**De gezondmakende leer**

door Gerard Feller

**nleiding**

Promise staat voor bijbels denken over gezondheid. Gods Woord heeft de pretentie gezond-makend te zijn. Veel christenen denken bij bijbelse gezondheid vaak alleen aan gebed. Dat is natuurlijk ook heel belangrijk. Maar de bijbel spreekt ons ook aan op onze verantwoordelijkheden als het gaat om het verkrijgen en bewaren van onze gezondheid. In verschillende teksten in het oude en nieuwe testament wordt gesproken over de gezond-makende (Grieks: ‘hygiainousa’) invloed. In 1Tim. 6:3-4 (NBV) staat: “Indien iemand een andere leer verkondigt en zich niet voegt naar de **gezonde (heilzame**in NBG) woorden van onze Here Jezus Christus en de leer der godsvrucht, dan is hij opgeblazen, hoewel hij niets weet…”. Zie ook 1Tim. 4:3, Titus 2:1 en Psalm 107:20.

Nu is gezondheid een begrip waarover qua inhoud en betekenis nogal verschillend gedacht wordt. De definitie van de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, is: ‘Een toestand van compleet welbevinden’. Volgens anderen is deze definitie verouderd, omdat daarmee praktisch iedereen als patiënt kan worden aangemerkt. Een meer eigentijdse term voor gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Hierin wordt benadrukt dat het veel meer gaat om de *potentie*gezond te zijn of te worden, zelfs als er sprake is van een ziekte (1). Machteld Huber, een gezondheidspsychologe, ging te rade bij behandelaars, beleidsmakers en patiënten en kwam tot verschillende aspecten van gezondheid te weten: lichamelijk functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

**Bijbels mensbeeld**

Dit holistisch benaderen van gezondheid komt dicht bij het bijbelse denken hierover. De Bijbel definieert gezondheid en zelfs leven altijd in relatie met God. De mens is vooral een moreel wezen. Vanuit die relatie met God krijgen alle bovengenoemde dimensies een bijbels gezonde inhoud. Hoewel vaak bij gezondheid een onderscheid gemaakt naar lichaam (stoffelijk), ziel (relatie medemens en zichzelf) en geest (relatie met God), blijft de mens in zijn complexe schepping een onlosmakelijke eenheid. Tegenwoordig is het inmiddels genoegzaam bekend dat voldoende beweging en goede voeding ook grote invloed op onze gezondheid hebben. Daarover misschien later in een ander artikel meer. Nu wil ik focussen op de relaties in en buiten de mens waar ‘de gezonde leer’ in de bijbel aandacht geeft.

Naar de bijbelse maatstaf dreigt de moderne mens door de toenemende secularisatie en individualisering, door contactverlies met zijn omgeving, met God, de medemens en de schepping, steeds ongezonder te worden. Dit ondanks de ontwikkeling van de medische wetenschap. Ook de innerlijke relaties devalueren steeds meer. Bijbels gezien vindt er na de zondeval een steeds groter wordende desintegratie plaats van de innerlijke verhoudingen tussen geest, ziel en lichaam. Dit leidt tot een verwording van de innerlijke samenhang. En daardoor een verwijdering van het bijbelse totaalbeeld van gezondheid.

Door het evangelie van Jezus Christus, het contactherstel met God en de inwoning en verbondenheid van de Heilige Geest, zijn er voor de mens mogelijkheden om bijbels gezond te worden. Dat gaat via een proces en vraagt uiteraard tijd. De volmaakte eeuwige gezondheid, een genadegift van God, wordt pas in de toekomst bereikt in de hemel met een volmaakt (zondeloos) en verheerlijkt lichaam in een volmaakte verbinding met God en Zijn schepping. In dit artikel wil ik vooral duidelijk maken dat men in bijbelse zin alleen gezond kan worden en blijven door voortdurend te leren en te oefenen, in praktijk te brengen.

