

Shemini | Topconditie



Net zoals atleten een dieet volgen om topprestaties te kunnen leveren, hebben wij een belangrijk geestelijk dieet om in topconditie te blijven: kosher eten. Het verfijnt onze antennes en helpt ons net een stapje verder in het Joodse denken en voelen.

In ziekenhuizen bezoeken dokters regelmatig hun patiënten. Zo ging een arts, samen met zijn assistent in opleiding langs elke patiënt. De hoofdverpleegster liep ook mee om van de dokter instructies te krijgen. De assistent mocht in aanwezigheid van de patiënten geen opmerkingen maken of vragen stellen.

Na verloop van tijd merkte de assistent in opleiding dat verschillende patiënten met een gelijk ziektebeeld toch niet dezelfde behandeling kregen. Hij ontdekte zelfs grote verschillen. De ene patiënt moest op gezette uren van de dag een hele reeks pillen slikken. Hij moest een streng dieet houden en meerdere keren per dag op vaste tijden oefeningen doen. Aan andere patiënten met precies dezelfde ziekte werd nauwelijks een behandeling voorgeschreven.

De leerling was verbaasd en na de ronde mocht hij zijn vragen aan de arts voorleggen. Deze legde hem uit dat sommige patiënten zo ziek waren dat ze geen hoop hadden om te overleven. Terwijl anderen - mits zij alles op alles zouden zetten om te genezen - nog een kans hadden. De terminaal zieken hoefden geen ingewikkelde behandeling. Zo'n streng schema zou voor hen het leven alleen maar zwaarder en ingewikkelder maken. Daarentegen kregen de minder zieke patiënten nauwkeurige voorschriften, strenge diëten en stipte aanwijzingen in de hoop nog te kunnen genezen.

Op dieet

Zo is het ook met het Joodse volk. G-d bekommert zich om ons en geeft ons 613 aanwijzingen om gezond te zijn en om schadelijke verleidingen te weerstaan. De Torah functioneert als geneesmiddel. De voorschriften die



daarin staan zijn er zodat wij ons kunnen verheffen boven alle verslavingen, gewenningen en egoïstische handelingen. Zaken die ons neerwaarts sleuren.

Deze week maken wij kennis met één van de geneesmiddelen die onze ziel gezond houdt, namelijk de regels van kosher voedsel. De Torah vertelt ons over koshere dieren en vissen, welke wel en welke niet voor consumptie geschikt zijn voor een Jood. Waarom moeten wij op dieet? Waarom wordt ons het leven zo lastig gemaakt? Wat is er mis met een stukje varkensvlees of een bord vol mosselen?

Een mens is wat hij eet. De cellen van zijn lichaam worden gevormd door het voedsel dat hij consumeert. Lichamelijk, psychisch en emotioneel wordt een mens beïnvloed door hetgeen hij tot zich neemt. Als wij beïnvloed worden door wat wij zien, des te meer heeft het eten, dat deel van onze cellen wordt, een vergaande impact op ons.

Wilde dieren mogen wij niet eten omdat wij niet wild willen zijn. Maar waarom zijn zoogdieren die niet herkauwen en gespleten hoeven hebben verboden?

En wat is de reden dat vissen schubben en vinnen moeten hebben om op ons menu te kunnen staan?

Gespleten

Alleen zoogdieren die gespleten hoeven hebben én herkauwen zijn kosher. Een gespleten hoef laat zien dat het dier, d.m.v. zijn poten, contact heeft met de grond. Maar dat contact met het aardse is niet volledig. Tussen de linker- en de rechterkant van de hoef is er een deel van de poot dat los staat van de grond.

Dit is ook hoe wij in ons leven zouden moeten staan. We raken de grond, maar leven deels ook gescheiden van het aardse. We houden contact met het hier en nu. We leven een aards leven, hebben beide benen op de grond, maar tegelijkertijd weten wij onszelf los te maken van de materie. We houden onszelf overeind door niet constant verbonden te zijn met deze wereld.

De splitsing tussen de rechter- en de linkerkant van de hoef vertelt ons nog meer. De twee zijden vertegenwoordigen twee tegengestelde componenten, het goede en het kwade. Deze aspecten moet je gescheiden houden. Je krijgt de grootste ellende wanneer deze scheiding vervaagt. Een mens moet constant keuzes maken. De eerste stap om te kunnen kiezen is de bekwaamheid om tussen goed en kwaad te differentiëren.

