**Denken met God**

In dit artikel benadrukt  Wilder  dat er een verschil is tussen meditatie en contemplatie. Hij laat zien dat de hechtingsliefde tussen God en mens in de Bijbel essentieel is om met God te denken. Als neurotheoloog laat hij zien hoe deze geestelijke realiteit zich in de hersenen ontwikkeld

**Openbaring van God en onze afstemming op Hem**

Denken met God… wat bedoelen we daarmee? We bedoelen zó één met God zijn dat je gedachten verweven raken met de Zijne.  Dat je gedachten als het ware rijmen met de Zijne, zó als wanneer twee mensen goed op elkaar afgestemd samen ergens over brainstormen en tot de conclusie komen, dat ze er vrijwel gelijk over denken. Met God is dit bijzonder. Hij is zó enorm groot… We kunnen met God denken, dat wil zeggen: in onderlinge afstemming samen met Hem denken, omdat God Zichzelf aan ons wil openbaren, als wij er open voor staan.

 Een aspect van geestelijke vorming is onze menselijke hersenen te onderwijzen om van God te houden en om samen met Hem te denken. Voor dat laatste gebruiken we ook wel het werkwoord contempleren. Zowel liefhebben als dit contempleren zijn in de basis relationeel. De menselijke hersenen hebben een relationeel deel, een deel dat bezig is in betrokkenheid met anderen, dat getraind en opgebouwd kan worden, juist door het oefenen van het liefhebben en denken met God. Laten we even goed kijken naar dit relationele deel van de hersenen zodat het hoe en waarom hiervan wat meer duidelijk wordt.

**Het relationele deel van onze hersenen**

Het relationele deel in de menselijke hersenen geeft vorm aan zowel onze identiteit als aan onze realiteit. Dit betekent voor alles wat we in relaties met anderen doen, dat we zorgvuldig om moeten gaan met elkaars grenzen, onvolkomenheden en beperkingen, en met wat er allemaal speelt bij de ander. En we zullen oog moeten hebben voor de nodige veiligheidsmaatregelen. Als we deze waarborgen in acht nemen zal dat een positief effect hebben op de ontwikkeling van onze identiteit en ons realiteits-bewustzijn. Dan zullen we:

a) meer relationeel bewustzijn van God hebben / minder moeite hebben Hem als persoonlijk en betrokken nabij te ervaren,

b) meer karakterveranderingen ervaren,

c) meer liefde ontvangen en kunnen doorgeven,

d) ons beter kunnen afstemmen op de Geest van God, en e) gemakkelijker een hart-tot-hart relatie kunnen aangaan met de mensen waarvan God het bedoelde dat we die zouden liefhebben.

Het bouwen of veranderen van onze identiteit en realiteit

gebeurt precies in het diepe relationele deel van de hersenen. Daar, op dit onbewuste niveau, kunnen alleen de mensen van wie we houden met een diepe hechtingsliefde, ons hiermee helpen. Harmonieus in afstemming met anderen denken (elkaar diep kennen) vereist deze unieke vorm van liefde, de hechtingsliefde. Is het nu ook zo, dat Jezus en de Vader deze hechtingsliefde zoeken, voordat Ze Zich openbaren?

**Hechtingsliefde en Dallas Willard**

Dallas Willard stelde me ooit de vraag: “Is onze redding opgebouwd rond hechtingsliefde?”  Hechtingsliefde is de sterkste kracht in de menselijke hersenen en vormt de basis voor het ontwikkelen van zowel onze identiteit als ons karakter.  Na zijn vraag heb ik me acht jaar bezig gehouden met een verkenning van wat hechtingsliefde betekent voor onze omgang met God en voor geestelijke vorming. Dit is uitgemond in het schrijven van Renovated: God, Dallas Willard and Churches that Transform (Gerenoveerd: God, Dallas Willard en gemeenschappen die ons vernieuwen; 2020).  Het lijdt geen twijfel dat liefde bij God centraal staat. Iedereen zal het erover eens zijn dat de liefde die God vraagt niet gereduceerd kan worden tot een emotie. Maar is het Gods bedoeling om eeuwige hechtingsrelaties met Zichzelf en met Zijn volk te smeden als Hij over liefde spreekt? God maakte hechtingsliefde een centraal element in onze hersenen. Als we onze op hechtingsliefde gebaseerde relationele hersendelen gebruiken begrijpen we beter wat God ons duidelijk maakt over liefde. Wanneer we de woorden en situaties die in de Bijbel genoemd worden rondom liefde onderzoeken, zal naar voren komen dat die overeenkomen met de kenmerken van hechtingsliefde.

