



Vlog de zeven hoofdzonden (4) vraatzucht

Hier is de vlog te bekijken: https://www.youtube.com/watch?v=A_hs6yvmMqo

1. Zelf stond ik eerst **niet direct te springen** een vlog te maken over vraatzucht. En jij? Misschien zie jij er ook wel tegenop het uit te kijken? Ik heb zelf ontdekt dat ik me misschien wel meer bezondig aan vraatzucht dan ik dacht; maar dat er ook een oplossing is en die heeft een zeer aangename nasmaak! Blijf kijken en dan help ik je die ook te proeven.

2. Deze vlog is onderdeel van een serie preken over **de zeven hoofdzonden**. Je kunt 'em ook prima los bekijken. Dat is een eeuwenoud lijstje die nog steeds overal opduikt in films, kunst en psychologie. Je hoeft niet gelovig te zijn om te weten dat deze lijst ergens wel klopt. Stuk voor stuk zijn deze zeven hoofdzonden slechte, destructieve gewoonten van mensen. Of zoals iemand **zonde** definieerde: de menselijke neiging dingen te verkloten. Iets netter gezegd: In elke zonde schuilt iets goeds. Zonde verstoort de goede bedoelingen van God. Vandaag gaat het veel over **eten**. En dat is geweldig! Ik wed dat ik in een paar zinnen je kan laten watertanden. God maakte heerlijke zoete, frisse watermeloenen en zie het was zeer goed! Of wat dacht je van een goed volkoren pistoletje met heerlijke volle, zachte mozzarella, met zoete tomaten en wat verse basilicum? Beetje zout en peper om het af te maken. Krijg je er al zin in? Eten in zichzelf is goed! Maar, hoe wij omgaan met eten is soms ook zeer problematisch. Dus; wat is de hoofdzonde van **vraatzucht** en wat is het tegengif?

3. Er is een verhaal van Jezus, aan het begin van zijn publieke optreden waarin hij zelf zeer hongerig is en verleid wordt tot een schranspartij. **Matteus 4,1-4**

4. Jezus wordt intens op de proef gesteld; zijn identiteit staat op het spel. Is hij de Zoon van God? Of is hij gewoon een bedrieger? De duivel –de grote beproever himself - zegt een aantal keer; als je de zoon van God bent, bewijs het dan! Eén van de verleidingen is dat hij na een lange periode zonder eten en drinken Jezus influistert om door met magische truck de stenen in broden te veranderen en zijn honger te stillen (vers 3). Dit moet hij kunnen toch? Jezus suggereerde zelf ooit dat van stenen brood maken, wel ongeveer het minimale is voor iemand die zichzelf God noemt. Maar Jezus antwoordt met een tekst uit het Oude Testament: *'de mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God.'* Zijn punt? Van brood; van eten alleen kun je niet leven. Als eten een god wordt, wordt het gevaarlijk.

Wat is vraatzucht? Zoals lust seks uit proportie is, zo is vraatzucht dat eten uit proportie raakt. We hebben de neiging om iets geweldig goeds – eten – te verkloten; het mist zijn doel. Want we verwachten dingen van eten die goddelijk zijn. We gebruiken eten op manieren waardoor het zijn doel mist. Zonde. Het bewijs is overal om ons heen. Yuval Harari schrijft in boek Homo Deus dat 'in de 21^e eeuw de gemiddelde mens waarschijnlijk eerder zal sterven aan schransen bij de McDonald's dan van droogte, een infectieziekte of een terroristische aanval.' En: 'Drie keer zoveel mensen overlijden aan overgewicht dan aan honger en ondervoeding.' Ik vind dat schokkend, jij?

Vraatzucht gaat over eten uit proportie; te veel en verkeerd eten, maar ook over de obsessie aan de andere kant; boulimia nervosa, anorexia nervosa. Deze veel voorkomende eetstoornissen zijn serieuze aandoeningen, geen zonde in zichzelf, maar wel aanwijzingen dat er iets mis is. Eten is niet neutraal, onze houding tot eten zegt veel over onze emotionele, spirituele gezondheid. Of we nu veel te veel, of veel te weinig of te krampachtig eten. Eetstoornissen komen volgens onderzoeken vaak voort uit gevoelens van ontevredenheid en minderwaardigheid. Dat zijn misschien extreme gevallen, maar we kennen toch allemaal het patroon van eten om jezelf beter voelen (comfort food)? Als ik down ben, voelt een stuk chocola super goed. Wanneer je je slecht voelt, kan alcohol je helpen te vergeten waarom je je überhaupt zo voelt. Het gemak waarmee we eten en drinken gebruiken om ons te troosten als we eenzaam zijn of ons te bevredigen als we eigenlijk geestelijk, spiritueel hongerig zijn, verbaast me. De motivatie voor vraatzucht is een geestelijk gat te vullen op fysieke wijze; de plek van God in je leven wordt opgeslokt. Door

vraatzucht eet en drink je niet meer om jezelf van brandstof te voorzien, om ervan te genieten of gezellig met anderen te eten, het heeft niet langer het juiste doel. En dat is zonde; dat is destructief. Vraatzucht werkt helaas vaak maar even en kan leiden tot allerlei problemen. Herken je dat eten uit proportie kan raken? Dat je het gebruikt een gat te vullen?

