

**NIKOLAAS SINTOBIN**

**BIDDEN**  
MET DE  
**BIJBEL**



**IN DE LEER**  
BIJ

**IGNATIUS**  
**VAN LOYOLA**



**NIKOLAAS SINTOBIN**



KOKBOEKENCENTRUM UITGEVERS • UTRECHT

Uitgave in samenwerking met  
Nederlands Bijbel Genootschap en [biddenonderweg.org](http://biddenonderweg.org)

Ontwerp omslag: Shortlife  
Vormgeving binnenwerk: Elgraphic  
ISBN 978 90 435 4095 7  
ISBN e-book 978 90 435 4096 4  
NUR: 707

Alle Bijbelcitaten: Nieuwe Bijbelvertaling 2021

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

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij KokBoekencentrum 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

*Voorwoord* 11

*Inleiding* 13

## **I. VIJFTIG TIPS OM TE BIDDEN MET DE BIJBEL** 15

### **A. Algemeen** 17

1. Wat is bidden 19
2. Waarom bidden met de Bijbel 21
3. Kan je bidden met alle Bijbelteksten 22
4. Geschikte plaats 23
5. Geschikt ogenblik 25
6. Hoelang 26
7. Hoe vaak 27
8. Belang van het lichaam 28
9. Stilte 31
10. Koelkastprincipe 32
11. Luisteren of spreken 33
12. Innerlijke vrijheid 34
13. Heilige huisjes en blinde vlekken 35
14. Geen zin om te bidden 36

### **B. Voorbereiding van het gebed** 37

15. Keuze van de tekst 39
16. Lange of korte tekst 41
17. Tekst voorbereiden 42
18. Zélf ontdekken 43

### **C. Begin van het gebed 45**

- 19. In aanwezigheid komen 47
- 20. Je het verhaal herinneren en voorstellen 48
- 21. Je verlangen uitspreken 49

### **D. Centraal deel van het gebed 51**

- 22. Hart en verstand 53
- 23. Methode: overwegen of mediteren 54
- 24. Methode: beschouwen of contempleren 55
- 25. Zintuigen en verbeelding 57
- 26. Tekst 'afwerken' 58
- 27. Je eigen verhaal 59
- 28. Kompas van de vreugde 60
- 29. Actieve passiviteit 61
- 30. Herhaling 62
- 31. Afleiding als probleem 65
- 32. Afleiding als kans 66
- 33. Weerstand tegen Bijbeltekst 67
- 34. Negatieve gevoelens en gedachten 68
- 35. Dorheid 71
- 36. De moeizame laatste vijf minuten 72

### **E. Slot van het gebed 73**

- 37. Afsluitend gesprek 75
- 38. Slotgebed 76

### **F. Na afloop van het gebed 77**

- 39. Terugblik: wat is het 79
- 40. Terugblik: hoe doe je het 80
- 41. Terugblik: wat kan je eruit leren 81
- 42. Geestelijke begeleiding 83

## **G. Ten slotte** 85

43. Bid ik wel zoals het hoort 87
44. Gebed als vrije ruimte 88
45. Gebed vermenselijken 89
46. Leerschool in onderscheiding 90
47. Is bidden met de Bijbel alleenzaligmakend 91
48. Samen bidden met de Bijbel 93
49. Bidden met de Bijbel en Bijbelstudie 95
50. Ignatiaanse manier van bidden met de Bijbel en *lectio divina* 96

## **II. VOORSMAAKJE:**

### **BEGELEIDE GEBEDSTIJD MET MATTEÛS 14:22-33** 99

## **III. HEM ACHTERNA:**

### **EEN GEBEDSTRAJECT MET VIJFTIG BIJBELTEKSTEN** 107

#### **A. Me bewust worden van Gods liefde voor mij** 109

1. Psalm 139: Terugblikken en danken 111
2. 1 Samuel 3:1-10: De roeping van Samuel 115
3. Jesaja 43:1-5a: Jij bent kostbaar in mijn ogen 117
4. Openbaring 3:20: Ik sta voor de deur en kloep aan 119
5. Johannes 1:35-38a: Wat zoek jij? 121
6. Jesaja 30:18-26: De Heer wacht op het ogenblik dat Hij je genadig kan zijn 123
7. Genesis 12:1-4a: De roeping van Abram 125
8. Genesis 28:10-17: Op deze plaats is de Heer aanwezig 127
9. Deuteronomium 30:15-20: Kies dan het leven 129

#### **B. Kwaad en zonde in de wereld en in mezelf** 131

10. Jeremia 2:1-13: Mijn volk heeft Mij verlaten, de bron van levend water 133
11. Matteüs 9:10-13: Jezus eet met zondaars 135
12. Johannes 8:1-11: De overspelige vrouw 139
13. Marcus 2:1-12: Jezus geneest een verlamde man 141
14. Lucas 15:11-32: De goede vader 145

