



Heb je goed geslapen?

Goed slapen heeft een positieve invloed op ons lichaamsgewicht, de gezondheid van ons hart, ons immuunsysteem, ons concentratievermogen, ons geheugen en - wat soms onmiddellijk duidelijk is - ons humeur.

Maar velen van ons lijden - ten minste een deel van de tijd - aan slechte slaap. Een studie in Ierland wees uit dat bijna vier op de vijf personen moeite heeft met slapen. En meer dan een kwart van de mensen lijdt daar al vijf jaar aan.

De temperatuur van je kamer en je bed, kinderen, dromen, geluiden en ongemak zijn allemaal factoren die daarin meespelen. Maar de meerderheid van respondenten zegt dat piekeren het grootste probleem is.

Redemie

Online staan tal van tips voor

een betere slaapkwaliteit: zorg voor minder licht en geluiden in de slaapkamer en voor een temperatuur van 18 à 20 graden. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta steeds op dezelfde tijd op. Schakel een uur voor je naar bed gaat je gsm en andere elektronische apparaten uit.

Dit is allemaal goed voor het fysische aspect, maar wat doe je met malende gedachten? Van onbetaalde facturen tot onafgemaakte gesprekken, en van vragen over het heelal tot ongerustheid over de toekomst... het gaat vooral om verschillende vormen van *angst*.

Het Nederlands - met het Duits en de Scandinavische talen - heeft dit woord zelfs geleend van het Engels en het Frans. Kierkegaard en Freud gebruikten het. Maar het was Jean-Paul Sartre die een definitie gaf: het gevoel van

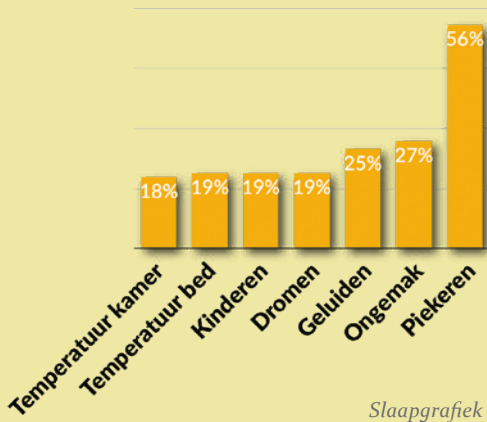
spanning en vrees als gevolg van de absurditeit en de onvoorspelbaarheid van het menselijk bestaan.

Onopgeloste vraag

Een vraag die iedereen stelt, is: "Is er een God? Indien niet, waarom kan ik deze vraag niet uit mijn hoofd zetten? En indien wel, waarom voelt Hij dan zo ver weg?"

En als we verder denken: als er een God is, waarom is er dan zoveel leed en ellende in de wereld? En misschien belangrijker voor onszelf, hoewel we dat ontkennen: waarom is er dan zoveel leed in *mijn* wereld?

Filosofen, wetenschappers en wiskundigen hebben allerlei argumenten voorgesteld die de vraag zouden moeten beantwoorden. Maar in de meeste gevallen bleek zo'n argument alleen overtuigend



Slaapgrafiek



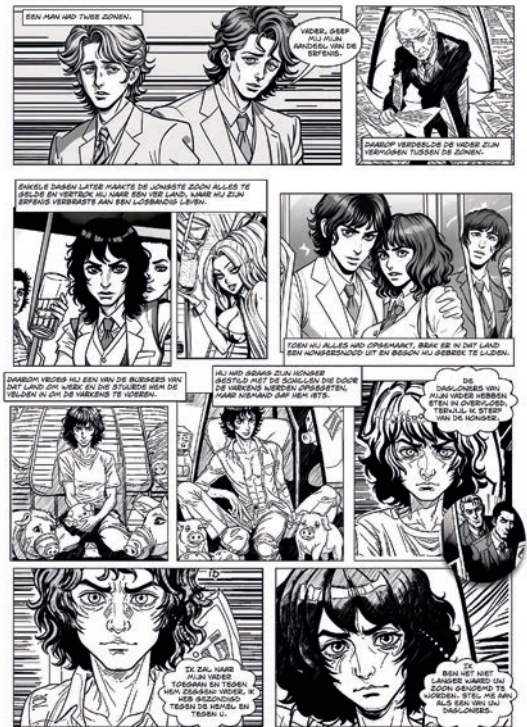
voor de persoon die het voorstelde. Het ontologische argument van Descartes lijkt nu op een woordenspel, de Gok van Pascal lijkt op wensdenken en het argument van Thomas van Aquino heeft een uitgesproken middeleeuwse smaak.

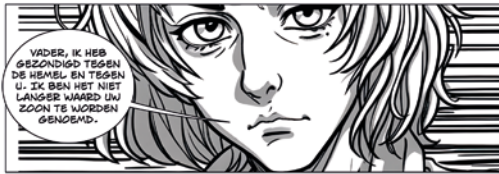
Laten we eens een heel andere richting uitgaan, terug naar een verhaal dat Jezus vertelde. Het lijkt misschien iets voor kinderen, maar dit is een veel krachtiger gereedschap voor het oplossen van de God-vraag.

Erfenis

Een man had twee zonen. De jongste zei tegen de vader: 'Vader, geef mij mijn deel van de erfenis.' Daarop verdeelde de vader zijn vermogen tussen de zonen. Enkele dagen later maakte de jongste zoon alles te gelde en vertrok hij naar een ver land, waar hij zijn erfenis verbraste aan een losbandig leven.

