

MINDFULNESS:

Wat u wellicht *NIET* weet maar zou moeten weten!

<https://www.lighthouse trailsresearch.com/blog/?p=28475>, 5-7-2018. Update 29-6-2021 (links)

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (HSV)
Vertaling, voorwoord, plaatje en voetnoten door M.V.

Andere bronnen die u kan raadplegen:

- o <https://bijbelenonderwijs.nl/bijbel-en-new-age/mindfulness/>
- o <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/mindfulness.pdf>
- o Ruud Van der Ven: <https://www.standaardboekhandel.be/p/genezing-uit-het-oosten-9789029796873>



Voorwoord

De bespreking van mindfulness in dit artikel gaat over de toestanden in de Verenigde Staten, maar mindfulness rukt evenzo snel op in de hele westerse wereld. Ik verwijst naar de vier links bovenaan. Daarom is deze brochure evenzo van groot nut voor ons, temeer omdat de gevaren van mindfulness hierin erg goed gedocumenteerd zijn. (MV)

Vandaag wordt “mindfulness” geïntroduceerd in tienduizenden openbare scholen doorheen de Verenigde Staten. Eén groep alleen al, Healy Schools Program, dat mindfulness inlast in hun programma, gaat over 30.000 scholen (dat is ongeveer 1/3 van alle openbare scholen in de VS. [1] Programma's zoals Healy Schools claimen dat kinderen zich beter gedragen en helderder denken wanneer zij mindfulnessoefeningen incorporeren in hun schoolregime. Onderzoeker en auteur Ray Yungen stelt:

In recente jaren heeft een type van meditatie, gekend als mindfulness, een verrassende opgang gemaakt. Gebaseerd op de huidige trends, bezit dit een potentieel om zelfs Yoga te overtreffen in populariteit. Je zal het nu overal vinden waar mensen therapeutische benaderingen zoeken voor kwalen en verstoringen ... het wordt voorgesteld als iets om de ziekten van de maatschappij te genezen.[2]

Tot schooldirecteuren, leraars en andere schoolofficials wordt gezegd dat mindfulness veilig is, niet religieus en niet hetzelfde als oosterse of boeddhistische meditatie. Onderhavige brochure zal ver-

schillende aspecten van mindfulness onderzoeken en zal helpen aantonen waarom mindfulnessmeditatie niet in de scholen zou mogen gebracht worden en geleerd aan kinderen.

Ten eerste, laten we even stilstaan bij het stamwoord van mindfulness: *mindful*. Dit woord *mindful* wordt ook in de Bijbel gevonden (KJV). Mindful betekent in het Nederlands “denken aan”, “herinneren”, “indachtig zijn”, “bedachtzaam zijn”. Hierna enkele voorbeelden in de HSV:

“**Denk aan** Zijn verbond voor eeuwig”. (1 Kronieken 16:15).

“Zij hebben geweigerd te luisteren en zij hebben niet **gedacht aan** Uw wonderen die U bij hen had gedaan”. (Nehemia 9:17).

“De HEERE heeft **aan** ons **gedacht**”. (Psalm 115:12).

“**aan** uw sterke Rots hebt u niet **gedacht**”. (Jesaja 17:10).

“Wanneer ik **aan** uw tranen **denk**”. (2 Timotheüs 1:4).

“opdat u zich de woorden **herinnert**”. (2 Petrus 3:2).

We kunnen dan zien, vanuit bijbels perspectief, dat het woord mindful iets is waarbij het verstand of de geest (“mind”) actief betrokken is en nadenkt over iets. Is het echter accuraat te zeggen dat mindfulness hetzelfde is als bedachtzaam nadenken? Laten we met deze vraag naar mindfulness kijken.

