

Parasha Vaetchanan וַאֲתַחֲנֶן Devarim (Deutr) 3:23-7:11

In de parasha van deze week Va'etchanan, lezen we de volgende beroemde woorden: v'nishmartem me'od l'nafshotechem, "Bewaak uw zielen zeer goed..." Devarim (Deutr) 4:15. De duidelijke betekenis van de passage waarin deze woorden worden gevonden, is dat u altijd voorzichtig moet zijn om niet af te dalen in afgoderij, noch om sculpturen of afbeeldingen te maken van figuren die afgodisch zouden kunnen zijn.

Sinds de oudheid wordt de uitdrukking "bewaak uw zielen zeer goed" echter ook gebruikt om aan te geven dat het onze plicht is om gezond en in goede fysieke conditie te blijven. Als het lichaam niet gezond is en sterft, dan zal de ziel het verlaten. Een gezonde ziel hebben, vereist daarom het onderhouden van een gezond lichaam, en een zuivere ziel vereist een zuiver lichamenlijk vat.

Interessant genoeg was het de grote Hillel die als eerste wees op het verband tussen het verbod op afgoderij en de mitswa van het verzorgen van je lichaam. De Midrash (Vayikra Rabbah 34:3) vertelt hoe Hillel ooit afscheid nam van zijn studenten en ze hem vroegen waar hij heen ging, waarop hij antwoordde: "Om een mitswa te doen!" Ze vroegen welke mitswa, en hij antwoordde dat hij naar het badhuis ging. De verbaasde studenten vroegen hem: is een bad nemen een mitswa? Hillel antwoordde bevestigend en legde uit: als alle beelden en iconen die op openbare plaatsen worden opgericht voortdurend gewassen moeten worden, en het niets anders zijn dan door de mens gemaakte objecten die koningen van vlees en bloed en onzinnige afgoden afbeelden, hoeveel te meer moeten wij dan ons lichaam schoonhouden, aangezien we naar het beeld van God zijn geschapen? En dit is de diepere betekenis achter de woorden van koning Salomo, gomel nafsho ish chassed Mislei (Spreuken) 11:17, dat wil zeggen dat een vriendelijk of vroom mens ervoor zorgt dat hij ook voor zijn ziel zorgt.

Onze wijzen hadden veel te zeggen over het behouden van een goede gezondheid. In Gittin 70a wordt ons bijvoorbeeld geleerd dat er 8 dingen zijn die gezond zijn in kleine hoeveelheden, maar schadelijk in overmaat. Deze acht zijn de volgende: reizen, geslachtsgemeenschap, rijkdom, arbeid, wijn, slaap, baden en aderlating. Wat het laatste betreft, was aderlating in die tijd een populaire therapie en werd gedacht dat het aftappen van wat "oud" bloed de productie van nieuw, gezonder bloed zou stimuleren. Daar zit misschien wel iets in, want recent onderzoek toont aan dat aderlating inderdaad gunstig kan zijn geweest en mogelijk zelfs effectief was tegen bacteriële infecties. Tegenwoordig wordt aderlating niet meer gedaan, maar er is misschien een manier om dezelfde voordelen te oogsten (en een dubbele mitswa te doen) door bloed te gaan doneren.

Op een andere plaats (Shabbat 41a) zeggen onze wijzen dat het goed is om een beetje water te drinken bij het eten om de spijsvertering te helpen (maar niet te veel, zodat de spijsverteringskracht wordt verdund). Beter nog, het is goed om na het eten een korte wandeling te maken om de ingewanden te stimuleren, zodat het eten niet "rot" in het lichaam, en dit helpt ook om een slechte adem te voorkomen. Hier merken onze wijzen ook op hoe belangrijk het is om gehydrateerd te blijven als je naar een warm bad gaat. En om een koude onderdompeling te doen na een warm bad (of douche). Iemand die zijn lichaam erg heet maakt zonder een koude onderdompeling aan het einde, wordt vergeleken met een ijzeren voorwerp dat is gesmeed zonder het in koud water onder te dompelen. Tegenwoordig zijn dergelijke "koudwateronderdompelingen" of "contrastbadtherapie" erg populair geworden in de sportgeneeskunde en in andere geneeswijzen.

Het Japanse katanazwaard van de samoerai wordt gesmeed door het zwaard even snel in koud water te dompelen, waardoor het sterker wordt en vorm krijgt.

Baden wordt ook genoemd als een gezonde gewoonte in Berakhot 57b. Hier wordt het gevonden naast andere, zoals zalven met oliën en crèmes, en tashmish, wat kan betekenen dat je gematigde geslachtsgemeenschap hebt, of dat je "regelmatig" blijft en ervoor zorgt dat je naar het toilet gaat om je ingewanden schoon te houden. Op dezelfde pagina noemt de Talmud ook een aantal voedingsmiddelen die je moet vermijden als je ziek bent: rundvlees, vet vlees, geroosterd vlees, gevogelte, geroosterde eieren en zuivelproducten. Zoals bekend is, is er tegenwoordig overvloedig wetenschappelijk bewijs dat bevestigt dat een plantaardig dieet dan over het algemeen beter is.

