen te stellen in paarden, wapens of de kracht van een mens, maar om ons vertrouwen te stellen in God.<sup>1</sup>

Koning Josafat had dit principe goed begrepen. Toen hij oorlog moest gaan voeren tegen drie veel te grote legers, raadpleegde hij God. Vervolgens sprak hij tegen het volk: *“Luister naar mij, Juda, en u, inwoners van Jeruzalem. Vertrouw op de Heer, uw God, dan zult u standhouden. Vertrouw op Zijn profeten, dan zult u voorspoedig zijn.” Hij pleegde overleg met het volk en stelde voor de Heer zangers aan en mensen die de heilige Majesteit prijzen zouden, terwijl zij voor de gewapende mannen uittrokken en zeiden: “Loof de Heer, want Zijn goedertierenheid is voor eeuwig!” Juist op de tijd dat zij met gejuich en lofzang begonnen, legde de Heer hinderlagen tegen de Ammonieten, Moab en de bewoners van het Seirgebergte die op Juda waren afgekomen, en zij werden verslagen.*<sup>2</sup>

Koning Josafat kreeg van God door dat hij de lofzangers voor de legers uit moest laten gaan. Zij voerden de strijd en niet de bewapende soldaten. Op het moment dat zij begonnen te zingen, begon God Zelf tegen de vijandelijke legers te strijden en werden ze verslagen.

Zo horen we ook dat de muren van Jericho door bazuingeschal en gejuich van de Israëlieten neervallen.<sup>3</sup> En we lezen dat Gideon met 300 man een enorm leger van de Midianieten verslaat, door op de shofar te blazen en te roepen: ‘Het zwaard van de Heer en van Gideon!’<sup>4</sup> Verder lezen we over koning Hizkia die met een gebed een enorm leger van Assyriërs verslaat. Op zijn gebed doodt de Engel van de Heer 185.000 man in één nacht in het legerkamp van de Assyriërs.<sup>5</sup> Steeds zien we dat aanbidding, gejuich, muziek en gebed de overwinning gaf in de oorlog.

Verder lezen we in Handelingen 16 het verhaal van Paulus en Silas. Zij werden met stokken geslagen en toen in de binnenste kerker van de gevangenis vastgezet. Hun voeten werden vastgezet in een blok. Menselijkerwijs hadden zij geen schijn van kans om te ontsnappen. Maar midden in de nacht begonnen zij lofzangen voor God te zingen. En plotseling vond er een grote aardbeving plaats en gingen alle gevangenisdeuren open en raakten alle boeien los. Lofprijzing heeft de kracht om hemel en aarde in beweging te zetten. Daar kan geen menselijke kracht tegenop.

Aanbidding en gebed kan vandaag de dag nog steeds legers op de vlucht jagen. Van de bekende protestantse hervormer John Knox is bekend dat hij krachtige gebeden naar God opzond. Over Mary, de koningin van de Schotten, werd gezegd dat zij vreesde als John Knox op zijn knieën ging om te bidden. Ze zei ooit dat ze liever alle legers van Engeland bij elkaar tegemoet zou gaan, dan de gebeden van John Knox. Ze haatte hem en vreesde hem.

Ook rond de stichting van de staat Israël zien we de kracht van gebed en aanbidding terug. De Joden hebben toen verschillende oorlogen gewonnen, die menselijkerwijs niet te winnen waren. Gedragen door gebed en aanbidding haalde het Israëlische leger overwinning op overwinning.

Aanbidding is niet alleen een machtig wapen in letterlijke oorlogen, maar vooral ook in de geestelijke strijd. Met aanbidding brengen we Gods Koninkrijk verder en jagen we de duivel en zijn trawanten op de vlucht. Bolwerken storten in, boze machten worden gebroken, aanbidding is een machtig middel in de geestelijke strijd.

