



JENNIFER TUCKER

# ADEM ALS GEBED

Leer bidden met je ademhaling

Met een  
voorwoord van  
Ann Voskamp



# INHOUD

Voorwoord door Ann Voskamp	11
Inleiding	15
Principes van het ademgebed	31
Technieken van het ademgebed	35
Thema's van het ademgebed	37
1. God is je herder	38
2. God is je schuilplaats	40
3. God is je schild	42
4. Leg je last op de Heer	44
5. Gods liefde is grenzeloos	46
6. Gods weg is volmaakt	48
7. God kalmeert je angstige hart	50
8. Werp je zorgen op Hem	52
9. Rust in Gods goedheid	54
10. God geeft je kracht	56
11. God is je helper	58
12. Gods liefde blijft altijd bestaan	60
13. Maak er een gewoonte van om God te zoeken	62
14. God weet wat je nodig hebt	64
15. Je wordt gedragen	66
16. Gods aanwezigheid is het wonder	68
17. Als je bang bent, vertrouw dan op God	70
18. God houdt je hand vast	72
19. Het is nooit te laat	74

20. God weet wat je denkt	76
21. God omsluit je	78
22. God vernieuwt je	80
23. Vrede te midden van de golven	82
24. God beschermt je	84
25. Je kunt op God vertrouwen, ook al begrijp je Hem niet	86
26. Niets kan je scheiden van Gods liefde	88
27. Kracht in je zwakheid	90
28. God weet raad met je twijfels	92
29. God leidt je	94
30. God houdt zich aan zijn beloften	96
31. God houdt van je	98
32. Je kunt stil zijn	100
33. Verruil je vrees voor vrede	102
34. Richt je blik op God	104
35. God bedekt je	106
36. Je hoeft niet bang te zijn	108
37. God kent de verlangens van je hart	110
38. God geeft schoonheid en geluk	112
39. Bestrijd je twijfels met de waarheid	114
40. God is altijd bij je	116
41. God verheugt zich over je	118
42. God geeft je vrede	120



43. Alle dingen werken mee	122
44. God geeft je vreugde en vrede	124
45. God redt je	126
46. Je bent gekend	128
47. God heeft een plan met je	130
48. Richt je gedachten op God	132
49. In het lijden kun je op God vertrouwen	134
50. Gods genade volgt je	136
51. God stuurt je gangen	138
52. God is God	140
53. Je bent volmaakt geliefd	142
54. God is nabij allen die Hem aanroepen	144
55. God geeft je kracht	146
56. Bij God is alles mogelijk	148
57. God wil je wonden verzorgen	150
58. Laat het los	152
59. God is het licht op je pad	154
60. Je bent geschapen door God	156
61. God geeft kracht terwijl je wacht	158
62. Je kunt vrede vinden in het lijden	160
63. God waakt over je dagen en nachten	162
64. God zal je niet afwijzen	164
65. Gods Woord is je hoop	166

66. Vertrouw op God met heel je hart	168
67. God vernieuwt je geest	170
68. Gods Woord frist je geheugen op	172
69. God kent je helemaal	174
70. God is je kracht	176
71. God is nabij in je gebrokenheid	178
72. God wijst de weg	180
73. Alle goedheid komt van God	182
74. Je bent veilig in Christus	184
75. God is je hoop als je ontmoedigd bent	186
76. God heeft de antwoorden	188
77. Gods wegen zijn hoger	190
78. God is onwankelbaar	192
79. Je kunt in vrede gaan slapen	194
80. God baant de weg	196
81. God vernieuwt je kracht	198
82. Er schuilt hoop in het wachten	200
83. Gods liefde is onwankelbaar	202
84. God voorziet in al je behoeften	204

Noten	206
-------	-----



# VOORWOORD

Je kunt opgelucht ademhalen.

Je weet immers dit: niet het opnemen van wapens, maar het vouwen van je handen in gebed ontketent een revolutie – en die begint in je hart.

Die revolutie begint hier, bij je volgende hartslag. Jouw roep om hulp brengt je meteen in de aanwezigheid van God zelf. ‘Ik riep tot God, ik schreeuwde het uit tot God. (...) Hij hoorde me roepen; mijn geroep bracht me meteen in zijn aanwezigheid – een privéaudiëntie’ (2 Samuel 22:7). Je gebed is meer dan wanhoopskreet; het zet iets in beweging. Je gebed is het allerbelangrijkst. Je gebed brengt je meteen op de juiste plek: voor het liefdevolle aangezicht van God. Iedere ademhaling – inademing, uitademing – maakt het geluid van zijn naam, roept tot Hem – JHWH, JHWH.

