

Lech Lecha | Wat sjuow jij allemaal mee op reis?

Ben jij jezelf of ben jij wat anderen over jou denken? Heb jij door wat je waarde is, zelfs al presteer je niet veel? Je kunt pas 'goed op reis' als je de ballast van opgebouwde negatieve gedachten en geluiden afschudt. 'Wees kieskeurig bij het inpakken van je koffer' is dan ook de les die Avraham van G'd meekrijgt. Een les voor ons allemaal.



In de eerste Parasha van de Torah wordt [het scheppingsverhaal](#) verteld, in [de tweede](#) leren wij over Noach, de zondvloed en de geboorte van Avraham. Deze week zijn wij beland in de derde Parasha. Avraham krijgt al in de eerste vers, Bereshiet 12 – 1, een opdracht van G-d:

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל־אַבְרָם לֵךְ־מֵאַרְצְךָ וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִבְּיַת אָבִיךָ אֶל־הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֶרְאֶךָ:

*En G-d zei tegen Avram, ga **naar jezelf**, uit jouw land, uit jouw geboorteplaats en uit jouw vaders huis, naar het land dat ik jou zal laten zien.*

Verhuisbericht

Dit lijkt een simpele en duidelijke opdracht naar Avraham toe; een verhuisbericht zullen we maar zeggen. Tot nu toe woonde hij in Charan (Irak) en nu moet hij een volgende stap in zijn leven nemen, naar Kanaän (Israël) verhuizen. Toch zit hier hoogstwaarschijnlijk meer achter dan alleen een informatief bericht. Het is namelijk de eerste keer dat de Torah ons iets vertelt over Avraham naast [wat er geschreven staat](#) aan het einde van Parashat Noach, over zijn geboorte, zijn familie en met wie hij getrouwd was.

"De basis van het hele Jodendom gaat schuil in dit ene vers over Avraham."

Opdracht voor het leven

Je zou toch iets bijzonders verwachten wanneer G-d voor het éérst met de éérste Jood communiceert. Een bijzondere les, een nieuw inzicht of een kernverklaring bijvoorbeeld. En inderdaad, dit vers bevat een historische boodschap; een opdracht voor elk individu. De basis en het beginsel van het hele Jodendom gaat schuil in deze eerste mededeling van G-d naar Avraham toe.

Wat blijkt? Wat op het eerste gezicht op een verhuisbericht lijkt, is veel meer dan dat. Het is een opdracht voor het leven. Want waarom anders staat er ga **naar jezelf** toe? Er had gewoon kunnen staan: vertrek uit je land.

Wat betekent het überhaupt om 'naar jezelf toe te gaan'? Hoe kan iemand naar zichzelf gaan? Als het goed is, ben je er toch al? Het woord לך (lecha), *naar jezelf* hoort hier toch eigenlijk niet?

Daarnaast klopt de volgorde van de vertrekplaatsen niet. Deze hadden precies andersom moeten staan. Eerst verlaat je het ouderlijk huis בֵּית אָבִיךָ , vervolgens vertrek je uit je geboorteplek מוֹלְדוֹתְךָ , en als laatste ga je weg uit je land אֶרֶץ . Er staat echter als éérste “uit je land”. Nadat je eenmaal je land hebt verlaten, hoef je noch je geboorteplaats noch je ouderlijk huis nog te verlaten. Dan ben je daar al lang van weg! Het is net alsof je zegt tegen iemand: “Vertrek uit Nederland en uit Amsterdam en uit je ouderlijk huis.” De volgorde is onlogisch. Eenmaal Nederland verlaten, kun je moeilijk alsnog uit Amsterdam vertrekken.