Dit brengt ons bij een enkele zin uit de Rambam (Rabbi Moshe ben Maimon, "Maimondes") die bijna alles samenvat wat er is om een gezond leven te leiden: "Zolang iemand veel beweegt en zich inspant, ervoor zorgt dat hij niet tot het punt van vol eten eet, en zijn darmen zacht houdt, zal hij niet ziek worden en zal zijn kracht toenemen zelfs als hij ongezond voedsel eet!" Er zijn dus drie eenvoudige sleutels tot een langer en gezonder leven: actief blijven en regelmatig bewegen, overeten vermijden en altijd een beetje ruimte in de maag overlaten aan het einde van elke maaltijd, en regelmatig blijven (Maw structuur in je leven). Zo iemand zal gezond zijn, zelfs als hij hier en daar ongezond voedsel eet. De Rambam vervolgt: "Wie comfortabel zit en geen beweging neemt, zijn afval vasthoudt of 'harde' ingewanden heeft, zelfs als hij al het beste voedsel eet en de beste medicijnen volgt, dan zullen zijn dagen vol pijn zijn en zal zijn kracht afnemen." (Hilkhote De'ot 4:14-15)

In zijn andere monumentale werk, Moreh Nevukhim of "Gids voor de Verwarden", doet de Rambam een andere uitspraak van immense betekenis: "Hij die oefent, brengt een goede gezondheid teweeg; bijvoorbeeld door met een bal te spelen, te worstelen, te boksen en ademhalingstechnieken uit te voeren... in de ogen van de onwetenden speelt hij een spel, maar in de ogen van de wijzen is het geen spel!" (III, Hfdst. 25) De Rambam wijst erop dat regelmatige oefening van vitaal belang is en door iedereen moet worden opgepakt, en alleen de onwetenden zouden zeggen dat zulke dingen slechts een spel zijn of tijdverspilling. De Rambam noemt specifiek mischak b'kadur , "balspelen", als een waardige oefening. En dus kan regelmatig sporten heel goed ook een mitzvah zijn!

Ten slotte geloof ik dat Rav Kook, de eerste Asjkenazische opperrabbin van Israël, het het beste verwoordde toen hij schreef in zijn Orot : "De claim van ons vlees is groot. We hebben een gezond lichaam nodig. We hebben ons enorm beziggehouden met de ziel en hebben de heiligheid van het lichaam verlaten. We hebben gezondheid en fysieke kracht verwaarloosd, vergetend dat ons vlees net zo heilig is als onze geest..." Rav Kook moedigde Joden aan om fysiek sterker te worden, en steunde zelfs de Maccabiah Spelen. Hij verbond dit alles met het succes van de zionistische beweging, en de langverwachte terugkeer van het Joodse volk naar hun Beloofde Land: "Onze terugkeer zal alleen slagen als deze, samen met zijn spirituele glorie, wordt gekenmerkt door een fysieke terugkeer die gezond vlees en bloed, sterke en goed gevormde lichamen en een vurige geest zal creëren, omhuld door krachtige spieren."

Dit is echt wat een Jood behoort te zijn. Onze wijzen beschreven onze voorvaders en profeten als fysiek sterk en dominant: Abraham nam het op tegen vier enorme legers met alleen zijn dienaar Eliëzer en bracht ze op hun knieën. Mozes vocht tegen de reus Og en versloeg hem in zijn eentje. Koning David versloeg op dezelfde manier de reus Goliath en was een woeste krijger die zijn vijanden vreselijke angst inboezemde. Tegelijkertijd waren alle drie profeten van het hoogste kaliber, met geweldige zielen in solide lichamen, elk een uniek model van, zoals Rav Kook beschreef, "een vurige geest omhuld door krachtige spieren".

Er zit echter ook een keerzijde aan dit alles. We moeten niet de sport boven HaShem gaan stellen iets wat we maar al teveel zien gebeuren in deze tijd. Het moet dus een juiste mix zijn. En natuurlijk moeten we oppassen dat we bepaalde mensen niet boven HaShem plaatsen, onbewust zou men dan aan afgoderij kunnen gaan doen. Zo heb ik meegemaakt dat mensen opleven om een bepaalde sport te

kijken, maar daardoor wel vergaten of juist te moe waren om hun gebeden te doen. Maar er zijn ook mensen die de sport zo fanatiek be-oefenen waardoor ze ook deze fout maken. Zoals u begrijpt is dit niet een een correcte mix en leidt dit tot vernietiging.

Nog even over de Olympische spelen.

In Parasha Terumah zien we het Joodse volk een Mishkan (Heiligdom) bouwen voor HaShem's Goddelijke Aanwezigheid om er in te wonen terwijl ze door de woestijn reisden op weg naar het Land van Israël. Een van de belangrijkste vaten die ze moesten bouwen was de Menorah (kandelaar). De Menorah moest worden aangestoken met shemen zayis zach, zuivere olijfolie Shemot (Exodus) 27:20. De olijf is dan ook een van de belangrijkste symbolen van Chanukah, het Joodse feest ter herdenking van de overwinning van de Joden op hun Griekse onderdrukkers in 165 v.Chr. en we lezen over het grote wonder van de olijfolie die nodig was om de menora te laten branden, die acht dagen lang bleef branden.