### **C. Het leven van Jezus** 149

15. Lucas 1:26-38: De aankondiging door de engel Gabriël 151
16. Lucas 2:1-7: De geboorte van Jezus 153
17. Lucas 2:8-20: De herders 155
18. Lucas 2:41-50: Jezus in de tempel 157
19. Lucas 2:40; 52: Het verborgen leven van Jezus 161
20. Matteüs 4:1-11: De beproevingen in de woestijn 163
21. Marcus 1:16-20: De roeping van de eerste leerlingen 165
22. Johannes 2:1-11: De bruiloft van Kana 167
23. Lucas 19:1-10: Zacheüs 169
24. Lucas 13:10-17: De genezing van een kromgebogen vrouw 173
25. Matteüs 14:13-21: De broodvermenigvuldiging 175
26. Marcus 10:46-52: De genezing van de blinde Bartimeüs 177
27. Matteüs 8:23-27: Jezus slaapt tijdens de storm 179
28. Matteüs 17:1-8: De gedaanteverandering van Jezus 181
29. Marcus 8:27-33: De geloofsbelijdenis van Caesarea 183
30. Marcus 7:24-30: Het geloof van de Syro-Fenicische vrouw 185
31. Lucas 10:38-42: Marta en Maria 189
32. Marcus 3:20-21; 31-35: De ware familie van Jezus 191
33. Johannes 2:13-22: Jezus jaagt de handelaars uit de tempel 193
34. Matteüs 10:1-16: De uitzending van de apostelen 195
35. Johannes 12:1-8: De zalving van Jezus' voeten door Maria 197

### **D. De passie van Jezus** 199

36. Johannes 13:1-18; 21-28; 30: De voetwassing 201
37. Lucas 22:39-51: Jezus op de Olijfberg – verraad door Judas 204
38. Matteüs 27:1-2; 11-14: Jezus zwijgt 206
39. Johannes 19:1-5: Hier is Hij, de mens 209
40. Matteüs 27:33-37: De kruisiging 211
41. Lucas 23:32-33; 39-43: De goede moordenaar 215
42. Lucas 23:34a; Marcus 15:33-34; Johannes 19:28-30:  
Jezus sterft aan het kruis 217
43. Johannes 19:38-42: De begrafenis van Jezus 219

## E. De verrijzenis van Jezus 221

- 44. Marcus 16:1-8: De vrouwen aan het graf 223
- 45. Johannes 20:1-10: Petrus en Johannes 225
- 46. Johannes 20:24-29: De ongelovige Thomas 229
- 47. Johannes 20:11-18: Jezus komt naar Maria van Magdala 231
- 48. Johannes 21:1-13: Jezus verschijnt aan de oever van het meer 233
- 49. Matteüs 28:16-20: Jezus zendt zijn leerlingen uit 235
- 50. Openbaring 21:1a; 2-5a; 11a; 22-23: God in alles 237

*Dankwoord* 239



# Voorwoord

Sinds een aantal jaren is de ignatiaanse manier van bidden met de Bijbel bijzonder in trek. In de Lage Landen heeft de reality-serie *Op zoek naar God* van de Evangelische Omroep voor een doorbraak gezorgd. In 2013 en 2014 gingen bekende Nederlanders gedurende acht dagen de stilte in van een abdij. Die mannen en vrouwen leerden er bidden met de Bijbel. Bijzonder hierbij was dat overal in de abdij camera's stonden opgesteld.

Het resultaat was verbluffend. De deelnemers ontdekten een diepgang en een intensiteit waarvan ze het bestaan niet hadden vermoed. Velen van de honderdduizenden mensen die op de televisie hun innerlijke avontuur volgden, werden diep geraakt. Elke aflevering was mooi en spannend. Bovendien mocht de kijker meerdere malen getuige zijn van iets wat enkel maar kan worden omschreven als een rechtstreekse ontmoeting tussen God en mens door het bidden met de Bijbel.

Ik nam ook zelf deel aan deze reality-televisie. De voorbije twintig jaar had ik veel ervaring opgedaan met ignatiaans bidden met de Bijbel. Daarom werd mij gevraagd de deelnemers in te wijden in deze gebedsvorm en hun persoonlijke gids te zijn in hun zoektocht naar God in de stilte.

In de jaren daarna hebben we digitale initiatieven gelanceerd als *gewijderuimte.org*, *biddenonderweg.org* en *ignatiaansbidden.org*. Die websites maken deze wijze van bidden toegankelijk voor het grote publiek.

Dit boek is een volgende stap in het ontsluiten van deze eeuwenoude schat voor mensen van de eenentwintigste eeuw.