Mindfulness is Meditatie

Volgens de gerespecteerde Mayo Clinic is mindfulness een vorm van meditatie:

Als u gelezen of gehoord hebt over mindfulness – een vorm van meditatie – kan u benieuwd zijn hoe dit te beoefenen.[3]

Meditatie-auteur en leraar en stichter van “MNDFL”, Lodro Rinzler¹, stelt:

“Mindfulness is een vorm van meditatie. ... Er bestaan vele vormen van meditatie, inbegrepen contemplatie en visualisatie, maar mindfulness is het type waarbij u uw volle geest [mind] naar een object brengt.[4]

Volgens één bron:

Mindfulness is het psychologische proces van het richten van iemands aandacht op ervaringen die optreden op het huidige moment, wat ontwikkeld kan worden door de praktijk van meditatie en andere training.[5]

Niet enkel is mindfulness een type van meditatie, er zijn weinig mindfulnessleraars die zouden erkennen dat mindfulness wortelt in het boeddhisme:

Uw ademhaling indachtig zijn [mindful], bijvoorbeeld, is een algemene vorm van mindfulness tijdens meditatie. Uw adem volgen verbetert uw bewustzijn van in het heden te zijn. Dit wordt mindfulness-meditatie genoemd, gekend als shamatha onder boeddhisten.[6]

In een artikel in *Psychology Today* getiteld “Hoe mindful meditatie te beoefenen”, wordt uitgelegd:

In de boeddhistische traditie en in de contemplatieve psychotherapie opleiding, bevorderen wij mindfulness door de praktijk van zittende meditatie. Er bestaan verschillende soorten van meditatie. Bijvoorbeeld, sommige zijn ontworpen om ons te helpen relaxeren; andere zijn bedoeld om veranderde staten van bewustzijn voort te brengen.[7]

Ray Yungen, die verschillende vormen van meditatie onderzocht, en erover schreef, over meer dan twintig jaar, zei:

Getrouw aan zijn boeddhistische wortels, omvat mindfulness een focussen op de ademhaling om de normale stroom van gedachten te stoppen. In feite werkt dit op dezelfde manier als een mantra, en zoals Yoga.[8]

¹ Zie https://en.wikipedia.org/wiki/Lodro_Rinzler

Mindfulness is Therapie

Een groeiend aantal gezondheidsprofessionals beschouwen mindfulnessoefeningen als een therapeutische oprijlaan om mensen met mentale verstoringen, zoals depressie, angst, driftbuien, enz., te helpen. Een artikel over mindfulness therapie, waarin naar *Psychosomatic Research* en *Clinical Psychology Review* wordt verwezen als dat ze het gebruik van mindfulness associëren met Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), stelt:

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) is een aangepaste vorm van cognitieve therapie die mindfulnesspraktijken incorporeert, zoals meditatie en ademhalingsoefeningen.[9]

Een artikel, getiteld “Wat is Mindfulness?” bespreekt de rol van mindfulness in stressreductietherapie:

Jon Kabat [stichtend lid van het Cambridge Zen Center en opgeleid door boeddhistische leraars][10] ontwikkelde het Mindfulness-Based Stress Reduction Program. Dit stress reductie programma werd de basis van mindfulness.[11]

Kabat-Zin wordt toegeschreven mindfulness binnengebracht te hebben in de medische sector van onze westerse maatschappij, en nu wordt het binnengebracht in openbare scholen. Eén programma in Californië voor kinderen in de bijstand, MBCT-C genaamd, is een “psychotherapie voor angstige of gedepresseerde kinderen, aangepast vanuit MBCT voor volwassenen”.[12]

Realiseren ouders zich dat hun kinderen een “therapie” ondergaan in de gedaante van mindfulness?

