



Mindfulness en moderne spiritualiteit

Wanneer aandacht verandert in een levensbeschouwing. Een populaire praktijk met een veel diepere geschiedenis. Mindfulness is de afgelopen decennia enorm populair geworden.

Je vindt het tegenwoordig in:

- de gezondheidszorg;
- het onderwijs;
- coaching;
- bedrijfsleven;
- psychologie;
- zelfhulp;
- apps;
- meditatiecursussen;
- en steeds vaker ook binnen christelijke kringen.

Op zichzelf lijkt mindfulness eenvoudig aandacht hebben voor wat er op dit moment gebeurt. Daar is weinig mis mee. Sterker nog: aandacht, rust en bewust leven zijn geen moderne uitvindingen. De Bijbel roept mensen regelmatig op om aandachtig te leven, stil te worden voor God en bewust na te denken over Zijn Woord.

Toch heeft het woord **mindfulness** een geschiedenis die verder gaat dan alleen "aandachtig leven".

Het begrip is sterk verbonden geraakt met bepaalde vormen van boeddhistische meditatie en met een moderne, westerse herinterpretatie daarvan. Daarom is het belangrijk om verschillende dingen uit elkaar te houden:

- **mindfulness als psychologische techniek,**
- **mindfulness als meditatiepraktijk,**
- **mindfulness als levensbeschouwelijke spiritualiteit.**

Die drie zijn niet hetzelfde.

Waar komt mindfulness vandaan?

Het moderne begrip mindfulness heeft verschillende historische wortels. Een belangrijke bron ligt in het boeddhisme, waar aandacht en bewustzijn een belangrijke rol spelen in meditatie en geestelijke oefening. Het Pali-woord *sati* wordt vaak vertaald met mindfulness of aandacht. In boeddhistische context maakt mindfulness deel uit van een groter geestelijk pad. Het gaat daar dus niet alleen om ontspanning of stressvermindering. Het hangt samen met ideeën over:

- lijden;
- verlangen;
- het zelf;
- bewustzijn;
- vergankelijkheid;
- begeerte;
- bevrijding.

In de twintigste eeuw werden verschillende vormen van boeddhistische meditatie aangepast aan de westerse cultuur.

Een van de bekendste personen in deze ontwikkeling is Jon Kabat-Zinn, die vanaf de jaren zeventig mindfulness gebruikte binnen de gezondheidszorg met zijn programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Daarmee werd mindfulness grotendeels losgemaakt van zijn oorspronkelijke religieuze context en gepresenteerd als een psychologische methode. Dat heeft ervoor gezorgd dat mindfulness tegenwoordig zeer breed wordt toegepast.

Mindfulness is niet automatisch boeddhisme

Dit onderscheid is belangrijk. Wanneer iemand bijvoorbeeld leert "Neem iedere dag tien minuten de tijd om rustig te zitten, je ademhaling te volgen en je gedachten op te merken zonder er onmiddellijk op te reageren." dan is dat niet automatisch een religieuze praktijk.

Er zijn inmiddels vormen van mindfulness die bewust seculier en psychologisch worden aangeboden. Ook wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness moet niet zomaar gelijkgesteld worden aan boeddhistische spiritualiteit. Daarom zou het grotendeels onjuist zijn om te zeggen:

"Mindfulness is occult."

of:

"Iedereen die mindfulness beoefent, doet aan boeddhisme."

Dat is denk ik te simplistisch.

De vraag die christenen moeten stellen is een andere. Wat wordt er precies beoefend en welk mens- en wereldbeeld ligt erachter?

Het moderne idee van "in het hier en nu zijn"

Een centraal element van mindfulness is aandacht voor het huidige moment. Veel mensen leven voortdurend:

- in herinneringen;
- in zorgen;
- in verwachtingen;
- in plannen;
- in angst voor wat nog moet komen.

Mindfulness leert iemand om aandachtig aanwezig te zijn in het huidige moment. Daarin zit op zichzelf een waardevol inzicht. De Bijbel waarschuwt immers ook tegen voortdurend bezorgd zijn over morgen. Jezus zegt:

"Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf."
Mattheüs 6:34

Maar er is een belangrijk verschil.

De Bijbel zegt niet "Leef uitsluitend in het huidige moment." De Bijbelse boodschap is: **Vertrouw vandaag op God**. Dat is iets totaal anders.

