

Leugens ontmaskeren & vernieuwing van denken

God heeft ons geschapen om te leven vanuit waarheid. Zijn waarheid brengt vrijheid, vrede, identiteit en richting. Jezus zegt in Johannes 8:31–32: “Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen; en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.” Vrijheid begint dus niet bij harder je best doen, maar bij het kennen, geloven en vasthouden aan Gods waarheid.

Toch kunnen er in ons denken leugens zijn binnengedrongen die invloed hebben op hoe wij naar onszelf, naar anderen en naar God kijken. Een leugen is een gedachte, overtuiging die niet overeenkomt met wat God zegt. Soms herkennen we een leugen meteen, maar vaak voelt een leugen juist vertrouwd. Dat komt omdat sommige overtuigingen al jarenlang aanwezig kunnen zijn. Ze zijn ontstaan door pijn, afwijzing, negatieve woorden, teleurstelling, schaamte, angst of ervaringen waarin we verkeerde conclusies hebben getrokken.

Een leugen kan bijvoorbeeld klinken als: *Ik ben niet goed genoeg. Ik ben tot last. Niemand ziet mij. Ik moet alles zelf doen. God is teleurgesteld in mij. Ik zal nooit veranderen. Mensen zijn niet te vertrouwen.* Zulke gedachten lijken misschien gewoon onderdeel van je persoonlijkheid of verleden, maar ze kunnen je hart, keuzes en relaties diep beïnvloeden. Wat je gelooft, bepaalt namelijk vaak hoe je leeft. Een leugen die je blijft geloven, kan vrucht dragen in angst, controle, schaamte, afstand, zelfbescherming, boosheid, passiviteit of ongeloof.

Daarom is vernieuwing van denken zo belangrijk. Romeinen 12:2 leert ons dat we veranderd worden door de vernieuwing van ons denken. God wil niet alleen ons gedrag aanraken, maar ook de overtuigingen waaruit ons gedrag voortkomt. Vaak proberen we onze reacties te veranderen zonder dat de wortel is aangeraakt. Maar wanneer de Heilige Geest een leugen aan het licht brengt en vervangt door waarheid, komt er ruimte voor echte verandering van binnenuit.

Het ontmaskeren van leugens is geen oefening in zelfanalyse zonder God. Het is een proces waarin je samen met de Heilige Geest kijkt naar wat er in je hart en denken leeft. Hij kent precies de plekken waar pijn, angst of verkeerde overtuigingen zijn gaan wortelen. Hij brengt dingen niet aan het licht om je te beschamen, maar om je vrij te maken. Waar de vijand leugens gebruikt om je klein te houden, gebruikt God waarheid om je op te richten.

Gods waarheid brengt geen veroordeling, maar bevrijding. Waar een leugen zegt: *Je bent alleen*, zegt God: *Ik ben met je*. Waar een leugen zegt: *Je bent waardeloos*, zegt God: *Je bent Mijn geliefde kind*. Waar een leugen zegt: *Je zult nooit veranderen*, zegt God: *Ik maak alle dingen nieuw*. Waar een leugen zegt: *Je moet het zelf doen*, nodigt God je uit om te leven vanuit afhankelijkheid van Hem.

Het is belangrijk om te beseffen dat vernieuwing van denken vaak een proces is. Een leugen die jarenlang is herhaald, verdwijnt niet altijd doordat je één keer waarheid hoort. Gods waarheid mag opnieuw en opnieuw gezaaid worden in je hart. Door Zijn waarheid te lezen, te overdenken, hardop uit te spreken, te bidden en toe te passen, wordt je denken stap voor stap vernieuwd. Waarheid moet niet alleen begrepen worden met je hoofd, maar ontvangen worden in je hart.

Daarom vraagt deze opdracht om eerlijkheid, stilte en afhankelijkheid. Neem de tijd om samen met God te kijken naar wat je gelooft. Vraag de Heilige Geest om te laten zien welke gedachten niet van Hem zijn. Schrijf ze concreet op. Toets ze aan Gods Woord. Onderzoek welke vrucht ze dragen. En kies bewust om de leugen los te laten en Gods waarheid te ontvangen.

Vrijheid begint vaak op het moment dat je durft te zeggen: *“Heer, dit ben ik gaan geloven, maar ik wil Uw waarheid ontvangen.”* God is trouw om te spreken, te herstellen en te vernieuwen.

Gods waarheid maakt vrij - Johannes 8:31–32 (HSV)

“Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen; en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.”

