

In de serie bevrijding van ons denken horen we Paulus zeggen: **Bedenk dat! Fil.4:8.**

Ons gedrag zit vol reflexen. Vaak hoeven we er nauwelijks bij na te denken. Helaas hebben we in de loop van de tijd veel negatieve reflexen ontwikkeld.

We zijn gemaakt om lief te hebben, maar in onze hersenen lopen veel weggetjes van egoïsme en zelfs haat.

We zijn gemaakt om onbezorgd te leven, maar we leggen routes aan van stress.

Edith Eger (De Keuze) schrijft: *Je eigen gedachten zijn je grootste gevangenis.*

Tot zover het slechte nieuws.

Het goede nieuws (evangelie!) is dat onze hersenen kunnen veranderen. Dagelijks. Aantoonbaar.

Caroline Leaf (Switch on your brain) heeft zich toegelegd op deze 'neuroplasticiteit'. Zij bouwt voort op het werk van de nobelprijswinnaar Eric Kandel, die zegt (in De gestoorde Geest): *Hersenscans bevestigen dat psychotherapie de hersenen fysiek verandert.* En: *Leren leidt tot anatomische veranderingen tussen neuronen.* De bedenker van cognitieve gedragstherapie (Aaron Beck) ontdekte dat een depressie verlicht wordt door negatieve gedachteprocessen te vervangen door positieve gedachten.

Paulus schreef al in Fil.4: **Bedenk** alles wat waar is (enzovoorts) en doe wat je van mij **geleerd** hebt. Bedenk ze steeds (zegt het Grieks). Neurowetenschappers zien na 21 dagen veranderingen op de scan... Tjonge, Paulus kende de Maker en Bevrijder van onze geest lang voordat wij in onze tijd deze dingen gingen zien en toe-passen...

Alles wat waar is, edel, rechtvaardig, zuiver, enzovoorts. In de Griekse cultuur waren dit bekende waarden.

Ja, dit vindt ieder mens toch mooi! Alleen, geen mens houdt zich hier goed aan.

Daarom hebben we de vrede van God zo hard nodig! De oproep om het goede te bedenken (vers 8), staat ingeklemd tussen de vrede van God (vers 7 en 9)!

Jezus is de Brenger van Gods vrede. Als Hij iets gaat zeggen, heb daar dan dus volle aandacht voor.

Gelukkig wie nederig (arm) van hart zijn. Wie treuren. De zachtmoedigen. Wie hongeren en dorsten naar gerechtigheid. De barmhartigen. Wie zuiver van hart zijn. De vredestichters. Wie vervolgd worden vanwege de gerechtigheid.

Dit is omdenken! Andere wegen in je hersenen zoeken. Want wees nou eerlijk, onze eerste reflex is toch om weg te blijven uit treurnis en vervolging? Om lik op stuk te geven? Wij camoufleren onze geestelijke armoede met een dikke auto. Wij drinken ons stille verdriet weg op een feestje. En het blijft oorlog in ons hoofd.

Maar we voelen onmiddellijk aan: bij Jezus en bij de mensen die Hij noemt is Gods koninkrijk! De zuiveren van hart voelen geen blokkade - zij zien God! Met het Goede bezig zijn in ons denken, dat is hemels gezond.

Jezus zet die verzwakte mensen trouwens in hun kracht. Paulus was een gevaarlijke religieus, maar hij is zó gaan omdenken dat hij zichzelf ten voorbeeld durft te stellen: doe maar zoals ik jullie heb laten zien.

Dus heel concreet: ga anders denken en blijf anders denken. Dan verandert er echt iets aan je.

En doe daar dan iets goeds mee.

Maak vooraf een **keus** uit de onderstaande gesprekspunten. Welke wil je sowieso behandeld hebben?

1. Bekijk Fil.4:8 nog eens goed, in verschillende vertalingen. Wat raakt jou het meest? Waarom?
2. Bespreek samen zo concreet mogelijk hoe dit in zijn werk gaat: andere wegen in je hersenen aanleggen.
3. Kun je een voorbeeld geven van een verbeterde denkgewoonte (omgelegde weg) in je hoofd?
4. Wie zijn jouw voorbeelden van een christelijk denken en leven?  
En hoe ver moet je zelf gevorderd zijn om een voorbeeld te durven wezen?
5. Iemand zegt: ik kan mijzelf (mijn gedachten) echt niet zomaar veranderen. Reageer daar eens op.
6. Voor wie meer wil.
  - a. Wie verdiept zich in een boek van Caroline Leaf of Eric Kandel of Edith Eger?
  - b. Alle mensen onderschrijven de hoge standaard van die acht mooie woorden uit 4:8. Maar waar komt die vandaan als niemand zich eraan kan houden? C.S. Lewis ziet hierin een bewijs van Gods bestaan. Jij?