

# NUDGES

Duwtjes in de goede richting



**GODS  
STEM  
VERSTAAN**

Gebed

Wim Kamphorst

# NUDGES

Duwtjes in de goede richting

## Gebed

Wim Kamphorst

## Voorwoord

---

De discipelen hadden Jezus zien genezen, preken en over het water lopen. Toch vroegen ze Hem nooit: “Leer ons wonderen doen.” Ze vroegen: “Heere, leer ons bidden.” Blijkbaar zagen ze dat alles wat Jezus deed, voortkwam uit Zijn tijd alleen met de Vader.

Toen ik net tot geloof kwam, wist ik niet hoe bidden moest. Ik begon heel netjes, met “U” en met zinnen die ik in de kerk had gehoord. Wat moet ik zeggen? Hoe luister ik? Spreekt God wel op een manier die ik kan verstaan? Die vragen had ik allemaal.

*“Roep tot Mij, en Ik zal u antwoorden, Ik zal u grote en onbegrijpelijke dingen bekendmaken, die u niet weet.”*

Jeremia 33:3

Dit boekje gaat over bidden als gesprek. Niet over de juiste woorden of de juiste houding, maar over een relatie waarin jij praat en Hij ook. Het zijn nudges: kleine duwtjes om je gebed te laten groeien van een monoloog naar een dialoog.

*Wim Kamphorst oprichter (F)Luister Nederland*

## Inleiding

---

Veel mensen zien gebed als iets wat je naar boven stuurt. Je noemt je zorgen, je zegt amen en je gaat verder met je dag. Daar is niets mis mee. God wil horen wat er in je hart leeft. Maar als het daarbij blijft, mis je de helft van het gesprek.

Stel je voor dat je bij een goede vriend op bezoek gaat. Je vertelt een half uur over jezelf, je staat op en je loopt weg voordat hij iets kan zeggen. Zo bidden veel christenen, ik ook, jarenlang. Gebed werd voor mij pas echt een gesprek toen ik ontdekte dat God terugpraat.

*“Bid, en u zal gegeven worden; zoek, en u zult vinden; klop, en er zal voor u opengedaan worden.”*

Lukas 11:9

Bidden, zoeken en kloppen. Het zijn drie werkwoorden die doorgaan. Je bidt niet één keer en je stopt. Je blijft in gesprek.

### **Inkijkje:**

Jezus sprak God aan met het Aramese woord Abba. Dat is het woord waarmee een kind zijn vader aanspreekt, vertrouwd en dichtbij. Paulus schrijft dat de Geest ons hetzelfde laat roepen: “Abba, Vader!” Gebed begint dus niet bij een formule, maar bij een kind dat weet dat het bij zijn vader mag komen.

## Hoofdstuk 1 Bidden is een gesprek

Jezus zei iets wat mij altijd weer rust geeft. Je Vader weet al wat je nodig hebt, nog voordat je begint te bidden. Je hoeft God dus niets uit te leggen. Je hoeft Hem niet te overtuigen. Waarom zou je dan nog bidden? Omdat gebed niet in de eerste plaats informatie is. Het is relatie.

*“Word dan aan hen niet gelijk, want uw Vader weet wat u nodig hebt, voordat u tot Hem bidt.”*

Mattheüs 6:8

### Van U naar papa

In het begin bad ik heel formeel. Ik zei “U” en probeerde het goed te doen. Toen ik de stille tijd ontdekte, was het vooral zoeken. Wat moet ik bidden? Hoe werkt dit eigenlijk? Maar naarmate ik langer oefende, begon er een relatie te groeien. Ik ontdekte dat Jezus alles van me wist, ook de dingen die ik nog verkeerd zou doen, en dat Hij me toch de moeite waard vond.

Dat maakte het vertrouwelijker. In mijn binnenkamer verschoof het langzaam van “God” naar “Vader”, en van “Vader” naar “papa”. Dat is geen kwestie van respect verliezen. Het is een kwestie van dichterbij komen.