Laten we alles even op een rijtje zetten:

- Ten eerste is het woord **naar jezelf** te veel.
- Ten tweede klopt de volgorde van locaties niet.
- Ten derde zijn daardoor twee vertrekplaatsen overbodig; uit het land vertrekken is voldoende.
- Ten vierde: als je iemand vertelt om te verhuizen, vertel je hem waarheen hij moet trekken. Dit staat aan het einde van het vers: “...naar het land dat ik jou zal laten zien.” Het is toch eigenlijk overbodig om te vertellen waar vandaan je vertrekt, want waar anders zou je vandaan moeten komen?

"Elke zin, elk woord en zelfs elke letter is met G-ds wijsheid in de Torah neergezet."

Op reis naar jezelf

Vier vragen over één zin! Voldoende stof om over na te denken. Vooral omdat we weten dat in de Torah niet overbodig staat. Elke zin, elk woord en zelfs elke letter is daar met G-d's wijsheid neergezet. Genoeg voor de geleerden om zich hierover te buigen en voor ons om ons in te verdiepen. G-d is eeuwig en Zijn wijsheid, de Torah ook.

Welke les schuilt hierin voor de gewone man, vrouw en kind van de 21^{ste} eeuw?

De Torah neemt ons mee op reis. Op reis van Irak naar Israël, van het buitenland naar het binnenland, van afgodsdienst naar monotheïsme. Een reis die begint met naar jezelf toe te gaan. Want dit is wat er staat: ga **naar jezelf**. Kennelijk is jouw *alleréérste* opdracht om te gaan ontdekken wie je zelf bent. Wat betekent dit en welke weg moeten we bewandelen om dit doel te bereiken?

De Torah geeft ons drie tips om onszelf te ontdekken:

1. We moeten eerst uit ons land vertrekken.
2. Daarna moeten wij afstand doen van onze geboorteplek.
3. In de laatste fase moeten wij ons los maken van het ouderlijk huis.



De Torah vraagt aan ons: Wie zijn jullie? Wie ben je? Ga naar jezelf toe, herontdek wie jij bent. Welk beeld heb je van jezelf? Ieder individu is uniek. Elke baby die geboren wordt heeft zijn eigenschappen, zijn karakter, zijn eigen waarde. In de loop van je groei en je ontwikkeling gebeurt er van alles. Mensen en omstandigheden vormen je tot hoe jij nu bent. Maar lang niet alles wat je gehoord en meegemaakt hebt, was of is ten goede voor je ontwikkeling. Veel ervaringen en opmerkingen van anderen laten een spoor in je achter. Een spoor dat juist je persoonlijke ontwikkeling in de weg kan staan.

Bijvoorbeeld dat kritische stemmetje wat dagelijks een liedje in jouw hoofd zingt en je vertelt dat je het niet goed genoeg doet. Dat je meer moet presteren. Dat je moet laten zien wat je waard bent, dat je respect moet verdienen enzovoort.

Je bent nu (bijna) volwassen. Blijft er nog iets van je over? Ben jij jezelf of ben jij wat anderen over jou denken? Of wat andere mensen van jou verwachten? Hoe belangrijk is het voor jou dat mensen jou waarderen? Ben jij afhankelijk van de opinies van je medemens? Heb jij een eigen waarde? Ben jij waardevol? Ook al heb je niets gepresteerd? Of heb jij alleen het recht tot bestaan wanneer je iets doet, maakt, presteert?

Beknellend

Stel je voor dat je als kind gehoord hebt dat jij goed en lief was als je een goed rapport had, of als je thuis geholpen had of mooie kleren aan had, of schone sokken aangetrokken had. Welk beeld vormt dit kind dan over zichzelf? Ik heb alleen maar bestaansrecht wanneer ik lief ben, mijn haren er netjes uit zien, mijn kleren in de mode zijn of mijn kleren juist niet in de mode zijn.

Iedereen heeft een verhaal dat voor hem beknellend is, bewust of onbewust. Stel je voor dat jij voelt dat je steeds anderen tevreden moet stellen anders ben je niets waard. Stel je voor dat iemand jou een goed cijfer moet geven, jou bedanken of complimenteren anders vraag je je constant af of wat je doet wel zinvol is. Je leeft eigenlijk als een parasiet. Je leeft van de mening van anderen. Je bent afhankelijk van hun goedkeuring. Je komt alleen tot rust wanneer anderen jouw bestaan waarderen.