*Nikolaas Sintobin*  
*Jezüet en internetpastor*


# Inleiding

Je kan de Bijbel lezen. Je kan de Bijbel bestuderen. Je kan ook bidden met de Bijbel. Wie de stilte induikt en biddend gaat luisteren naar enkele verzen uit de Bijbel ontdekt een heel andere dimensie van het Woord van God.

Er zijn verschillende methodes om te bidden met de Bijbel. Dit boek gaat over een aanpak die al meer dan vijfhonderd jaar wereldwijd wordt toegepast. Ignatius van Loyola (1491-1556) ligt aan de oorsprong van die gebedsvorm. Deze Spaanse edelman raakte in een veldslag zwaar gewond en moest vervolgens een jaar lang het bed houden. Om de tijd te doden las hij regelmatig in de Bijbel. Na het lezen ging Ignatius spontaan met die Bijbelverhalen aan de slag. Hij begon ermee te bidden, ook al beseftte hij dit eerst niet. Dit leidde niet alleen tot een totale ommekeer in zijn leven, deze ervaring vormde tevens de basis van de ignatiaanse spiritualiteit<sup>1</sup>: een nieuwe manier van bidden, en ruimer, om het christelijk geloof te beleven. Tot op vandaag inspireert zij miljoenen mensen in verschillende kerken verspreid over de hele wereld.

De ignatiaanse manier van bidden met de Bijbel is eenvoudig en verfijnd tegelijk. Het is toegankelijk voor jong en oud. Er zijn geen voorafgaande voorwaarden. Je kan er vijf minuten mee bidden. Een uur kan ook. Dit boek reikt je vijftig tips aan over alle mogelijke aspecten van deze manier van bidden met de Bijbel. Het is zinvol ze te lezen in volgorde. Je kan er ook in grasduinen. Veel tips houden verband met elkaar. Vandaar dat je binnen elke tip regelmatig een

---

1  Ignatius van Loyola is de geschiedenis vooral ingegaan als stichter van de Sociëteit van Jezus, beter bekend als de jezuïeten. Deze QR-code leidt naar een animatiefilm over zijn leven. Lees meer over zijn levensverhaal en zijn spiritualiteit in Nikolaas Sintobin, *Leven met Ignatius. Op het kompas van de vreugde*, Meinema/Averbode, 2019.

Het belangrijkste boek van Ignatius is de *Geestelijke Oefeningen* (Ignatius van Loyola, *Geestelijke Oefeningen*, vertaling, inleiding en verklarende noten door Mark Rotsaert sj, Averbode, 2010). Dit Bijbelse gebedstraject duurt dertig volle dagen. Je kan het ook doen verspreid over meerdere jaren, in een tempo van bijvoorbeeld een week per jaar. Je kan ook gedurende negen maanden elke dag een uur eraan besteden. De *Geestelijke Oefeningen* kan je niet in je eentje doen. Een vorm van begeleiding is nodig. Tot op vandaag is het geven van de *Geestelijke Oefeningen* dé specialiteit van de jezuïeten. De gebedsmethode waarover dit boek gaat is als een rode draad door de *Geestelijke Oefeningen* geweven.

sterretje (\*) ziet. Dat verwijst naar een andere gebedstip die aan het einde van de tip uitdrukkelijk wordt genoemd.

In het midden van dit boek vind je als smaakmaker een volledig uitgewerkte gebedstijd, vertrekkend vanuit één evangelieverhaal. Via een QR-code<sup>2</sup> kan je luisteren naar een podcast die je door dit gebed heen begeleidt. Wil je er nu al achter komen hoe deze vorm van bidden met de Bijbel smaakt, surf dan naar *biddenonderweg.org*.<sup>3</sup> Daar vind je elke dag een nieuwe Bijbelse gebedspodcast die je in enkele minuten laat proeven van deze gebedsmethode.

Het laatste deel van dit boek bestaat uit een traject van vijftig Bijbelteksten. Bij elke tekst krijg je een kort commentaar en drie suggesties om ermee te bidden. Samen vormen ze een typisch ignatiaanse retraite met de naam *Hem achterna*. Dit parcours wijdt je in, op je eigen tempo, in het bidden met de Bijbel, met een bijzondere focus op Jezus.

---

2  QR-code naar de gebedspodcast met de begeleide contemplatie.

3  QR-code naar *biddenonderweg.org*.



# VIJFTIG TIPS om te bidden met de Bijbel

Kenmerkend voor de aanpak van Ignatius van Loyola is dat hij heel gestructureerd te werk gaat. Ignatius is een geboren leraar. Dat blijkt ook uit zijn wijze van bidden met Bijbelteksten. Tegelijk heeft hij de mogelijkheid tot aanpassing en creativiteit hoog in het vaandel staan. Dit spanningsveld maakt van zijn gebedsmethode een school in vrijheid: een uitnodiging om zélf te ontdekken hoe jij het best kan bidden met het Woord van God.

