

Mindfulness – je gedachten gevangen nemen

Graag neem ik jou/ u mee naar een eenvoudige bijbelse weerlegging hiervan.

Mindfulness. In deze wereld, waar satan het nog voor het zeggen heeft komt steeds meer onrust, depressiviteit, stress enzovoort. Als satan ergens voor zorgt, dan komt hij altijd zelf weer met de oplossing, die geen werkelijke oplossing is. Hij zorgt er slinkse wijze voor dat iemand die in zijn vangnet terecht komt, in een cirkeltje blijft ronddraaien, waar hij/ zij moeilijk weer uit komt. Gelukkig! Er is een oplossing! Ook voor die negatieve gedachten en de weerslag daarvan op het lichaam!

Mindfulness. Het komt uit het boeddhisme. Kort gezegd is het de bedoeling, dat degene die dit beoefent, zijn/haar gedachten gevangen neemt en zich richt op bepaalde lichaamsdelen. Zo komt diegene in het hier en nu, wat moet zorgen voor een bepaalde rust. Het doel is om gedachten stil te zetten/ uit te schakelen.

Wat zegt de bijbel over het gevangen nemen van gedachten? Het staat letterlijk in de bijbel wat we met die gevangen gedachten moeten doen! En dat staat lijnrecht tegenover dát wat de satan ons wil leren door middel van mindfulness. En wat zegt de bijbel over het richten op het lichaam/ de aarde.. over het in het ‘hier en nu’ gaan leven? En is het Gods bedoeling dat we gedachten gaan uitschakelen? Moeten we niet juist denken aan de dingen die van Hem komen? Kunnen we dan Gods stem nog wel verstaan?

Gedachten gevangen nemen

De bijbel is er duidelijk over wat we met deze ‘gevangen genomen gedachten’ moeten doen. Dat lezen we hier:

Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan Christus... (2 Kor. 10:5, HSV)

Dus wat lezen we hier? Dat we onze gedachten wel gevangen moeten nemen (maar NIET om ons daarna te richten op onszelf! Maar... OM DIE GEDACHTEN TOT GEHOORZAAMHEID TE BRENGEN AAN CHRISTUS. Gedachten die niet van God komen moeten we dus tot gehoorzaamheid brengen aan Christus. Dan gaan die gedachten pas echt weg! Net zoals demonen gehoorzaam zijn aan Christus. Ze sidderen als ze de naam van Jezus horen. Dus als we gedachten gevangen nemen en ons richten op ons lichaam, dan gaan ze niet werkelijk weg. Wel als we ze onder de gehoorzaamheid brengen van Jezus Christus! Iemand die zich met mindfulness bezighoudt, blijft die techniek van satan nodig hebben, om hem/ haar gevangen te houden in het eigen lichaam, onder zijn macht. Iemand die zijn/ haar gedachten onder de gehoorzaamheid brengt aan Christus, die is werkelijk vrij!!

Als dan de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult u werkelijk vrij zijn. (Joh. 8:36, HSV)

Wat betekent het als we ons ‘richten op ons lichaam’?

In de bijbel lezen we dat ons lichaam niets anders is dan een aardse tent, waar we tijdelijk in wonen. Ons lichaam is dus van deze aarde en zal aan deze aarde worden teruggegeven. Als we ons richten op ons lichaam dan richten we ons op onze eigen ‘goddelijke ik’. De god ‘ego’.

Wij weten immers dat, wanneer ons aardse huis, deze tent, afgebroken wordt, wij een gebouw van God hebben, een huis niet met handen gemaakt, maar eeuwig in de hemelen. (2 Kor. 5:1, HSV)

Als wedergeboren christenen ontvangen we een nieuw geestelijk lichaam. Als het goed is verlangen we daar ook naar. Kritische vraag: Moeten we ons dan richten op een lichaam dat zal vergaan en behoort tot deze aarde?

Want in deze tent zuchten wij ook, en verlangen wij er vurig naar met onze woning die uit de hemel is, overkleed te worden... (2 Kor. 5:2, HSV)

De bijbel leert ons dat het lichaam ‘ons vlees’ is dat we moeten afleggen. Dat staat in tegenstelling tot ‘het ons richten op ons lichaam’. Het denken van het vlees (lichaam) is de dood.

Want het denken van het vlees is de dood, maar het denken van de Geest is leven en vrede. (Rom. 8:6, HSV)

We moeten dus altijd verbonden blijven met Gods Geest. God is Almachtig. God staat boven ons lichaam. Als we erg met ons lichaam en ademhaling bezig zijn, vereren we onszelf daarmee en plaatsen ons boven de macht van God. Dat is precies wat satan doet en wil vanaf het begin van deze schepping.