**Hechtingsliefde in de menselijke hersenen**

Baby’s ontwikkelen hun identiteit en hersenen in respons op hechtingsrelaties. Gezonde verbindingen en hechtingsstijlen ontstaan vanuit vreugdevolle interacties met leven gevende mensen. Ongezonde hechtingsrelaties ontstaan met diegenen die hen het leven onthouden of bedreigen. Hechtingsliefde zet ouders ertoe aan om een brandend gebouw in te gaan om hun kind te redden. De afwezigheid van hechtingsliefde leidt tot de grootste gruweldaden van de mensheid. Hechtingsliefde is sterker dan ons verlangen naar het leven zelf. Zou God willen dat we op deze manier van Hem houden? Hechtingsliefde vormt een soort permanente ‘lijm’ die twee mensen met elkaar verbindt. De mens is er in zijn hersenen op voorbereid om zichzelf te verbinden, te hechten aan de bron van zijn leven. Op die manier is het dus zo, dat degene die ons voedt, ons te drinken geeft, of ons onderdak verschaft, het centrum van onze hechtingsliefde zal worden.

Het Hebreeuws gebruikt het woord dabaq (lijmen) om ons op te dragen ons permanent aan God te hechten (Deuteronomium 11:22). Ons door de slang te laten voeden is een foutieve hechting. Door de Baäls te vragen ons te voeden of vruchtbaarheid te geven ontstaat er een band met hen.  Degenen die zich voeden met Woorden van Leven, het Brood van de Hemel eten en Levend Water drinken en in de beschutting van de Allerhoogste wonen, bouwen ook hechtingsliefde op. De liefde die ons aan de Bron van leven verbindt is hechtingsliefde.

**Bedoelt de Bijbel hechtingsliefde als hij spreekt over Agape liefde?**

In mijn boek Renovated ga ik gedetailleerder in op de betekenis van de Bijbelse woorden voor liefde, maar in dit artikel wil ik er toch ook iets over zeggen. Gods blijvende goedheid (chesed) kunnen we niet scheiden van Gods liefde (ahabha). Chesed betekent:

a) duurzame vriendelijkheid die b) leven gevend is. Chesed en ahabha kenmerken zowel Gods liefde als de beste menselijke liefde (Micha 6:8). Ahabha (vertaald in het Grieks als agapao in Mattheus 5:43) omvat al het nieuwtestamentische onderwijs over agape liefde.  Vergelijk bijvoorbeeld ook wat Jezus zegt in Johannes 15: we moeten in Hem blijven / aan Hem hecht verbonden blijven, om in Zijn liefde te blijven. Agape liefde is inderdaad hechtingsliefde. Het is dan ook niet verwonderlijk dat God hechtingsliefde tot de centrale en sterkste kracht heeft gemaakt voor het ontwikkelen van de identiteit in de menselijke hersenen.