### Ik hou van jou

Ik stond eens voor een keuze en ik wilde een helder antwoord van God. Links of rechts. In plaats daarvan kreeg ik via een innerlijk beeld de indruk dat God zei: “Ik hou van jou.” Ik bedankte Hem beleefd en vroeg opnieuw om een antwoord op mijn vraag. Hij zei het nog een keer.

Pas na een paar pogingen drong het tot me door. Hij wilde op dat moment geen antwoord geven, Hij wilde dichtbij zijn. Toen dat in mijn hart landde, stroomde Zijn liefde zo krachtig binnen dat mijn angst om een verkeerde keuze te maken wegsmolt. Ik dacht dat God vooral bezig was met wat nog moest komen. Maar Hij wilde in het nu bij me zijn.

Misschien herken je dat. Je bidt om een antwoord en je krijgt iets anders. Dat is geen mislukt gebed. Soms is het antwoord een Persoon.

### **Je hoeft het niet mooi te zeggen**

Jezus waarschuwde voor bidden met veel woorden. Je wordt niet beter gehoord als je langer bidt of moeilijkere zinnen gebruikt. Een eerlijk “help” is genoeg. In het (F)Luister magazine vertelde een jonge vrouw hoe ze onzeker werd op haar nieuwe werk. Ze bad heel eenvoudig: “Heilige Geest, help.” Even later liep ze naar buiten en kwamen er liederen in haar gedachten die haar herinnerden aan wie ze in Jezus is. Haar werk veranderde niet. Zij wel.

### **Gebied dat je niet ziet werken**

Pas jaren na mijn bekering beseftte ik hoeveel er gebeden was voordat ik Jezus kende. Mijn moeder en haar vriendin baden al die tijd voor me, juist toen het steeds slechter met me ging. Ik merkte er toen niets van. Toch geloof ik dat er dankzij hun gebeden openingen bleven om Zijn stem uiteindelijk te horen. Gebed werkt vaak in het verborgene. Je ziet het pas later.

## Hoofdstuk 2 Ruimte maken om te luisteren

Samuel was nog een jongen toen God hem riep. Hij dacht dat het de priester Eli was en rende drie keer naar hem toe. Eli begreep als eerste wat er gebeurde en leerde hem één zin.

*“Samuel, Samuel! En Samuel zei: Spreek, want Uw dienaar luistert.”*

1 Samuel 3:10

Dat is misschien wel het belangrijkste gebed dat er is. Niet: “Luister, Heer, want Uw dienaar spreekt.” Maar: “Spreek, want ik luister.”

### Een vaste plek

Al sinds het begin van mijn geloofsleven heb ik plekken waar ik Jezus ontmoet. Zo'n plek is op zichzelf niet heilig. Maar een vertrouwde plek helpt me om mijn hart sneller op Hem te richten. Door de jaren heen veranderde die plek als ik verhuisde, soms had ik er zelfs twee. Wat bleef, was de gewoonte.

Jezus zei: ga in je binnenkamer en sluit de deur. Voor de één is dat een stoel bij het raam, voor de ander een wandeling of de auto voor het werk. Het gaat niet om de plek, maar om de deur die je even dichtdoet voor de rest van de wereld.

### Papier en pen

Iets wat mij enorm heeft geholpen, is eenvoudig: schrijven. Ik houd een schrift of mijn notitie-app bij de hand en schrijf op wat er tijdens het bidden opkomt. Een gedachte, een beeld, een zinnetje, een Bijbeltekst die oplicht. Op dat moment hoef ik nog niet te weten of het van God komt. Later kijk ik terug en toets ik het aan de Bijbel en aan het karakter van Jezus.