Dit heeft vele gevolgen. Bijvoorbeeld in je relatie. Hoe kun je op een gezonde manier met een ander omgaan wanneer je je constant moet afvragen hoe je bij een ander overkomt. Als je steeds daarover gespannen bent, hoe kun je dan luisteren en horen wat iemand anders zegt? Hoe kun je hem aandacht geven als je zo ontzettend naar een plekje voor jezelf zit te zoeken en je zo veel zorgen maakt wat je moet zeggen, hoe je het gaat zeggen en of je het überhaupt kunt zeggen.

De Kotsker Rebbe (1787-1859) zei:

Als ik ben ik, omdat jij bent jij
en jij bent jij, omdat ik ben ik,
dan ben ik niet ik en jij bent niet jij.

Maar als ik ben ik omdat ik ben ik
en jij bent jij omdat jij bent jij,
dan ben ik, ik en dan ben jij, jij!

Met andere woorden: als *ik ben ik* pas waarde heb omdat *jij bent jij*, dus dat ik afhankelijk van jouw mening ben - en andersom - dan ben ik niet mezelf en dan ben jij ook niet jezelf. Maar als *ik ben ik* omdat *ik ben ik*, omdat ik mijzelf kan zijn en jij andersom ook, dan ben ik mijzelf en dan ben jij jezelf. Daarna kunnen wij een relatie beginnen, omdat wij allebei gezond zijn en eigenwaarde hebben. Nu hebben we ieder ruimte voor een tweede persoon.

Ga naar jezelf

Het is net als in een vliegtuig: doe eerst je eigen zuurstofmasker aan voordat je hem bij je kind aantrekt. Heb je je ooit afgevraagd waarom? Heel simpel: als je zelf genoeg zuurstof hebt kun je ook zuurstof aan een ander geven. Geef je jezelf de ruimte, dan gun je het ook aan een ander. Zit je niet lekker in je vel, dan sta je ook heel kritisch ten aanzien van je medemens. Kom je zelf tekort, dan functioneer je niet goed en ben je daardoor niet in staat om er voor een ander te zijn. Of het nou om zuurstof, emoties of voedsel gaat.

Zorg eerst voor jezelf om er voor een ander te kunnen zijn. Niemand heeft iets aan je als jij niet eerst jezelf kunt zijn; ga **naar jezelf** zegt G- d tegen Avraham.

"Zorg eerst voor jezelf om er voor een ander te kunnen zijn."

Hetzelfde principe geldt tussen jou en G-d. Een mens kan zelfs met G-d een ongezonde relatie hebben. Dat je G-d nodig hebt omdat je jezelf haat, een klein beetje of heel veel en alles daartussenin. Denk dus niet dat een relatie met G-d hebben er op neer komt dat je jezelf beschouwt als niets. Of dat het niets uitmaakt wat je doet en dat je bestaat. Dit zijn ongezonde gedachtes van een zieke geest.

Ga naar jezelf. Herontdek jezelf. Niemand, behalve jij kan vertellen wie je bent. Dat houdt in dat je je los kunt maken van je land, je geboorte plaats en je ouderlijk huis. Precies in die volgorde, *van makkelijk naar moeilijk*.

> Uit je land

De eenvoudigste opdracht is jezelf losmaken van het land waar je geboren en getogen bent. Het land en de invloed die dat land op je hebben. Maak je los van de kenmerken die jouw essentie verduisteren. Je bent in een bepaald land opgegroeid

of je woont er al jaren. De gewoontes en eigenschappen van het land hebben jou gevormd. Is dit wie je bent? Nee, zegt de Torah, ga uit je land en wees jezelf!