Hij die ons schiep  
zal ons herscheppen  
zodat wij herschapen zullen zijn.

Herschapen om opnieuw adem te halen, klaar voor het volgende moment, voor de volgende zonsopgang, het volgende seizoen, de volgende stap die ons dichterbij huis brengt en bij Hem.

Als het leven ons naar adem doet happen, kunnen we door gebed de hand van God grijpen en ons vastklampen aan Hem.

Jij houdt het vol – jij ademt door een verhaal heen, het verhaal waarvan je zo graag wilde dat het anders was. Als je ademend leert bidden door alle weeën van het leven heen, wordt er vrede geboren.

Het echte doel van bidden is niet God overtuigen om te doen wat wij willen, maar je bewust worden van wat God al aan het doen is en met Hem samenwerken in dat verlossende werk. Gebed is revolutionair. Het tart de leugen dat alleen dat gebeurt wat wij zien. Het vertrouwt erop dat daaronder, door alles heen, God nog steeds zijn revolutionaire en verlossende werk doet en dat Hij de overwinning zal behalen.

*Alles wat ons aanzet tot gebed, is een zegen*, schreef Charles Spurgeon.

Als twee vriendinnen die getuigen kunnen van deze waarheid, twee moeders, twee dochters van de Koning der koningen, gaan Jenn Tucker en ik dit pad samen, soms door verschrikkelijk duistere nachten van de ziel heen. We stonden elkaar bij, knielden met elkaar, rouwden met elkaar, ademden gebeden met elkaar, voor elkaar. Zo wordt wat zwaar is iets heiligs, als we het brengen bij Hem.

Jenn is echt een vrouw van het Woord. Een vrouw die erop vertrouwt dat God betrouwbaar is, dat Hij spreekt met ons en dat intieme omgang met Hem en dagelijks naar Hem luisteren, leidt tot een leven van diepe, verzadigende gemeenschap, zelfs – of beter gezegd: vooral – in tijden van nood. Jenn nodigt iedereen uit tot deze diepe, persoonlijke gebedsreis, die geboren is uit haar eigen diepe dalen. Ze is een buitengewoon vriendelijke gids en wijze metgezel, die bij iedere stap op de lange weg gebeden met je ademt.

Te midden van je beproevingen en raadsels zal ze zachtjes je hand nemen en je laten zien hoe je ademhaalt, in het duister omhoog kijkt en bidt als Columba van Iona:

*Wees een heldere vlam voor mij, o God,  
Een ster die de weg wijst boven mij.  
Wees een begaanbaar pad onder mij,  
Een vriendelijke herder achter mij  
Vanmorgen, vanavond en voor altijd.  
Alleen met U, mijn God,  
Ga ik mijn weg;  
Wat heb ik te vrezen als U nabij bent,  
O Heer van de nacht en de dag?  
Veel veiliger ben ik in uw hand  
Dan wanneer een menigte me zou omringen.  
Amen.*

Wat jou ook omringt, God omringt jou. Hij is dichterbij dan je volgende ademhaling, je volgende hartslag.

Korte gebeden, ademgebeden, maken je hart zacht tot het zich overgeeft en past in de vorm van Gods handen. Als je hart zich overgeeft aan God, brengt dat een revolutie teweeg. Dan komt er vrijheid. Je wordt bevrijd van je angst. De Liefde zelf is hier.

Adem.

Bid.

Adem.

Bid.

Wie bidt, kent vrede.

Je volgende ademhaling kan je toevluchtsoord zijn, waar je rust in Hem en de diepste vrede die je ooit gekend hebt.

*Aan Voskamp*





## INLEIDING

# WAT IS EEN *adeengebed?*

Het was al bijna twee uur in de nacht toen ze mijn dochter van de operatiekamer naar de zaal reden op de vierde verdieping van het kinderziekenhuis in Atlanta. Door het kleine raam zag ik de lichtjes van de stad die gaatjes prikten in het zwarte doek van de nacht en schaduwen wierpen op de muur boven het bed. Een veel te grote ziekenhuispyjama viel losjes om haar vermoeide lijf en er liepen draden van haar borst naar de monitors naast haar bed, die knipperden op het ritme van haar hart. Ik hield haar hand vast terwijl ze in slaap viel. Een harde plastic bank naast de muur was mijn bed en er bleef een verpleegster bij ons om iedere vijftien minuten alles te checken. Mijn dierbare dochter zag er zo klein en kwetsbaar uit in dat ziekenhuisbed. Ze was zieker dan we hadden beseft en de situatie was plotseling zo spannend geweest dat ik er ondersteboven van was. Ik voelde me klein en kwetsbaar.

