

# Druk, druk, druk

EN TOCH TIJD

OM TE BIDDEN

*Cheri Fuller*



Voorhoeve

Cheri Fuller

**Druk, druk, druk en toch tijd om te bidden**

© 2012 Uitgeverij Voorhoeve  
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht  
www.kok.nl

Oorspronkelijke titel:  
*A Busy Women's Guide to Prayer*  
© 2010 Thomas Nelson

Vertaling: Danielle van Westen  
Omslagontwerp: Garage BNO  
ISBN 978 90 297 2072 4  
ISBN E-BOOK 978 90 297 2073 1  
NUR 707

Tenzij anders vermeld, zijn de aanhalingen uit de Bijbel overgenomen uit de Nieuwe Bijbel Vertaling (NBV), uitgegeven door het Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem.

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.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

# 1.

## Maria's hart, Marta's drukke agenda

*De duivel wil dat christenen niet bidden... Het gebed van de zwakste gelovige die recht voor God staat, legt de duisternis lam – daarom probeert de duivel ervoor te zorgen dat we druk in ons hoofd blijven, zodat we niet aan gebed zullen denken.*

Oswald Chambers

Net als Marta uit de Bijbel heb ik veel te doen – kantoorwerk, schrijfprojecten, de was, koken, schoonmaken, enzovoort. De week waarin ik aan dit boek begon, moest ik een deadline halen, maar mijn schoondochter werd opgenomen in het ziekenhuis. Met liefde nam ik de zorg voor haar peuter op me. Daarnaast moest ik maaltijden bereiden, een huishouden draaiende houden, een gebedsgroep leiden en een zendingsreis voorbereiden. Is het vreemd dat ik me gestrest voelde?

Medici noemen *constante haast* de nieuwste kwaal van de eenentwintigste eeuw en velen van ons hebben daar last van. Agenda's, lijstjes en actiepunten beheersen ons leven en het lijkt wel of we nooit genoeg tijd hebben.

Misschien ben je net als ik vaak met verschillende dingen tege-

lijk bezig. Laatst was ik in de auto onderweg naar een afspraak en ik moest stoppen voor een rood licht. Ik keek in mijn achteruitkijkspiegel en zag dat ik wel wat make-up kon gebruiken. Toen ik die ochtend van huis wilde vertrekken, werd ik opgehouden door twee telefoontjes. Daarna moest ik me haasten. Ik pakte mijn camouflagestift en smeerde wat onder mijn vermoeide ogen. Ik was op zoek naar mijn lippenstift toen mijn telefoon ging.

‘Mam, Noah en Luke zijn vanochtend allebei ziek wakker geworden. De huisarts heeft medicijnen voorgeschreven en ik heb pijnstillers nodig. De medicijnen moeten opgehaald worden, maar Hans heeft de auto en ik kan geen kant op. Wil jij ze voor me ophalen?’

‘Natuurlijk, schat, ik zal ze na mijn vergadering bij je langsbrengen’, antwoordde ik. Voor het licht groen werd maakte ik snel een aantekening op een plakbriefje. Mijn telefoon ging weer. Het was mijn vriendin Penny. Ze herinnerde me aan de Bijbelstudie van die avond. Terwijl ik verder reed, schoten me nog drie dingen te binnen die ik niet moest vergeten (naast het ophalen van de medicijnen en een pak melk voor mijn kleinzoons): ik had om 4 uur een radio-interview, ik moest nog een column inleveren en ik moest met de hond naar de dierenarts. Die dingen schreef ik ook op een plakbriefje.

Soms heb ik het een periode zo druk dat ik bijna geen tijd heb om adem te halen, laat staan dat ik tijd kan vinden om te bidden. Waarschijnlijk herken je dat wel.

Veel vrouwen herkennen dat.

Mijn vriendin Jennifer staat elke dag om half zes in de sport-school. Ze is advocate en ze zorgt voor haar ouders en haar schoonmoeder, die alzheimer heeft. Ze is voorzitter van de gebouwencommissie van haar kerk en ze probeert af en toe tijd te vinden om te lunchen met haar vriendin, om te voorkomen dat ze volledig opbrandt.

