

Lech Lecha | Ik ga op reis en ik neem mee...



Ben jij jezelf of ben jij wat anderen over jou denken? Heb jij door wat je waarde is, zelfs al presteer je niet zo veel? Je kunt pas ‘goed op reis’ als je de ballast van opgebouwde negatieve gedachten en geluiden van je 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 het eerste vers (Bereeshiet 12 – 1) een opdracht van G-d:

וַיֹּאמֶר ה' אֶל־אַבְרָם לֵךְ־לְךָ מֵאֶרֶץ־עֵבֶר וּמִמְּוֹלַדְתְּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ אֶל־הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֹרְאָךְ:

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 Avraham in Charan (Irak) en nu moet hij een volgende stap in zijn leven nemen en naar Kanaän (Israel) verhuizen. Toch zit hier hoogstwaarschijnlijk meer achter dan alleen een informatief bericht. Het is namelijk de eerste keer dat de Torah ons iets over Avraham vertelt behalve wat er geschreven staat aan het einde van Parashat Noach namelijk over zijn geboorte, zijn familie en met wie hij getrouwd was.

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 gaan 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 לָךְ (lecha), *naar jezelf past* hier eigenlijk niet!

Behalve dat lijkt de volgorde van de vertrekplaatsen in dit vers niet te kloppen. Deze hadden precies andersom moeten staan. Eerst verlaat je het ouderlijk huis בֵּית אָבִיךָ (beet awiecha), vervolgens vertrek je uit je geboorteplaats מוֹלַדְתְּךָ (moladtecha), en als laatste ga je uit je land weg אֶרֶץ אֲרָצְךָ (artsecha). Echter staat er als éérste "uit je land". Maar als je eenmaal uit je land vertrokken bent, hoef je noch je geboorteplaats noch je ouderlijk huis meer te verlaten. Je bent daar namelijk al lang weg! Het is net alsof je zegt tegen iemand: "Vertrek uit Nederland en daarna uit Amsterdam en vervolgens uit je ouderlijk huis." De volgorde klopt niet. Als je eenmaal Nederland verlaten hebt, kun je moeilijk alsnog uit Amsterdam vertrekken. Laten we alles op een rijtje zetten:

Ten eerste is het woord 'naar jezelf' overbodig.

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 waarvandaan je vertrekt.

Waar anders zou je vandaan moeten komen?

Op reis naar jezelf

Vier vragen over één zin! Voldoende stof om over na te denken. Vooral omdat we weten dat er in de Torah niets overbodigs staat. Elke zin, elk woord en zelfs elke letter is daar met G-ds wijsheid neergezet. Genoeg voor de geleerden om zich hierover te buigen en voor ons om ons erin te verdiepen. G-d is eeuwig en Zijn wijsheid, de Torah, ook. Zo heeft G-d in elk verhaal een diepe betekenis gestopt en verstoppt. Welke les schuilt achter de opdracht van G-d naar Avraham toe om Charan te verlaten? Welke wijsheid zit hier achter en wat betekent dit voor ons die in de 21ste eeuw leven?

De Torah neemt ons mee op reis. Op reis van Irak naar Israel, 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:

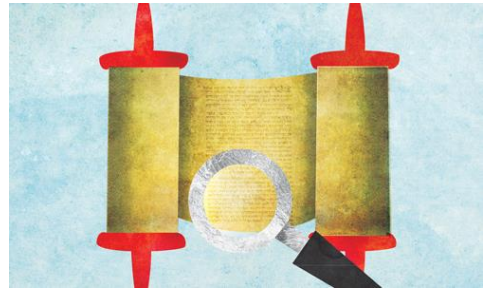
Eerst moeten we uit ons land vertrekken.

Daarna moeten wij afstand doen van onze geboorteplek.

Tot slot in de laatste fase moeten wij ons los maken van het ouderlijk huis.

Herontdekken

De Torah vraagt aan ons: Wie zijn jullie? Wie ben jij? Ga naar jezelf toe, herontdek wie jij echt bent. Welk beeld heb je van jezelf? Ieder individu is uniek. Elke baby die geboren wordt heeft zijn eigenschappen, zijn karakter, zijn eigenwaarde. In de loop van de groei en je ontwikkeling gebeurt er van alles. Mensen en omstandigheden vormen je tot wie jij nu bent. Maar lang niet alles wat je gehoord en meegemaakt hebt, was of is ten goede voor je ontwikkeling. Veel onhandige ervaringen en opmerkingen van anderen laten een spoor in je achter. Een spoor dat soms je persoonlijke ontwikkeling in de weg staat. Bijvoorbeeld dat kritische stemmetje dat dagelijks in jouw hoofd zeurt en klaagt 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 mening van je medemens? Heb jij een eigenwaarde? Ben jij waardevol? Ook al heb je niets gepresteerd? Of heb jij alleen het bestaansrecht wanneer je iets doet, maakt of uitvoert?

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 uitzien of mijn kleren in de mode zijn. Iedereen heeft een verhaal dat voor hem beknellend is, bewust of onbewust. Misschien voel je dat je steeds anderen tevreden moet stellen omdat je anders niets waard bent.