**Praktiseren van gezondheid**

Gezondheid moet geleerd worden! Veel christenen beseffen niet dat het beamen of erkennen van de theoretische en of intellectuele kennis nog geen garantie biedt voor een bijbels verantwoorde gezond-makende werking. Wedergeboorte is een belangrijke basis, maar betekent nog niet dat iemand in bijbelse zin gezond is. Alleen het steeds weer *(be)oefenen*(‘gymnazo’) en *praktiseren*van de nieuwe mens, (Ef. 2:14;4:24), de ‘nieuwe software’ (Rom.12:1,2) heeft gezond-makende gevolgen. Wat we weten, moet stap voor stap in praktijk gebracht worden, moet ‘vlees en bloed’ in ons worden.

In principe kan bijbelse gezondheid pas werkzaam zijn als er aan twee essentiële voorwaarden voldaan is. Allereerst moeten de oude verhoudingen en gewoonten en maatstaven als verkeerd en negatief erkend worden, en dit moet tot het inzicht leiden dat er nieuwe bijbelse verhoudingen nodig zijn. Men moet leren om tot een totaal ander denken en handelen te komen, wat geleid wordt door God en vaak indruist tegen datgene wat we gewoonlijk denken en doen. Gij geheel anders (Ef. 4:20). Het gaat erom “Dat uw geest en uw denken voortdurend vernieuwd moeten worden en dat u de nieuwe mens moet aantrekken die naar Gods wil geschapen is in waarachtige rechtvaardigheid en heiligheid” (Ef. 4:23,24). Verandering van gezindheid heeft naast het intellectuele inzicht ook een beslissing van de wil nodig en daarna een daadwerkelijk oefenproces om een en ander in praktijk te brengen (12).

**Leerproces van navolging**

Kennis en leerprocessen hebben een gemeenschappelijke noemer, een gemeenschappelijk doel, namelijk Jezus Christus Zelf. We moeten Zijn leven leren te leiden. In Luk.9:23 staat: “Wie achter Mij (Jezus) aan wil komen, moet zichzelf verloochenen en dagelijks zijn kruis op zich nemen en Mij volgen. Want ieder die zijn leven (lees: oude leven) wil behouden zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van Mij (nieuwe identiteit) zal het behouden”.

De basis van bijbelse gezondheid is de nieuwe identiteit in Christus! “Met Christus ben ik gekruisigd: ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij“ (Gal. 2:20).

Ons leerproces is te (gaan) leven in die nieuwe identiteit van Christus. Dit houdt in: leren te leven als Christus in de eerdergenoemde dimensies van onze gezondheid. Het leerproces van navolging heeft ook model voorbeelden nodig, mensen die de weg van Jezus in hun leven gegaan zijn. Daarnaast kunnen christelijke hulpverleners ,coaches, pastorale werkers mensen aanmoedigen de weg van Jezus te volgen.  In Promise hebben we vaak aandacht gegeven aan het ‘Life Model’. Dit model hanteert een bijbels holistisch model van gezondheid. Naast de vaak enthousiaste reacties over dit ‘neuro-theologisch model’ wordt soms de kritiek geuit dat het niet bijbels gefundeerd zou zijn. In dit artikel wil ik ook aantonen dat het leerproces van de nieuwe mens om gezond te worden alles te maken heeft met de vaardigheden die in het Life Model genoemd worden.

**Leren leven in de nieuwe identiteit**

Centraal in de Bijbel en het Life Model staat het belijden en bewaken van de nieuwe identiteit in Christus. In het hiërarchisch functioneren van hersencentra staat het centrum van de identiteit (in de prefrontale cortex) bovenaan in de commandostructuur (2). De belangrijkste factor van gezondheid is je gedragen naar je identiteit (zoals God die bedoeld heeft). Jezelf in alle mogelijke en moeilijke situaties je herinneren wie je bent in Christus en daaraan denken en daarnaar handelen. Of anders gezegd: “Wat zou Jezus gedaan hebben?” (WWJD). Niet door een inspanning van de oude mens, maar geleid worden door de Heilige Geest. Dit gaat niet vanzelf, want de wedergeboren christen moet leren om af te leggen en aan te doen (Rom. 13:12; Kol. 3:12; Hebr. 12:1). Intellectuele kennis alleen is niet genoeg. Immers er moeten ook vaardigheden geoefend en ingeslepen worden. Als dat niet het geval is, zal de wedergeboren mens zich niet gedragen naar zijn identiteit in Christus maar naar ‘het vlees’, dus leven in zijn oude natuur. Christenen moeten leren in de nieuwe identiteit van Christus te leren leven en handelen. Sterven aan de oude identiteit is een belangrijke voorwaarde. “Daar wij tot het inzicht gekomen zijn dat een voor allen gestorven is. Dus zijn ze allen gestorven opdat zij die leven, niet meer voor zichzelf zouden leven, maar voor Hem, die voor hen gestorven is en opgewekt”. Zie o.a. 2 Kor. 5:15 (NBG) (7).