Beth Ann is een nieuwe vriendin van me. Ze komt uit Spokane in Washington. Ze heeft vijf kinderen, waaronder *twee tweelingen*. Ze werkt fulltime als makelaar, ze zingt en ze schrijft haar eigen nummers. Ze leidt de aanbidding in haar kerk en bij conferenties voor

vrouwen. Ze heeft het druk. Het is voor haar een grote uitdaging om de discipline op te brengen om elke dag stille tijd te houden. De hele dag door zijn er allerlei zaken die om haar aandacht schreeuwen. Haar kinderen, haar man, klusjes die gedaan moeten worden, haar bediening, haar werk en allerlei afspraken. Ze vindt het moeilijk om zich niet te laten leven door alle drukte.

Carey uit Ohio geeft les op een middelbare school. In haar avonden studeert ze voor een mastergraad. Ze is nog geen jaar getrouwd en zij en haar man hebben het gevoel dat ze langs elkaar heen leven. Ze zou graag meer tijd met hem doorbrengen. Ze zou ook graag meer tijd met God doorbrengen, maar wanneer ze aan het eind van de dag stille tijd wil houden, is ze zo moe dat ze in slaap valt.

Lauren heeft vier kinderen die allemaal betrokken zijn bij buitenschoolse activiteiten, sport en activiteiten van de kerk. Ze coacht het basketbalteam van haar dochter en doet vrijwilligerswerk op school. Ze schrijft, produceert en presenteert elke week een sportprogramma op de radio. Toen Lauren me vertelde wat ze allemaal doet, vroeg ik me af waar ze de tijd vindt om te slapen.

## **Bid onophoudelijk**

De eerste keer dat ik het Bijbelvers las dat ons oproept om ‘onophoudelijk te bidden’ (1 Tessalonicenzen 5:17) dacht ik: *Weet Paulus wel hoe druk ik het heb?* Paulus had vast een persoonlijke assistent – en de meesten van ons hebben dat niet!

Bid onophoudelijk? Paulus had naast zijn werk vast niet zo veel verantwoordelijkheden thuis zoals wij vaak hebben en hij had vast geen huis vol drukke kinderen die hij de hele dag in toom moest houden. Zelfs oudere vrouwen klagen over tijdgebrek. ‘Ik dacht dat ik meer tijd voor mezelf zou krijgen nu de kinderen uit huis zijn, maar ik heb het drukker dan ooit’, vertelde een vrouw uit Connecticut me. Misschien zou je je agenda aan Paulus willen laten zien, om hem te vragen waar je dat ‘onophoudelijk bidden’ moet inplannen.

Niemand wil gestrest leven. Je wordt 's ochtends niet wakker met de hoop dat het een razend drukke dag zal worden en dat je je uiterste best zal moeten doen om alles wat er van je wordt gevraagd voor elkaar te krijgen. Maar dat is voor miljoenen vrouwen tegenwoordig de realiteit. Alles gaat steeds sneller. Een recent onderzoek liet zien dat 36 procent van de Amerikanen zich constant gehaast voelt en vrouwen hebben daar het meest last van. Velen van ons hebben te veel op ons bordje. We zijn vreselijk moe en het maakt niet uit of we het werk en de dingen die we doen leuk vinden of niet.

Alleenstaande werkende vrouwen hebben het ook heel erg druk. Ik ken docenten die elke dag om vijf uur opstaan en tot laat in de avond doorwerken om proefwerken na te kijken en de lessen voor de volgende dag voor te bereiden. Veel thuisblijvende moeders zorgen niet alleen voor hun kinderen, maar werken ook parttime vanuit huis om wat bij te verdienen. Het is moeilijk om het goede evenwicht te vinden bij alles wat ons gezin, het huishouden, ons werk en ons geestelijk leven van ons vraagt. Het is moeilijk om daarnaast ook nog tijd te vinden om leuke dingen te doen waar we energie van krijgen.

Misschien kun je je identificeren met Dana, die me laatst staande hield bij een conferentie en zei: 'Ik heb zo weinig tijd voor mezelf, om na te denken en te sporten... ik heb helemaal geen tijd om te bidden! Ik zou niet weten waar ik de tijd vandaan moest halen!'

Weet *jij* waar je de tijd vandaan moet halen om te bidden?

We kunnen de dagen niet langer maken, maar we kunnen wel nieuwe manieren vinden om tijd met God door te brengen. Daardoor maken we ruimte vrij voor gebed en gebed is een zegen.

Waar begint het mee? Niet met een formule, een nieuwe dagindeling, of één of ander programma. Het begint met een nieuw perspectief, een beter begrip van wat een geschenk gebed is. We worden uitgenodigd om te bidden. Gebed heeft blijvende impact. Wanneer het leven als een storm voorbijraast, is het een groot voorrecht om naar God te kunnen gaan.