Deze vijftig tips over het bidden met de Bijbel zijn opgedeeld in zeven stukken. (A) Een eerste deel antwoordt op vragen die je kan hebben bij bidden in het algemeen en bij bidden met de Bijbel in het bijzonder. (B) Daarna komen tips over de voorbereiding van het gebed. (C) Een derde deel geeft aanwijzingen voor de opstart van het eigenlijke bidden met een Bijbeltekst. (D) Het vierde deel bespreekt het eigenlijke bidden met de Bijbeltekst. (E) Daarna volgen tips voor het afsluiten van de gebedstijd en (F) voor hoe je, na afloop van het gebed, er de vruchten van kan plukken. (G) Het laatste deel gaat in op vragen die de ervaring van het bidden met de Bijbel kan oproepen.



# **A**

## **Algemeen**

**Dit eerste deel schetst een algemeen kader voor het bidden met de Bijbel. Deze veertien tips gaan in op vragen die je kan hebben voordat je begint te bidden.**



# 1

## Wat is bidden

Bidden is een van de meest typische menselijke bezigheden die bestaat. Wie bidt, verlangt zich te openen voor het mysterie van Gods aanwezigheid. De biddende mens verlangt ontvankelijk te zijn voor de liefde die God is en die Hij doorlopend met de mensen wil delen. Bidden is bij uitstek relationeel\*.

Christenen vergelijken gebed vaak met zuurstof. Zonder zuurstof is geen leven mogelijk. Net zo voedt gebed het geloofsleven van de mens. Niet op spectaculaire wijze. Wel onopvallend, dag in, dag uit. Zonder die regelmatige verbondenheid kan het geloof snel verschromelen. Een liefdesrelatie tussen mensen vraagt dat de geliefden regelmatig samen zijn. Voor de relatie tussen God en mens is dit niet anders.

De evangeliën getuigen ervan dat Jezus steeds weer tijd maakt om te bidden, soms de hele nacht. Niet enkel in momenten van rust, ook als de spanning het hoogst is. Jezus vindt gebed zo belangrijk dat Hij zijn leerlingen leert hoe ze het best kunnen bidden.

Bidden kan op honderd en één manieren\*. Je kan bidden met de Bijbel, met muziek, met je eigen levenservaring, door eenzelfde kort gebed steeds weer te herhalen, al dansend of zingend. Je kan bidden in je eentje of samen met anderen. Het kan in de stilte van een abdij, midden in de drukte van de stad of wandelend in de natuur. Sommigen houden van veel woorden. Anderen kunnen met één woord weken, maanden of zelfs jaren verder. Weer anderen verkiezen te bidden zonder woorden. Voor hen volstaat eenvoudige aanwezigheid. Je kan meer of minder tijd besteden aan gebed. De monniken en slotzusters maken gebed een leven lang tot hun voornaamste bezigheid. Zij bidden voortdurend, ook als zij handwerk verrichten.

De beste wijze van bidden\* is de wijze die jou op dit ogenblik helpt te groeien in jouw verbondenheid met God en Jezus.

 ***Lees ook gebedstips nr. 19: In aanwezigheid komen, nr. 47: Is bidden met de Bijbel alleenzaligmakend, nr. 43: Bid ik wel zoals het hoort.***



HET BOEK BIJ  
DE PODCAST



## bidden onderweg

Je kan de Bijbel lezen en bestuderen. Wist je dat je ook kan bidden met de Bijbel? Jezüiet en internetpastor Nikolaas Sintobin legt uit hoe. Laagdremkelig en concreet neemt hij je mee in de ontdekking van de wellicht meest gebruikte methode om te bidden met de Bijbel: die van Ignatius van Loyola. Dit boek geeft vijftig handige tips om biddend met de Bijbel aan de slag te gaan. Volg het gebedstraject met vijftig Bijbelteksten en gebedssuggesties om het bidden met de Bijbel te oefenen en er een eigen weg mee te vinden.

**Nikolaas Sintobin** is jezüiet en werkt als internetpastor. Hij is gespecialiseerd in ignatiaanse spiritualiteit. Eerder verschenen van hem *Vertrouw op je gevoel* (7e druk 2023) en *Levenslessen. Hoe oude wijsheid jouw leven in bloei zet* (2e druk 2023).

**‘Razend knap diept Sintobin lessen op uit  
het christendom voor een mooi leven.’**

★★★★★ **Trouw**  
over *Levenslessen*



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4095 7 • NUR 707



9 789043 540957