**Het snelle en langzame spoor in de hersenen.**

Hoe kunnen de menselijke hersenen met God denken? Daarvoor is hechtingsliefde nodig. We moeten eerst nog enkele zaken nader bekijken voordat we ons een beeld kunnen vormen over hoe hechtingsliefde ons daartoe in staat stelt. Tenslotte zullen we dan nog kijken naar hoe we langs deze weg een op Christus lijkend karakter kunnen ontwikkelen. Het relationele hersenproces dat onze identiteit vormgeeft, verloopt diep in de rechterhersenhelft sneller dan het bewuste denken. Alles wat uitgaat van hechtingsliefde zoals het samen denken en karakter wat gevormd wordt, werkt door middel van dit ‘snelle spoor’. Deze op het ‘snelle spoor’ gebaseerde identiteit wordt gevormd onder invloed van degene aan wie we gehecht zijn, en bepaalt de vaak onbewuste reacties die we ‘karakter’ noemen.  In interacties met anderen zorgt het relationele ‘snelle spoor’ voor onze directe, spontane reacties. (Noot: We hechten ons aan allerlei dingen op deze manier, ook aan dingen die niet goed voor ons zijn zoals drugs. Veel dingen die wij verslaafden onderwijzen, werken niet omdat we daarmee proberen het ‘langzame spoor’ het ‘snelle spoor’ te laten inhalen of corrigeren, wat dus niet lukt.)

**Bewuste aandacht**

Bewuste aandacht verloopt veel langzamer, in de buitenste hersenen (de prefrontale cortex), onder invloed van de linkerhersenhelft. Dit ‘langzame spoor’ geeft uitleg, procedures en woorden voor onze ervaringen. Wat we begrijpen, geloven en meestal bedoelen met ‘denken’ functioneert via dit langzame spoor. Overtuigingen in ons langzame spoor worstelen om onze reacties te beheersen die uit het snelle spoor voortkomen. Het langzame spoor doet wat Dallas ‘zonde management’ noemde. Het langzame spoor van het bewuste denken kan over God denken, het kan echter niet met God denken. Het langzame spoor kan dingen over God geloven maar is fundamenteel beperkt in het kennen van God. Het langzame spoor is wat je zou kunnen noemen de ‘thuisbasis’ van de meerderheid van wat we ‘religie’ zouden kunnen noemen. Met God te denken verloopt via het snelle spoor, en is mogelijk door hechtingsliefde en geestelijk-emotionele afstemming op God.

**Geestelijk-emotionele afstemming en de menselijke hersenen**

We kunnen in onze hersenen alleen wederzijdse emotioneel-geestelijke afstemming ontwikkelen door gehechtheid aan een persoon. Het enige onderdeel in de hersenen dat in staat is, zó op een ander af te stemmen en met hem/haar te communiceren, is dat diepe relationele deel in de rechterhersenhelft, verantwoordelijk voor het ‘snelle spoor’.  Baby’s worden zonder dit vermogen van wederzijdse afstemming geboren en ontwikkelen dit vermogen vanaf een leeftijd van ongeveer 5 maanden. Zonder een liefdevolle gehechtheid ontwikkelt het vermogen om te begrijpen wat iemand anders denkt en voelt zich niet correct (of zelfs helemaal niet).  Eenmaal ontwikkeld gebruiken de hersenen de toestand van wederzijdse afstemming om anderen te begrijpen en hun denkwijze te volgen. Door anderen zó te begrijpen en te volgen ontwikkelt zich in de baby een identiteit en karakter.De eerste in zijn/haar denken ‘sterkere’, die onze hersenen tegenkomen, is gewoonlijk niet in de eerste plaats God, maar een ander mens. Daarin gaat het vaak onvolmaakt. Zo is er vaak argwaan, gevoelens van onveiligheid en bijgevolg weerstand tegen verandering, op dit diepe niveau van het ‘snelle spoor’. En als we al moeite hebben ons echt diep te verbinden met degenen die we zien, hoe kunnen we dan van God houden, en ons aan Hem hechten, Die we niet gezien hebben?