> **Uit je geboorteplaats**

Dit is al wat ingewikkelder. Je geboorteplaats is je wijk, de kinderen waar je mee hebt gespeeld, je school, je sportclub de winkels bij jou op straat de burens en de mevrouw aan de balie bij de bibliotheek. Allemaal mensen en dingen die jou hebben beïnvloed in je jonge jaren. Allemaal mensen die het (hopelijk) goed bedoeld hebben, maar die hier en daar misschien opmerkingen hebben gemaakt die nog steeds blijven hangen en die jou misschien beknellen.

Wist je dat als je een krasje aanbrengt op de stam van een boom, of een tak of blaadje er niet veel meer gebeurt dan dat ene krasje? Ga je echter in de wortels van de boom krassen, dan groeit de hele boom scheef. Zo ook met kinderen; kleine opmerkingen, of zelfs het aanschouwen van het gedrag van mensen om het kind heen, kunnen gevolgen hebben voor het hele leven.

Weet jij jezelf los te maken van alle invloeden die jou in je jeugd hebben gevormd? Maak een keus tussen de indrukken die jij in je jonge jaren hebt geabsorbeerd. Zijn deze waardevol en passen ze bij je? Dan zijn ze welkom. Maar als ze jou tegenhouden en beklemmend zijn, dan *ga weg voor jezelf uit je geboorteplaats*.

> **Van het huis van je vader**

Ten slotte de derde en tevens de laatste stap, het verlaten van het ouderlijk huis. Dit is de meest lastige. Je vader, je moeder, broers en zusters en misschien een tante die met de beste bedoelingen zich overal mee bemoeide. Hoor je constant hun opmerkingen, kritiek en kanttekenen? Werkt hun kritiek of sarcasme misschien beknellend voor jou? Hoor je steeds een stemmetje dat jou vertelt dat het eigenlijk anders moet? Is dit je eigen stem of misschien van iemand anders? Ben je het er mee eens?

G'd houdt van jou

Beschrijven deze drie plekken jouw karakter, angsten en beperkingen? Dan zit je vast en wordt het tijd voor een langzaam maar zekere bevrijding. Ik zal je namelijk een geheim vertellen. G-d houdt heel veel van jou, nee niet van diegene die over je schouders leest, maar van JOU.

Hoe ik dat weet? Omdat G-d jou geschapen heeft. En G-d houdt van jou zoals Hij jou gemaakt heeft en omdat jij JIJ bent. Niet om wat je doet, zegt, denkt of voelt. Nee, jij bent een perfecte, onweerlegbaar G-ddelijk schepsel dat G-d gewild heeft. Precies zoals je bent. Dit is een feit en hierover valt niet te twisten.

"G-d houdt onvoorwaardelijk van jou."

G-d houdt onvoorwaardelijk van jou. Wat je doet en hoe jij je gedraagt komt pas op de tweede plaats. Niets en niemand, zelfs jijzelf niet, kan iets veranderen aan die onvoorwaardelijke liefde. Net zomin als dat je G-d zou kunnen aantasten of veranderen. Je hoeft nooit iets te doen om dit onberispelijke feit te bevestigen, te bekrachtigen of te legaliseren.

Oh, maar je voert wel eens iets ondeugends uit. Natuurlijk gebeurt dat. Maar dat is jouw hondje. Die moet je aan de lijn houden en af en toe aaien, hem te eten geven en aardig voor hem zijn. Maar je moet hem wel dresser, anders neemt hij de boel over. Dan kan dat hondje zomaar een tijger worden of een grote herdershond. Maar raak als je blijft niet in de war. Jij bent geen hondje, nee, jij hébt een hondje. Het is dus niet zo dat als je van gebakjes houdt, je een gebakje bent geworden. Het hondje hoort in de mand. Geef hem wat hij nodig heeft en voed hem op.



