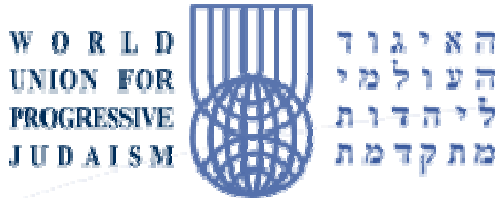


5774



## Torah from Around the World

---

רבי ישמעאל אומר: הוי קל לראש ונוח לתשחורת  
והוי מקבל את כל האדם בשמחה

*Rabbi Jisjmaël zegt: Wees soepel met je meerderen, en geduldig met een jongere, en ontvang iedereen met vreugde. Pirké Avot 3:12 [Spreuken over de Fundamenten, uitgave Amphora Books]*

---

Sjabbat 16 augustus 2014 / 20 av 5774, Ekev, Dewariem/Deuteronomium 7:12 – 11:25

Tanach: blz. 366 - 375

Haftara: Jesaja 49:14 - 51:3

Tanach: blz. 885 - 888

*Commentaar: rabbijn Katalin Keleman, spirituele leider van de Sim Shalom Synagoge, Boedapest, Hongarije*

Vertaling: Jaap Frank

[Het Engelse origineel](#)

---

### Een joods ritueel dat geneest

„Wanneer u volop heeft gegeten en voldaan bent, dank dan de Eeuwige...”

Sidra Ekev is genoemd naar het tweede woord, dat letterlijk ‘op de hielen van’, dat wil zeggen ‘ten gevolge van’ uw ongehoorzaamheid betekent. Ekev begint met een van de belangrijkste thema’s van het boek Dewariem [Deuteronomium]: of God zich binnen het Verbond wel of niet aan de afspraken houdt, hangt af van het joodse volk. Als zij hun aandeel leveren, worden ze met bescherming, vruchtbaarheid van lijf en grond, gezondheid en overwinningen gezegend.

Vervolgens vestigt God de aandacht van zijn volk op hun verleden: de veertig jaar die ze in de woestijn doorbrachten waren bedoeld om ze bescheidenheid te leren, om ze hun relatie met de almacht van God te laten erkennen en om ze te behoeden voor valse trots. Mosjé herinnert zijn volk aan hun onbuigzaamheid; hij geeft daartoe het voorbeeld van de episode met het Gouden

Kalf en benadrukt zijn eigen rol als tussenpersoon tussen God en Jisraeel. Daarna volgt een geografische beschrijving van het bovenmatig goede Beloofde Land, dat veel beter is dan Kenaän. De sidra besluit met Dewariem 11:13 – 21, dat later de tweede paragraaf van het Sjema zou worden: „Wanneer u alle geboden die Ik u geef zorgvuldig naleeft...”

Ik concentreer me nu op een enkele regel: „Weachalta wesawata oewerachta et Adonai Elochecha.” „Als je voldoende hebt gegeten...dank dan de Eeuwige, uw God.” (Dewariem 8:10).

Over de hele wereld kennen Joden deze woorden uit het hoofd en zingen ze, omdat dit de kernwoorden zijn van het *birkat hamazon*, de zegen die aan het eind van een maaltijd wordt uitgesproken. Hoe religieuze Joden tegen eten aankijken, komt in deze woorden goed naar voren. We waarderen eten en genieten van ons voedsel en zijn God dankbaar, omdat we geloven dat de Eeuwige het aan ons geeft.

Maar wat we vandaag de dag met betrekking tot eten om ons heen ervaren, is iets heel anders. In tegenstelling tot de traditionele dankbaarheid voor ons voedsel, waarbij de maaltijd als een godsgeschenk wordt gezien, beschouwt een groot deel van de Westerse wereld voedsel inmiddels als iets vanzelfsprekends. Fast Food-restaurants gaan er steeds meer toe over om hun producten zó te verpakken dat ze in feite tot ‘junk’, rotzooi, worden. Tegelijkertijd stimuleren ze actief de verspilling door grotere porties voor hetzelfde geld te bieden bij ‘Alles wat je kunt eten’-buffetten en dergelijke. Want als je zoveel kunt eten als je wilt, verliest voedsel al zijn waarde en wordt het een weggooi-product. Grote porties zijn goedkoper, dus wat is er op tegen om het te kopen? Gooi wat je niet op kunt maar in de vuilnisbak. Het is schokkend om te zien hoeveel voedsel in bijvoorbeeld een eetcafé of een restaurant wordt weggegooid. Uit eten gaan is niet meer iets waar je rustig voor gaat zitten, met familie of zelfs in je eentje. Onze moderne samenleving heeft er geen tijd meer voor over. Eten doe je op weg naar je werk of in de auto. Alles in ons bestaan is inmiddels take-away, draagbaar en weggooibaar geworden. Niet alleen heeft de verpakking zijn waarde verloren, maar ook wat er in zit.