De oude mens voor dood houden is een belangrijke vaardigheid die geleerd en geoefend moet worden (in termen van het Life Model: ingeslepen in het snelle circuit van de rechter hersenfunctie). Dus geen autonomie, zelfrechtvaardiging, zelfverlossing, grenzeloze vrijheid of a-moraliteit. We moeten door het oefenen leren ‘daders’ te worden van het Woord en niet alleen hoorders, want dan zouden we onszelf misleiden’ (Jac. 1:22).

**Leren van intimiteit met God**

De eerste vaardigheid die een wedergeboren christen moet leren, is het ontwikkelen van intimiteit in een persoonlijk gebed met Christus, geleid door de Heilige Geest en het Woord van God. A.W. Tozer moedigt in zijn boek ‘The Pursuit of God’ een intieme conversatie met God aan (3). “Heer leer me te luisteren. Leer me net als Samuel te bidden: ‘Spreek Heer, Uw knecht luistert’. Laat me leren luisteren naar Uw stem ondanks alle geluiden van de wereld in en om me heen”. Vaak gebeurt dit spreken door het Woord van God, de Bijbel, soms door andere gelovigen of door omstandigheden. Hoe dan ook, we moeten ook leren die stem van God te verstaan en te toetsen.

In ‘neuro-fysiologische  termen gesproken is  dit luisteren naar God is een vaardigheid van ‘het snelle circuit’ van de rechter hersenfunctie.  Als het alleen voor kennisgeving aangenomen wordt door het langzame circuit van de linker hersenen, mist het de emotionele context en verbinding die nodig is om het leerproces op te slaan (4). De vaardigheid om relationeel met God (en daarna ook met anderen) te blijven, is te leren ondanks lastige gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst, schaamte, walging en wanhoop. Maar daarover later meer.

Volgens Psalm 34 zal God een zoekend mens antwoorden. De postmoderne mens is over het algemeen oppervlakkig, gemakkelijk prikkelbaar, ongeduldig, onzeker, autonoom, weet het beter en houdt vast aan zijn eigen vooronderstellingen. Psalm 34 geeft aan dat God wil dat mensen Hem zoeken, want dan zal Hij antwoorden, en dat wanneer ze Hem zien (schouwen) Hij dan vreugde zal schenken, dat wanneer ze Hem vrezen (rekening met Hem houden) Hij dan in hun behoeften zal voorzien. Het gaat hier niet om een enkelvoudig moment maar om een (leer-) proces (12).

**Leren het geweten voor God en mensen te oefenen**

In de Bijbel neemt het geweten een uiterst belangrijke plaats in, zowel in de bevrijding en verlossing van de gehele mens als in de communicatie met God en het leren kennen van Zijn wil. De vaardigheid van het je gedragen naar je identiteit in Christus ondanks alle aanvechtingen van de oude mens, wordt in de Bijbel ook zelfbeheersing genoemd (2 Petr.1:6). Bijbels gezien is zelfbeheersing een vrucht en ook een eigenschap van de Heilige Geest.Bij de wedergeboorte maakt de Heilige Geest inwoning in ons hart, geest (bewustzijn) en is daar voor eeuwig aan verbonden (Rom. 8:35). Het kostbare bloed van Christus reinigt de geest van de mens, zijn intuïtie, en geweten (Hebr.9:14). Het reinigt ons bewustzijn van dode werken om de leven de God te dienen.

