

# Christen en Mindfulness

**Uitgebreide samenvatting van een lezing door Peter W. de Nooy en Diana van Manen bij Stichting Sense op 9 juni 2018**

## **Inleiding**

Door de voorstanders van mindfulness worden talloze kenmerken gegeven van een min of meer overspannen of gestresste, moderne mens. Deze kenmerken hebben meer en meer de vorm van one-liners die schijnen op te gaan voor bijna iedere moderne mens. Ze zeggen dan: “Je gedachten zijn spinsels in je hoofd en die beletten je goed te reageren op alle zaken waar je mee bezig bent.”, “Je moet in het nu leven en je richten op wat er op je afkomt”, “Je moet alles bezien wat in je gedachten en gevoelens komt maar je moet er niet over oordelen”, “Je moet je aandacht sturen en concentreren”, “Stuur je aandacht en neem afstand van spinsels in je hoofd en je zult je beter ontspannen en je geest wordt rustiger.” “Wees opmerkzaam en je stress prikkels zullen verdwijnen”, of: “Wees bewust van de stresspatronen, observeer ze en ze worden minder”. Dit zijn allemaal voorbeelden van de beweerde noodzaak om aan mindfulness te doen.

Alleen het ziet er naar uit dat deze voorbeelden en redenen om aan Mindfulness te doen erg sterk uit hun context zijn getrokken. Bovendien roept Mindfulness op om alles te accepteren zoals het is, zonder waardeoordeel en zonder moeilijke gedachten eraan te koppelen. Als we zo door het leven gaan, dan zullen we misschien wel de beoogde rust ervaren, maar we leven dan zeer beperkt. Wat voor rust is dat dan? De vraag is hoe men het beste geholpen kan worden. De Here God heeft ons geschapen met het denken, waarnemen, beoordelen, nadenken over handelingen die je zou kunnen doen, met emoties die een waarneming kleuren. Deze lezing beziet mindfulness vanuit christelijk perspectief.

Wat is mindfulness?

Mindfulness wordt door Jon Kabat-Zinn beschreven als ‘een vroegere yoga-leer’, dat is de yoga-leer ‘Vipassana’. Mindfulness komt dus uit de yoga-scholen, maar dan (schijnbaar) ontdaan van de yoga-invloeden en geheel ontworpen voor de Westerse mens. Gemeenschappelijke noemer van al die yoga-scholen is onder andere het reduceren van waarnemingsvermogens en ‘gedachtesporen’. Ditzelfde gemeenschappelijke element vinden we terug in de beoefening van Mindfulness. Ook daar wordt geleerd om je gedachten(-‘spinsels’) stil te zetten, geen oordelen of evaluaties uit te voeren en gedistantieerd je eigen reacties waar te nemen. In deze reductie is de invloed van yoga-beoefening merkbaar. Wat er gebeurt in Mindfulness is, dat we onze zintuigen en denken en voelen sterk beperken. Dus ‘geen gevoelens’, of beter: observeer je eigen gevoelens. Geen gedachten – die men ‘spinsels’ noemt – geen waardeoordelen en geen plannen maken.

Dit lijkt tegen Gods Woord en Gods schepping in te gaan. Immers, ook Jezus had in Zijn leven gevoelens. Hij kon boos worden, Hij kon meedoen met een feest en Hij kon huilen om bijvoorbeeld de toekomst van Jeruzalem. Jezus stopte Zijn gevoelens niet weg en zei nergens dat Zijn volgelingen dat moesten doen. Een belangrijk gegeven is ook dat we in de Bijbel worden opgeroepen om de zaken om ons heen te beoordelen. Niet ver-oordelen – dat komt God toe – maar be-oordelen. Nergens staat er dat we van alles maar moeten accepteren of dat nu goed of slecht is. Veeleer worden we juist gewaarschuwd om ons niet te laten verleiden en om niet van alles maar klakkeloos te accepteren.

Mindfulness roept op om zich te concentreren en de zaken om ons heen en in jezelf waar te nemen

zonder waardeoordeel en vooral om dan niet aan de toekomst of aan het verleden te denken. Ook dit is een sterke beperking van onze gedachtenwereld en zintuigen. Het is juist van belang om de oorsprong of het verleden te kennen van zaken die op ons afkomen. Ook van belang is het om te bedenken dat als ontwikkelingen doorgaan, deze bepaalde gevolgen voor de toekomst kunnen hebben. Wij als Christenen zijn juist toekomstgericht. Denk maar aan het Bijbelgedeelte waarin de Here Jezus zegt dat we de hand aan de ploeg moeten slaan en niet moeten omzien (Lukas 9:62). Het beoordelen is Bijbels gezien juist zeer nodig. Denk bijvoorbeeld aan het gebod om geen ongelijk span te vormen met mensen die de duisternis aanhangen. Dat is gewoonweg beoordelen of je met iemand verder kunt gaan in een relatie of niet (2 Cor.6:14). Daarnaast is er ook de opdracht dat we de geesten moeten beproeven of ze uit God zijn of uit de antichrist (1Joh.4:3). Op vele plaatsen worden we als Christenen opgeroepen om 'nuchter en waakzaam' te zijn. Dat betekent dus niet dat we de werkelijkheid om ons heen zo nu en dan nuchter en waakzaam opvatten, maar dat we continue nuchter en waakzaam moeten zijn. In mindfulness worden we juist opgeroepen om ons oordelen achterwege te laten, ons gevoel te observeren en ons verstand 'thuis te laten'. Dit gaat lijnrecht in tegen Gods Woord zoals het staat in 1 Thess.5:6: "Laten wij dan ook niet slapen gelijk de anderen, doch wakker en nuchter zijn."