Ik wil je bemoedigen: het is mogelijk om meer te bidden zonder je

planning drastisch om te gooien. Het is mogelijk het hart van Maria te hebben, zelfs wanneer je zo'n drukke agenda hebt als Marta. (Zij was de hardwerkende zus van Maria, over wie Jezus zei dat ze zich veel te druk maakte, zoals zovelen van ons doen. Zie Lucas 10:38-42). Mijn vriendin Betsy uit Rockville in Maryland begint haar dag bijvoorbeeld met sporten en bidden. Ze is voorzitter van het bestuur van een christelijke privéschool, ze zet zich in voor het vrouwenwerk van haar kerk, ze leidt één keer in de week een Bijbelstudie bij haar thuis (voor vrouwen uit haar buurt) en zit in verschillende andere besturen en commissies. Toch vindt ze de tijd om voor veel mensen en een breed scala aan onderwerpen te bidden, terwijl ze elke morgen dertig minuten op haar loopband loopt.

Ze bidt voor haar man en zonen. Ze proclameert dagelijks bepaalde Bijbelverzen over hun leven. Ze bidt voor vier families die veel voor haar betekenen, voor de school en voor het vrouwenwerk, dat haar hart heeft. Betsy zit veel in de auto en ze heeft een gebedslijst in haar agenda. Telkens wanneer ze in de auto stapt, bidt ze voor iemand op de lijst.

Ze bidt ook voor de spreker van de jaarlijkse vrouwenretraite van haar kerk. Dat betekende dat ze voor mij bad toen ik sprak bij de Vierde Presbyteriaanse Vrouwenretraite. Ze bad maandenlang voor me. Ze bad voor de tijd die ik met hen zou doorbrengen, voor wijsheid bij het voorbereiden van mijn toespraken, voor het boek dat ik op dat moment aan het schrijven was en voor mijn gezondheid en energie. Ik weet dat Betsy's 'loopbandgebeden' effectief zijn, want ik heb persoonlijk Gods antwoorden op haar gebed ervaren.

Gebed is een geschenk en God nodigt ons uit om te bidden. Gebed heeft kracht en blijvende impact. Eerst gaan we ons verdiepen in hoe God gebed wil laten functioneren in ons leven. Pas daarna gaan we het hebben over de vele manieren waarop we gebed kunnen inpassen.

## Een ander perspectief

Vroeger dacht ik dat *mijn gebed niet echt meetelde als ik niet op een specifiek moment van de dag of op een bepaalde manier bad*. Toen veranderde mijn gebedsleven radicaal. Ik ontdekte dat Paulus' gebod om onophoudelijk te bidden veel meer inhoudt dan veel tijd doorbrengen in gebed. Het betekent dat ik voortdurend met God in gesprek blijf, waar ik ook ben.

De waarheid dat God naar mijn gebeden luistert, waar ik ook ben, drong pas echt tot me door toen mijn zoon Chris ging studeren aan een universiteit die vierentwintig uur rijden bij ons vandaan was. Wat miste ik het horen van zijn stem en wat miste ik het om hem languit voor de tv te zien liggen, nadat hij zijn huiswerk had gemaakt. Chris was ver weg op een campus in North Carolina. Hij had het druk met lessen, basketbal en studeren en hij belde niet vaak. Maar af en toe deed hij dat wel. Dan liet ik alles vallen waar ik mee bezig was om de stem van mijn zoon te horen, of ik nu een artikel schreef, een maaltijd voorbereidde of de was deed.

Nu bewaar ik de voicemailberichten van mijn kleinkinderen op mijn mobieltje en die luister ik nog een paar keer terug. Ik heb al heel wat keren geluisterd naar de boodschap die mijn zoon Justin en zijn zoontje Caleb een paar weken geleden achterlieten voor mijn verjaardag. De boodschap waarin mijn twee jaar oude kleindochter Josephine me bedankt voor de kleurboeken en de nieuwe jurk heb ik ook al heel wat keren opnieuw beluisterd. Ik ben altijd blij wanneer mijn dochter Alison belt om gedag te zeggen, ook al woont ze maar een paar straten bij me vandaan.