De ‘neuro’-theologie van het Life Model beweert dat het controlecentrum van onze (nieuwe) identiteit door de meeste wetenschappers wordt gezien als iets wat zich in de prefrontale cortex bevindt. Het centrum beoordeelt prikkels en reageert volgens de identiteit van het ‘zelf’. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Vaak treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen.

Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven, ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is, of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God. Bij de geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichter bij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige, bijvoorbeeld bij Paulus: "Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest" (Rom.9:1). Een belangrijk geheim van een overwinnend gezond christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de joodse raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2 Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin ieder christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16). Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de Bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3:15,16: "Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoedigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die u goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden”.

Belangrijke aspecten als identiteitsvorming, impulsbeheersing, socialisatie, zelfbeheersing, groepsidentiteit, verwerken van ervaringen van kennis en cultuur, ontwikkelen van empathie, synchronisatie en praktisch hersenonderzoek en natuurlijk niet in de laatste plaats geestelijk leven passen naadloos in een bijbelse analyse over het geweten en over gezondheid. Natuurlijk is de bijbelse visie maatgevend en niet alleen het wetenschappelijk onderzoek (8).

**Leren tot rust te komen en terug te keren tot blijdschap**

“Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als de leden van een lichaam” (Kol.3:15). “Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven” (Mat.11:28). Vreugde opbouwen wordt meestal niet beschouwd als een geestelijke taak. Vreugde wordt zelden gezien als een belangrijk instrument bij karakterveranderingen. Toch sprak Jezus over vreugde als een belangrijk onderdeel van Zijn onderwijs en een centraal kenmerk van gebed. “Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven en uw blijdschap volkomen zal worden” (Joh.15:11). “Maar nu kom Ik naar U toe en spreek dit in de wereld, opdat zij ten volle Mijn blijdschap in zichzelf mogen hebben” (Joh.17:13).

Vanuit de werking van de hersenen gezien, stimuleert vreugde de groei van de hersenen die betrokken zijn bij karaktervorming, versterking van de identiteit en moreel gedrag. Als we de bedoeling hebben door hersenveranderingen het karakter te veranderen, dan wordt dat het beste ontwikkeld en bestendigd door vreugdevolle relaties. Vreugde is net zo krachtig als wanneer we pijn ervaren. Het doet ons gevoel goed, als er iemand het fijn vindt om bij ons te zijn, wanneer we lijden. Als we in de armen van een vriend vallen die net als wij zich gehaast heeft naar de spoedeisende hulp, om te wachten of een geliefde overleeft, huilen we van opluchting, maar het is vreugde. Er is dan iemand bij ons, we zijn niet alleen. Vreugde laat ons blij zijn met mensen die blij zijn en huilen met mensen die huilen, we voelen ons diep verbonden.

Misschien is het door het gebrek aan waardering voor dit relationele karakter van vreugde, dat we onze geestelijke ontwikkeling geneigd zijn te zien als een eenzame ervaring en daarom vreugde niet zien als een geestelijke activiteit. Terugkeren tot vreugde is in het Life Model een van de belangrijkste vaardigheden die geleerd moet worden (9). We mogen ons immers te allen tijde verblijden in de Heer (o.a. Luk. 1:47; Fil. 4:4). Vaak blijven ongeoefende en niet goed georganiseerde hersenen langdurig steken in depressiviteit, angst, eenzaamheid en hopeloosheid. Vaak hebben mensen ook niet geleerd capaciteit in gevoelens op te bouwen en in hun hersenen te verwerken. We zien niet vaak dat christenen vreugde oefenen en ontwikkelen. De aanwezigheid van te weinig vreugde kan hiermee te maken hebben, maar het is veel meer het gevolg van het feit dat we vreugde niet vast kunnen houden.