Mindfulness is een religieuze praktijk

Een artikel uit 2015, getiteld “Hoe de mindfulness beweging mainstream werd – En de tegenstroom waarmee dit gepaard ging”, verklaart Jon Kabat-Zinn’s inspanningen in het brengen van mindfulness meditatie binnen de heersende stroming van Amerika:

In 1979 was er een 35 jarige enthousiaste student boeddhistische meditatie en MIT²-opgeleid moleculair bioloog, op een tweeweekse meditatie retraite, toen hij een visioen kreeg over wat zijn levenswerk – zijn “karmische opdracht” – zou moeten zijn. Toen hij op een namiddag alleen zat, kwam alles ineens over hem: hij moest oude oosterse disciplines, die hij 13 jaar volgde – mindfulness meditatie en yoga – tot mensen met chronische gezondheidsproblemen brengen, hier in modern Amerika.[13]

Echter, zoals het artikel vervolgt, wist Kabat-Zinn dat hij Amerikanen ervan moest overtuigen dat mindfulness geen religieuze maar veeleer een wetenschappelijke praktijk is. Hij wist dat zij het niet zouden accepteren indien zij er de waarheid van kenden, namelijk dat het een boeddhistische/new age praktijk is:

Hij benaderde de uitdaging door het adopteren van een mainstream Amerikaanse woordenschat die meditatie beschreef als een manier om aandacht te schenken en het cultiveren van bewustzijn in het alledaagse leven, door het gebruikmaken van oefeningen die goed toegankelijk en ongecompliceerd zijn. ... Kabat-Zinn’s benadering zou opleiding in mindfulness aanbieden, op manieren die impliciet verankerd zijn in boeddhistische leringen, maar in een universele en mainstream taaleigenheid en kader.[14]

Kabat-Zinn verklaart:

Ik deed alle mogelijke moeite om het te structureren, en vond manieren om erover te spreken die zoveel als mogelijk de risico’s vermeden om gezien te worden als boeddhistisch, new age, oosterse mystiek, of gewoon louter geschift.[15]

Zijn plannen om de westerlingen te duperen werkte. Hij was in staat om een zuivere religieuze/new age praktijk te introduceren, en daarbij mainstream Amerika ervan te overtuigen dat mindfulness helemaal niets te maken heeft met religie of new age. Eens dat dit bereikt werd, was de rest gemakkelijk: “scheiding van kerk en staat”-activisten waren erin geslaagd om “religie” weg te halen uit

² MIT: Massachusetts Institute of Technology.

scholen, overheid en andere openbare instellingen. Dus, door te “bewijzen” dat mindfulness meditatie geenszins religieus is, kon het met open armen verwelkomd worden door het gewone volk en uiteindelijk de openbare scholen binnengebracht worden.

Zou het niet goed zijn dat openbare school beheerders en leraren zouden weten dat mindfulnessleraren en boeddhisten wel weten dat mindfulness een religie is? En vermits openbare scholen in Amerika de beslissing hebben genomen dat religie niet toegelaten mag worden in openbare scholen, dan zouden yoga en mindfulness meditatie niet het recht hebben om binnen te komen in die scholen. Niet enkel is mindfulness discriminerend tegenover christelijke invloed in de scholen, (die gebannen werd uit de Amerikaanse openbare scholen omdat ze “religieus” is), mindfulness is inderdaad religieus en misleidend.

Mindfulness-meditatie is gevaarlijk

Tallose onderzoeksrapporten tonen aan dat meditatie gevaarlijk kan zijn, in het bijzonder voor de kwetsbaren en zwakken (een categorie waarin kinderen passen). Een voorwoord op een artikel getiteld “Meditatie wordt aangeprezen als een remedie tegen mentale instabiliteit maar kan in feite slecht zijn voor u”, geschreven door dr. Miguel Farias, stelt: Als meditatie zo krachtig is, kan het dan gevoelige zielen geen schade berokkenen? Bij het onderzoek naar een massamoord ontdekte dr. Miguel Farias dat, verre van het brengen van innerlijke vrede, de aanhanger in verwarring kan gebracht worden.[16]

Farias legt uit:

[Meditatie, met al zijn ontstressend en zelfontwikkeland potentieel, kan u dieper in de uithoeken van uw geest brengen dan u kan gewenst hebben.\[17\]](#)