Toen hij alles had opgemaakt, brak er in dat land een hongersnood uit en begon hij gebrek te lijden. Daarom vroeg hij een van de burgers van dat land om werk en die stuurde hem de velden in om de varkens te voeren. Hij had graag zijn honger gestild met de schillen die door





de varkens werden opgegeten. Maar niemand gaf hem iets. Toen kwam hij tot zichzelf en zei hij:

‘De dagloners van mijn vader hebben eten in overvloed, terwijl ik sterf van de honger. Ik zal naar mijn vader toegaan en tegen hem zeggen: “Vader, ik heb gezondigd tegen de hemel en tegen u. Ik ben het niet langer waard uw zoon genoemd te worden. Stel me aan als een van uw dagloners.”’ Hij ging op weg, terug naar zijn vader. Maar zijn vader zag hem al van ver, kreeg medelijden, rende naar hem toe, omarmde hem en gaf hem een kus. De zoon zei: ‘Vader, ik heb gezondigd tegen de hemel en tegen u. Ik ben het niet langer waard uw zoon te worden genoemd.’ De vader

zei echter tegen zijn knechten: ‘Snel, breng het mooiste pronkgewaad, trek hem dat aan en doe een ring aan zijn vinger en schoenen aan zijn voeten. En haal dan het gemeste kalf, slacht het en laten we eten en feest vieren, want mijn zoon hier was dood en is weer tot leven gekomen. Ik was hem kwijtgeraakt en hij is teruggevonden.’ Toen begonnen ze feest te vieren.

Zo ver en toch dichtbij

In dit verhaal verbeeldt de vader God, en de zoon de mensen - de mensen in het algemeen, en elk individu afzonderlijk. God lijkt zo ver weg, zeggen wij. Hij heeft zich niet duidelijk geopenbaard. Hij laat ons gissen of Hij wel of niet bestaat.

Veel van de seculaire humanistische argumenten tegen het bestaan van God lijken op uitdagingen — niet aan discussiegenoten, maar aan God zelf. ‘Ik eis dat U bewijst dat U bestaat,’ zeg de atheïst. ‘Anders ga ik gewoon niet geloven’.

Verantwoording

Maar de situatie zoals Jezus die voorstelt, is heel anders. We hebben de goede dingen die God ons geschonken heeft genomen, alles te gelde gemaakt en dat geld uitgegeven aan dingen die ons nog verder bij de Vader vandaan leiden. God lijkt ver, omdat wij van Hem weggegaan zijn.

‘O’, zegt iemand: ‘God is ons aan het straffen. Dat bewijst hoe wreed en wraakzuchtig Hij is. Daarom ga ik niet in Hem geloven.’ Maar, nee, de Vader in het verhaal straft de zoon niet. De zoon lijdt aan de natuurlijke consequenties van zijn keuzes. Als iemand oppert: ‘Maar de hongersnood in het land, dat was niet een gevolg van wat de zoon had gedaan.’ Dan moeten we reageren: ‘Echt niet? Economen hebben allang geconstateerd dat economische crisissen ontstaan als gevolg van onverantwoordelijk gedrag.’

De huidige klimaatverandering is niet een gevolg van natuurrampen, maar van

onze onverzadigbare zucht naar gemak, welvaart en economische groei. Wij in het Westen zijn in het bijzonder verantwoordelijk.

De hongersnood in het verhaal was niet veroorzaakt door de zoon, maar het gedrag van duizenden, miljoenen of, in onze tijd, miljarden zoals hij, leidt onvermijdelijk in deze richting.

Het verhaal eindigt hier echter niet. De zoon had kunnen voortleven met hongerige dagen en slapeloze nachten. Hij had de schuld kunnen geven aan zijn omstandigheden, zijn erfenis. En zelfs zijn vader.

Keerpunt

Het keerpunt komt wanneer hij zijn probleem rationeel bekijkt. Het is geen wensdenken, maar een logische conclusie van een redelijke gedachtegang. In zijn malende gedachten had hij eindeloos kunnen denken: 'Wat als mijn vader mij weigert', 'Wat als hij overleden is en mijn broer mij niet wil spreken', 'Wat als mijn vader ook arm is geworden', enzovoort.

Er zijn vragen waar we niet uitkomen door er maar lang genoeg over na te denken. Voor elke stelling kunnen we een nieuw tegenargument bedenken. En zo begint de slapeloosheid.

Maar we hebben een krachtiger

methode om de waarheid te ontdekken: het experiment. In het verhaal beschikt de zoon enkel over hetgeen hij reeds weet van het karakter van zijn vader. Maar toch gaat hij terug. Hij voert het experiment uit, en hij ervaart wat er dan gebeurt.

Belofte

Wij beschikken over specifieke beloftes die Jezus heeft gedaan: we kunnen deze uittesten. Als je uit een traditionele godsdienstige achtergrond komt, klinkt dit misschien vreemd. Experiment? Uitproberen? Vraagt God niet een passief geloof dat geen vragen stelt? Mogen we Gods beloften zomaar testen?

Traditionele godsdienst zegt 'nee', maar Jezus zegt 'ja'. Blind, passief geloof heeft nooit deel uitgemaakt van de leer van Jezus. Hij zette de mensen er eerder toe aan, de proef te nemen met zijn woorden.

In een ander artikel zal ik het hebben over wat 'de proef nemen' eigenlijk betekent, wat je kunt verwachten, en hoe je daardoor niet alleen kunt weten of God bestaat, maar ook hoe je een relatie met Hem kunt hebben, net zoals de zoon die aan het einde van het verhaal weer een relatie met zijn vader heeft.

Martin Turner

Citaten uit Gods Boek vertaling.

We hebben de goede dingen die God ons geschonken heeft genomen, alles te gelde gemaakt.