De Levieten hadden de taak om dag en nacht profetische zangen op te zenden in de Tempel. Hun roeping staat in militaire termen omschreven. Zo staat er in Numeri 8:24 dat de Levieten vanaf 25 jaar dienst mochten doen in de tabernakel. Maar in het Hebreeuws staat er voor 'dienst doen': *javo' litsvo' tsava'*. Dit betekent: 'om het leger in te gaan om oorlog te voeren'. Letterlijk staat er in dit vers dat de Levieten het leger ingingen om oorlog te voeren in de dienst van de tabernakel. Zij deden aan geestelijke oorlogsvoering in de tabernakel. Dit deden zij voornamelijk door de voortdurende lofprijzing en aanbidding.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat David samen met de legerbevelhebbers de profetische zangers afzonderde voor de dienst in de Tempel, volgens 1 Kronieken 25:1. De legertop kwam eraan te pas om de profetische zangers Asaf, Heman en Jeduthun in hun ambt aan te stellen, samen met hun zonen en verwanten. De aanbidding in de Tempel had in Davids dagen nog altijd een militaire functie. Met de aanbidding werden oorlogsoverwinningen behaald, in de letterlijke en in de geestelijke strijd.

Oorlogen worden niet gewonnen door menselijke kracht, maar door goddelijke kracht en door aanbidding en gebed. Zelfs de kinderen spelen hier een belangrijke rol in. In Psalm 8:3 staat geschreven: *Uit de mond van kleine kinderen en zuigelingen hebt U een sterk fundament gelegd, omwille van Uw tegenstanders, om de vijand en de wraakzuchtige te laten ophouden.*

De simpele liedjes, gebeden en woorden van kinderen wil God gebruiken om de vijand te verslaan. Hieruit komt zo duidelijk naar voren dat God niet op de kracht van mensen vaart. Juist het zwakke kiest Hij uit om Zijn kracht door zichtbaar te maken. Kinderen zijn niet de sterkste in kracht, maar wel in oprechtheid, vertrouwen en zuiverheid voor de Heer. God werkt totaal anders dan mensen.

Wat kunnen wij hieruit leren? Wat moeten we doen als we lastige situaties in ons eigen persoonlijke leven tegenkomen? Wel, we worden opgeroepen om God te danken en te loven voor de overwinning, ook al zien we er nog niets van. Dat brengt de overwinning. Josafat stuurde de zangers vooruit en zij zongen dat God altijd trouw blijft en goed is. Terwijl zij vooruit marcheerden, stonden de vijandelijke legers nog onaantastbaar en dreigend voor hen. Menselijkerwijs maakten zij geen enkele kans. Maar doordat zij begonnen te zingen van de God die overwinningen geeft, kwam de overwinning ook daadwerkelijk. Dus ook als je situatie uitzichtloos en hopeloos lijkt: zing van de goedheid en overwinning van de Heer. Juist dan! Zing en proclameer in geloof dat God de overwinnaar is.

Wij zijn geroepen tot een leven van aanbidding. We mogen God verheerlijken over alle aspecten van ons leven. We mogen God verheerlijken in iedere situatie. We mogen Hem verheerlijken over ons gezin, over ons werk, over ons huis, over onze relaties, over onze financiën, over onze gezondheid, etc. Loof de Heer, want Hij is goed en zijn goedheid duurt voor eeuwig. Hij zal voorzien en de overwinning brengen, zelfs als wij totaal niet meer weten hoe.

Maar misschien zit je wel in een situatie dat je hier zelf niet meer het geloof voor kunt opbrengen. Vraag dan anderen om voor jou te bidden en te zingen en God te loven voor de overwinning. Zoek en verzamel mensen met geloof om je heen en laat hen de Heer prijzen en loven over jouw leven. Juist

ook kinderen zijn hierbij van groot belang. Vraag kinderen om tot God te bidden, om genezing uit te spreken, om overwinning uit te zingen, om God te loven en te danken. Zij hebben nog veel minder geloofsblokkades dan de meeste volwassenen. God grondvest Zijn sterkte door de woorden en geluiden van kinderen.

Het is sowieso goed om je zoveel mogelijk te omgeven met aanbidding. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om (in een ruimte van je huis) de hele dag en de hele nacht aanbiddingsmuziek te draaien. Aanbiddingsmuziek bepaalt de geestelijke atmosfeer om je heen. Waar Jezus aanbeden wordt, daar willen boze machten niet graag zijn en de goede engelen wel. Dit maakt de strijd gemakkelijker.

