



VAN ONGELOOF NAAR GELOOF

Door **An Depuydt**

Ik heb altijd sterk vanuit mijn verstand geleefd. Al in de kleuterklas had ik problemen met de verhalen rond Jezus. Ik kon niet geloven dat hij over water liep of dat hij brood en vis vermenigvuldigde. 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 15e besloot ik dat geloof niets voor mij was, ik gaf het op. Tot voor enkele jaren was geloof dan ook 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. Een 6-tal jaar geleden ben ik dagelijks beginnen mediteren omdat mijn bloeddruk te hoog was en ik geen levenslange 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 dat mijn bloeddruk 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 iets dat van wezenlijk belang is ?' Ik ontdekte de website van de christelijke meditatie en kwam in contact met de meditatiegroep in Grimbergen. Ik las boeken 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.

Het uitgebreide getuigenis van An kan je bekijken op onze website www.christmed.be/getuigenissen