הוֹי הָאֹמְרִים לְרַע טוֹב וְלְטוֹב רָע שְׂמִים חֹשֶׁךְ לְאוֹר וְאוֹר לְחֹשֶׁךְ שְׂמִים מֵר לְמִתּוֹק וּמִתּוֹק לְמֵר

'Wee diegenen die slecht goed noemen en goed slecht, van duisternis maken ze licht en van licht duisternis, van bitterheid maken ze zoetigheid en van zoetigheid bitterheid.' Yeshayahoe 5-20

Wij leven in een wereld waarin grenzen vervagen. Immorele handelingen wekken in eerste instantie afschuw, maar worden toch getolereerd. In een volgend stadium treedt gewenning op waarna de stap naar normalisering erg klein is geworden. Langzamerhand degenereert de maatschappij. De grenzen tussen moreel en immoreel verzwakken waarna ze verdwijnen. De mogelijkheid om te kiezen wordt steeds ingewikkelder. De gespleten hoof symboliseert dat er een duidelijke scheiding tussen rechts en links, tussen juist en onjuist, moet zijn. Dan pas kunnen wij een verantwoorde keus maken.

Beschermen

Van alles wat er in het water leeft zijn alleen dieren die vinnen en schubben hebben kosher. De schubben van de vis beschermen hem tegen aanvallen van vijanden. Elke schub is een soort nagel op de huid van de vis. Het maakt de vis weerbaar ten aanzien van de buitenwereld. De vinnen zorgen ervoor dat de vis zich in het water kan voortbewegen en verplaatsen.

Ook wij moeten ons leven beschermen tegen invloeden van buitenaf. Wij kunnen zelf kiezen waar wij onszelf en onze gezinsleden aan blootstellen. We hoeven niet te kijken naar alles wat op ons afkomt. We hoeven niet te luisteren naar alles wat er gezegd wordt. En het is al helemaal niet nodig om alles wat zich op straat afspeelt naar binnen te halen. Wij kiezen zelf wie ons huis binnentreedt. Zowel via de voordeur als via de achterdeur, via de televisie, het internet en social media.

Tegelijkertijd is het dankzij de vinnen dat we voorwaarts gaan. Wij blijven niet steken in een geïsoleerde, beschermende cocon, maar bewegen ons in de buitenwereld. We zoeken contact naar buiten toe en hebben overal invloed. Wij bewerken en verbeteren deze wereld terwijl wij tegelijkertijd onszelf met schubben blijven beschermen.

Topprestatie

Wij zijn net atleten en gaan op dieet zoals professionele sporters die topprestaties moeten leveren. Ook wij rennen mee met een spirituele marathon.

Wij zijn in spirituele topconditie. Het koshere voedsel dat wij tot ons nemen, helpt ons om spiritueler te denken en te voelen. Daardoor begrijpen wij de Torah beter en zijn wij in staat om fijne karaktereigenschappen makkelijker te ontwikkelen.

Iemand die kosher eet hoeft minder moeite te doen om aardig te zijn, om bescheiden te zijn. Hij kan zijn begeertes makkelijker in bedwang houden. Net zoals een atleet zijn spieren optimaal kan gebruiken wanneer hij het meest geschikte voedsel tot zich neemt, zo ook past kosher voedsel bij een Jood. In kosher eten zitten alle spirituele vitaminen en mineralen die een joodse ziel nodig heeft om zich joods te voelen, om zich te kunnen verenigen met G-d, met de Torah en met het Joodse volk.

Gezond eten zorgt ervoor dat het lichaam optimaal functioneert. Kosher eten garandeert het welbehagen van de ziel.

Dit is ook wat het woord kosher in het Hebreeuws betekent, namelijk geschikt. Het Jodendom is geen religie dat op bepaalde tijden en op bepaalde plaatsen uitgeoefend wordt. Het Jodendom is een manier van leven. Aangezien eten de enige manier is om in leven te blijven, is het een essentieel onderdeel van Joods zijn.

Behalve dat het eten kosher hoort te zijn, hanteren we ook nog voor elke gelegenheid bijzondere gerechten. We hebben speciale menu's voor Shabbat en feestdagen waarbij elk onderdeel van het voedsel een diepe betekenis heeft dat gerelateerd is aan het desbetreffende feest.