Het is net als die bedelaar, vertelt de Alter Rebbe ons, die niet wist dat hij multimiljonair was. Hij bleef maar bedelen en proberen om in zijn levensonderhoud te voorzien. Zo ook zoeken wij plezier en bevrediging in de materiële wereld, terwijl wij oneindig rijk zijn op spiritueel gebied. Wij bezitten rijkdommen en schatten van oneindige waarde. En we blijven maar bedelen in de materiële wereld, denkende dat wij daar oplossingen zullen vinden in onze zoektocht naar vrede, rust, blijheid en geluk.

Maar we zijn zo rijk. We hoeven niet van deur tot deur te gaan bedelen voor bevrediging in oppervlakkige gebieden. We gaan voor de essentie, voor wie we zijn, een schepsel in het evenbeeld van G-d gemaakt. Een mens waar G-d voor gekozen heeft dat het precies zo zou bestaan.

Oneindig licht

Ga naar jezelf. Maak je los van alle invloeden die negatief uitvallen. Maak een bewuste keuze uit de positieve en minder positieve aspecten uit je jeugd. Haal eruit wat goed was en verlaat je obstructies. Doe dat beschuldigende stemmetje eens uit. Laat de beknellingen achterwegen. Iedereen kan voor zichzelf ontdekken welke dat zijn. Je bent geen slaaf van je beknellende gewoontes en gedachtes. Je mag zijn wie JIJ bent. Je mag aardig zijn voor jezelf, jezelf lief toespreken.

We kijken veel te vaak naar onszelf en maken ons zo klein mogelijk. We zijn bang om groot te zijn, om belangrijk te zijn om succesvol te zijn. Wie zijn wij, zeggen we tegen onszelf, om macht te hebben, om successen te boeken, om gelukkig te zijn, om fantastisch te zijn? Wie ben ik om invloedrijk te zijn? Wie ben ik om een mooi huwelijk te hebben of wie ben ik om een fantastische relatie met mijn kinderen te hebben? Wie ben ik om een ongelofelijk goed leven te leiden. Wie ben ik? Wat? Ik? Ik ben niets waard! Een dweil om de vloer mee schoon te maken.

Wat bedoel je *wie ben ik?*, je bent het oneindige licht van G-d dat zich in deze wereld manifesteert. Je helpt er niemand mee als je dat licht dooft. Integendeel, als je je eigen licht laat schijnen, help je daar jezelf en anderen mee!

Als je hier iets mee kan, jezelf weet te herkennen en van jezelf houdt dan pas kun je van een ander gaan houden, dan pas kun je beginnen met het dienen van G-d. Ieder mens ontvangt elke ochtend weer opnieuw een mooie schone, uitgeruste en reine ziel. Elke dag opnieuw bedanken wij G-d hiervoor in ons ochtendgebed. Het gaat om dit stukje in je, dat een waar deel is van G-d. Deze kern is onaantastbaar. Zelfs trauma, misbruik en geweld kunnen dit essentiële element in jou niet raken. Alhoewel mensen met traumas, hun hele leven vreselijk lijden, behouden ze altijd een schone onverwoestelijke kern. Met deze wetenschap kunnen zij hun reis naar genezing beginnen.



We zijn allemaal, stuk voor stuk prachtige mensen. Zo heeft G-d ons gemaakt. Zoek naar dit fantastische schepsel. Pas daarna kan jouw reis naar Israël, naar het Jodendom beginnen. Herken en verlaat eerst jouw beknellende ervaringen uit de drie bronnen. Dit is de eerste opdracht naar de eerste Jood, Avraham. Pak je koffers zorgvuldig in. Laat achterwege de spullen die jou in de weg staan.

Goede reis!

Bracha Heintz

*Gebaseerd op een les van Rav YY Jacobson.
Tekst: Bracha Heintz | Opmaak: Rianne Meijer*

Noteer in je agenda:

Challa Bake

Donderdag 25 Oktober

Shabbat Viering

26 en 27 Oktober

Chanoeka

Zondag 2 December