De vreugde die we verzameld, opgebouwd hebben in het natuurlijk verloop van ons leven is vergelijkbaar met warmte die in een niet geïsoleerd huis gemakkelijk ontsnapt door open ramen en deuren. Het is gemakkelijk om verliefd te worden, maar veel moeilijker om vreugde vast te houden en om echtscheiding te voorkomen. Het is gemakkelijk mensen te enthousiasmeren voor de kerk, maar het is moeilijker om ze daar te houden. Het gaat hier om de relationele vaardigheden die nodig zijn om verlies van vreugde te voorkomen; deze vaardigheden zijn moeilijker te leren dan de betrekkelijke eenvoudige principes voor het opbouwen van vreugde. In het Life Model wordt dit in het ‘hiërarchisch hersen functioneren’ aangeduid als het oefenen op niveau 3, de rechter cingula cortex, het zogenaamde ‘moederhart’ (2).

**Leerproces: leren te kunnen lijden**

Het is belangrijk om te leren op een goede manier te lijden. Meestal proberen we lijden te voorkomen. We kunnen verschillende ‘capaciteiten’ om te kunnen lijden onderscheiden: nl. van een baby, kind, adolescent, ouder en oudste. In de Bijbel is lijden vaak verbonden met liefde. Wie liefheeft moet ook leren om te kunnen lijden (1 Petr. 4:13). “Hoe meer u deelhebt aan Christus’ lijden, des te meer moet u zich verheugen, en des te uitbundiger zal uw vreugde zijn wanneer Zijn luister geopenbaard wordt”. Als u deelhebt aan Jezus’ leven zult u ook deelhebben aan Zijn gevoelens, en dat betekent ook aan het lijden in deze wereld. Als je in liefde verbonden bent, heb je ook deel aan het lijden van de ander. In Rare Leadership (10)laat Jim Wilder zien hoe Jezus aan het kruis leed en toch zo Zijn volmaakte liefde toonde:

Hij dacht aan de behoefte van Zijn moeder en regelde dat Johannes als familie voor haar werd.

Hij bad aan het kruis voor diegenen die Hem kruisigden: “Vader, vergeef het hen”.

Hij verbond zich op een relationele manier met de dief naast Hem aan het kruis en speelde de rol van Verlosser voor hem. (Hij gedroeg Zich naar Zijn identiteit).

Hij doorstond de hoon en spot van Zijn tegenstanders en liet Zich niet verleiden tot agressie.

Hij refereerde aan het Woord van God, Zijn Vader om Zich te herinneren wie Hij was.

Hij bleef in alle pijn in een relationele modus met Zijn hemelse Vader.

Hoewel Jezus ook God was heeft Hij ten volle als mens geleden (Fil.2:5-7). Lees ook eens over het lijden van de geloofshelden in Hebr.11.

Om op een bijbels goede manier te leren lijden, kunnen we leren in moeilijke omstandigheden relationeel te blijven. Relationeel naar God en naar de medemens. De relatie is altijd belangrijker dan het probleem. Men kan tijdens het uiten van de emoties voortdurend contact houden met de gedachten en ervaringen van de ander. Iedere emotie moet herkend worden met de bedoeling om tot een betere hechting, verbintenis met de ander te komen, dat is ook een bijbelse motivatie. De relationele circuits (RC) moeten actief blijven en men moet bereid zijn om te pauzeren als dat nodig is voor de verwerking door de ander, met het doel de relatie te verbeteren. Dit betekent niet dat we het altijd eens zijn met de ander, maar dat we in contact blijven met de gedachten en gevoelens van de ander. Dit principe geeft ons inzicht in hoeverre iemand vanuit de eerdergenoemde zes onprettige emoties met een individu, gezin, groep of cultuur terug kan keren naar vreugde. Een verkeerde, ‘giftige’ motivatie is vaak de oorzaak van het onvermogen om vanuit die zes onaangename emoties naar vreugde terug te keren. Als ons relationele brein niet weet hoe we een relatie moeten bewaren tijdens een dergelijk gevoel, wil het met rust gelaten en is men niet in staat om die rust op te wekken. Wij zijn vaak bezig om pijnlijke gevoelens te vermijden, en dit wordt zelfs een motivatiepatroon in onze relaties met anderen (6).

