

# Geloof was iets voor onnozele mensen - An Depuydt

An Depuydt is leerkracht fysica en moeder. Geloof is compleet afwezig in haar leven. Tot ze met mindfulness begint vanwege een te hoge bloeddruk.

*170 mensen kwamen op 28 april 2016 in Oostende in de reeks [Geloven Gaat Verder](#) luisteren naar het bekeringsverhaal van An Depuydt. Een ingekorte impressie, plus antwoord op vragen.*

**Ik ben een heel rationeel iemand.** Van toen ik heel jong was. Al in de kleuterklas stelde ik me vragen bij de geloofsverhalen die men vertelde: op het water lopen, hoe kan dat nu?

Eerst dacht ik dat het aan mij lag en dat volwassenen het wel begrepen. Maar later begreep ik dat ze maar deden alsof. Ik besloot dan ook dat geloof niks voor mij was, maar iets voor onnozele mensen. Geloof verdween compleet uit m'n leven. Ik ging fysica studeren, trouwde met een niet-gelovige man, kreeg 3 kinderen en had een druk leven.

Door moeilijkheden met de kinderen werd het leven steeds lastiger. Ik kreeg last van hoge bloeddruk. De dokter sprak van pillen voor de rest van m'n leven. Toen las ik in de krant dat het wetenschappelijk bewezen is dat mindfulness de bloeddruk verlaagt. De dokter gaf me 2 maanden om het te proberen. Ik kocht een **boekje over mindfulness** want in een groep samen zweverig doen, zag ik helemaal niet zitten. Zo begon ik met elke dag 10 minuten liggende ademhalingsmeditatie.

Heel raar was dat voor mij. Maar ik gaf mezelf 14 dagen om het te proberen. Niet nadenken, gewoon doen. **Na 2 weken merkte ik dat m'n leven begon te veranderen.** Uit nieuwsgierigheid deed ik voort. Na 2 maanden moest ik opnieuw naar de dokter voor m'n bloeddruk. Die bleek helemaal in orde.

Ik breidde mijn meditatietijd uit en begon te lezen over meditatie. Dan kom je vanzelf in boeddhistische literatuur terecht. Ik voelde meteen dat ik geen voeling had met die cultuur. Af en toe kreeg ik het idee: dat klinkt precies zoals die verhalen over Jezus die ik ken van vroeger. **Als het christendom daarover gaat, heeft het misschien toch iets wezenlijks te vertellen.**

Ik zocht via Google naar het verband tussen christendom en meditatie en vond een **site over christelijke meditatie**. Omdat de christelijke cultuur meer aansloot bij m'n roots dan de boeddhistische, besloot ik de weg van de christelijke meditatie te volgen.

**Door verder te lezen over het christendom begon iets mij aan te trekken om naar de mis te gaan.** Om te zien wat dat met mij zou doen. Maar dat was een heel moeilijke stap. Iedereen kende me als antikerkelijk. Waar ben je eigenlijk bang voor, vroeg een vriendin? Ik zei:

- Dat de kerk vol zit met oude mensen.
- Dat de priester iets aframmelt waar ik maar de helft van versta.
- Dat iemand in de kerk mij herkent.

Nadat ik al m'n moed bij elkaar had geraapt, moest ik ook nog zoeken waar ik terecht kon. Ik moest op het internet opzoeken tot welke parochie ik behoorde, waar de kerk stond en wanneer de mis was.

En natuurlijk kwamen al m'n angsten uit. De kerk zat vol ouwe mensen. De oude pastoor rammelde de mis af. En m'n 2 buurvrouwen herkenden me. Maar ik ben blijven gaan. En voelde ook de noodzaak om de schat die ik ontdekte, te delen met anderen. Met mijn man, mijn vrienden, mijn leerlingen van het 6de middelbaar aan wie ik fysica geef. Daarom heb ik m'n boekje geschreven.

Ik heb onlangs voor de 6de-jaars over mijn geloof getuigd. Ik was heel nerveus. Maar ze luisterden met meer aandacht en respect dan wanneer ik fysica geef.

