

MINDFULNESS

Door Gerrit Werkman

In het Friesch Dagblad van 27 mei jl. stond een artikel over **Mindfulness: Op zoek naar meer balans in het leven. Voor wie zoekt naar meer balans in het leven zijn er tal van studies en zelfhulpboeken. Het toverwoord daarbij is al een paar jaar: Mindfulness. Tijd om te kijken of dat ook wat met mijn leven kan doen.**

In het artikel werd niet echt uitgelegd wat het is, maar er werd wel positief over gesproken; er is de laatste jaren veel over gesproken, en bijna altijd positief. We zouden er veel aan hebben. In ziekenhuizen wordt het steeds meer toegepast, vaak versluierd, soms openlijk; soms door artsen, soms door verplegenden; met of zonder medeweten van de ziekenhuisleiding. De Radboud-universiteit in Nijmegen propageert het openlijk. De verzekeraar VGZ heeft een app met een 5-daagse cursus ontwikkeld; en dat doen ze alleen maar omdat ze er financieel voordeel in zien; de ziektekosten zouden er door omlaag gaan.

In het boek *Genezing uit het Oosten?* van Ruud van der Ven wordt o.m. over mindfulness een boekje open gedaan. Voor dit stuk is met name uit dat boek geput.

MINDFULNESS

Mindfulness wordt ook wel 'aandachtstraining' genoemd; het staat voor 'in het moment leven', of 'compleet bij bewustzijn'. Hoogleraar Jon Kabat-Zinn, moleculair bioloog aan de Universiteit van Massachusetts, is vanaf het begin van de opgang van deze methode er nauw bij betrokken, heeft haar ontwikkeld. Hij legt uit dat beoefening van

aandacht betekent dat iemand op een speciale manier oplettend is, zonder te oordelen bewust in het hier en nu aanwezig is. Dit leidt tot een groter bewustzijn, helderheid en aanvaarding van de werkelijkheid op het moment.

Wie mediteert en 'mindful' of aandachtig elk moment beleeft, voelt zich steeds minder een prooi van het bestaan.

Bij mindfulness leer je met meditatie je gedachten waar te nemen in plaats van je erdoor te laten meeslepen. Zo zul je merken dat jouw gedachten niet méér zijn dan alleen maar jouw gedachten. Mindfulness leert je accepteren dat je pijn hebt; het lijden aan die pijn kun je wegdrücken; maar zodra je jouw pijn aan negatieve gedachten koppelt dien je naar je adem terug te keren (het centraliseren van de adem is een wezenlijk onderdeel van mediteren).

Mindfulness is booming business. Psychiaters en psychologen hebben de methode omarmd als rustgevend en effectief in de strijd tegen depressie, burn-out en angstklachten; daarnaast leent mindfulness zich uitstekend voor de zelfzorg en als 'way of life' voor de westerse mens; daarvoor is discipline vereist; iedere dag drie kwartier tot een uur mediteren. Voorwaarde voor het succes is overigens wel, dat de patiënt zijn hele verdere leven mediteert. Mindfulness dient een 'way of life', een levenshouding of tweede natuur te worden.

Kenmerken van Mindfulness:

1. Niet oordelen.
2. Geduld.
3. Eindeloos beginnen.

4. Vertrouwen.
5. Niet streven.
6. Acceptatie.
7. Loslaten
8. Edelmoedigheid.
9. Sterk genoeg zijn om zwak te zijn.
10. Vrijwillige eenvoud.
11. Concentratie.
12. Visie.
13. Volledig mens worden.
14. Het pad van beoefening gaan.
15. Een verandering van denken.
16. Inkeer.
17. Niet kwetsen.

Gerard Feller¹⁾ merkt op dat de bovengenoemde factoren een 'explosief mengsel' van veranderd bewustzijn vormen, waardoor iemand in toenemende mate blootgesteld wordt aan de invloeden van de gevallen geestelijke werkelijkheid. Er wordt een instelling gestimuleerd waarin men zich ontvankelijk, passief en kritiekloos voor demonische beïnvloeding openstelt.

Een mindfulness cursus bestaat uit 8 wekelijkse lessen van 2 uur, een afsluiting met een stiltedag en dagelijkse oefeningen van 30 tot 60 minuten.

Kabat-Zinn legt uit dat Vipassa aandachtstraining op boeddhistische leest is geschoeid en dat mindfulness westers boeddhisme genoemd kan worden. Bij mindfulness gaat het om 'meditatie zonder Boeddha', om aan de westerse mens aangepaste meditatietechnieken zonder de ballast van religieuze tradities en rituelen.