Stel je voor dat iemand jou een goed cijfer moet geven, jou moet bedanken of complimenteren voordat jij je zinvol voelt. 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 of prestaties 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 daarover steeds gespannen bent, hoe kun je dan luisteren en horen wat iemand anders zegt? Hoe kun je hem aandacht geven als je tegelijkertijd zo ontzettend voor een plekje voor jezelf aan het vechten bent en jij je zo veel zorgen maakt over 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!

Als ik ben ik, met andere woorden: als ik pas ik kan zijn en alleen eigenwaarde heb wegens jou (*omdat jij bent jij*) dan ben ik dus afhankelijk van jouw mening voor mijn eigen bestaansrecht, dan ben ik niet mezelf en dan ben jij ook niet jezelf. Hetzelfde geldt als jij alleen maar jij kan zijn wegens mij.

Maar *als ik ben ik omdat ik ben ik*, omdat ik mijzelf kan zijn, zonder jouw mening over mij, en jij andersom ook, dan ben ik mijzelf en dan ben jij ook jezelf. Daarna kunnen wij een relatie beginnen, omdat wij allebei gezond zijn en eigenwaarde hebben. Nu zijn wij in staat om ruimte te maken voor een tweede persoon.

Ga naar jezelf

Het is net als in een vliegtuig: zet eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je het bij je kind aanbrengt. 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 ben je ook heel kritisch ten aanzien van je medemens. Kom jezelf 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.

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 daar tussenin. Denk dus niet dat een relatie-met-G-d-hebben erop neerkomt 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 geboorteplaats en je ouderlijk huis. Precies in die volgorde, van makkelijk naar moeilijk.

1. 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 heeft. 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!

2. Uit je geboorteplaats

Dit is al wat ingewikkelder. Je geboorteplaats is de wijk waar je opgroeide, de kinderen waar je mee hebt gespeeld, je school, je sportclub, de winkels bij jou in de straat, de burens en de mevrouw aan de balie bij de bibliotheek. Allemaal zaken die dichterbij je staan dan je land. Dit zijn de 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 zijn blijven hangen en die jou misschien beknellen.

Wist je dat, als je een krasje aanbrengt op de stam van een boom, of op een tak of op een 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, alsook het gedrag van mensen om het kind heen, kunnen het kind voor het leven beïnvloeden. Weet jij jezelf los te maken van alle invloeden die jou in je jeugd hebben gevormd? Wees kritisch t.a.v. 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, ga dan weg voor jezelf uit je geboorteplaats.

3. Uit 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. Het staat dichterbij. Je vader, je moeder, broers en zussen en misschien een tante die met de beste bedoelingen zich overal mee bemoeide. Hoor je constant hun opmerkingen, kritiek en kanttekeningen? 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 de stem van iemand anders? Ben je het wel met dat stemmetje 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 langzame maar zekere bevrijding. Ik zal je namelijk een geheim vertellen. G-d houdt heel veel 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, niet om wat je zegt en niet om wat je denkt of voelt. Nee, jij bent een perfect, 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. Wat je doet en hoe jij je gedraagt komt pas op de tweede plaats. Niets en niemand, ook jij 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.

In de war



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 grote herdershond worden of misschien zelfs een gevaarlijke tijger die jou totaal kan gaan beheersen en overnemen. Maar raak alsjeblieft 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. M.a.w. geef je lichaam wat het nodig heeft maar houd het

tegelijktijd in bedwang. Laat die zorg voor je lichamelijke behoeftes niet uit de hand lopen, maar stop ze in de mand.

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, blijdschap 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 naar het evenbeeld van G-d gemaakt. Een mens waar G-d voor gekozen heeft dat hij precies zo zou bestaan zoals hij bestaat.

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 is en verlaat je obstructies. Zet dat beschuldigende stemmetje eens uit. Laat de beknellingen achterwege. 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 op onszelf neer. We maken onszelf zo klein mogelijk. We zijn bang om groot te zijn, om belangrijk te zijn en om succes te hebben. 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 er juist jezelf én ook 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, wanneer hij wakker wordt, opnieuw een mooie, schone en uitgeruste ziel. Elke dag opnieuw bedanken wij G-d hiervoor in ons ochtendgebed. Het gaat om je ziel, dat speciale stukje in je, dat een waar deel is van

G-d. Deze kern is onaantastbaar. Zelfs geweld, misbruik en een trauma kunnen dit diepe element in jou niet raken. Alhoewel mensen met trauma's hun hele leven vreselijk lijden, behouden ze altijd een schone, onverwoestbare 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 Israel, naar het Jodendom beginnen. Herken en verlaat eerst jouw beknellende ervaringen uit deze drie bronnen. Dit is de eerste opdracht gericht aan de eerste Jood, Avraham. Pak je koffers zorgvuldig in en laat de spullen achterwege die jou in de weg staan.

Goede reis!

Bracha Heintz

Gebaseerd op lessen en artikelen van Rav YY Jacobson. Laat het mij weten indien U deze artikelen niet wenst te ontvangen. Vragen en kritiek zijn ook zeer welkom!

Helpt u 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.

Beeld: chabad.org

Met dank aan Rianne, Sonja en Devorah voor hun hulp bij het bewerken van dit artikel.