### Methodes van mindfulness

Willen we mindfulness beter leren kennen, dan is het goed om eens te zien hoe ze dat in de praktijk toepassen. Wanneer we vele mindfulness-artikelen doorlezen, dan ontdekken we dat de gebruikte methodes hier en daar licht verschillen maar dat ze allemaal op het zelfde neer komen. Daarom heb ik gekozen voor een boekje waarin de methodes van Mindfulness uitvoerig en praktisch beschreven worden (David Harp, "Mindfulness praktisch toepassen. De beste meditatietechnieken voor korte rustpauzes in je drukke leven", 2011).

De centrale vraag in mindfulness is: 'Hoe maken we de Westerse mens losser van zijn gedachten en van zijn gevoelens die veroorzaakt worden door stress en onrust en angsten? Hoe geven we hem een rustige, ietwat gedistantieerde houding tot de werkelijkheid die hem omringt?' Tijdens de methodes of oefeningen wil men mentale (geestelijke) kracht opbouwen. Deze kracht is nodig om gevoelens en gedachten te beheersen en om los te komen van alle stress en onrust van het leven.

Veelgenoemde oefeningen zijn die met ademhaling en stappentellen. Bijvoorbeeld: 'Zodra je onrustige gedachten hebt, ga dan rondlopen in je kamer en tel je stappen.' In een volgende fase koppel je woorden aan die stappen. Een ander voorbeeld is de ademhalingsoefening. Bewust ademen en elke in- en uitademing benoemen met "in" en "uit" en na korte tijd weer gaan zitten. Deze ademhalingsoefening komt regelrecht uit de Vipassana-yoga.

Vervolgens worden de stappen- en ademhalingsoefeningen gecombineerd. Je observeert welke en hoeveel stappen je kunt maken in het ritme van je ademhaling. Deze oefeningen moet je dagelijks doen om zo meer en meer mentale kracht op te bouwen. Zodra negatieve gedachten opkomen, ga dan direct over tot het stappentellen en de ademhalingsoefeningen. Er zijn verschillende soorten gedachten, maar een erg storende soort zijn de 'niet-helpende gedachten', zoals het zorgen maken over iets waar je niets aan kunt veranderen.

Het moge duidelijk zijn dat aandacht een belangrijke factor is in mindfulness. Je moet je aandacht richten op iets wat niet interessant is of neutraal, en daarmee je aandacht losmaken van probleemonderwerpen. Dat kost moeite maar door dat te doen, bouw je mentale kracht op waarmee je leert je zintuigen te beheersen. Mentale kracht is heel belangrijk in mindfulness (en in alle yoga-methoden). Met mentale kracht kun je alles in je hoofd beheersen en je aandacht kun je door deze kracht vasthouden op een zelfgekozen object. (Zelfs kan men in de yoga met mentale kracht fysieke

gesteldheden en werkingen beheersen. Maar dat is alleen weggelegd voor de zeer vergevorderden.) Met mentale kracht leer je in mindfulness om moeilijke zaken in je leven te 'objectiveren' of waar te nemen zonder bijbehorende gevoelens en evaluaties. Wat je ziet moet je geen commentaar geven, maar gewoon waarnemen.

Een andere belangrijke methode van mindfulness is visualisatie. Je stelt je dan in gedachten een gebeurtenis voor. Je kunt ook een toekomstige gebeurtenis visualiseren en je dan voorstellen hoe de bijbehorende geluiden zullen zijn en ook wat je zult zien. Stel je dat zo duidelijk mogelijk voor. Vanuit die visualisatie gaat men over tot de stappen- en ademhalingsmethode. Als je dat doet heb je als resultaat veel minder stress wat betreft te verwachten toestanden. Bijvoorbeeld: 'Ga naar een vervelende gedachte en denk daaraan tot je je gespannen voelt. En gebruik dan je mentale kracht om terug te keren naar de stappen- en ademhalingsoefening.' Makkelijk kunnen schakelen tussen de verschillende methodes is ook een kenmerk van mindfulness.

Het gaat er dus om de gedachten, het ademen, het horen, het zien en daarmee de gevoelens onder controle te hebben. Men leert om te kijken en luisteren zonder interpretatieve gedachten. Geen innerlijke dialogen over wat je ziet of hoort. Iets beoordelen kan in mindfulness alleen met compassie voor onszelf. Dat vermindert zelfveroordeling en negatieve gedachten over jezelf.