### **Wat spreekt je in de eucharistie aan?**

**AN.** Dat is moeilijker uit te leggen. Ook vandaag weer kreeg ik bij het communielied een krop in de keel zodat ik niet mee kon zingen... Ik denk dat het zo zit: Ik zie erkennen dat je gelovig bent als het erkennen van een verlangen naar een absolute waarheid en/of liefde buiten ons, God. Die waarheid en die liefde, daar vang ik af en toe glimpen van op. Ik weet zeker, als een weten met mijn hart, dat ze bestaat en dat ik er steeds naar kan terugkeren, het is de grond van en voor alles. Bij alles wat ik doe of zeg, bij elke beslissing die ik neem, keuze die ik maak, groot of klein, kan ik terugkeren naar die grond om te weten wat ik moet doen, wat mij en de mensen rond mij meer mens maakt, los van wat de verwachtingen zijn, los van wat mensen ervan denken. Niet altijd eenvoudig want vaak neemt het angst het gewoon over, maar het kan wel, het aanbod is er. Dat besef geeft me heel veel vertrouwen en kan me ontroeren tot tranen toe.

De eucharistie is voor mij vooral het gezamenlijk erkennen van dat verlangen en die grond, en dat is voor mij, en ik denk voor elke gelovige, heel belangrijk. Zonder die collectieve bevestiging zou ik niet de moed hebben, het vertrouwen om dat verlangen naar en de aanwezigheid van die grond te erkennen, zou ik dat voortdurend in vraag stellen en wegwuiven (wat ik ongeveer 40 jaar lang gedaan heb voor een stuk bij gebrek aan echt gelovige mensen in mijn omgeving). Dat ik na 40 jaar besef dat ik uiteindelijk wel kan vertrouwen op wat diep in mij leeft, het stukje van God in ons, dat kan mij nog steeds erg ontroeren. Wat er precies in de eucharistie gebeurt is voor mij minder van belang, het is een allegaartje van rituelen, teksten en muziek, gewoon omdat we "iets" om handen moeten hebben als we een uur lang dat verlangen naar en het bestaan van die grond willen erkennen, en dat doen we dan met lichamelijk en zintuigelijke dingen die ons kunnen raken. Bovendien wordt alles met een zekere regelmaat herhaald zodat de rituelen op zich op den duur in ons verankerd raken en zo wel betekenis krijgen. Zo is het zeker ook zo, denk ik, dat ik er echo's uit de misvieringen van in mijn schooltijd in terug hoor.

### **Je vertelde over de gunstige uitwerking van jouw meditatie naar de omgang met je kinderen en met jezelf. Hebben je kinderen voor de meditatie interesse betoond?**

**AN.** In het begin waren ze zeker nieuwsgierig en ze hebben alle drie apart al een aantal keren meegedaan. Ik heb ook op hun vraag, wel eens ademhalingsmeditatie met hen alle drie samen gedaan, maar ze hebben het nooit op regelmatige basis gedaan. Ik probeer ze wel bewust te maken van alle mogelijke vormen van meditatief bezig zijn, ik wuif niets weg als "verloren tijd", ook niet als ze gewoon graag wat "prutsen" in de tuin of kijken naar de wolken. Ik erken voor hen de waarde daarvan. Voor mij zijn dat allemaal vormen van bidden. Ik denk dat het goed is van ze veel dingen te laten doen en ontdekken zodat ze daar gaandeweg zelf de waarde van gaan aanvoelen.

## **De SCHAT van het geloof dat je ontdekte ... hoe omschrijf je die schat?**

**AN.** Het antwoord op deze vraag staat boven bij de eucharistie: het weten met mijn hart dat ik kan vertrouwen op het stukje God dat diep in mij leeft en mij op elk moment op het goeie spoor kan zetten om meer mens te worden, ook al vergt het moed om er ook naar te luisteren en ernaar te handelen, moed die me zeker nog vaak ontbreekt. Maar hoe vaak ik ook de angst laat overwinnen, het aanbod blijft, Hij laat me niet stikken. Dat vertrouwen wordt bij mij ook gaandeweg sterker en duidelijker, zodat ik er ook gemakkelijker kan van getuigen tegenover anderen precies door te handelen naar dat woord van God.

### **Meer weten**

- [An Depuydt, \*Spiritualiteit voor rationele mensen\*. Averbode, 2015, ISBN 9789031740888, 128 pagina's, €14,95](#)
- Ontdek de reeks getuigenissen [www.gelovengaatverder.be](http://www.gelovengaatverder.be)
- Reacties en vragen kan je mailen naar [h-debeuckelaere@scarlet.be](mailto:h-debeuckelaere@scarlet.be)