



Nikolaas Sintobin

*God zelf  
ontmoeten*

Retraite met het leven van Jezus

Nikolaas Sintobin

# God zelf ontmoeten

*Retraite met het leven  
van Jezus*

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Bijbelteksten zijn geciteerd uit de Nieuwe Bijbelvertaling 2021,  
© 2021 Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap

Ontwerp omslag: Goed Blauw  
Lay-out binnenwerk: Andries Mol  
Illustraties: Goed Blauw

ISBN 978 90 435 4294 4  
ISBN 978 90 435 4295 1 (e-book)  
NUR 728  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUD

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Inleiding                                                                            | 7   |
| Leidraad ignatiaans bijbelgebed                                                      | 11  |
| I. Psalm 63: verlangen naar God                                                      | 15  |
| II. Openbaring van Johannes 21:1, 2-5a, 11a, 22-23:<br>Gods groeiende aanwezigheid   | 29  |
| III. Genesis 12:1-9: het geloof van Abram                                            | 41  |
| IV. Lucas 15:11-32: de goede vader                                                   | 55  |
| V. Lucas 1:26-38, 46-55: Maria zegt ja                                               | 71  |
| VI. Marcus 10:46-52: de genezing van Bartimeüs                                       | 85  |
| VII. Lucas 19:1-10: de ommekeer van Zacheüs                                          | 99  |
| VIII. Matteüs 14:22-33: Jezus bidt – storm op het meer                               | 113 |
| IX. Johannes 19:1-5, Lucas 23:32-34a, 39-43,<br>Marcus 15:33-34: de passie van Jezus | 129 |

|    |                                                    |     |
|----|----------------------------------------------------|-----|
| X. | Johannes 20:11-18: Jezus ontmoet Maria van Magdala | 141 |
|    | Uitgeleide                                         | 153 |
|    | Slotgebed                                          | 157 |
|    | Hoe nu verder?                                     | 159 |
|    | Dankwoord                                          | 160 |

# INLEIDING

*God zelf ontmoeten.* Hoezo? Kan je als gewone mens de oneindig grote God ontmoeten? Deze retraite nodigt inderdaad uit om zó te bidden met de Bijbel dat een rechtstreekse ontmoeting met God en Jezus mogelijk wordt. Deze gedurfde uitspraak heb ik niet zelf bedacht. Ik ontleen haar aan Ignatius van Loyola (1491-1556).<sup>1</sup> Hij staat aan de oorsprong van deze wijze van bidden met de Bijbel, gewoonlijk *ignatiaans bijbelgebed* genoemd.

---

<sup>1</sup> Ignatius van Loyola is de stichter van de jezuïetenorde. Een Nederlandstalige animatiefilm over zijn leven, met bijzondere aandacht voor hoe hij leerde bidden met de Bijbel, vind je via deze QR-code:



## Oefenen

Zijn boek *Geestelijke Oefeningen* (G.O.)<sup>2</sup> is de inspiratiebron van deze retraite. Over die *Oefeningen* schrijft Ignatius dat zij een *direct contact tussen de Schepper en zijn schepsel* (G.O. nr. 15) mogelijk maken. Het is mijn ervaring dat dit geen loze woorden zijn. Samen met mij kunnen talloze mannen en vrouwen uit alle mogelijke kerken hiervan getuigen.

Die rechtstreekse ontmoeting komt er niet vanzelf. Ze vraagt oefening in deze gebedsmethode. Soms is die ervaring van ontmoeting sterk. Meestal is ze discreet en subtiel. Ze is altijd een verrassend godsgeschenk. Dit boek wil jou de kans bieden om ook zelf God te ontmoeten.

In het hoofdstuk *Leidraad ignatiaans bijbelgebed*, meteen na deze inleiding, vermeld ik de belangrijkste handvatten van de ignatiaanse gebedsmethode. Eerder schreef ik hierover een uitvoerig boek genaamd *Bidden met de Bijbel*.<sup>3</sup> Daar vind je vijftig concrete tips over hoe je kan bidden met de Bijbel.

## Biddend luisteren

De opstap voor dit avontuur is een serie van tien bijbelteksten. Bij elke tekst heb ik een uitvoerig commentaar geschre-

---

2 De *Geestelijke Oefeningen* zijn een bijbels gebedstraject dat dertig volle dagen duurt. Je kan deze retraite ook spreiden over negen maanden en er elke dag een uur aan besteden. Er zijn nog tal van andere vormen waarin je die *Oefeningen*, in hun geheel of gedeeltelijk, kan doormaken. Tot op vandaag is het geven van de *Geestelijke Oefeningen* dé specialiteit van de jezuïeten en van de ruimere ignatiaanse familie. Ignatius van Loyola, *Geestelijke Oefeningen*, vertaling, inleiding en verklarende noten door Mark Rotsaert s.j., Averbode, 2010.

