

THEO VAN DEN HEUVEL

# BIDDEN

Leren van Jezus

THEO VAN DEN HEUVEL

# BIDDEN

Leren van Jezus

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Omslagontwerp en vormgeving: Andries Mol  
Foto auteur: Stephen van der Leij

ISBN 978 90 435 2953 2  
ISBN e-book 978 90 435 2954 9  
NUR 700

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2018 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn kinderen Manuel, Rosan, Luca en Norah.  
Dat jullie je hartelijk welkom en volkomen thuis  
mogen weten bij de Vader. Jullie zijn geliefd!



# INHOUD

Inleiding	9
1. Thuis	19
2. Heimwee	29
3. Onbelemmerd zicht	41
4. Alleen in de stilte	53
5. Bidden loont	67
6. Kracht voor gebed	79
7. Met Jezus aan tafel	91
8. Onze Vader in de hemel	103
9. Ons gebed in hemelse handen	119
10. Bidden met sterke stem	133
11. Het zal geschieden	149
12. Altijd bereikbaar	159
13. Voorbede	173
14. Huis van Gebed	185
Bronvermeldingen	197
Verwerkingsvragen	211
Dank	239



# INLEIDING

Het boek dat je nu in handen hebt, is geboren uit verlangen en uit verlegenheid.

## Verlangen

Het verlangen ontstond tijdens een bijzondere gebedsperiode in de gemeente waarvan ik een van de twee voorgangers ben, de Stadskerk in Groningen. In de loop van het jaar 2013 groeide de overtuiging binnen het leidersteam van de gemeente om 1000 uren te bidden zonder ophouden, 24 uur per dag, 7 dagen in de week. In een aparte gebedsruimte zouden bidders elkaar aflossen in bidstonden van één uur of meer. Het verlangen was toen: we wilden God graag iets kostbaars geven in gebed. Ik herinner mij hoe de aanloop naar de gebedsweken veel losmaakte: de visie landde steeds meer, het enthousiasme groeide met de dag en wonderlijk snel vulde het gebedsrooster zich, inclusief de nachtelijke uren. Op zondag 5 januari 2014 zijn we begonnen met bidden. Het was bijzonder. Huiskringen die besloten om samen meerdere uren biddend door te brengen. Kinderen die de mooiste bidstonden hadden. Tieners en jongeren die nachten van gebed hielden. De gezamenlijke avonden van aanbidding en voorbede die maar bleven toenemen in intensiteit. En



het onvoorstelbare gebeurde: we hadden aan 1000 uren niet genoeg! Uiteindelijk duurde de onophoudelijke gebedsperiode 2000 uur: drie maanden lang was het Huis van Gebed dag en nacht gevuld met aanbidding en gebed. Sindsdien staat deze unieke gebedsreis in ons collectieve geheugen gegrift. We waren diep geraakt door de tastbare aanwezigheid van Vader, Zoon en Heilige Geest in ons midden. Nadien keken wij elkaar aan en wisten we: met de 2000-uren-van-gebed gaven niet wij iets kostbaars aan God, maar gaf hij iets kostbaars aan ons. Hij had ons aan de hand genomen op een onvergetelijke geestelijke reis.

Deze intensieve gebedsperiode heeft veel indruk op me gemaakt. Ik werd mij er sterk van bewust dat een ervaring van gebed niet bij ons begint, maar bij God, die zo tastbaar aan het werk was. Ik weet nog goed hoe ik ergens in die periode een dag heb genomen om alles op me in te laten werken en op te schrijven. En ik beseftte dat, juist toen we tijdens de gebedsperiode de meeste gemeenteactiviteiten hadden stilgelegd en het aantal vergaderingen geminimaliseerd, er meer was gebeurd dan anders. Nou ja, in geestelijke zin dan en voor zover ik dat kon overzien. Ik vond dat een boeiende constatering: we doen minder, maar er gebeurt meer! Nog niet eerder had ik over een periode van een paar weken zoveel geloofsgetuigenissen gehoord over diepe ontmoetingen met God door gebed. Ook zelf heb ik de atmosfeer van de gebedsruimte ervaren als vol van Gods liefde en gevuld met Gods vrede. Ik koester het moment waarop ik de diepte van gebed en de tastbare nabijheid van Vader, Zoon en Heilige Geest heb ervaren op een manier die ik nog niet kende.

