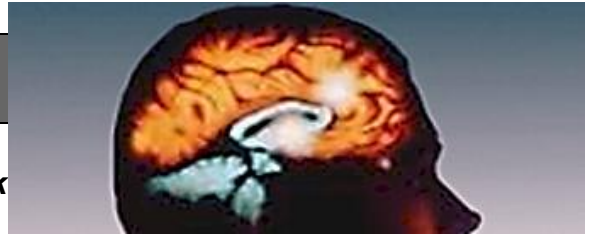


PREEKOPSOMMING



Reekstema: Laat God jou verander.

Tema #6: *Nuwe gedagtes – om die waarheid te dink*

Teks: Romeine 12:1-3.

Kernvers: *“Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is.”* (Romeine 12:2)

Datum: 12 April 2009.

Prediker: Dr Johan Kruger (sel: 0842568031)

Die brein (gedagtes) – sleutel tot verandering

Jou brein is die sleutel tot verandering. Die brein maak net 3% van jou liggaamsgewig uit en is ongeveer 0,75 m² groot as jy dit sou ooprol. Die bekende stelling sê tog: **“Jy is wat jy dink!”**

Hoe vind verandering plaas?

Romeine 12:2 sê: *“...laat God julle verander deur julle denke te vernuwe.”* Daar staan nie dat God ons vra om onself te verander nie. Verandering is God se werk deurdat Hy ons denke vernuwe. Hoe gebeur dit? Die antwoord is eenvoudig: Ons kan God uitnoui om ons te ontmoet in ons gedagtes. Jy moet m.a.w. jou gedagtes **‘n ontmoetingsplek met God** maak.

Jou gedagtes – ‘n ontmoetingsplek met God

Om jou gedagtes ‘n ontmoetingsplek met God te maak, kan dit help om aan die volgende waarhede te dink en te herkou:

Nr 1 – Jou gedagtes is nooit stil nie.

Daar skiet nou duisende gedagtes deur jou kop teen die spoed van 300 km per sekonde. Jou gedagtes is nooit stil nie. Jou kop is altyd besig om idees te prosesseer, observasies te maak en berekenings te doen. Selfs as jy slaap is jou gedagtes aan die gang. Kundiges sê dat ons ses keer vinniger dink as wat ons praat. Woorde vloei ‘n stadige 100 woorde per minuut oor ons lippe, terwyl ons teen 600 woorde per minuut dink. Die meeste goed waaroor jy nou dink het jy oor ‘n half uur vergeet.

Nr 2 – Jy dink allereers in ‘n emosie.

In die middel van die brein kry ons die amygdala waar ons emosies geregistreer word. Voor is die frontale korteks waar logiese denke plaasvind. Ons begin altyd eers te dink in ‘n emosie. In ‘n 200ste van ‘n sekond registreer jou brein ‘n emosie, soos byvoorbeeld vrees. Eers later begin jy meer logies daarvoor te dink.

Nr 3 – Elke gedagte is positief- en negatief-emosioneel gelaai.

Geen gedagte is eintlik emosioneel **neutraal** nie. Indien daar nou ‘n gedagte in jou kop in skiet, is hy positief-gelaai en negatief-gelaai. Of hy gaan jou by gevoelens van woede, aggressie of opstandigheid uitbring deur sy negatiewe kant of hy gaan jou uitbring by gevoelens van vreugde, vrede en liefde deur sy positiewe kant. Jy kan bepaal watter kant jy die gedagte gaan loslaat – positief of negatief. ‘n Studie wat gedoen is onder mense het bepaal dat wanneer mense stil en **alleen** is, is hul gedagtes meer geneig om die negatiewe lading te kies. Wanneer ‘n mens alleen is dink ‘n mens oor die algemeen oor hoe onbekwaam jy is, watse foute jy gemaak het, hoe sleg jy is en hoe donker die toekoms vir jou lyk. Om hierdie geneigdheid te verhoed maak hulle hul lewens vol met geraas. Daarom kyk meeste mense TV...al is daar niks op TV wat die moeite werd is om te kyk en wat geluk verskaf nie! Dit hou mense se gedagtes besig met iets “anders”. Oor die algemeen hou mense dus nie van stilte nie!