MEDITEREN

Mediteren wordt wel omschreven als *zich concentreren op het innerlijk; diep nadenken*. Eén

onderwerp tegelijk in de aandacht. Mindfulness is hierop gebaseerd. De stichting IOCOB²⁾ vindt het Nederlandse *Tegenwoordigheid van geest* de beste vertaling van mindfulness: 'het totaal aanwezig-zijn met je geest, je aandacht in het Hier-en-Nu; tegenwoordigheid dus, niet afdwalen naar het verleden, noch naar de toekomst. Het gaat om totaal in het heden zijn; het betekent uit je denken stappen. Want het *denken* kan niet geheel in het Nu zijn, dat kan alleen je *zijn* ... de term mindfulness is eigenlijk niet geheel dekkend met wat er gebeurt, want de 'mind' wordt in dit proces juist leeg. D.w.z. door ongehecht de eigen processen van denken, waarnemen en voelen waar te nemen en er niet in mee te gaan wordt de geest rustig'. Deze staat van bewustzijn is de voorwaarde van 'moksja', de vreugde van de lege geest.

In het Westen wordt meditatie vaak gezien als een soort concentratie, bv. op een punt of op ademhaling; maar in werkelijkheid is meditatie 'rusten in een lege geest', een andere staat van bewustzijn: het bewustzijn van een lege geest.

In de Bijbel noemt onze Heer Jezus Christus (Matth.12,43-45³⁾) het lege huis waaruit een duivel is verdreven. Wanneer dat huis niet bewoond zal worden door een goede bewoner, de Heilige Geest Die in ons woning maakt, komt de kwade geest weer terug, met kornuiten. Het huis zal dus echt wel bewoond gaan worden. De 'lege geest' is een fictie, bedacht door mensen; mede daartoe aangezet door de satan die daar graag gebruik van maakt.

Het doel van de oosterse meditatie is het opgaan van het individuele, het 'Zelf' of 'Atman' (Sanskriet:

ademtocht of ziel), in het 'Al', de 'wereldgeest', de 'goddelijke wereldziel' of Brahman. Dit opgaan is de echte verlossing/ bevrijding en heet 'moksja'. Bij deze zelfverlossing streeft men naar een opheffing van de individualiteit en gaat het in wezen om zelfvergoddelijking. Martie Dieperink⁴⁾ heeft er ook over geschreven; zij kwam in 2004 tot de conclusie dat Zen-meditatie (Japans) en Transcendente Meditatie (TM, Hindoeïstans) technieken zijn tot verruiming van het bewustzijn en voor het communiceren met geesten. Men schakelt het denken uit omdat de goddelijke werkelijkheid boven alle woorden en gedachten verheven zouden zijn; zo gaat men *van* een toestand van innerlijke leegte *op* in het 'goddelijke'.

De grondlegger van TM, de Maharishi⁵⁾, beweerde dat 2x daags 20 minuten meditatie voldoende was voor paradijservaringen en verlichting; en dat als de wereld 2x daags zou mediteren de hemel op aarde zou komen.

Maar wat komt men bedrogen uit, want door het uitschakelen van het denken is men voor allerlei krachten en machten die niet van God zijn vatbaar geworden. Er zijn niettemin erg veel voorbeelden van TM beoefenaars die vanwege zeer ernstige psychische klachten moesten afhaken en zelfs van mensen die zelfmoord pleegden. De Maharishi beweerde ook dat TM een neutrale ontspanningstechniek is, die ongeacht de religieuze achtergrond door iedereen beoefend kan worden.

Dieperink betoogt dat niets minder waar is. Oosterse meditatie is beslist *niet* neutraal en gaat uit van principes die haaks op het

Christelijk geloof staan. Wil de meditatietechniek effectief zijn, dan moet men worden *ingewijd*. In het geval van TM gaat het om een *poedja*, een offerande in de vorm van fruit, bloemen of een witte zakdoek. Dit offer dient aan de Indiase goden en goeroes gebracht te worden, waarbij goden, geesten en overleden meesters aangeroepen worden. Een van deze aangeroepen goden is Sjiva, de meester van de yoga, de god van de vernietiging.

