

## Fråga om Mindfulness

[Spara som PDF](#)

### Fråga:

Hej! Jag såg i Alingsås tidning (13 oktober) att det annonseras om en föreläsning om mindfulness i Missionskyrkan i Alingsås. En certifierad instruktör som dessutom tar betalt för sina tjänster kommer dit. Närvaro i nuet är hennes lockrop. Vad anser du om detta? Det känns som new age. Vad anser du?

### Svar:

Hej! Den här samlingen med mindfulness i Missionskyrkan hittade jag också annonserad på denna sida: [www.wimab.se/default.aspx?NodId=1329](http://www.wimab.se/default.aspx?NodId=1329). Det är alltså möjligt att den här gruppen bara hyrt in sig i Missionskyrkan, men det är illa nog kan jag tycka. Våra församlingar borde inte hyra ut till (eller ta in) föreläsare som vilseleder sina medlemmar och utomstående. Risken finns då att folk tror att detta har något med kristen tro att göra (vilket det ju inte har, tvärtom), och så blir man öppen för en onyttig påverkan.

Mindfulness är en form av meditation som hämtats från buddismen. Instruktörerna säger att det handlar om att hitta en "närvaro i nuet", att få bukt med stress, värk, sömnproblem, m.m. och så öka livskvalitén. På [lakartidningen.se](http://lakartidningen.se) beskriver man mindfulness så här:

"De författare som försökt definiera mindfulness beskriver ett tillstånd av avsiktlig, icke-värderande uppmärksamhet på nuet. Det är denna speciella uppmärksamhet som uppfattas som läkande. I stället för att ryckas med av tex smärtförnimmelser, oro och katastroftankar lär man sig att förhålla sig som en välvillig men opartisk observatör av sin egen mentala aktivitet. De olika meditationsteknikerna syftar alla till att uppnå denna speciella, fokuserade men avspända uppmärksamhet. Det kan förefalla enkelt, men det är det inte."

Man kan alltså säga att en fokusering på "nuet" är det **mantra** som används i denna form av meditation till skillnad från t.ex. TM där man använder ett mantraord som upprepas. Men teknikerna är ändå i princip de samma, och målet är att

uppnå ett *förändrat medvetande* (eng: *altered state of consciousness*)! Många kristna debattörer varnar för att försätta sig i detta tillstånd av förändrat medvetande. I den stora amerikanska handboken om häxkonst förespråkas just meditation som den absolut snabbaste vägen fram i andlig utveckling. Då kan man förstå något av hur farligt meditation är i alla former. Meditation handlar alltså inte om att bli ett Guds barn, bli en Jesu lärjunge eller att växa till som kristen, vilket jag hoppas alla läsare förstår.

Mindfulness kan definitivt räknas in i New age. New age är ju ett nyandligt smörgåsbord som omfattar andliga föreställningar och tekniker jämte idéer om kost och kroppsövningar, m.m. Mindfulness dyker upp mer och mer i kyrkorna, och främst har jag sett det på väldigt många håll i Svenska kyrkan, vilket ju är djupt tragiskt och bedrövligt. Du kan läsa lite mer om mindfulness på Wikipedia: <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

Mindfulness kan av somliga tyckas vara oskyldigt, men som alltid med dessa former av New age-tekniker, så blir de en inkörsport/en dörröppning in till en andlighet som inte är av Gud. En annan sak som jag tycker är tragisk med mindfulness och liknande tekniker är den idag så vanliga fokuseringen på mitt eget välbefinnande TROTS att kristen tro egentligen handlar om att mer och mer se bort från sig själv, alltså att korsfästa sitt gamla liv. Därför är alla typer av "narcissistisk kristendom" (jag menar "egenkär" kristendom) också en farlig väg. Den leder oss fel; vi fångas av ALLT som kan lindra lidandet för oss. Jag tänker ofta på vad Paulus säger om Guds kraft: att den fullkomnas i **svaghet**. Vi kan som troende få del av Guds kraft via den Helige Ande, men för att denna kraft skall komma till sin rätt i oss måste vi acceptera svaghet. Så frågar vi efter Guds kraft måste vi också kalkylera med svaghet i våra liv. Denna svaghet kan komma på alla möjliga sätt, och vi får inte vara så oerhört fokuserade på att alltid vara i tipp-topp kondition att vi missar Guds plan och väg för våra liv. Det är när vi är svaga som vi är starka! Kanske det är för att vi tappat bort denna sanning som kristenheten är så oerhört fattig och kraftlös idag?

Nu frågade du inte om jag tycker det är OK med mindfulness. Men jag vill ändå säga att jag avråder starkt från alla former av meditation, och då inkluderar jag mindfulness. Men det framgick väl av texten :-)

[Via denna länk](#) finns en längre text som analyserar mindfulness ingående med citat från olika rapporter som varnar för meditation och därmed även mindfulness.

/Lennart

- 335 katselukertaa