### **Gebed als wapen in de geestelijke strijd**

Gebed is ook een machtig wapen in de geestelijke strijd. Jezus leerde ons onder meer bidden: ... *Leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze* ... Hiermee leerde Hij ons een bevrijdingsgebed bidden. Op bevrijdingsgebeden komen we in een later document nog terug, maar deze bede leert ons in elk geval dat gebed een belangrijke wapen is in de geestelijke strijd. Daarom staat er ook bij de geestelijke wapenrusting in Efeze 6:18 genoemd:

*... terwijl u bij elke gelegenheid met alle gebed en smeking bidt in de geest en daarin waakzaam bent met alle volharding en smeking voor alle heiligen.*

We mogen niet verslappen in de gebeden en voorbeden, als we willen overwinnen in de geestelijke strijd. Gebeden zijn essentieel om goed met de wapenrusting te kunnen functioneren en om de overwinning te behalen. Nog concreter heeft Jezus dit benoemd, toen het zijn leerlingen niet lukte om een demon uit te drijven. Jezus zegt daarover in Mattheüs 17:21:

*Maar dit geslacht gaat niet uit dan door bidden en vasten.*

Kennelijk konden demonenuitdrijvingen alleen plaatsvinden door de kracht van bidden en vasten. Dit zijn essentiële wapens in de geestelijke strijd. Zonder het gebed zijn we krachteloos, want dan zijn we afgesloten van de Krachtbron, God Zelf. We moeten bij Hem zijn om deel te kunnen hebben aan zijn overwinning over de boze. Daarom moeten we in contact met Hem blijven.

We kunnen op allerlei verschillende manieren de geestelijke strijd voeren in ons gebed. We kunnen bidden of God ons bevrijdt uit onze strijd. We kunnen ook voor anderen bidden of God hen bevrijdt uit hun strijd. We kunnen bidden om kracht en wijsheid om de strijd te kunnen voeren. We kunnen om openbaring vragen met welke vijanden we te maken hebben. We kunnen bidden of God de oorzaken van geestelijke strijd uit ons leven wil verwijderen. We kunnen bidden of God ons heelt en minder vatbaar maakt voor geestelijke strijd. We kunnen bidden of Hij bij ons is te midden van de strijd en de strijd voor ons voert. We kunnen bidden of God zijn engelen naar ons toestuurt. We kunnen in gebed de hemelse rechtbanken benaderen om te boze zijn rechten te ontnemen. En ga zo maar door...

Hoe weten we nu hoe we precies moeten bidden? Het eerste en belangrijkste gebed is het luisterend gebed. We kunnen God vragen hoe we op dat moment het beste kunnen bidden. God alleen kan ons laten zien welk geestelijk wapen we moeten gebruiken. Dit is een heel belangrijk punt. We kunnen wel in het wilde weg gaan bidden en strijden, maar dan zullen we hoogstwaarschijnlijk weinig succes boeken, omdat we helemaal niet weten wat er precies gaande is in de geestelijke wereld. Daarom hebben we allereerst openbaring van God nodig om de strijd goed te kunnen strijden.

Je kunt het als volgt beschouwen: met het luisterend gebed leggen we contact met het commandocentrum. We vragen naar Gods instructies en openbaring aangaande de strijd, die er woedt. Vervolgens weten we welke gebeden en wapens we kunnen en mogen activeren om als overwinnaars uit de strijd te komen. We zijn hierin totaal afhankelijk van God en zijn Geest, daarom is het goed om eerst te luisteren en dan pas te spreken en te handelen.

Hoe doe je nu aan luisterend bidden? Het belangrijkste punt is, dat je alle afleiding uitschakelt en stil wordt voor God. Breng alles wat je bezighoudt bij de Heer, net zo lang tot er ruimte in je hart en hoofd ontstaat om dingen van Hem te ontvangen. Luister en kijk dan goed. God kan jou zijn gedachtes, beelden, woorden, gevoelens en indrukken te binnen brengen. Hierdoor wil de Heilige Geest jou de juiste kant op leiden. Vaak spreekt God hierbij ook door Bijbelteksten, 'toevallige gebeurtenissen' en betrouwbare broers en zussen in het geloof. Houd je oren open, vertrouwend dat God je zal leiden!