Ook krijgt de in te wijden leerling een spreuk, een mantra, de naam van een godheid om te herhalen; dit om het gewone denken stil te leggen. In werkelijkheid brengt de mantra in contact met demonen. Naast de Japanse Zen-meditatie en de Indiase TM is (aldus Dieperink) vooral het Tibetaanse Boeddhisme heel populair aan het worden; dit laatste dankzij de charismatische New-Age leider, de 14^e dalai lama. Veel westerlingen ontdekken door hem de weg naar de oosterse religiositeit en laten zich door hem inwijden in de *Kalachakra Tantra*, een Tibetaans boeddhistisch geschrift. De dalai lama komt over als een vredesapostel; hij is een voorstander van de oecumenische dialoog. Maar achter zijn glimlach gaat een geestelijke wereld schuil waar maar weinig mensen weet van hebben. Met zijn boodschap sluit hij precies bij de idealen van de post moderne mens aan: vrede, harmonie, spiritualiteit, democratie, dialoog. De dalai lama vereert afgoden; bv. de beschermgodin Palden Llamo, een demonische godin die (volgens boeddhistische overlevering) haar eigen zoon vermoordde omdat deze het boeddhistische geloof niet wilde aannemen. Een andere wrede door de dalai lama vereerde demonische macht is de Mongoolse krijgsgod Pehar, die bij

belangrijke beslissingen door hem via een staatsorakel geraadpleegd wordt.

Bij de meditatie worden ook mandala's als hulpmiddel gebruikt. Het tekenen van mandala's heeft in het boeddhisme een occulte kracht; hierdoor roept men boeddha's, goden of asura's – feitelijk demonen - aan en nodigt hen uit in het mandalapaleis te wonen.

Citaat: *als in Oost-Azië iemand tot Jezus komt en daarmee levensvernieuwing aanvaardt, geeft hij de boeddhistische meditatie radicaal op.* Ds. Koch⁶⁾

concludeerde in zijn 'Okkultes ABC' dat wij geen verzinking in onszelf nodig hebben, maar een verzinking in Hem, die voor ons aan het kruis stierf; dat wij geen ontdekking van ons 'Ik -in-de-diepte' nodig hebben, maar de ontdekking van onze Heer en Heiland. "Wij kunnen ons door geen techniek en kunstgreep ontledigen – dan stromen slechts andere machten naar binnen – maar wij moeten vervuld worden met de Geest van de Vader en de Zoon, Die tot ons willen komen om bij ons woning te maken, Joh.14,23". Een christen dient sceptisch tegenover de oosterse meditatie te staan; deze gaat namelijk samen met ontkenning van de materiële realiteit en van de individuele persoonlijkheid, het openstaan en de vereniging met kosmische machten, respectievelijk een alles omvattend Niets. Achter de meditatie gaat een Gods-, mens- en wereldbeeld schuil dat beslist niet in overeenstemming is met het Bijbelse Gods-, mens- en wereldbeeld.

De Antwerpse psychiater Edel Maex⁷⁾ noemt mindfulness consequent 'een vorm van laagdrempelig boeddhisme'. Psychiater en mindfulness trainer

dr. David Dewulf⁸⁾ vindt het zelfs essentieel dat mindfulness training zich uitbreidt naar scholen, gevangenissen en de juridische wereld.

Alle goeroe- en yogabewegingen pretenderen een 'heilsboodschap' te hebben. Meditatie biedt een vaak prettige weg zonder het kruis, terwijl alleen de weg van het kruis ten leven is. De Heer Jezus Zelf zei niet voor niets: *indien iemand achter Mij wil komen, die verloochene zichzelf en neme zijn kruis op en volge Mij* (Matth.16,24).

Zendeling Els Nannen zegt: Alle Aziatische meditatietechnieken zijn evenals yoga heilstechniek en heilsweg 'van beneden naar boven'. Het lijkt erop, dat losgekoppeld van het boeddhisme er geen sprake meer kan zijn van mindfulness, evenmin als er bij loskoppeling van het hindoeïsme nog sprake kan zijn van yoga en TM. Met TM en yoga komen religieuze heilskanten en occulte gevaren mee; het kan eigenlijk niet anders dan dat dat ook voor mindfulness geldt. Kabat-Zinn noemt mindfulness zonder omhaal van woorden een 'levensbehoefte, een reddingslijn' en merkt met stelligheid op dat als we bereid zijn ook maar heel even te mediteren we op ieder moment in contact kunnen komen met het tijdloze en 'daaruit en daaruit alleen komt alle heil voort'. Met andere woorden: mindfulness is – naar zijn mening - dé ultieme heilsweg

Het heil komt evenwel niet uit het verre Azië, maar uit de Joden, door Jezus Christus alleen, door Zijn kruisoffer (Joh.4,22⁹⁾; Hand.4,12¹⁰⁾).