Niemand van ons had deze gezamenlijke gebedsreis willen missen. Het zette mij en anderen aan het denken. Juist in deze intensieve periode van gezamenlijk gebed ontvingen we zoveel bemoedigende getuigenissen over de kracht van gebed en ontmoetingen met God. Waarom zouden wij genoeg nemen met minder als dat niet nodig is? We hebben deze gebedsperiode als heel bijzonder ervaren, maar zou dit eigenlijk niet heel gewoon voor ons moeten zijn? Dan bedoel ik niet dat we het gewoon moeten gaan vinden dat we God kunnen ontmoeten. Dat blijft een wonder van genade. Ik bedoel dat intensief gezamenlijk gebed iets heel normaal wordt. Wij leken te komen met meer vertrouwen, gevoeliger voor Gods stem, ontvankelijker voor wat hij ons wilde geven. Met alle rijke gevolgen van dien. Hoe zou het zijn als we hier zo vertrouwd mee zouden raken, dat het in die zin gewoon voor ons zou worden en we niets liever willen dan dat? Zo kwam het dat ik vanuit de 2000-uren-van-gebed het oprechte voornemen opvatte om bidden serieuzer te nemen dan ooit tevoren. God had door gebed immers zoveel aan ons gegeven? Ik wilde graag vasthouden wat we samen hadden geproefd en wat ook mij persoonlijk zoveel had gedaan. Toch bleek dat nog niet zo eenvoudig...

### **Verlegenheid**

In de loop van de nacht van 15 oktober 2015 werd ik twee keer wakker. De eerste keer in letterlijke zin: aan het begin van een nieuwe dag. Maar nu werd ik bovendien op een tweede, andere manier wakker: in het besef dat ik geestelijk had liggen dommelen en toe was, écht toe was aan een nieuwe fase in mijn persoonlijk gebedsleven. Ik had die nacht urenlang liggen draaien en ik voelde me uitgeput. Ik had een drukke periode achter de rug en veel van mezelf gevraagd. Bovendien sta ik van nature

best intens in het leven. Op zich niet vreemd dat ik zo ontzettend moe was, zou je kunnen zeggen. Als ik me beter had gevoeld, had ik er misschien genoeg mee genomen. Maar niet die nacht. In de stilte van de donkere uren ging ik als vanzelf dieper bij mijzelf te rade. Waarom was mijn leven eigenlijk zo vol? Welke keuzes had ik gemaakt of juist verzuimd te maken, waardoor ik uitgeput was geraakt? En belangrijker nog: had dit iets te zeggen over mijn omgang met God, en zo ja, wat dan? Ik wist dat het tijd was voor meer diepgang in mijn leven met God en voor een vernieuwde cadans in mijn communicatie met hem. Het is niet zo dat ik een hoorbare stem uit de hemel opving, maar toch wist ik dat de Vader mijn fysieke omstandigheden aangreep om mijn aandacht te trekken en tot mij te spreken over de kwaliteit van mijn gebedsleven. Liefdevol bracht hij me de 2000-uren-van-gebed in herinnering waar mijn verlangen om te groeien in gebed zo was aangewakkerd. Ik had zo gehoopt dat ik de rijkdom van gebed die ik daar had geproefd, had kunnen vasthouden. Het was zo mijn oprechte verlangen geweest om dat diepere besef van Gods tastbare aanwezigheid te koesteren. Toch was het hoge tempo van mijn agenda ten koste gegaan van de diepte van mijn gebedsleven. En daar zat mijn verlegenheid.

Ik geloof in gebed als het hart, het belangrijkste in mijn leven met Jezus. Toch kostte het mij moeite om mijn gebedsleven de centrale plaats te geven die het nodig heeft. Ik kijk terug op de nacht van 15 oktober 2015 als een beslissend moment. De Vader had mij aan de hand genomen voor een nieuwe etappe in mijn persoonlijke gebedsreis met hem. Tijdens deze geestelijke reis gebeurde het dat ik mijn gebedsverlangen hervond en nieuwe geestelijke diepgang ervoer. Steeds meer mag ik leren luisteren naar de melodie van zijn genade door gebed.