Stilte is niet hetzelfde als leegte

Hier ontstaat een belangrijk onderscheid tussen Bijbelse stilte en sommige vormen van oosterse meditatie. De Bijbel kent stilte. Psalm 46:11 zegt: "Staak de strijd en weet dat Ik God ben."

Christenen kunnen dus zeker leren om stil te worden.

Maar Bijbelse stilte betekent niet noodzakelijk dat het bewustzijn wordt leeggemaakt. Het doel is niet "Niets denken." Het doel is: aandachtig worden voor God.

De christelijke traditie kent daarom ook meditatie, maar Bijbelse meditatie heeft vaak een object:

- Gods karakter;
- Gods werken;
- Gods Woord;
- Gods beloften;
- Christus.

Psalm 1 spreekt bijvoorbeeld over iemand die dag en nacht nadenkt over Gods wet. Dat is iets heel anders dan proberen ieder inhoudelijk denken volledig los te laten.

Wat gebeurt er met gedachten?

Een belangrijk onderdeel van mindfulness is leren om gedachten te observeren zonder er onmiddellijk in mee te gaan.

Bijvoorbeeld "Ik heb de gedachte dat ik bang ben." in plaats van "Ik ben mijn angst." Dat kan psychologisch zeer behulpzaam zijn. Christenen hoeven daar niet noodzakelijk bezwaar tegen te hebben.

Ook de Bijbel maakt onderscheid tussen wat iemand denkt en wat iemand behoort te geloven. Maar sommige vormen van moderne spiritualiteit gaan verder. Daar kan de gedachte ontstaan dat het uiteindelijke doel is om los te komen van het denken zelf. Dan wordt bewustzijn belangrijker dan waarheid. En daar ontstaat een fundamentele vraag:

Moet ik mijn gedachten leren onderscheiden, of moet ik mijn denken uiteindelijk overstijgen?

Vanuit Bijbels perspectief is dat onderscheid belangrijk.

Paulus zegt niet dat wij ons denken moeten uitschakelen. Hij schrijft "Laat uw denken vernieuwd worden." Romeinen 12:2

Het christelijke doel is dus niet **minder denken**, maar **anders denken**.

Gedachten zijn niet onze vijand

Een populaire moderne gedachte is dat veel van ons lijden ontstaat doordat we ons identificeren met onze gedachten. Daar zit een waarheid in. Niet iedere gedachte die in ons opkomt is waar. Iedereen kan gedachten hebben die:

- angstig zijn;
- negatief zijn;
- onredelijk zijn;
- veroordelend zijn;
- verleidend zijn.

Maar het christelijke antwoord is niet "Laat iedere gedachte gewoon voorbijgaan." De Bijbel leert ook om gedachten te **toetsen**.

Paulus schrijft in 2 Korintiërs 10:5 over het gevangennemen van gedachten om ze aan Christus te onderwerpen. Dat betekent **niet iedere gedachte accepteren, maar gedachten beoordelen in het licht van Christus**.

"Accepteer wat er is"

Een belangrijk begrip in mindfulness is acceptatie.

Daarmee wordt vaak bedoeld erken wat je op dit moment ervaart zonder er onmiddellijk tegen te vechten. Ook dat kan psychologisch nuttig zijn. Wanneer iemand verdriet heeft, kan het bijvoorbeeld beter zijn om te erkennen "Ik ben verdrietig." dan om voortdurend te proberen het verdriet te onderdrukken. Maar Bijbelse acceptatie heeft grenzen.

De Bijbel leert ons niet om alles wat in ons gebeurt simpelweg te accepteren als goed. We hoeven bijvoorbeeld niet te zeggen "Ik voel boosheid, dus mijn boosheid is terecht." Of "Ik verlang dit, dus mijn verlangen moet gevolgd worden." Of "Ik denk dit, dus dit moet mijn waarheid zijn." Christelijk onderscheid betekent: **Erkennen wat er in mij gebeurt zonder automatisch te concluderen dat wat er in mij gebeurt ook goed, waar of van God afkomstig is.**

Mindfulness en het zelf

Hier wordt het verschil met sommige oosterse tradities bijzonder belangrijk.

In bepaalde boeddhistische tradities speelt de gedachte van **anatta** of "niet-zelf" een belangrijke rol. Het vaste, permanente zelf wordt daarin op een andere manier begrepen dan in het klassieke christendom. Het christendom heeft echter een heel ander mensbeeld. De mens is een door God geschapen persoon.

- ❖ God kent de mens.
- ❖ God roept de mens.
- ❖ God spreekt met de mens.
- ❖ God heeft de mens lief.

De oplossing is daarom niet het verdwijnen van het persoonlijke zelf. De bestemming van de mens is juist **leven in gemeenschap met God**. Het christelijke geloof is relationeel.

Mindfulness en God

Hier ligt uiteindelijk de belangrijkste vraag voor christenen. Wat is het doel van mijn aandacht? Wanneer mindfulness wordt gebruikt als ontspanningstechniek, kan dat relatief eenvoudig zijn. Maar wanneer het wordt gebruikt als spirituele oefening, wordt de vraag veel belangrijker.

Is het doel: mijn innerlijke rust vinden? Of God zoeken?

Is het doel: mijn bewustzijn veranderen? Of Christus beter leren kennen?

Is het doel: mijn ego overstijgen? Of mijn leven aan Christus onderwerpen?

Dat zijn duidelijk niet dezelfde dingen.

Mindfulness binnen de kerk

De populariteit van mindfulness heeft ertoe geleid dat sommige christenen geprobeerd hebben elementen ervan te integreren in christelijke spiritualiteit.

Daarbij kunnen termen ontstaan als:

- christelijke mindfulness;
- christelijke meditatie;
- contemplatieve mindfulness;
- bewust aanwezig zijn bij God;
- aandachtig gebed.

Daar hoeft op voorhand niets verkeers aan te zijn.

De christelijke traditie kent immers al eeuwenlang vormen van:

- stilte;
- gebed;
- meditatie;
- contemplatie;
- aandacht voor Gods aanwezigheid.

Maar het is belangrijk dat deze praktijken daadwerkelijk **christelijk worden ingevuld**. Het verschil zit niet alleen maar in de techniek. Het zit vooral in:

- **het doel,**
- **de inhoud,**
- **het mensbeeld,**
- **het godsbeeld**
- **de bron van de spiritualiteit.**

Het gevaar van "lege" spiritualiteit

Een belangrijk gevaar ontstaat wanneer christelijke spiritualiteit vooral draait om

- rust ervaren.
- vrede voelen.
- tot jezelf komen.
- je innerlijke kracht ontdekken.
- je bewustzijn verhogen.

Dat kan allemaal aantrekkelijk klinken. Maar christelijk geloof draait uiteindelijk niet om een bepaalde innerlijke toestand. Een christen kan vrede ervaren. Maar een christen kan ook verdrietig zijn. Een christen kan angst ervaren. Een christen kan door een moeilijke periode gaan. Een christen kan zelfs geestelijk droogte ervaren. De waarheid van het evangelie hangt niet af van hoe wij ons op dit moment voelen. Onze hoop is gebaseerd op: **wie Christus is en wat Hij heeft gedaan.**

Van aanwezigheid naar "God in mij"

Een subtiele verschuiving kan plaatsvinden wanneer het begrip aanwezigheid wordt gebruikt.

Bijbels spreken we over Gods aanwezigheid. Maar sommige moderne spiritualiteit spreekt over "de goddelijkheid in jezelf." Dat is iets heel anders. De Bijbel leert dat God door Zijn Geest in gelovigen woont. Maar dat betekent niet "God is eigenlijk mijn diepste innerlijke zelf." God blijft God. De mens blijft mens. Ook hier moeten we het onderscheid tussen **Schepper en schepsel** vasthouden.

Mindfulness en New Age

Mindfulness en New Age zijn niet hetzelfde.

Dat onderscheid moet expliciet worden gemaakt. New Age is een veel bredere spirituele beweging. Mindfulness is tegenwoordig vaak een psychologische praktijk. Toch kunnen beide elkaar in bepaalde moderne vormen ontmoeten. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer mindfulness wordt verbonden met:

- kosmische energie;
- chakra's;
- spirituele vibraties;
- hogere bewustzijnsniveaus;
- manifestatie;
- universele verbondenheid;
- spirituele gidsen.

Dan verschuift mindfulness van een psychologische methode naar een expliciete spirituele levensbeschouwing. En dan moeten christenen veel kritischer kijken naar de inhoud.

Mindfulness en gebed

Een belangrijk onderscheid kan worden gemaakt tussen: aandachtig worden en bidden.

Mindfulness kan iemand helpen om rustiger te worden en afleidingen te verminderen. Maar gebed is meer dan innerlijke concentratie. Gebed is spreken met God.

Christelijk gebed heeft een adres. Het is niet slechts bewustzijn. Het is relatie. De christen richt zich tot: de Vader, door de Zoon, in de Heilige Geest.

Daarmee verschilt christelijk gebed fundamenteel van een techniek waarmee iemand slechts een bepaalde bewustzijnstoestand probeert te bereiken.

Jezus en het hier en nu

Het is interessant dat Jezus mensen wel degelijk leert om niet voortdurend door zorgen over de toekomst beheerst te worden.

Maar Jezus doet dat niet door mensen naar hun innerlijke bewustzijn te sturen. Hij richt hun aandacht op de Vader. Mattheüs 6 gaat niet primair over "wees aanwezig in het moment." Het gaat over vertrouwen op God. De vogels van de hemel en de bloemen van het veld worden voorbeelden van Gods zorg. Dat is fundamenteel christelijk.

Niet "vertrouw op het universum." Maar vertrouw op je hemelse Vader.

Een eenvoudige toets voor christenen

Wanneer een bepaalde mindfulness- of meditatiepraktijk wordt aangeboden, kunnen we vijf vragen stellen.

1. Wat is het doel?

Wil men:

- stress verminderen?
- aandacht trainen?
- God zoeken?
- een andere bewustzijnstoestand bereiken?
- spirituele verlichting ervaren?

Dat maakt veel verschil.

2. Wat moet ik met mijn gedachten doen?

Moet ik ze:

- observeren?
- toetsen?
- vervangen?
- leegmaken?
- overstijgen?

3. Waar richt ik mijn aandacht op?

Op:

- mijn ademhaling?
- mijn lichaam?
- mijn innerlijke zelf?
- het universum?
- een mantra?
- Gods Woord?
- Jezus Christus?

4. Welke visie op God ligt erachter?

Is God:

- persoonlijk?
- Schepper?
- Heer?
- Vader?

Of wordt God beschreven als:

- energie?
- bewustzijn?
- het universum?
- een universele kracht?

5. Waar komt waarheid vandaan?

Uit Gods openbaring?

Of uit mijn innerlijke ervaring?

Dat is waarschijnlijk wel de belangrijkste vraag.

Bijbelse aandacht

Christenen hoeven daarom niet te kiezen tussen:

Hectiek en mindfulness.

Er bestaat een derde weg aandachtig leven voor Gods aangezicht.

De Bijbel roept ons op om:

- waakzaam te zijn;
- te bidden;
- Gods Woord te overdenken;
- onze gedachten te vernieuwen;
- stil te worden voor God;
- ons geen zorgen te maken;
- Christus voortdurend voor ogen te houden.

Dat heeft overeenkomsten met sommige positieve aspecten van mindfulness.

Maar het fundament is anders De Bijbelse vraag is niet "Hoe kan ik mijzelf tot innerlijke rust brengen?" maar ***"Hoe kan ik leven in vertrouwen op God?"***

Tot slot

Mindfulness hoeft niet automatisch een bedreiging voor het christelijk geloof te zijn.

Een christen kan best leren om:

- rustiger te leven;
- aandachtig te zijn;
- niet onmiddellijk op iedere gedachte te reageren;
- bewust aanwezig te zijn;
- minder door zorgen beheerst te worden.

Maar zodra mindfulness verandert van een psychologische oefening in een spirituele levensbeschouwing, moeten we veel kritischer worden.

Want dan komen fundamentele vragen aan de orde:

- Wie ben ik?
- Wat is werkelijkheid?
- Wat is het probleem van de mens?
- Wat is verlossing?
- Wie is God?
- Wie is Jezus?
- En uiteindelijk: Waar zoek ik mijn geestelijke werkelijkheid?

Daar ligt het beslissende onderscheid.

Mindfulness kan zeggen "Word je bewust van wat er in je gebeurt." Het evangelie zegt: "Richt je ogen op Jezus."

Mindfulness kan zeggen "Leer aanwezig te zijn." Het evangelie zegt "Blijf in Christus."

Mindfulness kan zeggen "Vind vrede in jezelf." Het evangelie zegt "Vind vrede met God door Jezus Christus."

Dat verschil moeten we blijven bewaken.

Niet omdat christenen bang moeten zijn voor stilte, aandacht of rust. Maar omdat christelijke spiritualiteit uiteindelijk niet draait om een techniek, een bewustzijnstoestand of een innerlijke ervaring.

Zij draait om een Persoon namelijk: **Jezus Christus.**