In het artikel geeft Farias de verhalen van mensen die eens mediteerders waren maar die op basis van verder onderzoek tot het besef kwamen dat meditatie erg gevaarlijk kan zijn. Hij ondervond dat er andere professionals waren die daarmee instemden:

[In 1992 publiceerde David Shapiro, een professor aan UCLA Irvine, een artikel over de effecten van meditatie-retraïtes. Na 27 mensen onderzocht te hebben, met verschillende niveaus van meditatie-ervaring, ondervond hij dat 63% van hen tenminste aan één negatief effect leed, en 7% aan grondig ongunstige effecten.\[18\]](#)

Farias zegt verder:

[Een aantal westerse boeddhisten zijn er zich van bewust dat niet alles van een leien dakje loopt met meditatie; en zij hebben zelfs een naam aan gegeven aan de emotionele moeilijkheden die opkomen : de “donkere nacht”, een frase die bedacht werd door de 16^{de} eeuwse christelijke mysticus Johannes van het Kruis, om een geavanceerd stadium van gebed en contemplatie te beschrijven dat gekarakteriseerd wordt door een emotionele droogheid, waarbij het subject zich verlaten voelt door God.\[19\]](#)

In een ander artikel: “Drie verborgen gevaren van meditatie die u zou moeten weten”, verwijst David K. William naar het werk van dr. Florian Ruths, psychiater-specialist aan het Maudsley Hospital in London, en ook onderzoekers aan de Brown University, en toont daarmee aan dat meditatie de volgende resultaten kan opleveren:

[Het kan gevoelens van lusteloosheid, leegheid en angst voortbrengen.](#)

[Het kan veranderingen aanbrengen in uw gevoel van het eigen wezen \[verlies van gevoel van identiteit\] en verzwakking veroorzaken in sociale relaties.](#)

[Het kan ontkrachten en u passief, ingehouden, en te inschikkelijk maken.\[20\]](#)

Het artikel beschrijft het “dark night project” van de Brown Universiteit (later genoemd: “The Varieties of Contemplative Experience Project”) [21] dat beschrijft hoe “sommige boeddhistische mediteerders overweldigd werden door traumatische herinneringen”. [22]

Professor Willoughby Britton, leidend onderzoeker en psychiater in het project, heeft verslag gegeven over verrassende problemen onder sommige van de boeddhistische mediteerders, zoals “cogni-

tieve, perceptieve en zintuiglijke storingen”, beschadiging in sociale relaties en veranderingen in hun gevoel van het eigen wezen [verlies van gevoel van identiteit].[23]

Een ander artikel, met de titel “De gevaren van meditatie: het kan leiden tot slapeloosheid, angst en hypergevoeligheid voor licht”, stelt:

Mindfulness, zo populair bij beroemdheden zoals Emma Watson en Angelina Jolie, kunnen slecht zijn voor u – het veroorzaakt slapeloosheid, angst en hypergevoeligheid aan licht en geluid.

Dit zijn bijwerkingen ontdekt door VS-onderzoekers die het fenomeen van “meditatieziekte” onderzochten door bijna 100 mensen te interviewen.

Zij ondervonden verrukking door concentratie op hun ademhaling en het beoefenen van “loving kindness”, terwijl anderen in pijn bleven of worstelden om terug te keren tot het normale leven.[24]

Het artikel rapporteert ook over een studie, gedaan door de Brown Universiteit:

De studie, gepubliceerd in het blad PLOS One, beschrijft de “miljarden dollar meditatie industrie”, met meer dan 20 GSM apps die nu gewijd zijn aan mindfulness.

Maar medische verslagen documenteren gevallen van door meditatie-geïnduceerde psychoses, in beslagnemingen en manieën, terwijl zen-boeddhisten reeds lang het bestaan van “meditatieziekte” hebben erkend.

Een team, geleid door de Brown Universiteit, vond dat mensen kunnen lijden aan ziekte-effecten door het beoefenen van louter een half uur meditatie, of na slechts één dag.[25]

In de studie werd ontdekt dat de meest voorkomende bijwerkingen angst, paniek of paranoia waren.