### Evaluatie

Als we nu deze mindfulness-methodes bekijken en evalueren dan komen we tot merkwaardige conclusies. Er is een duidelijk verband tussen mindfulness en het hindoeïsme/boeddhisme en de daaruit voortvloeiende yoga-leringen. Een hoge mindfulness ontwikkelt men door gedachten een tijd volledig te vermijden: 'gewoon kijken, luisteren en doen'. Dan komt er een moment van 'het verdwijnen van het zelf', wat in hindoeïstische term wordt genoemd 'Advaita' (Sanskriet voor 'non-dualiteit'). Dan is er geen identificatie meer met lichaam en geest, maar met het universum. Dit is het bereiken van – of het voor een moment verkeren in – het nirwana. Dit is de waarlijke en natuurlijke toestand van het zelf volgens hindoeïstische, boeddhistische en yoga-leringen. Ook voor mindfulness is zo'n ervaring het hoogste wat men kan bereiken (dit gebeurt zelden). Dan voelt men zich niet afgescheiden van het universum. Alles hangt met alles samen en vormt een eenheid; het idee van het holisme.

In mindfulness wordt de nadruk dus gelegd op het tot rust komen door je aandacht op eenvoudige zaken te richten, zoals lopen en ademhalen, en door de onrustbarende zaken te observeren zonder daar een waardeoordeel aan te hechten. Gedachten, gevoelens, commentaren en evaluaties worden dus als het ware (tijdelijk) uitgeschakeld. Een vernauwing van de realiteit en in zekere zin een omkering van de toestanden die we tegenkomen en waar we moeite en stress mee hebben. Deze omkering wordt gevormd door het vluchten in een geforceerde reductie van waarnemingen en houdingen. Anders gezegd: mindfulness doet niet iets aan de stress-veroorzakende gebeurtenissen, maar vlucht ervoor in een geforceerde reductie. Daarmee lijkt een zekere mate van rust bereikt te worden, maar de problemen blijven bestaan. Het gevaar is ook dat men in het oplossen van die problemen nog steeds geremd c.q. beïnvloed wordt door die reductie.

Wat stellen de christenen hier tegenover? Die gaan ervan uit dat we geschapen zijn met vele zintuigen, gedachten, gevoelens en een geweten. De Here Jezus verlangt van ons liefde voor onze naaste, zonder reductiemethodes en afstandelijke houdingen. Liefde voor onze naaste is net zo belangrijk als het eerste gebod, de liefde voor God met héél (dus niet gedeeltelijk) ons hart, onze ziel en ons verstand. Dat we ons daarbij ook niet teveel moeten laten meeslepen door sterke emoties

en dergelijke, blijkt wel uit Galaten 5, die liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing als vruchten van de Geest beschrijven. Daar licht ik vrede uit als 'geen ruzie maken' en lankmoedigheid als 'het geduldig verdragen van vervelende toestanden'. Ook bezie ik de zachtmoedigheid en vooral de factor zelfbeheersing. Die laatste factor is zeer belangrijk voor de mens die lijdt onder stress. Die zelfbeheersing krijgen we niet door mindfulness, maar door te bidden om die zelfbeheersing als vrucht van de Geest te mogen ontvangen en toepassen in ons dagelijks leven. En daarnaast het gebed als middel voor het oplossen van stress, zoals Jezus zegt: "Komt allen tot Mij die vermoeid en belast zijn en Ik zal u rust geven".

Kortom: als Christen ga je overeenkomstig Gods Woord en naar het voorbeeld van het leven van Jezus de totale werkelijkheid tegemoet zoals die zich in positieve of negatieve zin aan je presenteert. Daarbij zullen we emoties hebben als blijdschap en verdriet en mogelijk ook boosheid en onzekerheid, maar die emoties moeten voor ons ingebed liggen in het Christelijke geloof. We laten ons niet door die emoties overweldigen, maar we beheersen onszelf, geholpen door de Heilige Geest.

### Maatschappelijke en culturele context

Als hierboven gezien, kunnen we mindfulness beschouwen als een min of meer therapeutische mogelijkheid om stress en spanningen, veroorzaakt door de maatschappij en de cultuur, te reduceren. Als methode is mindfulness zo'n 40 jaar oud en is voortgekomen uit de 'vipassana-yoga'. In de VS is deze vorm van yoga bewerkt door Jon Kabatt-Zinn in een vorm geschikt voor het Westerse publiek.

