

Getuigenis Preekstoel Herentals – 29 aug 2017 – An Depuydt

Ik heb altijd sterk vanuit mijn verstand geleefd. Al in de derde kleuterklas had ik problemen met de verhalen rond Jezus. Ik kon niet geloven dat hij over water liep en dat hij brood en vis vermenigvuldigde, en dat was voor mij toen al een breekpunt. Ik vertrouwde er toen nog op dat ik het wel zou begrijpen als ik ouder werd. Gaandeweg werd het geloof mij echter niet duidelijker : verrijzenis, wonderverhalen, de hostie als lichaam van Christus, ik kon er niets van maken. Rond mijn 15de besloot ik dan ook dat geloof niets voor mij was, ik gaf het op. Ik ben geboren en getogen in Zuid-West-Vlaanderen. In mijn directe omgeving heb ik weinig gelovige mensen gekend. Ik kom uit een familie die onverschillig tot afwijzend staat tegenover het geloof en de kerk. Ik ben wel gedoopt en heb mijn communies gedaan omdat iedereen dat deed, en ik heb altijd op katholieke scholen gezeten. Tot voor enkele jaren was geloof compleet afwezig in mijn leven en ook in mijn omgeving had ik geen enkel persoonlijk contact met iemand die gelovig was : geen familie, geen vrienden, geen collega's, geen burens. Mijn man en ik zijn niet voor de kerk getrouwd en onze kinderen zijn niet gedoopt. Ik wilde bewust niet meedoen aan rituelen die voor mij geen enkele betekenis hadden. Ik wilde geen woorden uitspreken die ik niet meende. Een 6-tal jaar geleden ben ik dagelijks beginnen mediteren omdat mijn bloeddruk te hoog was en ik geen levenslange bloeddrukverlagende medicatie wilde nemen. Ik had gelezen dat het wetenschappelijk bewezen was dat mindfulnessmeditatie kon helpen bij te hoge bloeddruk en mijn huisarts ging akkoord om het een kans te geven. Ik kocht een boekje van David Dewulf en ging aan de slag met een eenvoudige ademhalingsmeditatie, elke dag 10 minuten liggend op de grond. Ik maakte de afspraak met mezelf om dit 14 dagen vol te houden zonder vragen te stellen, daarna zou ik wel weer zien. Twee weken verder was ik zeker niet laaiend enthousiast, ik keek niet echt uit naar mijn dagelijkse oefening maar het stond mij ook niet tegen. Gaandeweg werd het mediteren een dagelijks gegeven waar ik niet meer bij stilstond, ik deed het gewoon, zoals tanden poetsen. Twee maanden later bleek bij de huisarts dat mijn bloeddruk helemaal in orde was. Ik merkte ook dat er vanalles in mijn dagelijks leven begon te veranderen : ik begon spontaan beter voor mezelf te zorgen (gezonder eten, gezondere vrijetijdsbesteding, meer slapen,...), de relaties met mijn kinderen, mijn man, sommige collega's, familieleden... werden vanzelf beter, en ik kreeg meer inzicht in mijn zorgen, problemen en angsten. Ik las boeken over mindfulness, meditatie en boeddhisme en raakte steeds meer gefascineerd door wat meditatie met een mens kan doen. Wat me vooral raakte was het gevoel er te mogen zijn los van wat ik wel of niet presteerde, en het gevoel van verbondenheid met alle mensen ter wereld, die ik soms ervaarde tijdens het mediteren. Beide gevoelens waren helemaal nieuw voor mij. Ik merkte dat er ook raakpunten waren tussen wat ik las over mindfulness en wat ik als kind over Jezus en het christendom geleerd had, en werd daar terug nieuwsgierig naar. « Tiens, vertelde het christendom ons misschien toch niet iets dat van wezenlijk belang is ? » Ik ontdekte de website van de christelijke meditatie en kwam in contact met de meditatiegroepen in Grimbergen en Mechelen. Ik ging boeken lezen over christelijke meditatie en monastieke spiritualiteit, en ontdekte dat mijn ervaringen met meditatie universeel zijn, en dat veel mensen vergelijkbare ervaringen proberen te verwoorden. Ongeveer vier jaar geleden ontstond gaandeweg het verlangen om mij te « outen » als gelovige, in de eerste plaats tegenover mezelf en in de tweede plaats tegenover anderen : ik kocht een kruisje voor om mijn hals. Ik ervaarde dit als een sprong in het duister zonder dat ik zeker was of mijn parachute wel zou werken, maar het bleef « trekken » en ik sprong. Het was het definitief opgeven van mijn jarenlange persoonlijke « verzet » tegen alles wat met het geloof en de kerk te maken had. Voortaan ging ik als gelovige door het leven.

Ik aanvaard
Dat het leven mij gegeven is
Dat ik het nooit volledig zal doorgronden
Of controleren
Dat het mij soms zal doen beven van schrik
En soms doen versteld staan van pracht
Dat ik het nodig heb dit steeds opnieuw
Daadwerkelijk te erkennen
In woord en gebaar
Samen met anderen
Nu eens ontvangend
Dan weer gevend
En dat ik in het uur van mijn dood
Niet verder zal staan dan dit

Website van de christelijke meditatie : www.christmed.be
Vragen of suggesties steeds welkom : an.depuydt@telenet.be