

“PRAY-AS-YOU-GO”

Een initiatief van de Britse jezuiten

Dagelijks bidden over de hele wereld meer dan 50.000 mensen met een podcast op hun iPod. Ook in onze Lage Landen. Een lezeres van jezuiten.org. deelt met u haar ervaring met Pray-as-you-go.

Het programma van pray-as-you-go staat voor twee opeenvolgende weken op de site. Telkens staat of de



eerste lezing of de evangeliëlezing van de dag centraal. Heel af en toe wijkt men hier wel eens vanaf. Het lectionarium biedt de mogelijkheid om vooraf de gekozen schriftlezingen op te zoeken in je moedertaal. Het begeleid gebedsmoment duurt ongeveer 10 minuten en is opgebouwd volgens een vast stramien met telkens dezelfde ingrediënten: muziek – een begeleidende stem die open vragen of overwegingen formuleert vanuit een schriftlezing. Het gebedsmoment sluit af met een kruisteken.

Met *Pray-as-you-go* start ik regelmatig mijn ochtendgebed tijdens de werkdagen. Ik ga er echter vrij mee om omdat de muziek niet altijd een even inspirerend effect heeft en 10 minuten is een beetje kort. Maar ik houd van het aanbod van de site omdat ik me dankzij de stem in eerste instantie kan laten meenemen. De begeleider doet op een eenvoudige manier een uitnodiging om tijd te maken voor de Heer. Hij of zij nodigt me uit om me voor Gods stem te openen, om me in Zijn aanwezigheid te plaatsen. De aard van muziek is



gevarieerd en voor mij niet steeds van belang. Maar geen nood, via de pc is er de mogelijkheid om voor- en achteruit te spoelen.

De begeleidende stem leest vervolgens de schriftlezing. Ik lees ze in mijn moedertaal om meer voeling te hebben met woorden en klanken en het maakt de verbeelding bij het verhaal makkelijker voor mij. Ik neem dan ook ruimere tijd om me te plaatsen in het verhaal of stil te staan bij een woord of beeld. Bij de associatie met mijn leven is het verrijkend om te luisteren naar reflectievragen van de begeleider. Hij is soms een eye-opener.

De begeleider leest een tweede keer de schriftlezing en na enkele ogenblikken stilte wekt hij de aandacht voor wat verrassend is aan Jezus of Gods inbreng. Hij nodigt de luisteraar uit om onder het Woord te gaan staan. De formuleringen zijn met bijzondere openheid geformuleerd met telkens de uitnodiging om in gesprek te gaan met de Eeuwige of Jezus: Hem danken, vragen, aanbieden,... Ook hier neem ik meer tijd voor het luisteren naar het Woord en het persoonlijk gebed. De pedagogische toon van de site is mild, toch duidelijk en uitnodigend. Ik meen dat Jezus ook zo was.

Na mijn gebedsmoment neem ik tijd om wat ik innerlijk beleefd heb te noteren: concrete gebeurtenissen die opgeroepen worden door het verhaal, weerstanden, verlangens, verdriet, diep geluk, geborgenheid,... ik verwoord hoe ik Gods woord voel inwerken op mijn levensverhaal en put moed, of ik vraag hulp, of ik dank voor wat ik krijg of ik druk mijn spijt uit,... Ik voel me vaak heel rijk de dag starten. En dit ochtendmoment heeft een invloed op hoe ik kijk naar wat zich voordoet tijdens de dag.

De site is een welgekomen ondersteuning voor mijn persoonlijk gebed. Op een “verloren” moment tijdens de dag zijn 10 minuten bezinning een verademing om opnieuw te beluisteren en deze nieuw te beleven tegen de achtergrond van de vorderende dag. Gods woord doet zijn werk tijdens de dag.