**Leer gezondheid door de hersenen te oefenen**

De moeite om te reageren vanuit de nieuwe identiteit in Christus wordt in het Life Model neurofysiologisch verklaard doordat men de nucleus accumbus niet onder controle heeft. Dit is het genotscentrum in de hersenen dat een belangrijke rol speelt bij positieve belevingen zoals verlangen, motivatie, passie en bevrediging. Bij een gezond functioneren van de hersenen controleert het identiteitscentrum dit genotscentrum; in bijbelse termen heet dit zelfbeheersing.Zelfbeheersing van de nucleus accumbens betekent dat we de hersenpijn en ons ‘hunkering centrum’  moeten beheersen. Door uitstel van beloning leren we dit centrum, de nucleus accumbens te temmen en onze verlangens en driften te weerstaan.

Als kinderen leren om hun verlangens te temmen vóór de puberteit, hebben ze een gemakkelijker leerproces tegen de tijd wanneer de sekshormonen de nucleus gaan beïnvloeden omdat deze nog veel moeilijker en irritanter zijn om te controleren, en is seksuele zelfcontrole dus moeilijker uit te oefenen. Niet-getrainde hersenen van adolescenten vinden pijn een verschrikking, en vinden uitstel van genot geestdodend en kwellend. Daarom lijkt masturbatie in hun optiek beter dan het moeizaam een relatie opbouwen met een partner. Ze willen zo snel mogelijk bevrediging. Ook wedergeboren christenen zijn vaak aan allerlei zaken verslaafd: drankzucht, roken, teveel eten, masturbatie, porno, geld, macht, status enzovoort. Vanuit de christelijke identiteit bezien kan de Heilige Geest helpen het genotscentrum te beteugelen. Zelfbeheersing is de vrucht van de Heilige Geest. Dit moet ook weer geoefend worden (2 Petr. 1:10). In 2 Petr. 2:19b staat: “waar men door beheerst wordt, daarvan is men slaaf” (Zie ook Joh. 8:34).

Geloofsgemeenschappen kunnen verslaafde mensen ook helpen door buddy’s, kleine groepen met geestelijke oefeningen zoals gebed en aanbidding, betrokkenheid, vreugde, en delen van hun leven. Zo kunnen verslaafden groeiend in de relatie met God en elkaar een geestelijke vrucht ontwikkelen: zelfbeheersing. Dat is pas een gezond-makende factor!

**Leer gezond te zijn door te strijden tegen de boze!**

In Jacobus 4:7,8 staat: “Biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vlieden. Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen”. Het leerproces van zelfbeheersing, en controle van de christelijke identiteit over vaak verkeerde driften van de nucleus accumbus is, zoals gezegd een strijd of oefen- en leerproces waarin de oude mens sterven moet en de nieuwe mens gaat regeren. Die oude mens wordt geregeerd door satan. Hij is een geestelijke realiteit die heerst over de oude mens. Om te denken vanuit en je te gedragen in die nieuwe natuur, moeten we ook leren te strijden tegen die boze met de geestelijke wapenrusting. “Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de listen van de duivel. Onze strijd is niet gericht tegen mensen maar tegen hemelse vorsten, de heersers en de machthebbers van de duisternis, dus tegen de kwade geesten in de hemelsferen. Neem daarom de wapens van God op om weerstand te kunnen bieden op de dag van het kwaad om goed voorbereid stand te kunnen houden” (Ef. 6:11-13).

**Leer gezond te leven in een gemeenschap**

Geloofsgemeenschappen zijn vaak toegerust om het uitgebreide scala van menselijke problemen aan te pakken, omdat ze de ´transcendente´ realiteit met God belijden, die in staat is de mens te genezen en te herstellen van de meest verwoestende trauma´s, verslavingen en mislukkingen. We leven in een gebroken wereld waarin veel mensen worstelen met het bestaan, nooit de volwassen rijpheid bereiken en vaak kiezen voor zelfvernietigende ‘oplossingen’. Toch is de mens geschapen met een natuur om de aanvallen van de wereld te weerstaan, en heeft hij de mogelijkheid om die persoon te worden, die God wil dat hij of zij is.