Op een dag realiseerde ik me dat God ook graag iets van mij hoort. Ik ben Zijn kind, en dat ben jij ook (zie Johannes 1:12). Of we nu bidden wanneer we wandelen, door de stad rijden, een ziek kind in onze armen wiegen of terwijl we achter de computer zitten, Hij vindt het geweldig om iets van ons te horen – niet maar één keer per dag, maar de hele dag door. De Bijbel zegt dat God naar ons luistert (zie Psalm



10:17; 40:2; 34:16). Want, weet je, we *zijn* van Hem. Psalm 100:3 zegt: ‘Zijn volk zijn wij, de kudde die Hij weidt.’ We zijn Zijn kinderen. En God geniet er net zoveel van de stem van Zijn kinderen te horen als ik doe. Daarom smeekt Hij ons in de Bijbel om met Hem in contact te blijven. In Jeremia 33:3 zegt Hij: ‘Roep Mij aan, en Ik zal je antwoorden, Ik zal je grote, wonderlijke dingen bekendmaken, dingen die je volkomen onbekend zijn.’ Hij wil dat we Hem aanroepen, Hem zoeken en tot Hem naderen (zie Jakobus 4:8).

Ik werd nog enthousiaster over de impact van onophoudelijk bidden toen ik in de Bijbel las dat God de korte gebeden van gelovigen gebruikt om geweldige dingen te doen. Ik realiseerde me dat gedachten als *maar ik kan niet lang genoeg bidden, of waarom zou ik bidden als ik geen uur de tijd heb?* geen Bijbelse grond hebben. Het is heerlijk om lang de tijd te hebben om te bidden als ik op mijn veranda zit en naar de vogels kijk, maar het besef dat korte gebeden grote impact kunnen hebben, helpt me om de hele dag door te bidden.

Of je nu getrouwd bent of alleenstaand, kinderen hebt of niet, in de twintig bent of in de veertig, waarschijnlijk worstel je net zo met je gebedsleven als ik heb gedaan. Het goede nieuws is dat je gewoon kunt leven én tijd kunt hebben om te bidden. Dit boek zal je helpen om de hele dag door te bidden.

Je zult ontdekken dat gebed niet losstaat van je dagelijks leven, maar dat je gebed kunt integreren. Je hoeft gebed niet te beperken tot een vast moment op de dag. Gebed is leven in de tegenwoordigheid van God en je openstellen voor Hem. Wanneer je ervaart dat gebed Gods genade en transformerende kracht vrijzet in jouw leven en de levens van de mensen waarvoor je bidt, wordt je motivatie om te bidden steeds groter.

In elk hoofdstuk vind je praktische tips en eenvoudige manieren om te bidden, ook wanneer je het erg druk hebt. Hier volgt een aantal dingen die ik zelf graag doe.

## *Vijf zegeningen*

Het is mogelijk in vijf minuten uitvoerig voor iemand te bidden en een zegen te vragen voor alle aspecten van zijn of haar leven. Laten we zeggen dat je een vriendin hebt die Megan heet en dat ze op zendingsreis naar Zuid-Afrika gaat. Je wilt haar graag ondersteunen in gebed. Je kunt de letters B-L-E-S-S gebruiken als een geheugensteun-tje om te bidden voor haar bezigheden, haar lichamelijke noden, haar emoties en haar sociale en spirituele (geestelijke) noden. Op die manier blijf je gefocust en dwalen je gedachten niet af. (1) Dit is een voorbeeld van wat je zou kunnen bidden:

*Bezigheden:* ‘Heer, zegen Megans werk wanneer ze lesgeeft op de Bijbelschool voor de kinderen in het dorp. Zegen haar werk met het medische team en haar hulp bij de herbouw van de kerk.’

*Lichamelijke noden:* ‘Vader, geef Megan deze drie weken in Afrika lichamelijke kracht. Wilt u haar beschermen tijdens de reis en wilt U geven dat ze weer veilig thuis zal komen.’

*Emoties:* ‘Wilt U Megan helpen volledig op U te vertrouwen, zodat ze zich geen zorgen zal maken, ’s nachts niet bang zal zijn en rustig zal kunnen slapen.’

*Sociale noden:* ‘Help haar om contact te leggen met de andere mensen van het team, nu ze zo ver weg is van haar familie en vrienden. Geef haar een vriendin, zodat ze niet alleen zal zijn.’

*Spirituele (geestelijke) noden:* ‘Help Megan op U te vertrouwen, het van U te verwachten en niet op haar eigen verstand te vertrouwen. Geef dat ze Uw tegenwoordigheid zal ervaren en dat ze U beter zal leren kennen door dit avontuur.’

Probeer deze vijf zegeningen vijf minuten per dag voor jezelf of een ander te bidden en kijk wat God doet!