Interessant genoeg gebruikten de oude Grieken ook het symbool van de olijf. De olijf was het Griekse symbool van de glorie van de overwinning op de Olympische Spelen. De winnaar van wedstrijden kreeg een kroon van wilde olijf. Deze krans was de enige prijs die werd uitgereikt op de Olympische Spelen, en toch was het de meest fel bevochten onderscheiding in Griekenland. Maar wat u misschien niet wist, is dat Mattisyahu en de Makkabeeën in het oude Judea, die in opstand kwamen tegen de Hellenistische Grieken, ook protesteerden tegen de Olympische Spelen. Wat is er toch met die competitieve spelletjes dat onze voorouders zo irriteerde? Zijn competitieve sporten dan juist niet goed?

Het antwoord op deze vraag heeft te maken met een fundamenteel verschil tussen de manier waarop Joden en Grieken succes en prestaties in deze wereld zien. Beide worden vertegenwoordigd door de olijf.

Het is zo dat de donkere en bittere olijf een verborgen potentieel in zich heeft. Dat wil zeggen olijfolie die gebruikt kan worden om de duisternis te verlichten. Maar het moet wel eerst eruit uitgeperst worden. Op deze manier vertegenwoordigt de olijf de strijd en de 'competitie' die we allemaal moeten leveren om ons innerlijke potentieel te bereiken.

Het Jodendom erkent deze strijd in onszelf om het beste uit onszelf te halen, d.w.z. om onze innerlijke neshamah te laten schijnen, als van het allergrootste belang. De Kabbalisten verwijzen naar deze strijd om door de duisternis heen te schijnen als Hod, oftewel glorie. Het is de glorie van het streven om het beter te doen. Het is de glorie van de strijd om obstakels en moeilijkheden te overwinnen om ons innerlijke potentieel te bereiken.

De Grieken probeerden ook persoonlijke glorie te bereiken alleen deden zij dit door de Olympische Spelen op te richten. Door deel te nemen aan zulke spelen kon een persoon betrokken raken bij de pure vreugde van het uiten van zijn beste inspanningen; de moed hebben om de kansen te trotseren, wat allemaal ingrediënten zijn van Hod. Zoals Homerus schreef in de Odyssee: "Er is geen grotere glorie voor een man zolang hij leeft dan die welke hij wint door zijn eigen handen en voeten."

Toch liet Griekenland in de Olympische competitie het verschil zien tussen Israël en de naties. Zoals rabbijn Matis Weinberg schrijft in zijn verbazingwekkend diepe boek over Chanukah: Patterns in Time: Concurrentie is het omgekeerde van Hod: Competitie impliceert de waarde van de resultaten Hod bestaat uitsluitend waar de poging, en alleen de poging alles is. Competitie meet één mens in termen van een ander Hod daartegen ziet alleen het individu.

In het Jodendom is de enige competitie die je hebt is die met jezelf, om te zien of je je potentieel kunt bereiken. Iedereen die oprecht probeert (zelfs als hij/zij niet slaagt) is een winnaar en verdient glorie. Maar in de oude Olympische Spelen ontvingen alleen degenen die de beste waren in hun respectievelijke competities de felbegeerde olijfkranen. Alle anderen hoe hard ze ook probeerden waren verliezers. (Het is veelzeggend dat het woord atleet in het oude Griekenland letterlijk prijszoeker betekende.)

Dit was de Glorie die Griekenland beschrijft aldus Rabbi Weinberg een glorie gebaseerd op het overtreffen van iemand anders in plaats van het doen van je best. En het was precies deze wereldvisie die zo belangrijk was aan het Jodendom dat onze voorouders, de Makkabeeën, in opstand kwamen tegen de Grieken en hun Olympische Spelen.

In onze moderne Olympische Spelen is er niet veel veranderd. Een jonge atleet kan het grootste deel van zijn vroege leven op de piste doorbrengen, zijn hardloop routine keer op keer en duizend keer oefenen, maar op een beslissend moment tijdens de Olympische Spelen, zolang hij niet op het podium staat voor een medaille zelfs als hij zijn persoonlijke best doet krijgt hij/zij geen glorie. Het draait allemaal om de resultaten, punt.

Hoe ver is dit verwijderd van de Joodse visie waarin inspanning en alleen inspanning, telt, en waarin ware glorie en Hod niet voortkomt uit winnen, maar uit het doen van je persoonlijke en uiterste best. Dus laat ons dan maar het Olympische team zijn voor HaShem en laten we allen die zich inspannen hiervoor bemoedigen met de woorden “Ga, Team Jodendom, Ga!”

Shabbat Shalom

Jaäcov Noorland talmid van Rabbi J. de Leeuwe.