Het is een merkwaardig verschijnsel dat onze samenleving zodanig is geëvolueerd dat velen kennelijk een mogelijkheid nodig hebben om hun spanningen en daaraan gerelateerde stress te verminderen of te elimineren. Hoe komt het dat er zeer veel mensen zijn in de samenleving van het Westen die erg te lijden hebben aan stress en spanningen? In plaats van methoden als mindfulness te onderzoeken en te ontwerpen om die spanningen te reduceren, kan men zich beter afvragen wat er toch aan de hand is met onze Westerse cultuur die dit alles veroorzaakt. Maar we kunnen ook verder gaan en stellen dat de Westerse mens die – hetzij ongelovig is of een of andere vorm van het humanisme aanhangt – niet meer in staat is om de vele stimuli op een goede manier te verwerken. Maar ook dat deze moderne mens veel teveel stimuli najaagt. We zouden ons in dit geval kunnen afvragen of het ongebreidelde streven naar het hedonisme niet het teveel aan spanningen veroorzaakt.

Daarnaast wordt de Westerse mens geconfronteerd met de problemen van het leven in deze wereldorde, zoals ziekte en dood en handicaps en dergelijke. Ook daar zal de mens op moeten reageren en ze een plaats moeten geven in zijn denken. Zolang men geen behoorlijke zinvolle plaats kan geven aan de onvermijdelijke problemen van dit leven is er een grote kans op spanningen, onzekerheden en daardoor ook stress. Echter, van een Christen wordt verwacht dat deze alle dingen in dit leven in het licht van het geloof plaatst. In deze zin wrekt zich hier het loslaten van het Christelijke geloof door de samenleving. Het gevolg is dat de mens voor de noodzaak van de vulling van zijn leven op een zinvolle manier, gaat streven naar het voldoen van zijn materiële en fysieke behoeften en begeerten (het hedonisme). Dat wrekt zich, aangezien de mens dan geen behoorlijk geestelijk kader meer heeft waarbinnen hij zinvol de problemen van het leven kan plaatsen.

Het zinvolle kader dat ons wordt aangereikt door het Christelijk geloof, is door de moderne Westerse mens losgelaten. Het gevolg is dat de moderne mens bij problemen allerlei hulpinstanties raadpleegt zoals psychiaters, psychologen, cursussen, therapieën en zo ook mindfulness. Mindfulness kun je dan ook zien als een 'anti-gebed-gebeuren'. Je brengt niet je zorgen en problemen bij God in gebed in de Naam van Jezus en laat het dan ook niet bij God los en verwacht van God geen uitkomst. Nee, men is bezig om de problemen en stress te laten reduceren door bijvoorbeeld mindfulness. Eigenlijk wordt je persoonlijkheid in mindfulness 'verminkt' tot een waarnemende en observerende figuur van zich zelf. Kan men daarmee dan echt de problemen van het leven en de stress oplossen? Nee, ze worden voor zich uitgeschoven en men distantieert zich er enigszins van, meer niet.

Wetenschappelijke grondslag?

Mindfulness beweert in haar reclamefolders dat er heel mooie resultaten te bereiken zijn: 'Ze maken je rustiger en meer ontspannen, gelukkiger ook, en creatiever en barmhartiger. Je wordt er een beter mens van en je kunt er zelfs de wereld mee veranderen.' Is dit ook zo?

Er is wat wetenschappelijk onderzoek naar de effecten en resultaten van mindfulness, en er lopen ook nog onderzoeken. De resultaten zijn veelal niet overtuigend en de onderzoeksrapporten bevatten ook vaak fouten. We moeten beseffen dat in onze tijd de zin 'het is wetenschappelijk bewezen' als een soort 'mantra' functioneert. Het lijkt er op dat wetenschappelijk onderzoek de absolute waarheid geeft. Wat dat betreft lijkt het erop dat wetenschappelijke onderzoeksresultaten de status hebben van een 'heilig gegeven'. Dus dat het onderzoek bijna in de plaats komt van de Bijbel als Gods Woord voor de mensheid.

Dat geldt dan voor de moderne ongelovige mens. Niet alleen op het vlak van mindfulness, vooral ook in de hoek van alternatieve medicijnen en therapieën. Het gaat erom dat we heel voorzichtig en kritisch moeten zijn op 'wetenschappelijk' onderzoek. Niet de wetenschap heeft de absolute waarheid, het is Gods Woord in Christus dat ons als mensheid de absolute waarheid geeft.

Echt wetenschappelijk onderzoek overeenkomstig de fundamenteën van de wetenschapsbeoefening pretendeert niet de absolute waarheid te hebben, maar stelt dat de uitkomsten voorlopig zijn en dat verder of later onderzoek weleens andere uitkomsten kan geven. Zeker voor mindfulness geldt dat het huidige wetenschappelijk onderzoek ernaar, van eenvoudige en beperkte omvang is. De grootte van de onderzoeksgroepen is te klein om daar conclusies aan te verbinden en bovendien is er zeer weinig gebruik gemaakt van controlegroepen die geen mindfulness hebben gevolgd. Er is bijvoorbeeld een onderzoeker geweest die de controlegroep ontspanningsoefeningen en een lichte mate van therapie gaf, naast de mindfulness-groep. De resultaten van beide groepen waren nagenoeg hetzelfde. Ook meet men veelal de reacties van mensen via onzekere en onzuivere meetmethoden als observatie, enquêtes en hersenmetingen. Verder is er heel weinig onderzoek verricht naar de lange termijneffecten van het beoefenen van mindfulness. Ten slotte is een moeilijk punt dat vele onderzoeken zijn gedaan door onderzoekers die een relatie hebben met mindfulness-therapieën en mogelijk dus niet objectief zijn.