## *Bid tijdens het sporten*

Er is een mooie overeenkomst tussen het effect van regelmatige lichaamsbeweging en het effect van gebed. Wanneer ik ’s ochtends (of ’s middags, of ’s avonds) een wandeling van dertig tot vijfenvertig

minuten maak, of wanneer ik bij de sportschool krachttraining doe, investeer ik tijd en energie, maar ik krijg er nieuwe energie door. Daardoor ben ik productiever en verbetert mijn leven.

Dat effect heeft gebed ook, maar dan nog veel sterker. Wanneer je met God praat verdoe je je tijd niet. Het is een goede investering. Wanneer we de tijd nemen om met God over onze taken en zorgen te praten en naar Hem te luisteren, laat Hij ons zien wat het belangrijkste is en hoe we het sneller kunnen doen. Dat ervaar ik telkens weer. Dan kunnen we de rest loslaten en worden we niet overweldigd door alles wat er nog gedaan moet worden. Hij geeft ons oplossingen voor problemen en Hij geeft creatieve ideeën waar we zelf niet op gekomen zouden zijn. Praten met God vernieuwt onze jeugd, verfrist onze ziel en verbindt ons met de Bron van het leven, zodat we een zegen kunnen zijn voor de mensen om ons heen. Is er een betere manier om je tijd te besteden?

Als je regelmatig sport (en ik hoop dat je dat doet!) kun je je gebedstijd combineren met het sporten. Betsy bidt op de loopband. Misschien kun jij bidden op de hometrainer of crosstrainer. Plak een lijst met namen van mensen voor wie je wilt bidden op het apparaat. Of doe als mijn vriendin Barbara. Ze is een drukke brandweervrouw en parttime tuinarchitect en doet oefeningen op lofprijsmuziek. Dan bidt ze voor haar familie en vrienden en tijdens de coolingdown dankt ze.

### *Een goed begin*

Voor mij begint een leven van onophoudelijk bidden elke ochtend voordat ik mijn hoofd van mijn kussen til. Zodra ik wakker word, zeg ik iets als: 'Heer, dit is de dag die U hebt gemaakt. Help me om op U gericht te blijven bij alles wat ik moet doen.' Of wanneer ik moe ben, omdat ik het de avond ervoor laat heb gemaakt, zeg ik misschien kort: 'God, ik wijd mezelf en deze dag aan U toe. Geef me de energie die ik vandaag nodig heb voor alle dingen die ik moet doen en voor de uitdagingen die op mijn pad zullen komen.'

Maak zelf een goed begin nu je met dit boek bezig bent. Bid nu

even en vraag of Gods Geest je wil onderwijzen tijdens het lezen van dit boek. Vraag of Hij je een nieuwe visie en een nieuw perspectief op Zijn geweldige geschenk van gebed wil geven – het is een grote zegen voor drukke vrouwen! Hieronder volgt een kort gebed. Het is een voorbeeld van wat je kunt zeggen om te beginnen met God te praten:

Heilige Geest, wilt U me laten zien wat een geschenk Uw uitnodiging tot gebed is. Wilt U me de kracht van gebed laten zien. Wilt U geven dat het geen saaie verplichting wordt, maar dat het heerlijk zal zijn om te bidden, nu ik begrijp hoe U het ziet. Dank U dat U bij me bent wanneer ik de volgende hoofdstukken lees. Help me te begrijpen dat ik nooit te druk ben om te bidden. Onderwijs me en verander me, tot eer van Uw naam. In Jezus' naam, amen.

### **Vragen voor gesprek of persoonlijke reflectie**

Elk hoofdstuk eindigt met vragen die in kleine groepjes besproken kunnen worden of waar je over na kunt denken terwijl je je gebeden en gedachten opschrijft.

1. Gebed kan een grote zegen zijn, maar soms voelt het als een verplichting. Soms voelen we ons gefrustreerd, omdat we er niet genoeg tijd voor hebben. Welke problemen heb jij met gebed? Wat staat jou in de weg? Je drukke agenda, onverhoorde gebeden, of iets anders?
2. In dit hoofdstuk werd een aantal drukke vrouwen genoemd. Met wie kun jij je het meest identificeren? Waarom?
3. Heb jij weleens een gebedsverhoring meegemaakt, of ben je gezegend door het gebed van iemand anders?
4. Lees Jeremia 33:3. Is er iets in je leven waarbij je Gods leiding nodig hebt, omdat je niet weet wat je moet doen? Heb je misschien problemen in een relatie, of moet je een moeilijke beslissing nemen?