Dit werd ervaren bij 82% van de ondervraagden, terwijl 42% leed aan hallucinaties, visioenen of illusies, en 28% zei dat zij hypergevoelig waren geworden voor licht en geluid.[26]

Auteur Mary Wylie, Ph.D., schrijft:

Deze bijwerkingen zijn goed gedocumenteerd in boeddhistische teksten als zijnde fases langs het lange, harde pad naar innerlijke wijsheid, maar, ze zijn niet gedocumenteerd in mindfulness/meditatie brochures ... [meditatie] is in feite een veel dieper, meer complex, en minder goed begrepen proces dan veel mensen zich realiseren.[27]

Sommige gevaren en effecten van meditatie

De volgende lijst werd betrokken uit verscheidene bronnen die we gebruikt hebben om deze brochure samen te stellen:

Slapeloosheid

Vreesachtigheid

Hypergevoeligheid aan licht en geluid

Angst

Moeite met eten

Paniek en paranoia

Psychose

In beslag neming

Manie

Visuele hallucinaties

Niet in staat te functioneren of te werken

Een verlies van gevoel van identiteit

Psychotische depressie

Verhoogde gemoedstoestand en grootse waanvoorstellingen

Onbeheerste gedragingen (seksueel en geweld)

Pijn
Verwarring en desoriëntatie
Gevoelens van leegheid en lusteloosheid
Depersonalisatie
Beschadiging van sociale relaties
Cognitieve, perceptieve en zintuiglijke stoornissen
Krachteloosheid
Passiefheid en inschikkelijkheid

Het is de moeite waard te noteren dat de meeste van deze symptomen overeenkomen met de symptomen die optreden bij het gebruik van hallucinogene drugs. Is dit werkelijk wat schoolkinderen zouden moeten riskeren te ondergaan? Er is geen manier waarop een leraar kan weten welke kinderen negatief op meditatie zullen reageren. Zoals één bezorgde ouder vroeg: “Kan enig schooldistrict garanderen dat niemand negatief zal reageren op meditatie?”

Sommige van de massa-schietpartijen in het afgelopen decennium zijn gepleegd door dezen die een geschiedenis hadden van praktiserende meditatie. Zo'n geval is dat van Kyle Odom, een 30 jaar oude marinier-veteraan die in Idaho zes maal schoot op een pastor (de pastor overleefde het wonderlijk). In een artikel dat wij hebben gepost, stelden wij:

Een “manifesto”, geschreven door een voormalige marinier Kyle Odom, de 30 jarige man die schoot op Idaho pastor Tim Remmington, onthult dat zijn leven drastisch begon te veranderen toen hij aan meditatie ging doen voor stress-reductie, toen hij op de universiteit zat. De meditatie-ervaringen ... leidden uiteindelijk tot twee zelfmoordpogingen en daarna de schietpartij tegen pastor Remmington.[28]

Als we sommige van de mogelijke symptomen beschouwen van het beoefenen van meditatie – depersonalisatie, ongehoorde gedragingen, psychotische depressie, een verlies van besef van identiteit – dan moeten we de vraag stellen: zal deze enorme zet van Amerikaanse openbare scholen om mediterende kinderen te hebben, niet uitlopen in een grotere hoeveelheid geweld en psychotisch gedrag in onze maatschappij, in plaats van meer vrede en liefde? Opnieuw moeten we de vraag stellen: hoe zullen leraars, die kinderen mindfulnessoefeningen aanleren, weten welke kinderen ongunstige, nadelige, reacties zullen krijgen. Er is geen manier waarop wij dat kunnen weten, en daarom, spelen zij Russische roulette met Amerika's jeugd.