Hier komt ook de machtige combinatie van aanbidding en gebed om de hoek kijken. Juist in een stuk profetische of vrije aanbidding, kan de Heer veel openbaring geven over de strijd die er woedt. Muziek helpt je om jezelf open te stellen voor nieuwe indrukken van God. Tijdens de aanbidding kunnen er zomaar nieuwe woorden in je opwellen, Bijbelteksten naar boven komen of profetische indrukken in je geboren worden. Soms helpt het om naar profetische muziek te luisteren, zoals bijvoorbeeld de 24/7 livestream van *International House of Prayer*.<sup>1</sup>

Het is belangrijk om ons gebedsschild dicht te houden. Je kunt een groot verschil opmerken als je de dag wel of niet in gebed begint. Laten we onszelf iedere dag in gebed op de Heer afstemmen. En laten we God iedere dag eren en zegenen en voor Hem zingen, als dat gaat. Zo kunnen we ons gebedsschild dichthouden. Dit scheelt enorm veel strijd en maakt ons krachtiger in de strijd, die overblijft om uit te vechten. En laten we daarbij ook voor anderen in onze omgeving bidden, zodat zij ook extra beschermt zijn. Zo kunnen we een gezamenlijk gebedsschild oprichten. Een soort geestelijke 'Iron Dome' om de pijlen van de boze buiten te houden. Het zijn en blijven in Gods aanwezigheid, geeft ons de uiteindelijke overwinning in de strijd.

### **Vasten als wapen in de geestelijke strijd**

In de vorige paragraaf zagen we al dat Jezus ook het vasten noemde bij de demonenuitdrijving. Vasten is essentieel als we geestelijke doorbraken willen bereiken. Als je het idee hebt dat je steeds tegen dezelfde muren blijft oplopen, probeer dan eens een tijdje te vasten en te bidden. Zodra je jouw eigen comfort en voedsel opzij zet, kun je veel meer op God gericht zijn en veel krachtiger bidden. Dit kan een langverwachte geestelijke doorbraak geven.

We lezen in de Bijbel dat belangrijke bedieningen vaak gekenmerkt werden door lange tijden van vasten. Vaak komen we dan de periode van 40 dagen tegen, maar soms ook van 21 dagen. Zo verbleef Mozes twee maal 40 dagen op de berg Sinaï, zonder te eten en te drinken, waarna zijn gezicht Gods glorie uitstraalde.<sup>2</sup> Ook Elia liep 40 dagen door de woestijn, zonder te eten en te drinken, voordat hij God ontmoette.<sup>3</sup> We zien ook Jezus 40 dagen vasten in de woestijn, voordat Hij zijn bediening begon.<sup>4</sup> Over de profeet Daniël lezen we dat hij 21 dagen vastte van lekkernijen, voordat de engel zich een weg

---

<sup>1</sup> [www.ihopkc.org/prayerroom](http://www.ihopkc.org/prayerroom).

<sup>2</sup> Exodus 34:28-29, Deuteronomium 9:11-12, 18-19.

<sup>3</sup> 1 Koningen 19:8ev.

<sup>4</sup> Mattheüs 4:1-2.

door de tweede hemel heen kon vechten en bij Daniël aankwam met nieuwe openbaring over het volk Israël.<sup>5</sup>

Keer op keer lezen we dus over lange tijden van vasten en gebed. Dit vasten is soms noodzakelijk om geestelijke doorbraken te verkrijgen. Vasten is daarmee een onmisbaar onderdeel van de geestelijke strijd. Met het vasten belijden we ook dat we ons vertrouwen op God stellen, meer dan op aards comfort, voedsel, troost en hulp. We stellen ons dan afhankelijk van God op en maken onszelf zwak voor Hem, zodat zijn kracht in ons zichtbaar kan worden.

Velen van ons hebben gehoord van de bidden en vasten weken van Herman Boon. Deze weken kunnen een belangrijke doorbraak betekenen voor je leven met God. Als je nooit aan vasten hebt gedaan, is het misschien een idee om eens aan zo'n week mee te doen. Dan kun je zelf de kracht van het vasten gaan ervaren. Je kunt uiteraard ook op andere manieren vasten, maar dit kan een mooie start zijn...

---

<sup>5</sup> Daniël 10:3ev.