3 Nikolaas Sintobin, *Bidden met de Bijbel. In de leerschool van Ignatius van Loyola*, KokBoekencentrum, 2024.

ven en stel ik een aantal vragen. Deze input kan je helpen om de verhalen van de Bijbel in een biddende dialoog te laten treden met je eigen ervaring. Het gaat niet over studie van de Bijbel. Het zijn veeleer impulsen om op persoonlijke wijze zelf binnen te komen in het bijbelverhaal. De bedoeling is dat je beter kan luisteren naar wat Gods Woord te zeggen heeft aan jou, in deze fase van je leven. Met elk van de vragen kan je de stilte in gaan. Luister, kijk, voel wat ze bij je oproepen.

Je zal het meest hebben aan deze bijbelse retraite als je met de teksten bidt in de aangegeven volgorde. Die is namelijk geïnspireerd door de eigen dynamiek van de *Geestelijke Oefeningen*. De ervaring leert dat dit kan helpen om dieper door te dringen in het mysterie van God en Jezus. Je kan ook met elk van de teksten afzonderlijk aan de slag gaan in een volgorde die je zelf bepaalt.

## **Herhaling**

Je beslist zelf hoeveel tijd je besteedt aan het bidden met elke tekst. Dat kan variëren van een halfuur tot een volle dag. Het kan ook korter of langer. Het kan zinvol zijn meerdere malen te bidden met dezelfde tekst. Doe dit in het bijzonder als je hart wordt geraakt door vreugde of ontroering. Die herhaling kan ook zinvol zijn als je weerstand voelt. Het kan de diepgang en de persoonlijke ontmoeting versterken. Hoe trager je ritme is, hoe beter. Dit is geen huiswerk dat snel af moet. Gun jezelf de tijd. Om het te zeggen met woorden van Ignatius: *Niet het vele weten voldoet en verzadigt de ziel, wel het innerlijk voelen en smaken* (G.O. nr. 2).

## **Beschouwing om te komen tot liefde**

Na de tien bijbelmeditaties komt er nog een bijzondere gebedstekst. Het is een door Ignatius van Loyola zelf uitgewerk-

te overweging waarmee hij zijn dertig dagen durende bijbels gebedstraject besluit. Hij gaf deze gebedsoefening de naam *Beschouwing om te komen tot liefde*. Ze is zo rijk dat je er steeds opnieuw mee kan bidden. De retraite eindigt met een indringend slotgebed, eveneens van de hand van Ignatius van Loyola.

### **Twee manieren om dit boek te gebruiken**

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld als gids voor een gebedstraject. Wie het biddend benadert, haalt er wellicht het meest uit. Je kan het ook gebruiken als geestelijke lectuur. Dan kan je het rustig lezen, zonder er uitdrukkelijk mee te bidden. Ook op die wijze kan het je dagelijkse ervaring verrijken door Gods Woord in het algemeen en het leven van Jezus in het bijzonder. De vragen die bij elke tekst worden gesteld, kan je dan gerust overslaan.

### **Voor iedereen**

Tot slot nog dit. Het is niet nodig om al vooraf vertrouwd te zijn met deze gebedsmethode. Dit boek is zo gemaakt dat het iedereen de kans wil bieden om God zelf te ontmoeten.

*Nikolaas Sintobin s.j.*

# LEIDRAAD IGNATIAANS BIJBELGEBED<sup>4</sup>

## Vooraf

1. **Lees de bijbeltekst** grondig. Is er een woord of iets anders dat je niet snapt, dan kan je dat nú opzoeken. Als je gaat bidden in de ochtend, kan je deze eerste verkenning bijvoorbeeld doen voor het slapengaan.
2. Leg de **duur** van je gebed vast en houd je hieraan, ook als het gebed stroef verloopt.

## Tijdens

1. Neem de tijd om tot **stilte**, aanwezigheid, verbondenheid te komen, zowel bij jezelf als bij God. Geef aandacht aan je ademhaling en je lichaamshouding.
2. **Lees de bijbeltekst** opnieuw.
3. **Genadevraag:** spreek met God of Jezus.
  - Spreek uit wat er in je leeft, zoals het is. Kom voor God zoals je bent.
  - Je kan hierbij vragen om een bijzondere genade. Bij de meeste teksten wordt hiervoor een suggestie gedaan. Ga daar vrij mee om.