**Veranderingen in onze identiteit en ons karakter**

hebben veiligheid nodig. Daarom bouwen de hersenen al snel een ‘firewall’ rond onze identiteit en ons karakter. Die firewall heeft wederzijdse afstemming op basis van hechtingsliefde nodig om zich te openen. Ze zullen geen enkele ander toestaan zijn karakter, realiteit of identiteit te veranderen, tenzij er hechtingsliefde met die persoon is.  Hechtingsliefde opent de firewall door wederzijdse afstemming, waardoor veranderingen mogelijk worden in wie we zijn en hoe we reageren. Het snelle spoor gebruikt hechtingsliefde als veiligheidscontrole voordat het ons karakter verandert. Let op: de hersenen controleren op de aanwezigheid van onze hechtingsliefde en niet zo zeer op wat we geloven over hechtingsliefde.  Als we dan met iemand zijn met wie we via hechtingsliefde verbonden zijn en die in zijn denken op dat punt ‘sterker’ is (meer aan kan/ meer volwassen is), kan er dan iets gaan veranderen. Door de hechtingsliefde kunnen we dan ons op elkaar afstemmen en zo in onze hersenen een verbinding tot stand brengen met elkaar.

We kunnen dan met die persoon via het snelle spoor in ‘real time’ communiceren (dat gaat vaak via elkaar aankijken en/of elkaar vasthouden). Die communicatie gaat veel sneller dan het bewuste denken of spreken. De hersenen zijn voorgeprogrammeerd om te wachten op zo iemand die in zijn denken meer aankan, en die ‘zichzelf’ aan ons laat zien door middel van hechtingsliefde. Zo iemand kan ons ook introduceren bij God. We hebben dan een bruggetje om ons ook met Hem zó te verbinden, en met Hem te denken. Soms doet God het ook rechtstreeks en is Hij al vanaf het begin die ‘sterkere’ die ons zó intens liefheeft en ons geestelijk-emotioneel helpt. Ons vullen met herinneringen aan wat we met Hem beleefd hebben, helpt ons vaak op weg in dit ‘denken met God’.

**Vorming en transformatie.**

Wat het bovenstaande praktisch betekent voor geestelijke vorming komt dus voort uit de nauwe band die er is tussen hechtingsliefde, toestanden van onderlinge afstemming en karakter-ontwikkeling.  Via het snelle spoor in de hersenen zijn we in staat om in real-time ons denken af te stemmen op, of te synchroniseren met hoe een ander in zijn of haar hersenen denkt en voelt. Wanneer twee mensen met elkaar verbonden zijn door hechtingsliefde zal de op dat moment zwakste van de twee iets overnemen van de sterkte van degene die in een bepaalde situatie ‘sterker’ is (meer aankan / meer volwassen is). Door het volgen van hoe iemand met ‘sterkere hersenen’ denkt en voelt tijdens een staat van afstemming in liefdevolle gehechtheid kan de ‘zwakkere’ spontaan denken en reageren zoals de ‘sterkere’.  Bijvoorbeeld, als ik bang ben en me emotioneel afstem op iemand die gerust is en hij/zij wederzijds op mij, gaat het diepe relationele deel in mijn rechter hersenhelft iets overnemen van zijn/haar rustige gedachten en gevoelens over die situatie.

**Afstemming**

Dit gebeurt in een fractie van een seconde en meestal zonder woorden. Als deze onderlinge toestanden van afstemming vaak genoeg voorkomen, gaat de zwakste meer en meer in zijn denken en voelen in zulke situaties lijken op degene die hem zelf leven geeft. Het wordt steeds lastiger om te onderscheiden wie wat bedenkt. Beiden denken en reageren steeds meer hetzelfde. Dit alles geldt in interacties tussen ons en andere mensen én in interactie met God. Denken met God/Jezus is anders dan wat we gewend zijn

Het bovenstaande is dus heel iets anders dan bewuste meditatie. Meditatie vloeit voort uit het concentreren van onze aandacht op iets. Bewuste meditatie over waarheid en Gods karakter brengt echter niet automatisch een onderlinge toestand van geestelijk-emotionele afstemming voort. God hoeft zichzelf niet te openbaren om meditatie te laten functioneren.