Aan de andere kant is er juist heel weinig onderzoek gedaan naar de eventuele schadelijke effecten van mindfulness. Men heeft namelijk ontdekt dat sommige mindfulness-deelnemers juist schadelijke effecten ondervinden in de vorm van angsten, depressies en paniekaanvallen. Bij sommige deelnemers kwamen niet-verwerkte of weggestopte traumatische ervaringen in het bewustzijn naar boven en gaven aanleiding tot vele emoties. Hieruit zou men kunnen concluderen

dat mindfulness juist niet zo geschikt zou zijn voor kwetsbare personen. Dat plaatst ons in een soort cirkelredenering, want wat verstaan we onder kwetsbare personen? Ben je een kwetsbare persoon als je last hebt van stress en spanningen? Maar daar was mindfulness toch juist voor?

Bij fysieke stresscontroles na een mindfulness-training bleek dat juist in de mindfulness-groep het cortisolgehalte hoog te zijn. Cortisol is een hormoon dat bij stress wordt geproduceerd en een 'energie-boost' geeft om te vechten of te vluchten van een stress-situatie. Uit metingen van elektrische stroompjes na een cursus mindfulness bleek dat bepaalde gebieden in de hersenen veranderen. De amygdala produceerde minder en activiteitgebieden in de prefrontale cortex waren actiever in het reguleren van emoties en de stress verminderde. Echter, dezelfde uitkomsten werden verkregen na andere vormen van ontspanning zoals sport, wandelen, boekjes lezen, gesprekken en andere meditatievormen.

Nog een punt. Als mindfulness zo goed is voor de beoefenaars, dan zouden de mindfulness-leraren juist helemaal stabiele en sublieme figuren moeten zijn. Echter, een journaliste schreef: "Ik heb jarenlange ervaring met mediteren, en de resultaten zijn me erg tegengevallen. De meest geoefende meditatiegoeroes hebben moeite om de innerlijke rust die ze tijdens hun ochtendmeditatie opbouwden gedurende de dag vast te houden. Ik heb met eigen ogen gezien dat mijn meditatielerares door de meest onbenullige dingen uit haar dak ging, en zij mediteerde maar liefst 4 uur per dag! Ook een andere meditatie-leraar van me had zijn stress niet onder controle als hij een presentatie moest geven, waardoor hij bibberig een pakje sigaretten wegpaftte voordat hij er 'klaar' voor was."

De conclusie is dat er ook commerciële belangen in het spel zijn als mindfulness wordt gepresenteerd als een goede stressverminderaar en rustgever. Er zijn dus vraagtekens over de objectiviteit van 'wetenschappelijke' onderzoeken en methoden, nog los van de daadwerkelijke uitkomsten, die erg fragiel en niet altijd houdbaar blijken.

Tot slot nog een opmerking om ook anders aan te kijken tegen stress. Stress hoeft niet alleen negatief te zijn, het kan ook gezien worden als een positief gevoel dat je hebt als je een productie, gesprek, prestatie of een examen moet voorbereiden. Stress helpt dan juist om scherp te zijn in je voorbereiding. Als je zo tegen stress aankijkt zou je er al minder last van hebben.

Uitschakelen?

Het lijkt erop dat een van de belangrijke fundamenten van mindfulness is, het uitschakelen van een deel van onze ingeschapen mogelijkheden of eigenschappen. Bijvoorbeeld:

- Bij mindfulness je beoordelingsvermogen en het denken aan verleden en toekomst uitschakelen;
- Bij yoga je hoofd leegmaken dus je gevoel en denken uitschakelen;
- Bij hypnose je verstand uitschakelen en je overgeven aan de invloed van de hypnotiseur;
- Bij klankschaaltherapie je alleen concentreren op klanken en al het andere dus uitschakelen;
- Bij inname van medicijnen uit de alternatieve hoek je kritisch vermogen uitschakelen;
- Bij magische handelingen en bijgeloof je rationele, kritische vermogen uitschakelen.

Wij echter kunnen ervan uitgaan dat de Here God bij de schepping zintuiglijke eigenschappen en denk- en gevoelseigenschappen heeft gegeven om die te gebruiken. Omdat de werkelijkheid vaak

gecompliceerd is moeten we die eigenschappen juist zoveel mogelijk (tegelijk) gebruiken. Afhankelijk van de situatie ligt het accent meer op de ene dan op de andere eigenschap.