Wat is het christelijke antwoord, het tegengif voor vraatzucht? We komen terug bij de woorden van Jezus; je kan niet leven van eten / van brood alleen; vul je leegte niet met vraatzucht, laat je eigenwaarde niet bepalen door eten, maar ‘door ieder woord dat klinkt uit de mond van God.’ Werkelijke eigenwaarde kan alleen komen van de God die je bedacht, bedoeld en gemaakt heeft. Onze zoektocht naar liefde, onze spirituele honger en dorst kan worden gelest door de diepste, de meest bevredigende liefde van allemaal; de liefde van God die de Liefde zelf is. Vraatzucht is denken dat eten je diepste nood kan oplossen Maar we zijn gemaakt om te ontdekken dat ons diepst verlangen, onze grootste behoeften vervuld worden als we in verbinding komen met onze maker. Er is een God die van mensen houdt en Jezus kwam dat vertellen en laten zien aan jou. Een mens kan niet leven van eten alleen, maar deze woorden van God doen je opnieuw leven.

5. Nu denk je misschien; maar je moet toch ook kunnen genieten van eten en drinken? Terechte vraag. Weet je wat er van Jezus gezegd werd? ‘Wat een veelvraat, wat een dronkaard!’ (Matteus 11,19) Het beeld van Jezus dat je krijgt is dat hij wel van een feestje hield; zijn eerste wonder was water in wijn veranderen. Regelmatig is Jezus aan een tafel te vinden. Maar mijn indruk is dat je bij Jezus een ritme ontdekt van feestvieren en vasten. Daarvoor vertel ik je eerst graag dit verhaal:
6. In het voorjaar van dit jaar stond ik weer eens in de badkamer, klaar om op de weegschaal te gaan staan. Confronterende momentjes soms hè? Voor mij wel. Na een crazy jaar met veel sporten (de halve marathon), een klushuis (maandenlang fysiek, zwaar werk) en een verhuizing was ik wel aan rust toe. Goede, gezonde ritmes van hardlopen en lekker actief in en rondom het huis bezig zijn vielen weg. Wat wel gewoon doorging was de drukte op het werk en dagelijkse zorg voor het gezin. Steeds vaker at ik ‘s avonds nog even lekker een halve zak chips leeg; of gewoon random op de dag een stapel koekjes. Kun je er iets je voorstellen? En die dag stond ik dus weer op de weegschaal. Wat denk je? Veel te veel!

Het was die dag net een paar dagen voor de 40-dagen-tijd. Ik had eigenlijk al besloten er niets aan te doen. De inspiratie ontbrak. Later die dag zit ik met een aantal collega-voorgangers in een huiskamer ergens in Amsterdam. Samen vormen we een groep waarin we zoeken naar de stem van God in ons dagelijks leven. We zijn dan stil, we bidden of zingen wat met elkaar. Meestal horen we bemoedigende of troostende dingen voor onszelf of anderen. De leider van de groep die dag stelt ons de confronterende vraag: ‘vraag eens aan God vandaag; wat moet er veranderen in je leven? Deel dat daarna in kleine groepjes.’ Slik! We zijn even stil en ik stel God de vraag. Vervolgens zitten we in kleine groepjes. Ik twijfel nog, maar ben dan toch aan de beurt. ‘Wat er moet veranderen in mijn leven?’ Ik flapte eruit: ‘ik heb een verkeerde relatie met eten. Ik vreet alles wat los en vast zit. Dat moet veranderen.’ Ik geloof dat de anderen niet direct wisten hoe ze moeten reageren, maar ze bidden wel voor me.

Ik was vastbesloten om weer een gezondere relatie met eten te krijgen. Ik herinner me een vriend die vertelde over een bepaalde manier van vasten die voor langere tijd goed vol te houden is; intermitterend vasten. 16u vasten, 8 eten. Daar heb ik me in vastgebeten, de 40-dagentijd en erna! En sinds die dag ben ik x aantal kilo afgevallen, maar veel belangrijker is een geestelijke verandering. Vasten is eeuwenlang normale praktijk bij christenen geweest (niet alleen voor gevorderden). Soms wordt vasten enorm geestelijk ingevuld; tijd om te bidden; spreken met God. Dat is er bij mij ook wel geweest, maar wat vooral verbeterd is, is mijn houding ten opzichte van eten. Waar ik eerst at om tekort aan slaap op te lossen of een gat in m'n ziel (waardering, omgaan met spanningen) op te vullen; eet ik nu minder en denk ik nu na bij wat ik eet. Een ritme van vasten zorgt bij mij voor meer vreugde / dankbaarheid voor wanneer ik wel wat kan eten (lekker!) en extra feest op zondag / feestdagen als ik Intermittent Fasting loslaat.

Heb jij last van vraatzucht en weet je waar het vandaan komt? Ga biddend op zoek naar dat gevoel en kijk of je patronen kunt doorbreken. Mij hielp dit patroon van vasten en feesten. Wie weet is het ook wel iets voor jou. Maar er zijn ook allerlei andere manieren.

Waar ik je vooral toe wil oproepen is dit: Leef van de liefdevolle woorden van God. Vul het gat in jouw leven allereerst met hemels voedsel.

Lars Grijsen – Stadshartkerk Amstelveen – lars@stadshartkerk.nl