Nr 4 – God het direkte toegang tot jou gedagtes.

God kan direk in jou gedagtes ‘n gedagte plant - enige tyd en enige plek. Paulus sê in Romeine 8:6: **“Die dinge waarmee die Gees Hom besig hou, bring lewe en vrede.”** Gedagtes wat

direk van God kom lei tot lewe en vrede. Daarom volgens Galasiërs 5:22 kan ons ook sê dat alle gedagtes wat jou bring by liefde, vreugde, vrede, geduld, ens. (bekend as die vrug van die Gees), gedagtes van God is en lei tot 'n lewe wat meer en meer Jesus Christus sigbaar maak.

Nr 5 – Jou gedagtes kan God uitsluit.

Jou gedagtes kan ook vir God uitranger. Romeine 8:6 praat van gedagtes sonder God en dit neig na die dood. Die Gees van God lei tot lewe, die sondige natuur lei tot die dood. Vergelyk ook Paulus se waarskuwing in Efesiërs 4:17 en 18. Psalm 10:4 praat van die hoogmoedige en sê: ***“In al sy planne is daar geen plek vir God nie.”***

Nr 6 – Die Duiwel het ook toegang tot jou gedagtes.

In 2 Korintiërs 4 praat Paulus van die ongelowiges en die Duiwel se rol en dan sê hy in vers 4: ***“Hulle is die ongelowiges wie se verstand deur die god van hierdie wêreld verblind is, sodat hulle die lig van die evangelie nie kan sien nie.”*** Die oorlog vir mense se siele word gewen of verloor in mense se gedagtes. Die Duiwel verblind mense se gedagtes en mense verstaan nie hoe dringend hulle 'n Verlosser in Jesus Christus nodig het nie.

Vier praktyke om jou gedagtes 'n ontmoetingsplek met God te maak

Hier volg vier praktyke waarvoor jy daagliks tyd moet maak om jou gedagtes 'n ontmoetingsplek met God te maak:

I. Mediteer oor God se Woord.

As jy God in jou gedagtes wil ontmoet, moet jy God se Woord lees. Die Bybel is van God. Jy kan God se Woord dalk inkry deur 'n Christelike boek te lees, Gospelmusiek te luister, preke op CD's te luister ens. Maar dit is noodsaaklik om God se Woord te lees. Psalm 1:1 en 2 sê: ***“Dit gaan goed met die mens wat ... in die woord van die Here sy vreugde vind, dit dag en nag oordink.”*** Ons noem dit meditasie. Meditasie is nie Budisties nie. Ons mediteer gereeld oor die rugby, oor die politiek, oor die werk se ons probleme. Meditasie is eenvoudig om God se Woord te oordink en te oordink. Maak gereeld tyd om dalk net een teksvers te oordink en net praktiese vrae daarvoor te vra.

II. Gesels met en luister na mede-Christene.

Net deur verhale van mede-Christene kan jy 'n wonderlike ontmoeting in jou kop met God laat realiseer. Sorg dat jy in 'n Omgeegroep of Bybelstudiegroep tyd maak om na die verhale van ander mense te luister.

III. Leer om na God se stem te luister.

God praat direk met jou in jou kop en sy stem is altyd in ooreenstemmend met sy Woord en met Wie Hy is (sy karakter). Kweek daarom 'n bewustheid ('n “aweness”) om na sy stem te luister en te onderskei wanneer Hy met jou praat. Wees sensitief vir gedagtes komende van God en gehoorsaam dit. God is net één gedagte ver van jou.

IV. Gee die beheer van jou kop oor aan God.

Elke oggend as jy opstaan bid die volgende gebed: ***“Here, hier is my kop, kom verander my lewe deur my denke te vernuwe en help my om daagliks tot U eer te leef. Amen.”***

Mag die Here jou ryklik seën met 'n veranderde lewe!