De Bijbel zegt: “Weest nuchter en waakzaam. Uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden” (1 Petrus 5:8). ‘Nuchter’ zijn is een zijnstoestand van de mens die bij volle bewustzijn leeft. Dus geen kunstmatig verlaagd, verhoogd of verruimd bewustzijn. In een nuchtere staat kun je al je zintuigen volop gebruiken. Je beoordelingsvermogen is relatief optimaal. Nuchter zijn betekent ook een matige leefwijze. Dat is het tegendeel van de hedonistische leefwijze die het streven naar genot centraal stelt.

‘Waakzaam’ zijn betekent dat je oplettend bent en dat je ervan uitgaat dat er een vijand is (anders hoef je niet waakzaam te zijn). Je schenkt aandacht aan de omstandigheden waar je op dat moment in leeft en beoordeelt die of ze gevaarlijk zijn of niet. In de praktijk van het leven in een Westerse cultuur betekent het bijvoorbeeld waakzaam zijn voor de gevaren van de verleidingen van de cultuur. Je kunt alleen waakzaam zijn als je weet hebt van de mogelijke gevaren die je zult ontmoeten. Dat betekent concreet dat je weet dat er een duisternis bestaat en dat er machten in die duisternis zijn en dat er een duivel bestaat die het op de gelovigen gemunt heeft. Niet voor niets zegt Petrus dat de duivel onze tegenpartij is, dus hij is een voortdurende vijand van ons. Zo waarschuwt de Bijbel ons veelvuldig om waakzaam te zijn:

– “Ziet toe, blijft waakzaam. Want gij weet niet, wanneer het de tijd is” (Mark. 13:33). Dit is de waakzaamheid die gekoppeld is aan het continu verwachten van de wederkomst van Jezus Christus, die onverwacht komt. Maar door hierin ook waakzaam te zijn weet je dat Hij ieder moment kan komen en ben je dus gereed;

– “Blijft waakzaam, staat in het geloof, weest mannelijk, weest sterk” (1 Cor. 16:13): Je kunt alleen waakzaam zijn vanuit en door het geloof. ‘Weest mannelijk’ duidt op rationaliteit;

– “Volhardt in het gebed, weest daarbij waakzaam en dankt” (Col. 4:2). Ook in het gebed moeten we waakzaam zijn, waarschijnlijk duidt dat op allerlei mogelijke storingen en mogelijke verkeerde influisteringen tijdens ons bidden.

Christelijke duiding van mindfulness (door Diana van Manen)

Resumerend: Kabat-Zinn heeft samen met 3 hoogleraren cognitieve therapieën ontwikkeld met aandacht voor ademhaling en lichaam. Ze maakten daarbij veelvuldig gebruik van technieken uit het boeddhisme, met als doel transformatie van de persoon. Belangrijke eerder genoemde onderdelen zijn: niet oordelen, geduld, vertrouwen, niet streven, acceptatie, loslaten en mildheid in je oordeel over jezelf. Door meditatie wordt je verstand uitgeschakeld, zo concentreer je je bijvoorbeeld op een rozijn (alleen is dit meteen een opening voor de geestelijke wereld, het dienen van andere goden is voor God immers afgoderij).

Het achterliggende doel van Oosterse meditatie in het algemeen is het ‘opgaan van het individuele zelf (‘atman’, Sanskriet voor ademtocht, ziel) in het Al’ (dat is Brahman, de wereldgeest, de goddelijke wereldziel). Dit opgaan wordt de ‘verlossing’ of ‘bevrijding’ (moksja) genoemd. Dit is een vorm van zelfvergoddelijking, immers men gaat zelf voorzien in rust, acceptatie en bevrijding in plaats van naar Jezus te gaan die zei: “Komt allen tot Mij, die vermoeid en belast zijn en Ik zal u rust geven”. Dit verdwijnt naar de achtergrond en geeft ruimte voor een andere geest, je blik gaat van God naar jezelf.

Mindfulness en psychologie

Heel veel hedendaagse psychologen, coaches en mensen in de gezondheidszorg werken met mindfulness. Veel huisartsen verwijzen mensen door met klachten als stress, somberheid, depressiviteit, trauma en omgaan met ziekte en beperking. De psychologen en coaches begeleiden je dan om, met behulp van meditatie-oefeningen, de aandacht te richten op het hier en nu en je bewust te worden van je automatische gedrags- en gedachtenpatronen. Het doel is om meer afstand te nemen van negatieve gedachten en gevoelens en hier positieve gedachten tegenover te stellen. Mindfulness is in deze zin het tegenovergestelde van mindlessness, 'dat je er even niet bent'. Veel psychologen gebruiken hierbij de oefeningen van Jon Kabat-Zinn met daarin geleide meditaties met hun wortels in boeddhistische uitingen. De meditatietechnieken komen rechtstreeks uit een boeddhistisch klooster en zijn gericht op het reguleren van je ademhaling.