Meditatie kan ook niet-relationeel zijn,  maar wat we hier beschreven hebben en nodig hebben is contemplatie. Zoals we dat hier bedoelen is het wel relationeel. Contemplatief gebed vloeit voort uit een besef van Gods actieve aanwezigheid. Contemplatie omvat het denken met God (in real-time) met gebruikmaking van wederzijdse afstemming.

**Geestelijke vorming**

Ik werkte samen met Dallas aan de verdere ontwikkeling van een idee dat centraal heeft gestaan in het denken over geestelijke vorming vanaf het ontstaan van de eerste gemeenten. De vroege christenen kopieerden de geestelijke oefeningen die Jezus gebruikte. Jezus beoefende vooral de intieme relatie met Zijn hemelse Vader, ook terwijl Hij diende binnen Zijn gezin van oorsprong in Zijn eerste 30 levensjaren. Het navolgen van Jezus’ gebedsleven en stille tijd met God bleek noodzakelijk, maar helaas niet genoeg.  Waarom hebben we meer nodig dan wat Jezus Zelf deed? Als mens begint onze identiteitsvorming in de baarmoeder. De groei gaat vaak al vreselijk mis tegen de tijd dat we vijf jaar zijn. We zijn niet goed ontwikkeld, en we missen ook belangrijke vaardigheden.  En dat niet alleen door wat anderen niet (helemaal) goed deden, maar ook door verkeerde reacties van onszelf. Dit in tegenstelling met Jezus, Die volwassen geworden is als een volkomen mens. Jezus’ ‘geestelijke oefeningen’ hoefden er alleen maar voor te zorgen dat Zijn afstemming op de Vader goed bleef functioneren. Wij hebben meer nodig.

**Ultieme volwassenheid**

Denk er bijvoorbeeld aan hoe Jezus zelfs in Zijn enorme lijden op het kruis voor Zijn vervolgers bad. Die ultieme volwassenheid weerspiegelt een grote relationele capaciteit in het snelle spoor van de hersenen. Om zó volwassen, zachtmoedig en liefdevol te worden in onze automatische reacties (dus in het snelle spoor in onze rechter hersenhelft) is veel oefening nodig, met God en/of anderen die ons hierin voorgaan.  We hebben de relatie met God nodig, en vaak ook die met medemensen Om een Christus gelijkvormig karakter te ontwikkelen, hebben onze hersenen gehechtheidsliefde nodig tussen ons en God, én tussen ons en anderen van Gods mensen. God heeft bedoeld dat we hechtingsliefde met Hemzelf en met anderen beoefenen. Dat zit zó: De gecombineerde ontwikkeling van onze natuurlijke en geestelijke volwassenheid begint tijdens ons aardse leven en wordt geleerd door onze fysieke hersenen.

**Beoefenen van vaardigheden**

Het beoefenen van de vaardigheden en patronen van normale menselijke volwassenheid vereist een wederzijdse afstemming op en gehechtheid aan God én mensen. God gebruikt hechtingsliefde – met Hemzelf en ook die met andere mensen – om zwakke of verkeerde elementen in onze vroege vorming te corrigeren. Er zijn veel dingen die ontbreken in onze menselijke identiteit en interacties met anderen.  Dallas en ik waren het erover eens dat geestelijke volwassenheid alle natuurlijke menselijke volwassenheid omvat, plus elementen die alleen door de Heilige Geest kunnen worden toegevoegd. Jezus ging in de eerste plaats een liefdevolle hechtingsrelatie met zijn discipelen aan. Daarnaast stelde Hij een proces van discipelschap in. Via die beide gaf Hij hen leven en liet hen groeien in liefde.  Zó herstelde Hij ook de identiteit van Zijn volgelingen. Het vormen van goede hechtingsrelaties van Hemzelf met de twaalf, en tussen hen onderling, bleek trouwens nog een moeizaam proces te zijn. Het trainen van de discipelen leek op wat Jezus persoonlijk met de Vader deed, aangevuld met vorming binnen de groep met elkaar.