Terwijl ik daar in het duister van de ziekenhuiskamer lag, vulden mijn ogen zich met tranen van pijn en hulpeloosheid. De bekende tekenen van bezorgdheid stroomden door mijn lichaam. Mijn borst spande zich aan en werd zwaar en mijn handen begonnen te trillen terwijl ik moeite deed om adem te halen.

Ik voelde me klein en bang en zo heel alleen.

Ik probeerde te bidden, maar mijn hoofd zat vol zorg en angst. Ik was mijn stem kwijt.

Ik had niets meer te zeggen, niets te bidden.

Terwijl ik hunkerde naar hoop en hapte naar adem herinnerde ik me dit: er zijn woorden die ik kan bidden als ik geen woorden heb om te bidden, als alles wat ik te bieden heb mijn haperende ademhaling is.

Een paar maanden eerder las ik voor het eerst iets over ademgebeden en ik was meteen verkocht. Ik schreef er een paar op en koesterde ze. En nu, maanden later, kwamen de woorden van die gebeden opeens in me op. Enkel een handvol woorden uit Psalm 23, opgebroken in kleine zinnestjes. Ik haalde diep adem en terwijl ik inademde probeerde ik me te focussen op de woorden: 'De HEER is mijn herder', en terwijl ik uitademde, fluisterde ik: 'Mij zal niets ontbreken.' En weer ademde ik diep in, richtte mijn gedachten op 'de HEER is mijn herder' om vervolgens uit te ademen: 'Mij zal niets ontbreken.'

Terwijl ik me richtte op mijn adem en de woorden van de Schrift, kalmeerde mijn lichaam en werd mijn ziel herinnerd aan een waarheid die nooit zal veranderen, wat er ook gebeurt: 'De HEER is mijn herder', zelfs hier in dit ziekenhuis, naast mijn dochttertje dat aan de monitors ligt. En 'mij zal niets ontbreken', want zelfs hier, in het donker, heb ik Hem. De goede herder. Degene die ons zachtjes leidt en vasthoudt als we gewond zijn en moe, de

Ene die over ons waakt in de nacht. Meer heb ik niet nodig.

Dat eenvoudige gebed hielp me om mijn zorgen en angsten het zwijgen op te leggen.

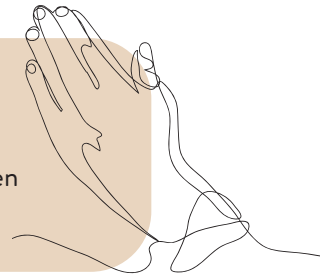
De diepe ademhaling hielp om de lichamelijke symptomen van mijn bezorgdheid te kalmeren en het gebed hielp me om mijn gedachten opnieuw te richten op Christus en zijn liefde voor mij. Met een hernieuwde vrede gleed ik weg in slaap.

In de weken die volgden zat ik dag en nacht naast mijn dochter in dat kleine kamertje en bleef ik korte bijbelpassages herhalen voor mezelf, terwijl ik bewust mijn ademhaling vertraagde en in- en uitademde op het ritme van het Woord. Ademgebeden vulden mijn dagen. Soms, als alles me te veel werd en de angst aan me vrat, liep ik door de gangen van het ziekenhuis. Ik ademde langzaam terwijl ik liep en herhaalde keer op keer de woorden van een kort gebed als een gestaag ritme van genade, tot mijn lichaam kalmeerde en de vrede terugkeerde.

In die weken brachten de ademgebeden verandering. En sindsdien zijn ze mijn reddingsboei gebleken in zware en moeilijke tijden.

Ze zijn een troost voor me geworden, niet alleen in tijden van hevige bezorgdheid, maar iedere dag. Ze geven zowel mijn lichaam als mijn ziel kracht. Ze helpen me om belangrijke waarheden in mijn hart op te bergen en wegen van vrede in mijn gedachten te banen.

De theorie over ademhaling en de praktijk van het bidden van Gods Woord samen zijn in staat om je lichaam te kalmeren en je gedachten weer te richten op Christus.