Eindnoten:

1. Healthy Schools Program (https://www.healthiergeneration.org/take_action/schools/).
2. Ray Yungen, “Mindfulness! Heard of It? What Does it Mean, and Where is it Showing Up in Christian Circles?” (<https://www.lighthouse trailsresearch.com/blog/?p=18879>).
3. Mayo Clinic Staff, “Mindfulness Exercises” (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>).
4. Lecia Bushak, “Mindfulness vs Meditation: The Difference Between These Two Pathways to Well-Being and Peace of Mind” (Medical Daily, March 10, 2016, <http://www.medicaldaily.com/mindfulness-meditation-differences-377346>).
5. <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>.
6. Lecia Bushak, “Mindfulness vs Meditation: The Difference Between These Two Pathways to Well-Being and Peace of Mind,” op. cit.
7. Karen Kissel Wegela Ph.D., “How to Practice Mindfulness Meditation” (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-courage-be-present/201001/how-practice-mindfulness-meditation>).
8. Ray Yungen, “Mindfulness! Heard of It? What Does it Mean, and Where is it Showing Up in Christian Circles?,” op., cit.
9. “Mindfulness-Based Cognitive Therapy” (*Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/therapy-types/mindfulness-based-cognitive-therapy>).
10. According to Wikipedia, Jon Kabat-Zinn is “the creator of the Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School.” “Kabat-Zinn was a student of Buddhist teachers such as Thich Nhat Hanh and Zen Master Seung Sahn and a founding member of Cambridge Zen Center. His practice of yoga and studies with Buddhist teachers led him to integrate their teachings with

scientific findings. He teaches mindfulness, which he says can help people cope with stress, anxiety, pain, and illness. The stress reduction program created by Kabat-Zinn, mindfulness-based stress reduction, is offered by medical centers, hospitals, and health maintenance organizations” (https://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn).

11. Raymond Philippe, “What Is Mindfulness?” (<https://remedygrove.com/wellness/Mindfulness-Explained>).

12. <http://www.cebc4cw.org/program/mindfulness-based-cognitive-therapy-for-children-mbct-c/detailed> .

13. Mary Sykes Wylie, “How the Mindfulness Movement Went Mainstream—And the Backlash That Came With It” (Alternet, January 29, 2015, <https://www.alternet.org/personal-health/how-mindfulness-movement-went-mainstream-and-backlash-came-it>).

14. Ibid.

15. Ibid.

16. Dr. Miguel Farias, “Meditation Is Touted as a Cure for Mental Instability but Can It Actually Be Bad for You?” (<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/meditation-is-touted-as-a-cure-for-mental-instability-but-can-it-actually-be-bad-for-you-10268291.html>).

17. Ibid.

18. Ibid.

19. Ibid.

20. David K. William, “3 Hidden Dangers of Meditation You Should Know” (<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/3-hidden-dangers-meditation-you-should-know.html>).

21. Brown University, “The Varieties of Contemplative Experience” (<https://www.brown.edu/research/labs/britton/research/varieties-contemplative-experience>).

22. Ibid.

23. Ibid.

24. Victoria Allen, “The Dangers of Meditation: It Can Actually Lead to Insomnia, Fear and Hypersensitivity to Light” (*Daily Mail*, UK, May 24, 2017, <http://www.dailymail.co.uk/health/article-4538240/The-dangers-meditation.html>).

25. Ibid.

26. Ibid.

27. Mary Sykes Wylie, “How the Mindfulness Movement Went Mainstream—And the Backlash that Came With It,” op cit.

28. “Kyle Odom, the Man Who Shot Idaho Pastor, Says Meditation Started it All” (Lighthouse Trails Research, March 10, 2016, <https://www.lighthouse trailsresearch.com/blog/?p=19057>).

Andere bronnen die u kan raadplegen:

- o <https://bijbelenonderwijs.nl/bijbel-en-new-age/mindfulness/>
- o <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/mindfulness.pdf>
- o Ruud Van der Ven: <https://www.standaardboekhandel.be/p/genezing-uit-het-oosten-9789029796873>

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