

Mijn vrede geef Ik jullie, zegt Jezus – deze vrede bewaakt ons hart en onze gedachten – Joh.14:27, Fil.4:7.

Negatieve gedachten... *Ik zie het niet zitten. Ik ben er helemaal klaar mee. Ik weet het niet hoor.*

De leerlingen van Jezus weten het ook niet. Ze zijn verslagen en verward. Wel vaker. Maar zeker nu Jezus zegt dat Hij weg gaat. Dat is toch ook niet te geloven!

En Jezus zelf: die kent dat zeker niet? Dat je verward kunt raken?

Of toch wel? Mijn ziel is verbijsterd, zegt Hij in Joh.12:27. En vanwege het verraad van Judas raakt zijn geest in verwarring (13:21).

Wat kun je er ook tegen doen? Je gedachten worden toch gestuurd door de omstandigheden. En door je karakter, je genen, je opvoeding? Hoe kun je dan ooit anders gaan reageren, positiever gaan denken? Dat zou wat zijn: als je anders kunt gaan denken dan je jarenlang gedaan hebt!

In de neurowetenschap heeft men lange tijd gedacht dat onze hersenen een onveranderlijke massa vormen. Totdat ontdekt werd dat dat niet zo is. Onze hersenen kunnen wel degelijk veranderen. *Neuroplasticiteit*, noemen ze dat.

Als er prikkels komen, veranderen de synaptische verbindingen in je hoofd. Bij positieve prikkels komen er positieve veranderingen.

Mijn vrede geef Ik jullie, zegt Jezus. Kun je een positievere prikkel bedenken?

Jezus kent deze vrede. Van Thuis. Als Jezus aangevallen wordt door onrust, raakt dat Hem even. Even weet Hij niet wat Hij moet zeggen: Vader verlos Me uit dit uur? Maar het bijzondere is dat Hij zich onmiddellijk weet te herstellen: Maar dáárom ben Ik juist gekomen: voor dit uur! (nog eens Joh.12:27) Jezus staat niet toe dat de verbijstering een weggetje in zijn hersenen vormt. Hij kiest de weg van de vrede.

In heel zijn gedrag is dat te merken. Hij spreekt geen oordelen uit, dént er niet aan, Hij stapt heel bewust uit de spiraal van oordeel en geweld: Hij is er zelf het eindpunt van.

Mooi. Maar wij zijn Jezus niet...

Zou Jezus daarom zeggen: Mijn vrede gééf Ik je.

Niet zoals de wereld geeft – want de wereld heeft niets te geven.

In de wereld word je onrustig, ontevreden.

Vroeg of laat ga je ernaar snakken dat de oorlog in je hoofd voorbij is.

Mijn vrede laat Ik je – zo zegt Jezus het tegen leerlingen die bang zijn dat ze met zijn vertrek alles kwijt zijn.

In deze Johannes-hoofdstukken heeft Hij het steeds over de komst van zijn Geest. Die krijg je thuis. Die woont in je hart en die kruipt met zijn vrede door je hersenen.

Deze vrede bewaakt onze harten en gedachten, schrijft Paulus. Visualiseer dat maar. Dat cordon van vrede om je gedachten heen. Alle in- en uitgaande prikkels zitten vol vrede...

Voorheen voelde je direct frustratie, verstarring, verwarring, angst.

En nu, steeds meer: vrede van God.

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

1. Jezus geeft zijn vrede. Ervaren wij als ontvangers automatisch die vrede? Welke opties hebben wij?
2. Kun je aangeven of de vrede van Jezus bij Johannes en Petrus geland is? Of hun hersenen veranderd zijn?
3. Praat samen door over Filippenzen 4:7. Bespreek vooral hoe je dit zo concreet mogelijk voor je ziet.
4. Iemand zegt: ik kan mijzelf (mijn gedachten) echt niet zomaar veranderen. Reageer daar eens op.
5. Voor wie meer wil.

De komende weken komt deze materie het nog meer langs. Maar neem alvast eens kennis van het werk van *Caroline Leaf*. Of in het algemeen met *neuroplasticiteit*.