Vernieuwing van denken begint niet met gedrag, maar met **waarheid**. Elke leugen die in je denken is toegelaten, beïnvloedt je emoties, keuzes en richting. Overwinning begint bij het **ontmaskeren van de leugen**, het **bekeren ervan** en het **ontvangen van Gods waarheid**.

- ⇒ Een leugen verliest zijn kracht zodra hij aan het licht wordt gebracht en vervangen wordt door waarheid. Zijn waarheid is sterker dan elke leugen, Zijn liefde is dieper dan elke wond en Zijn stem heeft het laatste woord over jouw leven.

Stap 1 – Breng de leugen onder woorden

Neem tijd en wees eerlijk. Schrijf concreet op wat er in je denken leeft. Vraag de Heilige Geest om leugens in je denken naar boven te brengen.

Leugens die ik herken in mijn denken:

Stap 2 – Toets de leugen aan de waarheid - Stel jezelf deze vragen (schrijf je antwoorden op):

Is dit waar?

Is dit absoluut – 100% – waar?

Zegt God in Zijn Woord dat dit waarheid is?

Als het antwoord **nee** is, heb je niet met waarheid te maken, maar met een leugen die ontmaskerd moet worden.

Stap 3 – Onderzoek de vrucht van de leugen - Beantwoord de volgende vragen:

Wat gebeurt er als ik deze leugen blijf geloven?

- Wat doe ik wel of juist niet?
- Wat voel ik?
- Wat ervaar ik in mijn relatie met God en anderen?
- Waar raak ik geblokkeerd?

Stap 7 – Gebed: het uitwissen van leugens

Vader in de hemel,

Dank U dat U al mijn zonden hebt vergeven en mijn hart hebt gereinigd van elke ongerechtigheid. Dank U dat Jezus aan het kruis tot een vloek werd gemaakt, zodat elke vloek en elke leugen die op de tafel van mijn hart geschreven staat, uitgewist kan worden door het bloed van de Heere Jezus Christus.

Reinig mijn hart en was mij schoon van elk negatief woord dat mijn denken, voelen en handelen heeft beïnvloed.

U oogst niet waar U niet gezaaid hebt. Daarom vraag ik U: neem elk woord weg dat als kwaad zaad in mijn hart is gezaaid – met wortel en al.

In de naam van Jezus Christus:

- Vraag ik vergeving dat ik geloofd heb ik de leugen:
.....
- Bekeer ik mij hiervan en verwerp ik deze leugen over mijn leven.
- Verbreek ik de invloed van deze leugen
- Herroep ik elk recht dat deze leugen heeft gekregen in mijn denken

In de naam van Jezus Christus vraag ik U om dit bolwerk in mijn denken te vernietigen door het vuur van de Heilige Geest.

Ik kies ervoor om aan te nemen hoe U over mij denkt en wat U over mij spreekt. Heilige Geest, openbaart U mij Uw waarheid en veranker die diep in mijn hart.

Dank U dat ik vergeven, verlost en vrijgekocht ben. Vrijheid is mijn geboorterecht als wedergeboren kind van God.

Stort Uw bovennatuurlijke liefde uit in mijn hart, zodat ik nee kan zeggen tegen elke verleiding tot zonde. Maak mij sterk door Uw Heilige Geest om U te gehoorzamen in waarheid en vrijheid.

In de naam van Jezus.

Amen.

Vervolgstappen

Na het verbreken van een leugen over je leven is het proces van vernieuwing van denken heel belangrijk. Er zijn veel onderzoeken die zeggen dat het aanleren van nieuwe patronen minimaal 21 dagen duurt. Vandaar adviseren we vaak om voor 21 dagen dagelijks te gaan mediteren op de waarheid die God heeft gesproken.

Dat mediteren kan op verschillende manieren;

- Je kan de waarheid die God heeft gesproken tijdens het bidden weer hardop over jezelf uitspreken (geloof komt door het hardop horen van het woord (Rom. 10:17))
- Je kan in je stille tijd met God nog meer waarheid aan het vragen over dat gebied (bijv. Heer wilt U mij laten zien hoeveel U van mij houdt)
- Je kan ik de bijbel zoeken naar Bijbelteksten over dat onderwerp en die hardop over jezelf proclameren.
- Je kan aanbiddingsliederen zoeken over die onderwerpen en daar in je stille tijd God mee zoeken en Hem daar doorheen laten spreken.