---

<sup>4</sup> Voor een systematische handleiding voor het ignatiaanse bijbelgebed zie Nikolaas Sintobin, *Bidden met de Bijbel. In de leerschool van Ignatius van Loyola*, KokBoekencentrum, 2024.

4. **Bidden** met de tekst: leg het verhaal op je leven.
  - Luister naar het Woord van God. Vermijd om de hele tijd zelf aan het woord te zijn. Laat plaats voor stilte om te kunnen luisteren.
  - Bij elk deel van elke tekst worden suggesties gedaan om binnen te komen in de bijbeltekst. Gebruik ze in de mate dat ze je helpen.
  - Laat toe dat alle mogelijke ervaringen, herinneringen, vragen uit je leven door de bijbeltekst worden opgeroepen, bevraagd, belicht.
  - Kies voor een langzaam ritme: hoe trager, hoe liever. Je hoeft de tekst niet af te werken tijdens je gebedstijd.
  - Laten vreugde, rust en vertrouwen je kompas zijn.
5. Tot slot: **spreek opnieuw met God of Jezus.**
  - Zeg wat er spontaan in je hart opkomt: je kan ergens voor danken, iets vragen, een inzicht dat of een gedachte die je getroffen heeft verwoorden, of nog iets anders.
  - Spreek op een gemoedelijke toon, zoals een vriend(in) spreekt met een vriend(in).

## Achteraf

1. **Terugblik op het gebed:** liefst schriftelijk, meteen na het gebed.
  - Wat heeft je geraakt: welk woord, beeld, gebaar uit de tekst?
  - Hoe heeft het je geraakt: gaf het je rust, vreugde of veeleer droefheid of onrust?
2. **Terugblik op de terugblikken**
  - Aan het einde van de retraite is het zinvol om terug te kijken op het geheel van de terugblikken.

- Zo kan je rode draden en patronen op het spoor komen in hoe Gods Woord tot jou gesproken heeft gedurende deze retraite. Wellicht zegt dit iets over wat belangrijk is voor jou in de komende tijd.



## PSALM 63: **VERLANGEN NAAR GOD**

<sup>1</sup>Een psalm van David, toen hij in de woestijn van Juda was.

<sup>2</sup>God, U bent mijn God, U zoek ik,  
naar U smacht mijn ziel,  
naar U hunkert mijn lichaam  
in een dor en dorstig land, zonder water.

<sup>3</sup>In het heiligdom heb ik U gezien,  
uw macht en majesteit aanschouwd.

<sup>4</sup>Uw liefde is meer dan het leven,  
mijn lippen zingen uw lof.

<sup>5</sup>U wil ik prijzen, mijn leven lang,  
roepend uw naam, de handen geheven.

<sup>6</sup>Dan wordt mijn ziel verzadigd met uw overvloed,  
jubel ligt op mijn lippen, mijn mond zal U loven.

<sup>7</sup>Liggend op mijn bed denk ik aan U,  
wakend in de nacht prevel ik uw naam.

<sup>8</sup>U bent altijd mijn hulp geweest,  
ik juich in de schaduw van uw vleugels.

<sup>9</sup>Ik ben aan U gehecht, met heel mijn ziel,  
uw rechterhand houdt mij vast.

# Oefeningen om God te ontmoeten

Hoe vind je stille tijd in een wereld die op hol is geslagen? Dit boek nodigt je uit om op retraite te gaan. Zonder klooster, gewoon vanuit je eigen huiskamer. Want in de stilte en het gebed kan God opeens verschijnen.

In tien inspirerende bijbelmeditaties, ofwel *geestelijke oefeningen*, neemt jezuïet Nikolaas Sintobin je mee langs bijbelse sleutelmomenten. De focus ligt op het leven van Jezus. Elke gebedstijd bestaat uit aansprekende teksten, verdiepende oefeningen en kleurrijke illustraties die je helpen om stil te worden en God zelf te ontmoeten.

**Nikolaas Sintobin** is jezuïet en internetpastor. Hij is gespecialiseerd in ignatiaanse spiritualiteit en staat bekend om zijn heldere en eenvoudige schrijfstijl. Zijn boeken zijn vertaald in zestien talen en ontvingen meerdere prijzen.



KokBoekencentrum.nl  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4294 4 • NUR 728



9 789043 542944