Tegelijkertijd koesteren mensen steeds vaker wantrouwen tegen voedsel. De populaire cultuur, die ons stimuleert om te willen lijken op de BN-ers die op televisie en reclameborden te zien zijn, propageert al sinds decennia de cultus van graatmagere lijven. Vandaar ook dat de druk om gewicht kwijt te raken constant toeneemt, net als de obsessie met diëten. Eetstoornissen als anorexia en boulimia zijn daardoor ontstaan, met elk jaar meer slachtoffers tot gevolg. Slachtoffers die, treurig genoeg, vaak tot de jongere generaties behoren, omdat zij gemakkelijker te beïnvloeden zijn dan ouderen. Als gevolg van de verering van magere lijven en van diëten, is voedsel tot vijand nummer één verklaard, een kwade verleiding die we moeten weerstaan. Het is erg gemakkelijk om de miljoenen mensen die honger lijden en die oneindig dankbaar zouden zijn met de calorieën die wij onszelf ontzeggen, te vergeten.

In onze post-Sjoa wereld zijn we ook getuige van een derde soort neurotische relatie met voedsel. Veel eerste-, tweede - en soms zelfs derde generatie Sjoa-overlevenden zijn voortdurend, bewust of onbewust, bang om van honger om te komen. Een gevoel dat gebaseerd is op de extreme honger die ze zelf of hun familieleden in de kampen hebben geleden. Zij móeten er, in elke nieuwe situatie, van op aan kunnen dat er voedsel voor ze is, op elk moment dat zij daar behoefte aan hebben. Dat wordt geïllustreerd met het verhaal van Tula Friedman, die Auschwitz overleefde.

„Er kwam een ober naar de tafel met een mand met allerlei soorten brood. Tula sloot haar ogen en snoof de geur van het vers gebakken brood op alsof het de bedwelmende geur van een boeket vers gesneden bloemen was. Ze gaf de mand door aan mij zonder er zelf van te nemen. ‘Dank u wel,’ zei ze tegen de ober, ‘maar ik ben op dieet.’ Daarna richtte ze zich tot mij. ‘Weet je, in het kamp droomde ik vaak dat ik ooit met een bakker zou trouwen en dat er bij ons thuis altijd voldoende brood zou zijn.’ ‘Voor deze mand brood,’ zei een vrouw aan de andere kant van de tafel, ‘kon je in het kamp al de juwelen krijgen die je hier op deze bar mitswa ziet. In Bergen Belsen ruilde ik een diamanten ring voor een dun plakje wit brood.’

Het brood op tafel was nog steeds niet aangeraakt. De ober kwam opnieuw naar de tafel. ‘Dames, ik zie dat jullie vandaag geen honger hebben.’ ‘Vandaag niet,’ antwoordde Tula, ‘en nooit meer.’ De ober wilde de mand met brood weer meenemen. ‘Laat hem alsjeblieft staan,’ zei een andere dame. ‘Niets is zo geruststellend op deze aarde als een mand met vers gebakken brood vóór je op tafel.’” (The Five Books of Miriam, bladzijde 192, door dr. Ellen Frankel, uitgegeven door Grosset/Putnam Books, New York).

Als we met z’n allen om de tafel zitten en *bensjen* [het dankgebed na de maaltijd zeggen, red.] leren we alle goeds van de geschapen wereld te waarderen. En leren we af om naar voedsel te kijken alsof het een vijand van ons lichaam is. Het tegenovergestelde geldt ook: we bevrijden ons van de dwangmatige behoefte om voortdurend voedsel te willen hebben.

We eten, we zijn verzadigd en we danken God daarvoor - en door dat te doen genezen we onszelf en de wereld.

Onze traditie getuigt werkelijk van grote wijsheid!