Tijdens een periode van vasten schreef ik eens drie vragen op. Ik las in die dagen een boek en kwam op pagina's die ik nog nooit had opengeslagen. De

drie antwoorden stonden er gewoon, netjes achter elkaar. Dat gebeurt niet elke keer. Maar het leerde me dat God op allerlei manieren antwoordt, als je verwacht dat Hij dat doet.

### **Elke tien minuten**

De gewoonte die mij het meest geholpen heeft, is klein genoeg om overal te doen. Ik probeer elke tien à twintig minuten even een hart tot hart moment met Jezus te hebben. Geen lange stilte, geen speciale plek. Alleen mijn aandacht even naar Hem. Na een tijd merk je dat die korte momenten je gevoeliger maken voor wat Hij de rest van de dag zegt. Paulus noemde dat: bid zonder ophouden.

*“Bid zonder ophouden.”*

1 Thessalonicenzen 5:17

### **Als het stil blijft**

Soms blijft het stil. Je bidt en je hoort niets. Dat heb ik ook gekend, en het is niet altijd een teken dat er iets mis is. Soms spreekt God later, via een vriend, een preek of een gedachte tijdens het werk. Soms is Zijn aanwezigheid het antwoord.

Na mijn stille tijd wilde ik eens nog een eindje gaan wandelen. Opeens ervoer ik Zijn aanwezigheid, als een warme deken over me heen. Ik ben gaan liggen en heb een uur genoten van Zijn liefde. Er hoefde niets geregeld te worden. Geen vraag, geen antwoord. Alleen samen zijn.

*“Laten wij dan met vrijmoedigheid naderen tot de troon van de genade, opdat wij barmhartigheid verkrijgen en genade vinden om geholpen te worden op het juiste tijdstip.”*

Hebreeën 4:16

## Hoofdstuk 3 Hoe groei jij in gebed?

Gebed leer je door het te doen. Niet door er een boek over te lezen, ook dit boekje niet. Een paar duwtjes die mij geholpen hebben:

### 1. Begin met luisteren

Zeg aan het begin van je gebed niet meteen je lijstje op. Wees eerst een paar minuten stil en vraag: “Vader, wat wilt U tegen mij zeggen?” Schrijf op wat er opkomt, ook als het klein lijkt. Daarna mag je alles vertellen wat je op je hart hebt.

### 2. Zoek een vaste plek en een vast moment

Kies een plek waar je Jezus ontmoet. Een stoel, een wandelroute, de auto. Ga daar een week lang elke dag een kwartier zitten, zonder telefoon of met alleen je notitie-app open. Het gaat niet om de prestatie, maar om de afspraak.

### 3. Bid eerlijk en kort

Je hoeft geen mooie zinnen te maken. Zeg wat er is: “Ik ben moe.” “Ik ben boos.” “Ik snap het niet.” “Help.” God kan veel beter met eerlijkheid uit de voeten dan met een vrome buitenkant.

### 4. Oefen de korte momenten

Zet een week lang een herinnering op je telefoon, elk uur. Richt bij het signaal je aandacht even op Jezus. Zeg Hem goedemorgen, bedank Hem, vraag wat Hij van dit moment vindt. Na een tijd heb je het signaal niet meer nodig.

### 5. Bid voor één ander

Kies iemand voor wie je deze maand dagelijks gaat bidden. Vraag God ook hoe Hij naar die persoon kijkt, en schrijf op wat je ontvangt. Misschien mag je het ooit delen, misschien niet. Je gebed doet hoe dan ook iets, ook als je het niet ziet.

Bidden is geen techniek om iets van God gedaan te krijgen. Het is tijd met je Vader. Hij wacht niet op je beste woorden. Hij wacht op jou.

## FAQ

**Vraag:** Ik raak tijdens het bidden steeds afgeleid. Hoe kan ik dat voorkomen?

**Antwoord:** Dat heeft bijna iedereen. Leg een papiertje naast je en schrijf de gedachten op die je afleiden, dan kun je ze loslaten. Bid hardop of wandelend, dat helpt veel mensen om bij de les te blijven. En wees mild voor jezelf: ook een afgeleid gebed is een gebed.