Ik schreef dit boek omdat ik het zelf nodig had toen de muren van de ziekenhuiskamer op me afkwamen en ik worstelde om adem te halen en niet wist wat te bidden. Het is het boek dat ik vandaag nodig heb, omdat zorgen en angsten voortdurend opspelen en de toekomst onzeker blijft. Daarom bied ik je nederig deze woorden aan uit mijn eigen, vaak zo bezorgde ziel. Zie ze als een vriendelijk, compassievol hulpmiddel om de eenvoudige, maar krachtige techniek van het ademgebed te leren. In welke staat je ziel en lichaam zich nu ook bevinden, om welke reden je dit boek ook hebt opengeslagen, ik hoop dat het je veel goeds zal brengen en dat het ademgebed de weg zal vrijmaken naar een diepere verbinding met de God die je maakte en die van je houdt, de Ene die je bevrijdt en je verlost, de Ene die altijd bij je is, hoe je je ook voelt.

## VREDE ERVAREN DOOR HET ADEMGEBED

We hebben vaak de neiging om wetenschap en geloof te scheiden, alsof het twee tegengestelde krachten zijn, die met elkaar strijden. Maar in werkelijkheid is de kennis van het brein en het lichaam helemaal niet in tegenspraak met Gods Woord. Sterker nog, dat wordt er alleen maar extra door bekrachtigd.<sup>1</sup> Per slot van rekening was het God die ons lichaam ontwierp en schiep.

Hoe je denkt over ademtechniek en meditatie hangt van je achtergrond af. Misschien heb je er moeite mee. Misschien roept het beelden op van mystieke meditatie op een bergtop, of misschien klinkt het als een newagepraktijk. Hoewel veel religies en geestelijke stromingen vormen van meditatie en ademtechniek gebruiken, zijn ademgebeden anders.

Ademgebeden combineren twee krachtige middelen die kunnen helpen om angst en bezorgdheid te verminderen: diepe

ademhalingsoefeningen met meditatieve gebeden uit Gods Woord. Ze helpen je om je lichaam te kalmeren terwijl je je gedachten richt op de waarheid.

Ademgebeden genezen je niet van angst, ze zijn ook geen vervanging van een professionele medische behandeling of therapie. Maar ze kunnen wel een krachtig instrument zijn om toe te voegen aan je EHBO-koffer voor mentale gezondheid. We ervaren allemaal een of andere vorm van angst of bezorgdheid in ons leven. Als je deze ademgebeden regelmatig bidt, kan je reactie op die gevoelens veranderen en kun je een diepe blijvende vrede ervaren terwijl je een weg zoekt door de vaak woelige zeeën van angst en bezorgdheid.

## Het ademgebed

### WAT IS HET WEL?

- Een kort gebed, meestal maar één zin lang.
- Geworteld in de Schrift.
- Samenvallend met het ritme van je ademhaling: de eerste helft bid je tijdens de inademing, de tweede helft tijdens de uitademing.
- Verschillende keren herhaald, met als doel om te mediteren over Gods Woord door de woorden uit te spreken en erover na te denken.
- Gericht op Christus. Ze vullen je geest met zijn Woord.
- Naar buiten gericht, op God.

### WAT IS HET NIET?

- Een newage-, humanistische, zelfhulppraktijk.
- Geworteld in oosterse spiritualiteit of heidense praktijken.
- Een middel tegen alle vormen van angst en bezorgdheid.
- Mantrameditatie met het doel om gedachten uit te sluiten en het voortdurend herhalen van een woord of frase tot zelfs die alle betekenis verliest.
- Gericht op het leegmaken van je gedachten om innerlijke vrede te vinden.
- Naar binnen gericht, op jezelf.

# BIDDEN OP HET RITME VAN JE ADEM

Al eeuwenlang bidden christenen van over de hele wereld zogenaamde ademgebeden, waarbij tijdens het in- en uitademen heel bewust bijbelteksten worden uitgesproken. Om zo tot rust te komen, het hart te laten spreken en op God te focussen.

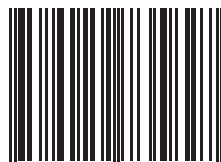
Dit boek geeft niet alleen de achtergronden van dit christelijke ademgebed, maar biedt ook tips en begeleiding om zelf ademgebeden te leren bidden. De tachtig voorbeeldgebeden en korte meditaties helpen om in moeilijke tijden hoop, houvast en vrede te vinden.

**JENNIFER TUCKER** is illustrator, letterkunstenaar en grafisch ontwerper. Ze schrijft en deelt haar kunst online op [littlehousestudio.net](http://littlehousestudio.net). Adem als gebed is haar eerste boek dat ze specifiek voor vrouwen schreef.



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789029735827 NUR 707



9 789029 735827 >