Onderwerp u dan aan God. Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegluchten. (Jak. 4:7, HSV)

Voorwaar, het is de Geest van God in de sterveling, en de adem van de Almachtige, die hen verstandig maakt. (Job 32:8, HSV)

Gods Geestelijke wapenrusting – biedt weerstand aan de duivel

De bijbel leert ons dat we Gods Geestelijke wapenrusting aan moeten trekken. Deze zal ook technieken, die vanuit deze aarde komen, afketsen. Als we hiermee maar bekleed zijn. Zijn we dat??

...als wij maar bekleed en niet naakt zullen bevonden worden. Want ook wij, die in deze tent zijn, zuchten terwijl we het zwaar te verduren hebben; wij willen immers niet ontkleed, maar overkleed worden, zodat het sterfelijke door het leven wordt verslonden. (2 Kor. 5:3-4, HSV)

Als we niet bekleed zijn met de Gods wapenrusting dan zetten we een deur open naar de duisternis. Als die bij ons aanklopt in welke vriendelijke vorm dan ook, dan zullen we opendoen. We zijn immers onbeschermd?! Onze naaktheid is voor satan een uitnodiging om bij ons binnen te komen.

Bekleed u met de hele wapenrusting van God, opdat u stand kunt houden tegen de listige verleidingen van de duivel. (Ef. 6:11, HSV) Lees heel Efeze 6!

Bekleed met Gods wapenrusting (die we hebben gekregen tót wij een nieuw geestelijk lichaam mogen ontvangen) zijn wij in staat om weerstand te bieden aan die 'listige' verleidingen (SV zegt: omleidingen!) van de duivel.

Onderwerp u dan aan God. **Bied weerstand aan de duivel** en hij zal van u wegvluchten. (Jak. 4:7, HSV)

In het hier en nu komen

Dit is een zeer aardse manier van denken. Als we in het hier en nu komen, dan richten wij ons op zaken die nu van belang zijn op deze aarde. Zegt de bijbel niet dat we ons moeten bezighouden met toekomstige zaken? Zaken van de eeuwigheid?

Bedenk de dingen die boven zijn en niet die op de aarde zijn... (Kol. 3:2, HSV)

Onderstaande tekst zegt toch genoeg over het bezig zijn met ons lichaam?? Verwerp die aardse technieken. Het zijn onheilige en doelloze verzinsels die ons gevangen houden in het web van satan!

Maar verwerp de onheilige en onzinnige verzinsels en oefen uzelf in de godsvrucht. Want de oefening van het lichaam is van weinig nut, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft. (1 Tim. 4:7-8, HSV)

Welnu dan, laten ook wij, nu wij door zo'n menigte van getuigen omringd worden, afleggen alle last en de zonde, die ons zo gemakkelijk verstrikt. En laten wij met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt, terwijl wij het oog gericht houden op Jezus, de Leidsman en Voleinder van het geloof.

Hij heeft om de vreugde die Hem in het vooruitzicht was gesteld, het kruis verdragen en de schande veracht en zit nu aan de rechterhand van de troon van God.

Want let toch scherp op Hem Die zo'n tegenspraak van de zondaars tegen Zich heeft verdragen, **opdat u niet verzwakt en bezwijkt in uw zielen.** (Hebr. 12:1-3, HSV)

Volheid of leegheid

Als wij ons hoofd leegmaken en onze gedachten dus stilzetten zijn we niet meer bezig met God plannen voor ons leven én met de hoopvolle toekomst die Hij voor ons in gedachten heeft!

God is een God van volheid. De volledige volheid woont in Hem. Het is Zijn wens dat wij ook gevuld worden met Zijn Geest en waarheid!

*...opdat u ten volle zou kunnen begrijpen, met alle heiligen, wat de breedte en lengte en diepte en hoogte is, en u de liefde van Christus zou kennen, die de kennis te boven gaat, **opdat u vervuld zou worden tot heel de volheid van God.** Hem nu Die bij machte is te doen ver boven alles wat wij bidden of denken, overeenkomstig de kracht die in ons werkzaam is... (Ef. 3:18-20, HSV).*

Dus, wat moeten we nu doen met gedachten die ons uit balans brengen? Lees terug naar het begin. En doe dit!

(Bron: www.bijbeltijd.nl)