**Vraag:** Hoe weet ik of wat ik tijdens het bidden ontvang van God komt?

**Antwoord:** Toets het. Past het bij de Bijbel? Past het bij het karakter van Jezus? Brengt het vrede, opbouw en liefde, of juist druk en veroordeling? Gaat het om grote keuzes, bespreek het dan met mensen die verder zijn in het geloof. Schrijf het op, dan kun je later terugkijken.

**Vraag:** Mag ik God ook dingen vragen voor mezelf?

**Antwoord:** Ja. Jezus leerde Zijn discipelen bidden om hun dagelijks brood. De Vader weet wat je nodig hebt en Hij geeft graag. Vraag het gewoon. Wel merk ik dat mijn gebeden veranderen naarmate ik dichterbij Hem leef. Ik ga steeds meer vragen wat Hij zelf op Zijn hart heeft.

Op [fluisternederland.nl](http://fluisternederland.nl) vind je meer over wie wij zijn, hoe je Gods stem kunt leren verstaan en inspirerende getuigenissen in ons (F)Luister magazine.

## **Over (F)Luister Nederland**

(F)Luister Nederland is een beweging die gelovigen wil helpen de stem van God te verstaan en daarin te groeien. Wij geloven dat God vandaag nog steeds spreekt en dat Zijn kinderen Zijn stem kunnen leren herkennen, begrijpen en gehoorzamen.

### **Onze missie**

Wij willen mensen toerusten en bemoedigen om in hun dagelijks leven te wandelen in relatie met Jezus, geleid door de Heilige Geest. Het is ons verlangen dat steeds meer volgelingen van Jezus leren luisteren naar Zijn fluistering en daarin vrijmoedig stappen zetten.

### **Onze visie**

We zien een kerk en een samenleving waarin Gods stem weer centraal staat. Waar gelovigen niet alleen luisteren naar preken of meningen, maar zelf leven vanuit de intieme relatie met hun Vader in de hemel. Een generatie die Gods stem verstaat en daardoor verschil maakt in hun omgeving.

### **Wat wij doen**

- ▶ Magazines: we publiceren inspirerende getuigenissen, praktische artikelen en onderwijs over het verstaan van Gods stem.
- ▶ Evenementen: we organiseren bijeenkomsten waar we samen oefenen in luisteren naar God, onderwijs ontvangen en elkaar bemoedigen.
- ▶ Training & Spreken: we komen graag langs in kerken, groepen en evenementen om onderwijs te geven over dit thema.

Wil je meer weten, onze magazines lezen of een evenement bijwonen? Kijk op: [fluisternederland.nl](http://fluisternederland.nl)

## **Samen leren we Zijn stem verstaan**

# Gebed

## Luisteren naar Hem. Bidden als gesprek.

God spreekt. Elke dag. Niet alleen tot profeten of geestelijke leiders, maar tot ieder van ons. Het probleem is niet dat Hij stil is, maar dat wij vaak niet goed afstemmen.

In dit boek neemt Wim Kamphorst je mee op een reis om de stem van God te leren herkennen, verstaan en gehoorzamen. Je ontdekt:

- ▶ waarom bidden een gesprek is en geen boodschappenlijst;
- ▶ hoe je in je gebed ruimte maakt om te luisteren;
- ▶ vijf duwtjes om te groeien in gebed.

**Wim Kamphorst begon ooit netjes met “U” in zijn gebeden. Langzaam werd het een gesprek, van “God” naar “Vader” en van “Vader” naar “papa”.**

Met persoonlijke getuigenissen, heldere Bijbelteksten en praktische voorbeelden maakt dit boek duidelijk dat bidden als gesprek met de Vader iets is wat op Gods hart ligt.

**God spreekt.  
Laat jij Hem ook aan het woord?**