MINDFULNESS TEGENOVER CHRISTELIJKE GODSDIENST

Het is duidelijk dat christendom en mindfulness op erg gespannen voet

met elkaar staan. Toch staan er christelijke psychiaters en psychologen open voor deze vorm van therapie voor hun patiënten. In het ND artikel 'Christelijke psychologen werken met boeddhistische mindfulness '(6-6-2009) wordt verslag gedaan van het voorjaarscongres over mindfulness van de christelijke vereniging voor psychiaters, psychologen en psychotherapeuten. Mindfulness - iedereen kan het leren - is volgens mindfulness trainer Joke Hellemans 'een vorm van westers boeddhisme. Het boeddhisme zit er in, maar je hoeft er geen boeddhist voor te worden'. Theoloog en psycholoog Bert Loonstra vindt mindfulness ook voor christenen bruikbaar 'mits je kritisch blijft en er een beperkte betekenis aan geeft'. Loonstra betoogt dat mindfulness niet als een heilsleer moet worden gebruikt, maar als een techniek die mensen kan helpen niet telkens in een depressie terug te vallen en die een corrigerende rol kan spelen en kan voorkomen dat de zelfverloochening van christenen doorslaat. Het 'in het heden blijven' lijkt in strijd te zijn met het christendom, maar kan – aldus Loonstra – on-Bijbels prestatiedenken corrigeren. 'Als christenen leven we op de toekomst gericht; maar niet wij bouwen het nieuwe Jeruzalem, het daalt uit de hemel neer. Het wordt ons gegeven'. Voor Joël van Aalderen¹¹⁾ is mindfulness een middel om dichter bij God te komen.

In het RD-artikel 'Het goede uit foute godsdiensten benutten (26-4-2010) zegt psychiater Hans Meissner: 'ik ben opgevoed met de gedachte van de reformatorische wijsbegeerte: Wat goed is, is niet slecht, ook niet in foute levensovertuigingen ... en in het

N.T. lezen we dat het eten van vlees uit de afgodentempels niet verboden is'.

Predikant Ron Comer zegt dat door praktijken waarbij het christelijke gebed in toenemende mate vervangen wordt door meditatie (ook wel de stilte; ademend, centreren of contemplatief gebed genoemd), waarbij dit bidden begeleid kan worden door yoga-ontspanningsoefeningen en ontspannen ademhalen, de hedendaagse kerk haar deur geopend heeft voor een subtiel verlaten van het evangelie. 'Zoals twee rivieren naar elkaar toestromen en in elkaar opgaan, zo ook oosters en westers gedachtengoed, aldus toestuwend naar de éne wereldreligie waarin alle paden "naar God leiden"'.¹²⁾

Voor het te lijf gaan van stress staan (in plaats van meditatie en pramayana zoals het wegademen van pijn en spanning) lichaams- en ademhalingsoefeningen ter beschikking die met het Bijbels mensbeeld in overeenstemming¹²⁾ zijn.

Meditatie en dus ook mindfulness: een antichristelijke vorm van zelfverlossing, bijdragend/ leidend tot eenheid tussen alle mensen en religies en daarmee tot de nieuwe en antichristelijke wereldorde en wereldreligie van de eindtijd. Als mindfulness beweert ontdaan te zijn van boeddhistische bijgedachten ('gekerstend'), dan mag toch nooit vergeten worden dat de duivel een leugenaar en de vader van de leugen is (Joh.8,44¹³⁾), die de hele wereld verleidt (Op.12,9¹⁴⁾; 20,3¹⁵⁾); graag als misleider opereert (2Joh,7¹⁶⁾) en de engel van het licht (2Kor.11,14¹⁷⁾) en het gezaaide Woord van God uit de mensenharten probeert weg te roven (Marc.4,15¹⁸⁾).