Ook in bedrijven en scholen wordt veelvuldig gebruik gemaakt van mindfulness-meditaties. In de Verenigde Staten heeft Goldie Hawn, een bekende actrice, een nieuw onderwijsprogramma geïntroduceerd; 'Mind-up'. In dit programma geeft ze les over 'brain-breaks' en meditaties van Jon Kabat-Zinn. Het is haar wens dat met name ook kinderen zich beter leren te concentreren en beter leren omgaan met stress en negatieve emoties: "The skills and mindfulness practices that we teach at the Hawn Foundation have helped over 6 million children. Grounded in the pillars of Neuroscience, Positive Psychology, Mindful Behavior and Social Emotional learning, the Hawn Foundation transforms children's lives".

#### Overeenkomsten en tegenstrijdigheden met Gods Woord

Mindfulness klinkt heel positief: het is een manier om een positieve geestes-toestand aan te kweken en daardoor een genezingsproces in je lichaam te bevorderen: "Neem je leven in eigen hand!", "Waar je je focus op hebt, dat versterk je!", "De kracht van je geest gebruik je bij je genezing!"

Ook in het christelijk geloof zijn onze gedachten en woorden belangrijk. We kunnen leven of dood uitspreken. Positiviteit is Bijbels. Echter, de kracht van de geest is dan wel de Geest van God, de Heilige Geest. Door Jezus' striemen is onze genezing. Blijmoedig en dankbaar zijn is een opdracht van God, maar we hebben Hem hierbij wel nodig. Ook dat is een vernieuwing van ons denken, maar dan wel door het kennen van onze identiteit in Hem en het laten heersen van Gods Geest over ons lichaam en onze ziel en emoties. Mindfulness daarentegen is op onszelf gericht, met een focus op eigen werken.

Er zijn verschillende pogingen gedaan om christelijke alternatieven voor van mindfulness te introduceren die dan 'christfulness' worden genoemd. Het gevaar blijft echter, dat door gebrek aan onderscheidingsvermogen toch met het christendom strijdige filosofieën en technieken uit het boeddhisme en yoga binnensluipen. Wij zijn afwijzend over een mix van mindfulness-technieken, christelijke meditaties en bewust aangestuurde ademhaling, soms zelfs in combinatie met yoga. De Bijbel zegt dat we ons moeten afzonderen van alle leer die in strijd is met Gods Woord. Het ontledigen van je denken staat haaks op de Bijbelse opdracht, waar staat de Here onze God ook lief te hebben met geheel ons verstand. God vraagt ons, ons denken te vernieuwen in lijn met Zijn Woord. We hebben God dus wel nodig (het kennen van onze identiteit in Hem). Gods Geest – niet onze eigen geest – mag heersen over ons lichaam, onze ziel en emoties.

Met mindfulness als methode om 'in het moment te zijn', bijvoorbeeld om heel bewust een kopje thee te drinken, lijkt niks mis. Wij geloven echter dat als je in relatie met God bent (door het horen van het Woord van God), er een vernieuwing van je denken en hierna ook van je gevoelens volgt. Dit is ook bewust leven, maar dan met God. Een voorbeeld is de oproep om onze zegeningen te



tellen. Dankbaarheid is een krachtige emotie, een vrucht van de Geest. Door de Bijbelse ‘methode’ van je aandacht te verleggen naar je vele zegeningen, maak je je leven veel prettiger. Maar geen ‘methode’ uit eigen werken dus! Wij ervaren juist rust en vrede dankzij een relatie met God, door het volbrachte werk van Jezus aan het kruis. God zegt: ‘Kijk niet achterom, vertrouw op Mij’, ‘wees als een kind’, ‘gebruik ook je verstand’, en ‘geef je zorgen aan Mij’. Pijnlijke momenten gaan we dus niet uit de weg, maar brengen we bij God: ‘Wees niet bang, want Ik ben met je, Ik zal je kracht geven en je helpen...’, dat is God! We laten ons leiden door de Heilige Geest, Hij wijst ons de weg en is onze Helper en Kracht.

Wij hebben dus God op de troon, maar hebben wel een eigen verantwoordelijkheid door autoriteit in Zijn Naam te claimen. Dat betekent niet ‘terug naar eigen werken’, zoals langer bidden, vaker vasten en extra Bijbellezende opdat God onze gebeden zal verhoren. God zal zijn reactie niet baseren op wat wij doen, maar op wat Jezus deed. Geloven is niet iets wat wij doen om God iets te laten doen, dat is wetticisme.

