

## **‘Verander je gedachten dan verander je je leven’. Of is het andersom?**

Hoe vaak hebben we het niet geprobeerd om onze gedachten te veranderen, om steeds weer te constateren dat onze gedachten geneigd zijn het oude denkspoor weer te volgen. Verander je gedachten dan verander je je leven. Of is het toch andersom? Verander je leven, dan veranderen je gedachten. We zeggen vaak in één adem: woord en daad. Maar we zeggen ook: geen woorden maar daden. Reflecteren op je gedrag is je denken actief toetsen op de uitkomsten van je gedrag en daar gevolgtrekkingen uit halen voor je leven. Of zoals Tomas Sjödin het schrijft in zijn boek: ‘Leven vanuit rust’: ‘Pas wanneer je aan de gang gaat, wordt het je duidelijk hoe het zit.’ En verder: ‘Dus door de weg van je verlangen te gaan – en onderweg niet op te geven of van richting te veranderen – kom je steeds dichterbij je verlangen. Er wordt beweerd dat je een handeling 21 keer moet herhalen om er een gewoonte van te maken.’

Al vele jaren gebruik ik mijn taal ritueel. De bron die ik daarbij gebruik, is de vrucht van de Heilige Geest uit Galaten 5 vers 22. Deze vrucht (Paulus spreekt hier in het enkelvoud) bestaat uit negen partjes, of smaken of deelvruchten: Liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Elke ochtend sluit ik mijn Bijbellezen en gebed af met het heel bewust en expliciet noemen van deze vrucht van de Geest. In Galaten 5 vers 19-21 noemt Paulus eerst de werken van het vlees. Daarna richt hij zich in vers 22 op het tegenovergestelde, of zoals David Pawson het in zijn boek: ‘Een toelichting op de brief aan de Galaten’, zo mooi en kernachtig zegt: ‘Deze verzen zijn als een wandeling van een afvalberg naar een boomgaard met allerlei vruchtbomen.’ Verderop zegt Pawson: ‘De vrucht groeit in het karakter naarmate iemand wandelt in de Geest.’

Vruchten groeien niet van de ene op de andere dag. Een vrucht heeft tijd, onderhoud en volharding nodig. Een zaadje een knop een bloem en daarna een vrucht. David Pawson noemt in zijn reeds genoemde boek de vrucht: *Mysterio Deliciosus*. Bij elke hap krijg je een andere smaakbeleving. Deze vrucht groeit in het Middellandse Zeegebied. De vrucht van de Geest komt van boven. Je hoeft er niet voor naar de Middellandse Zee. De hemel geeft, wie vangt die heeft, heeft Henk Binnendijk ooit gezegd. Deze negen vruchtsmaken/partjes kunnen we als volgt onderverdelen: Liefde, vreugde en vrede ten opzichte van God. Geduld, vriendelijkheid en goedheid ten opzichte van anderen. Geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing ten opzichte van jezelf.

In de inleiding van een klein boekje van Hans Richter, Deel 2: ‘Bidden, verstellen, verlangen, overgave, Gebeden – teksten ter overdenking, staat een prachtig verhaaltje over een droom: ‘In een droom liep ik een winkel binnen; achter de toonbank stond een engel. Ik vroeg: ‘Wat verkoopt u hier?’ ‘Alles wat u maar wilt’, zei de engel. ‘O’, zei ik, ‘echt waar?’- ik wil graag vrede op aarde, geen honger en armoede meer, gezondheid en onderdak, vrijheid en respect voor iedereen.’ ‘Wacht even’, zei de engel, ‘U begreep me verkeerd. Wij verkopen hier geen vruchten, alleen maar zaden, die kunt u zelf zaaien.’ Deze droom geeft precies de bedoeling weer van mijn artikel.

Elke ochtend doe ik mijn taal ritueel. Het is een vaste gewoonte geworden. Het zijn mijn vaste medereizigers. Elke morgen nodig ik ze uit om met mij mee te gaan. Negen medereizigers. In mijn huwelijk, in de relatie tot mijn kinderen en kleinkinderen, mijn familie en collega’s, mijn leerlingen en studenten, thuis dus en onderweg. Elke ochtend drink ik uit deze bron. Zoet en levend water. Anders gezegd: elke ochtend start ik in de hemelse boomgaard en pluk ik mijn vruchten. De Geest deelt ze royaal uit wie erom bedelen. Elke dag bouwen aan jezelf met dit materiaal, is een voorwaarde voor invloedrijke en lange termijnveranderingen. Tomas Sjödin citeert in zijn genoemde boek de Engelse schrijver C.S. Lewis. Lewis zegt over rituelen het volgende: ‘Een goede schoen is een schoen die je niet voelt.’

Verander je leven, dan veranderen je gedachten. Het is hard werken met vallen en opstaan. Elke ochtend opnieuw je ritueel uitvoeren. Zin of geen zin. Volhouden loont. Je hoeft het niet alleen te doen. De Geest komt onze zachtheden te hulp. We kunnen het ook samen doen. Elkaar stimuleren, elkaar overeind houden elkaar bemoedigen. Gewoon beginnen. Je gedrag vormt je denken. Je denken zet vervolgens aan tot gedrag. Alles doet mee. Hoofd, hart en handen. En...het werkt aanstekelijk. Jouw gedrag zet anderen aan tot denken. Nodig elke dag je medereizigers uit. Liefde corrigeert je als je geneigd bent om een liefdeloze opmerking te plaatsen. Geduld corrigeert je als je even ongeduldig en chagrijnig dreigt te worden. Zelfbeheersing corrigeert je als je even je beheersing dreigt te verliezen. Het zijn geen moraalridders, maar liefdevolle vrienden die het beste met je voor hebben en het goede willen stimuleren. Je wordt er een mooi mens van. Een vrede-stichter. Wat hebben we in onze samenleving enorme behoefte aan deze negen smaken. Het vermindert de polarisatie, de hardheid en scheldpartijen.

Start morgen al met dit ritueel. Echt, het werpt zijn vruchten af. Ralph Waldo Emerson gaf ooit het volgende advies: "Zaai een gedachte en oogst een daad; zaai een daad en oogst een gewoonte; zaai een gewoonte en je oogst een karakter; zaai een karakter en je oogst een bestemming". De Geest komt onze zwakheden te hulp. De samenleving wordt er beter en veiliger door. De vrucht uit Galaten 5 vers 22. Geef ze vlees en bloed. Geef ze een hoofd, hart en handen én een gezicht. Laat er door de Geest leven inblazen. Zo gaan we op weg naar Pinksteren, heel concreet. De Engelsen zeggen het mooi: 'Be imitators of God'.

Sjors van der Kraan, HBO theoloog.