

Mindfulness, weer een modegrill?

Dit woord kom ik tegenwoordig regelmatig tegen in de media en je kunt er cursussen voor volgen om het te leren. Het moet dus iets zijn wat te leren is en het heeft met de ‘mind’ te maken oftewel met ons denken, tussen de oren dus.

Volgens de deskundigen betekent het: ‘Opmerkzaam zijn op de huidige omstandigheden’.

Het blijkt dus alles te maken te hebben met het hier en nu, met de ervaring van het moment.

Dat is wel een moderne opvatting en zo wordt het ook gepropageerd.

Moderne mensen moeten er vooral in mee gaan en dan hoor je er ook bij. Alleen maar genieten, alleen maar de ervaringen van het moment en alles moet kunnen. Dat brengt het absolute geluk binnen handbereik en dat moet je vasthouden.

Verder kijken dan je neus lang is en naar anderen omzien lijkt buiten dit stramien te vallen, want dan wordt je weer geconfronteerd met zorg, ziekte, ellende en uitzichtloosheid van de medemens en dat moet je niet willen.

Als ik dit soort dingen lees, heb ik het idee dat de praktijk van alle dag anders is. In de Bijbel lees ik b.v. in Prediker 7, vers 2: “Het is beter naar een klaaghuis te gaan dan naar een huis te gaan waar een feestmaal gehouden wordt... Verdriet is beter

dan lachen, want bij een treurig gezicht gaat het goed met het hart.”

En in de praktijk blijkt dat ook zo te werken. De verbondenheid tussen broeders en zusters is altijd groter en echter wanneer er verdrietige dingen gebeuren. Bij ernstige ziekte en zelfs bij overlijden is de onderlinge gemeenschap hechter en voelen we ons meer onderling verbonden en gesteund.

Dat is datgene wat we dan ervaren, we worden teruggeworpen op de betrekkelijkheid van dit aardse bestaan en daarbij valt schone schijn helemaal weg.

En natuurlijk is het prachtig om samen een gezellig feestje te hebben en geluk te delen en ik ben er een groot voorstander van; alles vieren wat er te vieren valt.

Maar soms ‘vieren’ we gemeenschap als er groot verdriet is en die is altijd intensiever en echter ‘in een klaaghuis’.

Het viel me laatst nog weer op na een begrafenis tijdens de koffie. De gesprekken gaan over de dingen die echt van belang zijn in een mensenleven. De gemeenschap is

dan ook zonder woorden, van groter waarde en ik word daar altijd heel blij van, al kan de aanleiding van het samenzijn triest zijn.

Ook het tweede deel van de tekst uit Prediker 7: “Verdriet is beter dan lachen, want bij een treurig gezicht gaat het beter met het hart”. Voor ‘hart’ leze men hier ‘mind’.

Let wel, we zoeken dat verdriet niet en vragen er niet om, maar als we in deze omstandigheden komen, zullen we ervaren dat Gods Woord ook hier weer volkomen gelijk heeft. De Heere God is in Zijn liefde niet dichterbij dan ervoor, maar we ervaren het wel zo. De ‘gemeenschap der heiligen’ steekt niet plotseling de kop op, maar we

ervaren een onderlinge verbondenheid die uniek is en intens.

Toch was die verbondenheid er altijd al, maar als alle schone schijn en oprechte vrolijkheid wegvalt, dan is dit wat overblijft en dat blijkt zeer waardevol. Het geeft een band van vertrouwen die troost geeft en dat is op zo’n moment ook nodig.

Gods Woord is steeds weer een unieke en onuitputtelijke bron van wijsheid en troost, en is zeer de moeite waard om te lezen en te bestuderen.

Dat is ‘mindfulness’ zoals de Heere God het bedoelt, niks nieuws dus en geen modegril.