- 1) Psychosomatisch fysiotherapeut en pastoraal therapeut, levert artikelen in het kwartaalblad 'Promise magazine', waarvan het thema is: Bijbels denken in de (gezondheid)zorg. Ook schreef hij een boek: 'Bijbels omgaan met stress'.
- 2) IOCOB: Stichting Innovatief Onderzoek en Onderwijs van Complementaire behandelwijzen; deze is o.a. beheerder van www.iocob.nl, 'de grootste objectieve website voor complementaire (aanvullende) en alternatieve geneeskunde. De opstellers van de website zelf werken o.a. met acupunctuur, hypnose en meditatie.;
- 3) *Wanneer nu de onreine geest uit de mens weggegaan is, gaat hij door dorre plaatsen om rust te zoeken, maar hij vindt die niet. Dan zegt hij: Ik zal teruggaan naar mijn huis, waar ik uit weggegaan ben; en wanneer hij komt, vindt hij het leeg, geveegd en opgeruimd. Dan gaat hij weg en neemt zeven andere geesten met zich mee, die meer verdorven zijn dan hijzelf, en wanneer zij naar binnen gegaan zijn, gaan zij daar wonen; en het einde van die mens wordt erger dan het begin. Zo zal het ook met dit verdorven geslacht zijn.* Bijbelcitatoren uit de HSV.
- 4) Martie Dieperink, protestants theologe, heeft na een jaar studie in India, waar praktische integrale yoga bij hoorde, na haar bekering enkele boeken over oosterse meditatie geschreven.
- 5) Maharishi Mahesh Yogi, geboren als Mahesh Prasad Varma, studeerde natuurkunde aan de Universiteit van Allahabad. Na het behalen van zijn graad in 1940 werd hij als brahmacharya leerling en lid van de ashram van swami Brahmananda Saraswati, die was verkozen tot Shankaracharya van Jyotir Math, een van de vier hoogste spirituele zetels in India, die meer dan 150 jaar niet bekleed was. Na het overlijden in 1953 van zijn leermeester Brahmananda Saraswati trok Maharishi zich terug in Uttar Kashi in de Himalaya. In 1955 vertrok hij naar het zuiden van India. Hij werd al gauw "Maharishi Mahesh Yogi" genoemd (vaak verkort tot "Maharishi", wat "grote ziener" betekent) en begon les te geven in zijn meditatietechniek, later bekend geworden als Transcendente Meditatie (TM) (Wikipedia).
- 6) Dr. Kurt E. Koch schreef als predikant 6 boeken over occultisme (Duitstalig).
- 7) Verbonden aan de stresskliniek van het ziekenhuis Netwerk Antwerpen, introduceerde mindfulness in België.
- 8) Universitaire Dienst Psychiatrie Universitair Ziekenhuis Gent.
- 9) *God is Geest en wie Hem aanbidden, moeten Hem aanbidden in geest en waarheid.*
- 10) *En de zaligheid is in geen ander, want er is onder de hemel geen andere Naam onder de mensen gegeven waardoor wij zalig moeten worden.*
- 11) Was als promovendus betrokken bij het grote MOMENT onderzoek, een onderzoek naar terugvalpreventie bij recidiverende depressie (het voorkomen van terugval in depressie), 2009-2012. MOMENT staat voor 'Mindfulness Of Medicatie En Terugvalpreventie'.
- 12) Zie bv. 'Bijbels omgaan met stress' van Gerard Feller; deel 1: Lichamelijke aspecten.
- 13) *U bent uit uw vader de duivel, en wilt de begeerten van uw vader doen; die was een mensenmoordenaar van het begin af, en staat niet in de waarheid, want er is in hem geen waarheid. Wanneer hij de leugen spreekt, spreekt hij vanuit wat van hemzelf is, want hij is een leugenaar en de vader van de leugen.*
- 14) *En de grote draak werd neergeworpen, namelijk de oude slang, die duivel en satan genoemd wordt, die de hele wereld misleidt. Hij werd neergeworpen op de aarde en zijn engelen werden met hem neergeworpen.*
- 15) *en wierp hem in de afgrond, en sloot hem daarin op en verzegelde die boven hem, opdat hij de volken niet meer zou misleiden, totdat de duizend jaar tot een einde gekomen zouden zijn. En daarna moet hij een korte tijd worden losgelaten.*
- 16) *Want er zijn veel misleiders in de wereld gekomen, die niet belijden dat Jezus Christus in het vlees gekomen is. Dat is de misleider en de antichrist.*
- 17) *want de satan zelf doet zich voor als een engel van het licht.*
- 18) *En dit zijn zij bij wie langs de weg gezaaid is: in wie het Woord gezaaid wordt, en als zij het gehoord hebben, komt de satan meteen en neemt het Woord weg dat in hun hart gezaaid was.*