

Anselm Grün

Eerste hulp bij
negatieve
gedachten



De spirituele
huisapotheek

ANSELM GRÜN

Eerste hulp bij
negatieve gedachten

De spirituele huisapotheek

Vertaling: Francis Hijzeler

Uitgeverij
Ten Have

INHOUD

Inleiding 7

De mens is wat hij eet.

VRAATZUCHT 13

Wanneer je liefde niet onvoorwaardelijk kunt geven en ontvangen, dan is het geen liefde maar een transactie.

ONTUCHT 31

Niet wie weinig heeft, maar wie veel wil hebben is arm.

GELDZUCHT 49

Wie zonder enige reden bedroefd is, heeft een reden om bedroefd te zijn.

BEDROEFDHEID 67

Wanneer wij boos zijn, dan heeft onze tegenstander zijn doel bereikt: hij heeft ons in zijn macht.

TOORN 85

Het is sloomheid, iets wat ons aan pijnlijke situaties kluistert.

APATHIE 103

Bij alle mensen is de ijdelheid net zo groot als het gebrek aan verstand en beoordelingsvermogen.

BEGEERTE NAAR ROEM 121

Alle vormen van trots zijn defensief, ze verdedigen de plek die leeg is.

TROTS 139

De mens is
wat hij eet.

LUDWIG FEUERBACH



VRAATZUCHT

**De reep chocolade 's middags –
voor de lekkere trek tussendoor...**

ANTIRRHETIKOS I,7

Tegen de gedachte van de vraatzucht, die jou
aanspoort om op het negende uur te eten:

**God mag met mij doen wat Hij wil als ik voor
zonsondergang brood eet of wat dan ook.**

2 SAMUËL 3,35

Dikwijls overvalt ons overdag een hongergevoel. En dan denken we dat we dit absoluut direct moeten bevredigen door een reep chocola te pakken of iets anders wat meteen voor het grijpen ligt. Of midden onder het werk – dat niet echt wil vlotten – krijgen we zin om iets zoets te eten. Dan zeggen we tegen onszelf: ‘We mogen ons best iets gunnen omdat we zo hard werken.’ Maar wanneer we van tijd tot tijd op de weegschaal gaan staan, dan ergeren we ons aan onze vele kleine maaltijden tussendoor. Dan zou dit duidelijke verweer ons kunnen helpen: ‘Voordat de zon ondergaat, zal ik niet eten.’ Wij hebben vaste tijden nodig om te eten. Anders kunnen we steeds maar blijven eten en op die manier ons gevoel van onbehagen onderdrukken.

Wanneer de provisiekast leeg is...

ANTIRRHETIKOS I,8

Tegen de gedachte die jou bezorgd doet zijn vanwege het gebrek aan brood en olie en vanwege het gebrek aan de dingen die jij najaagt:

Tot op de dag dat Ik weer regen op de aarde zal laten vallen, zal er meel in de pot zijn en zal de oliekuik niet leeg raken.

I KONINGEN 17,14

Een vrouw raakt geïrriteerd omdat ze steeds weer te veel inkopen doet. Ze is bang dat er een keer iets zou kunnen ontbreken in haar koelkast. Voor het geval dat moet er toch iets in voorraad zijn. Maar dan merkt ze dat sommige etenswaren bederven en daarom niet meer te consumeren zijn. Iedere keer neemt ze zich voor om minder in te kopen. Maar dit lukt niet. Misschien kan de methode van Evagrius dan van nut zijn. Deze methode herinnert ons aan de woorden die de profeet Elia sprak tegen de weduwe uit Sarefat. Deze vrouw was bang dat haar kleine voorraad aan meel en olie niet voldoende zou zijn. Maar er is altijd genoeg eten om je honger te stillen. Je hoeft je koelkast niet van boven tot onder vol te proppen.

Als je naar de zak met chips grijpt...

ANTIRRHETIKOS I,14

Tegen de gedachten die je iets willen aanraden en tegen je zeggen: 'Leef niet zo streng voor jezelf en put je zwakke lichaam niet uit door voortdurend te vasten en jezelf af te beulen.'

De losprijs voor hun leven is immers te kostbaar en zal voor eeuwig ontoereikend zijn. Hij zou dan voor altijd verder leven, en het verderf niet zien. Want hij ziet dat wijzen sterven, dat een dwaas en een onverstandige samen omkomen en hun vermogen aan anderen nalaten.

PSALM 49,9-11 (Herziene Statenvertaling)

We hebben altijd genoeg redenen om te grijpen naar een zak met chips. We willen immers niet zo streng en wreed zijn ten opzichte van onszelf. We willen onszelf best iets gunnen. Per slot van rekening is het leven hard genoeg. Al deze redenen klinken goed en hebben duidelijk bestaansrecht. Maar helaas leiden zij ertoe dat wij van mening zijn iedere behoefte direct te moeten bevredigen. En op een bepaald moment irriteert het ons dan dat wij eeuwig bezig blijven met het streven naar ons ideale gewicht. De woorden die Evagrius ons adviseert uit te spreken tegen een dergelijk situatie in, zijn zeer paradoxaal van aard. Maar het zijn woorden die kracht in ons wekken: de kracht om te streven naar een goede manier van omgaan met eten en drinken.