Shabbat, zevende dag

Zo zien we dat op Shabbat, de zevende dag van de week, wij voedsel nuttigen dat met het getal 7 verbonden is. Op deze bijzondere dag staan de volgende specialiteiten op het menu: wijn, challe, vis en vlees.

Nu ga ik U, geachte lezer, meenemen op een getallen-reis. De Joodse letters zijn namelijk niet uitsluitend leestekens, ze zijn ook getallen. De א, *alef* is één, de ב, *beet* is twee en zo gaan we door tot de י, *joed*: tien.

Vervolgens is כ, *gaf* 20 en ל, *lamed* 30 enzovoort, tot aan ק, *koef*, dat is 100. De ר, *reesj* 200, de ש, *shien* 300 en ten slotte is de ט, *taw* 400.

Je kunt een willekeurig Hebreeuws woord nemen en de getalswaarde van elke letter noteren. Vervolgens tel je al deze cijfers op. Het totaal is de getalswaarde van dat woord.

En nu ...

Op Shabbat, de zevende dag van de week, maken we allereerst “kidoesh” op wijn. Het Hebreeuwse woord voor **wijn** is יין (jajien).

Het woord heeft twee keer de letter י, joed, 2 x 10 en één ו, noen: 50.

De getalswaarde van יין is $2 \times 10 + 50 = 70$.

Haal je de 0 weg dan houd je een **7** over.

Vervolgens eten we חלה **challe**, het gevlochten brood. De getalswaarde van challe חלה, is $8 + 30 + 5 = 43$. En $4 + 3 = 7$.

De eerste gang op Shabbat bestaat uit een visgerecht, דג. De getalswaarde van דג, vis is $4 + 3 = 7$.

Bij het hoofdgerecht wordt בשר **vlees** gegeten. De getalswaarde van vlees, בשר is 502.

$$2 = \text{ב}$$

$$300 = \text{ש}$$

$$200 = \text{ר}$$

$$2+300+200=502.$$

$$\text{En } 5 + 2 = 7$$

Stapje verder

Onder leiding van Yehoshua stak het Joodse volk meer dan 3000 jaar geleden de Jordaan over om eindelijk Israël binnen te kunnen komen. Het volk had 40 jaar lang door de woestijn getrokken en dagelijks hemels brood gegeten, het zogenaamde manna. Ineens stopte dit fenomeen. Vanaf dat moment moest het brood zelf gemaakt worden. Yehoshua moest landbouwlessen geven aan een volk dat niet beter wist dan dat brood op een natuurlijke wijze, dagelijks uit de hemel kwam vallen. Het zaaien en oogsten, het malen en bakken waren een nieuwe gewaarwording voor een hele generatie die in de woestijn was geboren. De vakantie was over. Het utopisch leven was voorbij. Vanaf nu moest elk mens hard werken om voedsel te verkrijgen.



Wanneer wij brood eten, wassen wij eerst onze handen op een speciale manier, gelijk de priesters dat in de Tempel deden alvorens zij naar binnen gingen. Onze eetkamertafel wordt met een altaar vergeleken en het nuttigen van voedsel wordt gezien als een vorm van G-d dienen. Na het wassen van de handen dopen wij onze eerste hap brood altijd in zout, ter herinnering aan het feit dat er in de Tempel bij elk offer zout toegevoegd werd. Een offer zonder zout was onacceptabel en moest opnieuw gebracht worden.

Ons eten is ons offer. Het wassen en het zout herinneren ons eraan om ons eten te verheffen, net zoals de offers. Het kosher eten maakt van het nuttigen van voedsel een G-ddelijke operatie. Het verfijnt onze antennes en helpt ons net een stapje verder in het Joodse denken en voelen. Wanneer wij G-d bedanken voor en na het eten en ook nog de energie van dit koshere voedsel benutten om er goede daden mee te verrichten dan zijn wij helemaal goed bezig. Als wij op deze manier met voedsel omgaan, dan veranderen wij een gewone, dagelijkse bezigheid in een spirituele actie. Eten wordt nu een hemelse handeling waarmee wij onszelf en het voedsel dat wij nuttigen kunnen verheffen.

Eet smakelijk en Shabbat Shalom!

Bracha Heintz

Opmaak Rianne, Sonia en Devorah

www.chabadutrecht.nl



Help jij mee om de continuïteit van deze artikelen te waarborgen? Door te sponsoren word je een actieve partner en steun je ook verdere activiteiten! Doneren kan hier op chabadutrecht.nl/doneren.