Zonder de 2000-uren-van-gebed en mijn persoonlijke gebedsreis was dit boek niet ontstaan. Juist in deze twee gebedsperiodes is dit boek geboren. Want ik merkte om me heen in het leidersteam van de gemeente en bij gemeenteleden wat ik ook bij mijzelf had ervaren: het verlangen naar die tastbare en liefdevolle aanwezigheid van Vader, Zoon en Heilige Geest. En tegelijk de verlegenheid: we weten dat bidden ons dichterbij God brengt, maar velen van ons vinden bidden moeilijk en worstelen met het opbouwen van een bloeiend gebedsleven. En daarom: hoe kunnen wij groeien in gebed zodat we Gods liefdevolle nabijheid geleidelijk aan steeds meer gaan onderscheiden en ervaren? Vanuit dat verlangen en die verlegenheid heb ik dit boek over bidden geschreven. Ik geloof dat er geen andere route is naar een dieper leven met God en het genieten van zijn tastbare aanwezigheid dan de weg van het gebed.

### **Bidden – Leren van Jezus**

Ik zie het gebed niet als een vaardigheid die je onder de knie kunt krijgen. Je kunt er niet 'goed in worden' als je maar de juiste principes toepast. Ik benader bidden als een manier van leven. Jezus kende dat leven. Hij leefde het échte leven zoals de Vader het bedoeld heeft. Jezus is in alles aan ons gelijk geworden, behalve in zonde. Jezus kent het menselijk bestaan door en door. Hij weet van onze verlangens en van onze verlegenheid, zwakheden en worstelingen. Hij weet ervan, gaat er liefdevol mee om en wil erin spreken. Daarom wil ik samen met jou leren van Jezus. We zullen een gebedsreis maken aan de hand van Jezus' gebedsleven en gebedsonderwijs. Zijn voorbeeld en zijn woorden brengen en houden ons op het juiste gebedsspoor.

### **‘Heer, leer ons bidden’**

Dit is ook de ervaring van Jezus’ leerlingen. In Lucas 11:1 kunnen we lezen hoe een van hen Jezus’ gebedshulp inroept: ‘Eens was Jezus aan het bidden, en toen hij zijn gebed beëindigd had, zei een van zijn leerlingen tegen hem: “Heer, leer ons bidden.”’ Een herkenbare vraag! Het opmerkelijke vind ik dat dit de enige keer is dat de leerlingen Jezus vragen naar specifiek onderwijs. Nergens hoor je hen vragen: ‘Heer, leer ons demonen uitdrijven’; of: ‘Heer, leer ons duizenden mensen te eten geven’; en ook niet: ‘Heer, leer ons hoe wij discussies met de Farizeeërs kunnen winnen, want de manier waarop U hen soms het zwijgen oplegt is fascinerend...’ Nergens horen wij hen een dergelijke vraag stellen. De enige keer is in Lucas 11 en dan gaat het over: leren bidden. Ergens is het een logische vraag. Jezus was hun rabbi. Leerlingen wilden niet alleen weten wat de rabbi wist, ze wilden ook worden zoals de rabbi was. Tegelijk is het een vreemde vraag. Als iemand wist wat bidden was, dan waren zij het wel. Het gebed was hen met de paplepel ingegoten. Ze waren ondergedompeld in een cultuur van gebed, stonden in de rijke Joodse gebedstraditie en op de schouders van oudtestamentische bidders als Abraham, Mozes en Elia. Ik vind de vraag daarom ook moedig. Het is kwetsbaar om te zeggen: ‘Ik ben opgegroeid met bidden, maar toch... ik wil het leren.’ Wat maakte Jezus’ gebedsleven zo aantrekkelijk dat het bij de leerlingen verlangen vrijzette, verlegenheid opriep en die vraag ontlokte: ‘Heer, leer ons bidden?’