Je natuurlijke zintuigen kunnen de Heilige Geest in je niet waarnemen of voelen. Dus in die zin hebben meditatietechnieken en oefeningen om dat te bereiken geen zin. Sterker nog, als je je gevoel laat domineren, zal het eerder de stroom van Gods leven en kracht in je afsluiten. Er is helemaal niks mis met af en toe even stilstaan, bewust leven, afvragen hoe het op dit moment met me gaat, hoe mijn ademhaling is, hoe voelt mijn lichaam aan, wat gaat er in me om, wat maakt me boos of verdrietig, welke gedachten belemmeren me, welke stemmen hoor ik, en dergelijke. Niks mis met even wandelen, schrijven of praten met andere christenen. Net zoals het goed is om lief te zijn voor de mensen om je heen, is het ook goed om lief te zijn voor jezelf. Af en toe stil zijn en stilstaan in het leven is juist van God, Jezus trok zich ook vaak terug voor reflectie en gebed. Technieken als die van mindfulness moeten echter niet losstaan van je vertrouwen in je Schepper. Het kennen van je identiteit in Hem en daardoor weten wie je bent, dát geeft pas de vrede en rust die we allen zo verlangen. Vernieuw je denken juist door iedere dag met Zijn Woord bezig te zijn, wees in relatie met God. Zo leer je je gedachten steeds meer te plaatsen, te herkennen en in lijn met Gods Woord te brengen. God helpt je hierbij. Zijn liefde stroomt als het ware als een kanaal door je heen, en door jou heen naar anderen. Dan gaan je omstandigheden er steeds minder toe doen. Je gevoelens, emoties en teleurstellingen mogen er zijn, maar zijn niet meer bepalend voor je vrede. Je rust en vrede liggen bij God, niet bij jezelf. Staar je dus niet blind op jezelf, maar laat je leiden door de Heilige Geest.

Mindfulness en de eindtijd (het vervolg van ds. P. de Nooy)

Tot slot bezien we mindfulness als een geestelijke en psychologische beweging in de Westerse cultuurgeschiedenis.

Mindfulness lijkt niet toevallig te zijn ontstaan, maar past in een grotere beweging, ook vanuit de geestelijke wereld. Dan doelen we op ontwikkelingen in het (zelf) veranderen van je bewustzijn, ingegeven door de jarenlange trend van gespannenheid en stress bij de moderne mens die daardoor meer behoefte kreeg aan rust en afstand nemen. Dit ‘veranderen van bewustzijn’ lijkt echter nog een achterliggend, verborgen doel te dienen, namelijk: het voorbereiden en vormen van de mens om de antichrist aan te nemen en zijn merkteken te ontvangen. Daarvoor is het nodig dat het denken en voelen van de mensheid zodanig wordt gevormd dat ze openstaat voor bovennatuurlijke, ‘occulte’ ervaringen van een toekomstige ‘super-mens’, de verschijningsvorm van de antichrist.

De geest van de antichrist krijgt meer en meer toegang tot de geest van talloze mensen die zich leren hiervoor open te stellen, met technieken als die van mindfulness. Een verlaagd bewustzijn en bewuste niet-waakzaamheid is een opening voor de wereld van de duisternis met als doel hele samenlevingen voor te bereiden voor de letterlijke komst van de antichrist die daardoor dan over de gehele wereld zal kunnen regeren. Uit Openbaring 13 komt duidelijk naar voren dat uiteindelijk de gehele aarde de antichrist zal nalopen en vereren.

Dit klinkt misschien ‘zweverig’ en overdreven, maar de Bijbel waarschuwt al 2000 jaar dat de geest van de antichrist werkzaam is in de vorm van vele misleidingen, misleiders en dwaalleraars: “Want er zijn vele misleiders uitgegaan in de wereld, die de komst van Jezus Christus in het vlees niet belijden. Dit is de misleider en de antichrist” (2Joh.1:7), “Wie is de leugenaar dan wie loochent, dat Jezus de Christus is? Dit is de antichrist, die de Vader en de Zoon loochent” (1Joh.2:22) en: “Iedere geest die Jezus niet belijdt, is niet uit God. Dit is de geest van de antichrist waarvan gij gehoord hebt, dat hij komen zou, en hij is nu reeds in de wereld” (1Joh.4:3).

We worden dus opgeroepen waakzaam te zijn en allerlei geestelijke stromingen en religies te toetsen of zij Jezus Christus erkennen als de Zoon van God die naar de aarde is gekomen in het vlees om voor onze zonden te sterven en op te staan. Alle bewegingen die dit niet belijden of erkennen, zo leert ons de Bijbel, zijn uit de geest van de antichrist, die het denken van de mensen bewerkt en beïnvloedt.

Stichting Sense wil bijdragen aan het bewustzijn hiervan. Wij adviseren en benadrukken om vast te houden aan het geloof in Jezus. Blijf nuchter en waakzaam en doe niet mee aan wereldse methoden en therapieën, maar bid tot God om uitkomst bij alle stress en problemen van het leven. Wetend dat we gekocht en betaald zijn door het offer van Jezus Christus en dat we via Jezus toegang hebben tot de Vader, die ons geen steen zal geven als we om een brood vragen, maar die de hele geschiedenis in Handen heeft. We ontkennen niet dat satan de overste van de aarde is, maar het is wel een verslagen overste. Een overste die – net als Hitler indertijd – zijn heftigste strijd en stuiptrekkingen levert in het laatst van zijn dagen. God heeft echter in alles het laatste Woord. Dááruit – en niet uit mindfulness – mogen we troost en kracht putten voor onze stress en moeilijkheden.

Bron: <https://www.stichtingsense.nl/nieuwe-spiritualiteit/christen-en-mindfulness/>