Volwassenheid is het bereiken van iemands door God gegeven en bedoelde mogelijkheden. Het betekent het ontwikkelen van vaardigheden en talenten en ze op een goede manier gebruiken, terwijl we optimaal groeien in de ontwikkeling van onze individuele plannen. Wat waar is voor de volwassenheid van het individu is ook waar voor een geloofsgemeenschap. Om het unieke potentieel van het door God gegeven plan te bereiken, moet men ervoor kiezen de vaardigheden te ontwikkelen die effectief zijn in een proces van groei  en verandering. Echte geestelijke gemeenschappen worden geestelijk volwassen door een proces van steeds weer focussen op de echte behoeften van lijdende mensen in hun midden en omgeving. Een geestelijk volwassen gemeenschap kan in de behoefte voorzien van mensen om te binden binnen een context van zinrijke, persoonlijke relaties, waar ze van houden (11).

**Gymnazo=Oefenen.**

De Bijbel is realistisch over nieuwe gedragsprincipes, normen en programma’s. Ze moeten net zo lang geoefend worden totdat het in alle levenssectoren een gewoonte, een levensstijl geworden is. We maken er ons vaak veel te gemakkelijk van af door na een eenmalige ervaring van een nieuw programma weer af te glijden in onze oude normen. Daarom roept de Bijbel op verschillende plaatsen ons op tot gymnazo (=gymnastiek). Het Griekse woord kan met (in)oefenen, inslijpen vertaald worden (Hebr.2:11). In neurologische termen: net zo lang geoefend worden zodat een vaardigheid van de linker hersenfunctie in de rechterhersenhelft verankerd is. Bij het oefenproces om gezond te worden, treedt er vaak ook een terugval op. Vaak vertegenwoordigt terugval ook weer een mogelijkheid om te ‘resetten’. In Zijn grote lankmoedigheid en liefde erbarmt God Zich over ons, richt ons op, troost ons, strijdt met ons mee, draagt onze lasten en zegent ons met Zijn aanwezigheid. Bijbelse gezondheid is dus ook een voortdurend oefen- en leerproces waarin we ook als stichting Promise behulpzaam willen zijn.

**Gerard Feller**

November 2018

Noten

1    [**https://www.actiz.nl/ledennet-onderwerpen/gezondheid/openbaar/nieuwe-definitie- gezondheid**](https://www.actiz.nl/ledennet-onderwerpen/gezondheid/openbaar/nieuwe-definitie-%20gezondheid)

2    [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/4-hersensynchronisatie.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/jim-wilder/4-hersensynchronisatie.htm)

3    [**http://www.gutenberg.org/ebooks/25141**](http://www.gutenberg.org/ebooks/25141)(vrij te downloaden)

4    [**https://stichting-promise.nl/specifieke-pastorale-onderwerpen/het-belang-van-het-ontwikkelen-van-relationele-hersenvaardigheden.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/specifieke-pastorale-onderwerpen/het-belang-van-het-ontwikkelen-van-relationele-hersenvaardigheden.htm)

5   [**https://stichting-promise.nl/pastorale-onderwerpen/hoe-kom-ik-tot-rust-vanuit-moeilijke-gevoelens.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/pastorale-onderwerpen/hoe-kom-ik-tot-rust-vanuit-moeilijke-gevoelens.htm)

6   [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.htm)

* Zie voor soortgelijke teksten: 2 Kor. 4:11; Gal.2:20; Hand. 20:24; 21:13; 1 Kor.15:31b
* [**https://stichting-promise.nl/pastoraat/het-geweten.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/pastoraat/het-geweten.htm)
* [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/vreugde-verandert-alles.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/jim-wilder/vreugde-verandert-alles.htm)
* Rare Leadership, Moody Publishers, Chicago 2016; ISBN 13 978-0-8024-1454-0, verkrijgbaar in de web shop van St. Promise.
* [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/verslaving-en-volwassenheid.htm**](https://www.treffersintroubles.nl/jim-wilder/verslaving-en-volwassenheid.htm)
* Bijbels omgaan met stress, deel 2 Psychosomatische aspecten door Kurt Blatter (verkrijgbaar in de webshop van Promise)