### **Gebedsreis**

Ik wil je aan de hand van de evangeliën meenemen op een gebedsreis naar het bijzondere van Jezus’ gebedsleven om te leren van hem. Hoewel je dat misschien niet verwacht, start

onze reis niet in de evangeliën, maar in het Bijbelboek Genesis, waarin wij de oorsprong van het gebed vinden. In hoofdstuk 2 staan we stil bij de diepste oorzaak van onze moeite met bidden. Vanaf hoofdstuk 3 zullen we Jezus op de voet volgen. We volgen Jezus in de stilte, naar een ontmoeting met de Vader; we laten ons meevoeren in het geheim van een krachtig gebedsleven en richten met Jezus onze blik op de Vader in de hemel; we kijken door een geopende deur in de hemel naar het adres van onze gebeden: de hemelse troonzaal; vervolgens 'landen' we weer op aarde en we eindigen in het Huis van Gebed. Zo maken we een reis: elk volgend hoofdstuk bouwt voort op het vorige en belicht een nieuw aspect van Jezus' gebedsleven of gebedsonderwijs en wat het betekent voor ons.

Nog drie opmerkingen vooraf. Allereerst vind ik het belangrijk om te zeggen dat ik in dit boek geen gebedsmethode aanreik. Ik kom ook niet met stappenplannen of formules die een betere bidder van je zullen maken. Ik geloof namelijk niet in 1-2-3-methodes om te groeien in gebed. Als Jezus ons leert bidden, dan geeft hij geen geestelijke technieken. Ook leert hij ons geen religieuze vaardigheden. Als Jezus ons leert bidden, dan opent hij de deur naar vertrouwelijke omgang met zijn hemelse Vader. Hij neemt ons aan de hand voor een geestelijke reis naar een intiemere band met zijn Vader. Ten diepste is bidden een mysterie dat zich niet laat ontrafelen.

Mijn tweede opmerking is: ik ben spaarzaam met allerlei persoonlijke voorbeelden of getuigenissen. Dat doe ik bewust, juist omdat bidden iets heel persoonlijks is. Ik geloof dat God met jou en met mij een eigen gebedsroute gaat. De manier waarop hij jou aan de hand neemt en dieper brengt in het leven met hem, is een andere manier dan bij mij. De Vader houdt van

## BIDDEN

maatwerk. Dat wil niet zeggen dat dit geen persoonlijk boek is. Regelmatig laat ik je merken wat de woorden van Jezus met mij doen, wat mij treft, raakt of verwondert. Maar bovenal wil ik samen met jou kijken naar de manier waarop Jezus bidt en ons leert bidden.

Ten slotte, achterin het boek kun je per hoofdstuk de verwijzingen van de aangehaalde Bijbelverzen vinden. Soms staan de verwijzingen in de tekst, maar omwille van de leesbaarheid heb ik die meestal achterwege gelaten. Ook vind je daar verwerkingsvragen, om je te helpen de inhoud van de hoofdstukken in je persoonlijke tijd met God te overdenken of praktisch te maken.

Het is mijn gebed dat je door het lezen van de hoofdstukken en vooral door het lezen van Jezus' woorden en de indruk van zijn gebedsleven, geïnspireerd zult raken en bemoedigd zult worden in je persoonlijke gebedsleven. Bovenal hoop ik dat het lezen over Jezus' bidden mag overgaan in een gebed met Jezus.

Groningen, september 2018

Theo van den Heuvel





Het hart van gebed is de ontmoeting  
met de levende God.



‘In het begin schiep God de hemel en de aarde.’

GENESIS 1:1

‘God keek naar alles wat hij had gemaakt  
en zag dat het zeer goed was.’

GENESIS 1:31



Er is geen andere route naar een  
dieper leven met God dan de  
weg van het gebed.



Wat zei Jezus over bidden? Hoe gaf hij zijn eigen gebeds-  
leven vorm? Wanneer bad hij en waar? En waarom is het  
zo belangrijk om zijn uitnodiging om te bidden van harte  
te omarmen? Vanuit de vier evangeliën laat Theo van  
den Heuvel zien wat wij van Jezus zelf kunnen leren over  
bidden. Jezus geeft geen stappenplan, maar nodigt uit  
om te komen, te kijken en te leren.

ISBN 978 90 435 2953 2



9 789043 529532



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT