

Meer over Mindfulness

Door Marcia Montenegro¹,

http://christiananswersforthenewage.org/Articles_MoreOnMindfulness.html (link niet meer actief)

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (1977 of HSV)

Vertaling en voetnoot door M.V. Update 23-10-2023

De verdedigers van mindfulness-meditatie in de seculiere maatschappij blijven aandacht krijgen. Velen promoten mindfulness om stress en spanningen te verminderen.

Het boeddhisme gelooft dat iedereen onwetend is over de ware realiteit en gevangen zit in de zinsbegoocheling dat zij individuen zijn in een reële wereld. Boeddhisme leert dat het “eigen ik” niet bestaat; geloof in het “eigen ik” is een gevolg van gehechtheid aan deze wereld. De geest maakt deel uit van deze zinsbegoocheling, en zo staan gedachten in de weg voor het realiseren van ultieme waarheid. Daarom is mindfulness, dat niet enkel een vorm van meditatie is maar ook een wereldbeschouwing, essentieel in het boeddhisme. Mindfulness helpt detachement (loslaten) cultiveren, wat leidt naar minder attachement (gehechtheid) en uiteindelijk verlichting en bevrijding.

Stress is de nieuwste boeman

Studies aan het Massachusetts General Hospital in Boston claimen dat mindfulness meditatie veranderingen ten goede in de hersenen teweegbrengt. In de buurt is het Center for Mindfulness (voorheen de Stress Reduction Clinic) van de University of Massachusetts Medical School, gesticht in 1979 door zen-boeddhist Jon Kabat-Zinn (<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41252> – link niet meer actief). Kabat-Zinn's stress-reductie en mindfulness programma heeft zich verspreid naar tientallen hospitalen en medische centra overal in het land.

Het artikel citeert een vroegere studie die een “afname toonde van grijze materie in de amygdala, een gebied in de hersenen dat angst en stress beïnvloedt, wat in verband staat met een verandering in zelfgemelde stressniveaus. Of deze afname werkelijk stressreductie aangeeft, tijdelijk of permanent, is niet geweten. Het aantonen van oorzaak en effect in de hersenen is moeilijk met zoiets vaags en zo gevarieerds als meditatie (er zijn talloze vormen van meditatie). Bovendien zijn er andere methodes om stress te reduceren.

Er zijn grote inspanningen gedaan van de kant van alternatieve praktiseerders om stress te benadrukken in de cultuur, wat hen dan toestaat hun eigen remedies te propageren. Deze inspanning kende in die mate succes dat mensen automatisch de nood aan stressreductie-technieken accepteren, zonder na te denken over de vraag of stress echt wel zo'n probleem is voor hen, en of men zo nodig de aanbevolen technieken moet beoefenen om hun zogenaamde stress te verminderen.

¹ **Marcia Montenegro** werkte 8 jaar als professionele astrologe. Zij was ook actief in de Metropolitan Atlanta Astrological Society en diende daar van 1989-1990 als president. Voordat zij astrologe werd was Marcia verwickeld in allerlei New Age, occulte en oosterse geloofssystemen en -praktijken, inbegrepen Inner Light Consciousness, Tibetaans boeddhisme, zenboeddhisme, hindoeleer en -meditatie, and spiritistische ontwikkeling. In die jaren participeerde zij ook in “terugkeer naar vroegere levens” (past life regression), numerologie, tarotkaarten, geestencontact, scéances, astraal reizen en ontving een geestelijke gids (spirit guide) door een geleide visualisatie. Als astrologe en verwickeld zijnd in de New Age/ occulte gemeenschap had Marcia diverse vrienden en astrologisch cliënteel, inbegrepen heksen/ paganisten, New Age genezers, spiritisten, handlezers en kaartlezers, sufi's, volgelingen van Rajneesh, Sai Baba, Muktananda, Maharaji en andere goeroes, hare krishna ijverars, en anderen. Door deze contacten en haar eigen ervaringen werd zij vertrouwd met een breed spectrum van geloven en praktijken die intrinsiek deel uitmaken van de New Age en de occulte gemeenschap. Als astrologe gaf Marcia vijf jaar les, schreef verscheidene astrologische en New Age publicaties, leidde workshops, gaf openbare toespraken, had een wekelijkse bijdrage voor een spiritistische TV-show, werd geïnterviewd door de “USA Today” nieuwsshow en “The Atlanta Journal-Constitution”. Sinds zij christen werd kwam Marcia in radioshow's en op TV. Zij leidde workshops en sprak op conferenties, in kerken, en schreef christelijke publicaties. Marcia is de auteur van *SpellBound: The Paranormal Seduction of Today's Kids* (Cook, 2006). (Via link bovenaan – echter niet meer actief).

Mindfulness is nu een groeiende trend in de psychologie en de psychotherapie. Eén voorbeeld is Daniel J. Siegel, M.D. Op zijn website is de “push” voor deze techniek en voor zijn boek als volgt:

“Een geïntegreerde staat van mindful [bedachtzaam] bewustzijn is cruciaal voor het bereiken van mentale gezondheid. Siegel onthult praktische technieken die lezers in staat stellen hun energieën in het gareel te brengen voor het bevorderen van gezonde geesten binnen henzelf en hun cliënten. Hij brengt de negen interactieve functies in kaart die opkomen uit de grondig onderling verbonden circuits van de hersenen, inbegrepen lichamelijke regulatie, afstemming, emotionele balans, responsflexibiliteit, vreesuitroeiing, inzicht, empathie, moraliteit en intuïtie. Een praktisch, direct-immersion, high-emotion, low-techno-praat boek, *The Mindful Therapist*, betreft de lezers in een persoonlijke en professionele reis in de ideeën en processen van mindful integratie dat aan de kern ligt van gezondheid en het bevorderen van relaties”

(http://drdansiegel.com/?page=books&sub=the_mindful_therapist – link niet meer actief)

Heeft iemand al overwogen dat in plaats van tijd te nemen om een stressreductie-techniek aan te leren en te praktiseren, het veel waardevoller en praktischer zou zijn om die tijd te gebruiken om bordspellen te spelen met de kinderen, of naar een park te gaan, of het beluisteren van mooie muziek, een dutje te doen, een nuttige hobby te ontwikkelen, of een van de vele aangename activiteiten die mensen kunnen genieten? Studies hebben aangetoond dat zulke acties de bloeddruk doen dalen en de hartslag kalmeren.

Yoga en boeddhisme komen samen

Een ander artikel dat mindfulness promoot adviseert dat men “bewust in het moment” zou leven om de “kalmte te bewaren en gefocust te blijven” (Washington Post Local Living Section, 3 maart 2011). Niet verwonderlijk dat dit advies komt van een yoga-leraar, die suggereert dit principe toe te passen bij het eten. “Als u mindful [bedachtzaam] eet, concentreert u zich en dan smaakt elke beet die u eet, wat u ervan kan weerhouden meer te eten dan u nodig hebt”. Deze eet oefening is een boeddhistische praktijk.

Deze yoga-studio biedt nu “Maandagavond mindfulness” aan, twee keer per maand. De website stelt: “In Boeddha’s tijd werd een gemeenschap die samenkwam om te praktiseren, zoals wij doen, een sangha genoemd ... Wij komen samen om te mediteren, connecteren, en te praten over hoe wij mindfulness praktiseren in onze levens”

(<http://circleyoga.com/mindfulness/monday-night-mindfulness>). En sangha, echter, is niet slechts een vergadering maar verwijst naar de gemeenschap van boeddhistische (haast altijd mannelijke) monniken.

De site stelt verder dat elke sessie zal beginnen met een zittende en een wandelende meditatie, gevolgd door een “dharma discussie”.

De *sangha* zittende meditatie, en wandelende meditatie, zowel als “dharma” zijn allemaal boeddhistisch. Het is interessant dat een yoga-groep dit doet vermits yoga hindoeïstisch is. Maar yoga-leraren in het Westen hebben altijd opengestaan voor alle types van spiritualiteit.

Dharma is een complex woord in het boeddhisme. De volgende verklaring van dharma komt uit *Oxford Dictionary of World Religions*, p. 989: “Het betekent ‘de wet’ van hoe dingen in de fysische wereld gereguleerd zijn; leer; ook de fysische aspecten van het universum zoals de vier elementen, organisch leven, de zintuigen, emoties, de wil, redenering, seksualiteit, honger, veroudering en sterven; de praktijk van Boeddha’s leringen, Boeddha zijnde een manifestatie van de waarheid van dharma; ‘Hij die Boeddha ziet, ziet de Dharma, hij die de Dharma ziet, ziet de Boeddha’” (de laatste uitspraak werd naar veronderstelling geuit door Boeddha).

