

MINDFULNESS EN HET GEVAAR ERVAN

2 Korintiërs 6

Trekt niet een ander juk aan met de ongelovigen; want wat mededeel heeft de gerechtigheid met de ongerechtigheid, en wat gemeenschap heeft het licht met de duisternis?

Mindfulness is niet meer weg te denken uit de westerse samenleving. In veel bedrijven, (sport-)organisaties, gevangenissen, ziekenhuizen en scholen worden mindfulness-technieken geïmplementeerd. Ook de klinische psychologie en psychiatrie hebben mindfulness opgenomen in hun therapieën tegen depressies, stress, burn-out klachten en verslavingen.

Het doel van mindfulness-trainingen is bewustwording van lichaam en ziel (gedachten, gevoelens, emoties, zintuigelijke waarnemingen), die ontspannend zouden moeten werken. Methodes die gebruikt worden zijn allerlei vormen van meditatie, zoals zit-, bodyscan- en bewegingsmeditatie (dans, Qigong, Thai Chi), ademhalingstechnieken, yoga, stilte retraite, mindful kijken en luisteren, etc. De oorsprong van mindfulness ligt in het Boeddhisme, uit Sati (wat mindfulness betekent) en is gebaseerd op Zen en Tibetaanse meditatietechnieken. Mindfulness wordt beschouwd als een kracht, die bijdraagt aan het bereiken van nirvana; een staat van verlichting.

Bij mindfulness heb je God niet nodig. Mindfulness zit vol hoogmoed en is op zoek naar het "zelf". In plaats van bewustwording van jezelf (wat mindfulness beweert), zet je de deuren open voor de duisternis. Zodra jij besluit deze weg van Boeddha te bewandelen, zul je de weg van de God van de Bijbel verlaten.

MAG EEN CHRISTEN AAN MINDFULNESS DOEN?

Wanneer je de spirituele oorsprong en de doelen van mindfulness begrijpt, dan wil je als Christen zijnde niet eens hier aan meedoen! Waarom zou je zo graag met de wereldse trends mee willen doen, als het je tot geestelijke gevangenschap voert? Waarom zou je als een wedergeborene (een nieuwe schepping in Jezus Christus) verlangen naar en meedoen met de wegen van Boeddha?

IS CHRISTFULNESS DAN WEL EEN OPTIE OM AAN MEE TE DOEN?

Het klinkt zo vroom christfulness, maar het is niks anders dan mindfulness! Het is een verchristelijke versie, die net zo destructief is als het origineel. De bedenkers hiervan willen leuk meedoen met de trends van de wereld en gieten er een zogenaamd christelijk sausje over heen. Helaas sluip het bij sommige kerken naar binnen, waardoor de gemeente en levens van gelovigen worden bevuild. In **Kolossenzen 2** lezen we

Gelijk gij dan Christus Jezus, den Heere, hebt aangenomen, wandelt alzo in Hem; Geworteld en opgebouwd in Hem, en bevestigd in het geloof, gelijkerwijs gij geleerd zijt, overvloedig zijnde in hetzelfde, met dankzegging. Ziet toe, dat niemand u als een roof vervoere door de filosofie, en ijdele verleiding, naar de overlevering der mensen, naar de eerste beginselen der wereld, en niet naar Christus; Want in Hem woont al de volheid der Godheid lichamelijk; En gij zijt in Hem volmaakt, Die het Hoofd is van alle overheid en macht.

En in **Lukas 9**:

En Hij zeide tot allen: Zo iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf, en neme zijn kruis dagelijks op, en volge Mij. Want zo wie zijn leven behouden wil, die zal het verliezen; maar zo wie zijn leven verliezen zal, om Mijnentwil, die zal het behouden.

Alleen door het onderwerpen aan Gods Woord en door gehoorzaamheid, vertrouwen erin en het toepassen ervan zul je wandelen in geloof! De Bijbel spreekt negens over het vinden van 'jezelf' en de bewustwording ervan! Maar, de Bijbel spreekt over het afleggen van de oude mens en wandelen naar de Geest! In **Johannes 14** lezen we:

Jesus zeide tot hem: Ik ben de Weg, en de Waarheid, en het Leven. Niemand komt tot den Vader, dan door Mij.

Door het werk van Christus en de wedergeboorte, heb je de hoogste status bereikt die een mens kan bereiken: een kind van God te zijn! Met geen ander geloof, filosofie of levenswijze met al zijn technieken, methodes en rituelen is die status te verkrijgen. Alleen door geloof in Jezus Christus en Zijn Volbrachte Werk. Alleen Hij heeft alles wat gebroken was hersteld. In **1 Timoteüs 4** lezen we:

Doch de Geest zegt duidelijk, dat in de laatste tijden sommigen zullen afvallen van het geloof, zich begevende tot verleidende geesten, en leringen der duivelen, door geveinsdheid der leugensprekers, hebbende hun eigen geweten als met een brandijzer toegeschroeid.

Blijf dus weg bij mindfulness! Het is een duivelse leer! Laat je niet verleiden door wie dan ook om hier aan mee te doen. De druk en verleidingen uit de wereld worden in de laatste tijden steeds groter en als Christen zal je je waarschijnlijk steeds meer als een vreemde voelen. Maar weet dat God met je is en wat is er mooier dan Zijn kind te mogen zijn!

Heb je Jezus Christus nog niet aanvaard als God en Verlosser? Heb je de gratis gift van gerechtigheid nog niet ontvangen, maar wil je het wel? Lees dan **Romeinen 10:9** en bid dan bijvoorbeeld onderstaand gebed:

Hemelse Vader. Ik aanvaard Jezus Christus als God en Verlosser. Ik geloof dat Jezus voor al mijn zonden gestorven is, en dat Hij uit de dood is opgewekt. Door het geloof in Uw Woord ontvang ik redding. Ik dank U voor de vergeving van al mijn zonden. AMEN.

(Bron: www.gelooft.com)