**Zowel menselijke als Goddelijke relaties zijn nodig**

Ook de interactie met elkaar, onder Jezus’ leiding, droeg bij aan hun vorming. Dit laat zien dat geestelijke vorming transformerende momenten met God combineert met vormingspraktijken met mensen. De essentie in beide is de ontwikkeling vanuit liefdevolle hechtingsrelaties.  Als we ons afstemmen op God in onze omgang met anderen, beginnen ons denken, onze woorden en daden te rijmen met die van Hem, en worden we meer zoals Hij is. Zo wordt heel ons leven een stage in de school van (het internaliseren van) Zijn Liefde.

**Verdere verdieping**

Een hechtingsrelatie beginnen, zoals verliefd worden, kan vrij gemakkelijk zijn bij mensen die we leuk vinden. Gehechtheid in stand houden als er iets mis gaat, is de toetssteen voor emotionele volwassenheid. Wanneer iemand ineens meer als een vijand aanvoelt dan een vriend (of ineens een hekel aan ons krijgt) ontdekken we de kracht van onze hechtingsliefde.

**De ander als ‘vijand’**

Situaties met zo’n ‘vijand’ openbaren ook direct hoe diep onze gehechtheid aan God gaat. God is ook met liefde (ahabha) gehecht (chesed) aan zo iemand die we op dat moment ervaren als onze ‘vijand’. Dat betekent dat als we op zo’n moment in een onderlinge verbondenheid met God zijn, onze spontane reactie op die ‘vijand’ liefde zal zijn.  Voor Dallas waren deze spontane reacties op ‘vijanden’ de maatstaf van geestelijke volwassenheid. Voor mij wordt het liefhebben van onze vijanden het test- en oefenterrein voor de gehechtheid aan God en anderen. Iedere identiteitsfout die door onze vroege ontwikkeling ontstaan is zal aan het licht komen.  Het goede nieuws is dat we het meest open staan voor transformatie nadat we iemand even meer als een vijand ervoeren, maar we er intussen samen uitkomen door onderlinge her-afstemming met elkaar, met Gods hulp. Dit onderstreept dat als onze gehechtheid aan God (of een van Gods mensen) sterk genoeg is, er mogelijkheden zijn om de relatie in een toestand van wederzijdse afstemming te blijven ondersteunen, en zó verder te groeien.

**God en jij en ik**

Toen Teresa van Avila de karmelietessen hervorming leidde en het begrip van contemplatief gebed ontwikkelde, drong ze erop aan dat het contemplatieve leven zich alleen kon ontwikkelen door liefdevolle gehechtheid aan anderen. Teresa bleef er ook bij dat er zonder het contemplatieve leven geen transformatie van onze gehechtheid aan anderen zou zijn. De twee stimuleren elkaar. Het spirituele leven is een tweeledig soort relationeel leven.

**Geweven draden**

De draden waaruit een stuk stof is geweven gaan in twee richtingen. Bij het beoefenen van sterke hechtingsrelaties met God en anderen lopen de hechtingsdraden in verschillende richtingen, maar het resultaat is één stuk stof. Draden die boven lopen wisselen elkaar constant af, maar altijd in beide richtingen. Soms is Gods draad er doorheen te zien. Op andere momenten verschijnen de draden van jouw leven in mij of de mijne in jou.

Het kleed is God en jij en ik. Het ene moment ligt de ene draad voor en soms een andere. De sterkte van de stof wordt bepaald door zowel de draden die we zien als de draden die verborgen zijn. We denken met God en Gods mensen door wederzijdse afstemming en worden nieuw. Gods patronen en kleuren komen tevoorschijn als we ons hechten en met elkaar verweven worden. Ons geestelijke leven als individu en gemeenschap (en er is minder scheiding dan we misschien denken) wordt een eeuwig weefsel van relaties.

**© dr Jim Wilder** juni 2020

Vertaling en bewerking:

Gerard Feller & André Roosma