Vermits yoga zo succesvol verhandeld wordt en gelinkt is aan gezondheid, jeugd, vrede en schoonheid, veronderstellen mensen dat het advies van een yoga-leraar goed moet zijn. Echter, mindfulness is een religieuze praktijk, een belangrijke spirituele discipline van het boeddhistische achtvoudige pad.

De kletsende aap

Misschien hebt u de term “apenverstand” (monkey mind) al opgemerkt hier en daar; dit wordt meer en meer algemeen. In het promoten van mindfulness wordt het denkende verstand aanzien als een “kletsende aap”. Gedachten zijn het geklets, en meditatie moet dit apenverstand temmen en tot zwijgen brengen, zodat het “Boeddha-verstand” kan worden. Zoals een bepaalde site zegt:

“Dikwijls bij meditatie transformeert dat apenverstand zich niet in een vredelievende primate, maar blijft het zich druk maken en leidt het de aandacht weg. Inderdaad, het is gewoon voor gedachten dat ze toenemen in intensiteit tijdens geconcentreerde meditatiepraktijk. Dit is ofwel omdat tijdens het grensgebied van de praktijk het apenverstand reageert op verhoogde activiteit, of omdat in gefocuste meditatie gedachten ‘oplichten’ en meer worden opgemerkt dan ze normaal zijn”. (<http://buddhaspace.blogspot.com/2010/02/monkey-mind-buddha-mind.html>).

Gedachten worden behandeld als een onafhankelijke activiteit, ontdaan van “ware” essentie van de persoon, welke is de Boeddha zelf, of vormeloosheid. De tijdelijke wereld, inbegrepen het verstand, maken deel uit van een “rijzen en vallen” wat niet reëel is. Men moet dit rijzen en vallen transcenderen door meditatiepraktijk.

Meditatie traint de persoon om gedachten te bewaken zodat de mediteerder de gedachten niet aanhangt en hen volgt. De mediteerder is de “getuige” of “waarnemer” van gedachten. Uiteindelijk wordt de ruimte wijder tussen gedachten totdat er geen gedachten meer zijn en “Geen Verstand” (No Mind) is bereikt. De site vervolgt: “Boeddha Verstand is onze echte natuur, het onvoorwaardelijke ‘Verstand’ - en woorden zijn metaforen hier, herinner u - dat beneden het voorwaardelijke apenverstand ligt dat afhankelijk is van de wereld met welke ze interacteert”.

Mindfulness meditatie is daarom de boeddhistische manier om het zogenaamde “kletsend verstand” te temmen en het stille Boeddha-verstand bloot te leggen onderin al het rijzen en vallen. Het is niet ontworpen voor stress-reductie of om een trendy liefhebberij te zijn voor geteisterde westerlingen. Het is rigoureuus religieus en strikt spiritueel.

Het verstand en God

Waar dat gedachten en denken gevaarlijk zijn voor spirituele verlichting in mindfulness, vertelt God ons dat denken en redeneren deel uitmaken van hoe God ons “bedraad” heeft, vermits de mens naar Zijn beeld is gemaakt. Rede en gedachte zijn geworteld in Gods karakter.

Bovendien, de wereld is Gods schepping. Deze is niet louter een illusoir fenomeen van rijzen en vallen. De wereld werd goed geschapen (Genesis 1 en 2), werd verdorven door 's mensen zonde (Genesis 3; Romeinen 5), maar op een dag zal de schepping hersteld worden (2 Petrus 3:13; Openbaring 21:1).

Elke leer die zegt dat het verstand of het denken slecht is of dat geestelijk begrip hindert, is vreemd aan de natuur van God zoals Hij Zichzelf onthuld heeft. Door ons Zijn woord, de Bijbel, te geven, verwacht Hij denken en redeneren vermits taal erzonder niet kan functioneren. Het gebruik van de termen “kletsend verstand” of “apenverstand” denigreert het verstand dat God ons gaf.

Lees meer:

- o Rubriek “Mindfulness”: <http://www.verhoevenmarc.be/contemplatief.htm#mindfulness>
- o Over het verwante “Christfulness”: <http://www.rejoicenow.nl/rejoicenow.nlchristfulness/>
- o Rubriek “contemplatief, luisterend gebed”: <http://www.verhoevenmarc.be/contemplatief.htm>

verhoevenmarc@skynet.be - www.verhoevenmarc.be - www.verhoevenmarc.be/NieuwsteArtikelen.htm