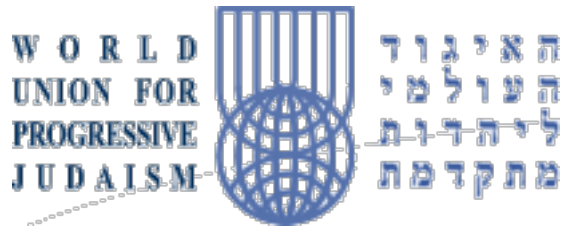


5779



Torah from Around the World

Nayn rabonim kenen keyn minyen nit makhn ober tsen shusters yo.

Negen rabbijnen kunnen geen minje maken, tien schoenmakers wel.

Jiddish spreekwoord

Sjabbat 23 maart 2019 / 16 Adar II 5779, Tsav, Wajikra/Leviticus 6:1 - 8:36

Tanach blz. 205 - 212

Haftara: Psalm 132: 1 - 18

Tanach: blz. 1397 - 1398

vertaler: Jaap Frank en Sabine Frank-Fiedler

Commentator: Rabbijn Jonathan Sacks, emeritus opperrabbijn van het Verenigd Koninkrijk.

[Het Engelse origineel](#)

Dank betuigen

Modè/moda ani ("ik dank U") is het eerste wat we geleerd hebben elke ochtend bij het wakker worden te bidden: wij *danken* voordat we *denken*. Het valt op dat de gewone volgorde van woorden hier is omgedraaid: *modè ani* en niet *ani modè*, zodat in het Hebreeuws het 'dank' voor het 'ik' komt. In het Jodendom is dankbaarheid een grondhouding. En volgens het laatste wetenschappelijk onderzoek is dat een idee, die het leven echt op een hoger plan brengt.

De bron van dit gebod om dank te zeggen is te vinden in de sidra van deze week. Een van de daar behandelde offers is de *korban toda*, het dankoffer. „Als iemand een dankoffer aanbiedt, moet hij tevens ongedesemd, met olie gemengd brood, ongedesemde wafels die met olie zijn besmeerd, en van fijn meel gebakken en goed met olie doorknede broden als offer aanbieden. (Wajikra 7:12)

Hoewel er al bijna tweeduizend jaar niet meer geofferd wordt, is tot op de dag van vandaag iets van het dankoffer bewaard gebleven, en wel in de vorm van het *birkat ha'gamel*: ". . . die de mens Zijn goedheid laat ervaren . . .", het dankgebed dat in sjoel tijdens de Tora voorlezing door iemand wordt gezegd die een gevaar heeft overleefd. De rabbijnen passen dit toe - zich baserend op psalm 107 - op iemand die net een zee of een woestijn heeft overgestoken of genezen is van een ernstige ziekte of uit gevangenschap is vrijgekomen.

Het haast universele instinct om dank te uiten is voor mij een teken van transcendentie in het menselijk bestaan. Wij hebben niet alleen de neiging om de piloot te bedanken voor een veilige aankomst na een moeilijke vlucht; niet alleen de chirurg na een zware operatie en niet alleen maar een rechter of een politicus nadat we uit gevangenschap zijn vrijgelaten. Nee, het voelt alsof er een grotere kracht actief is, alsof de hand die de stukken op het menselijke schaakbord schuift daarbij aan ons denkt. Alsof de Hemel zelf ons zich naar ons overbuigt en ons hier beneden te hulp komt.

In het Engels noemen verzekeringsmaatschappijen natuurrampen "een daad van God". De menselijke emotie neigt naar het tegenovergestelde. God zit aan de kant van het goede nieuws en is gekoppeld aan miraculeuze verlossing of ontsnapping aan catastrofes. Die instinctieve neiging om een kracht, een aanwezigheid die ver boven natuurlijke omstandigheden en menselijk ingrijpen uitstijgt te bedanken, is op zich al een signaal van transcendentie. Al is het geen bewijs voor het bestaan van God, het is wel een teken van iets zeer spiritueels in ons hart. Het wijst ons erop dat we geen willekeurige samenklontering zijn van zelfingenomen genen die zichzelf blindelings voortplanten. Onze lichamen zijn dan misschien wel een product van de natuur ("stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren"), maar er is iets in ons dat reikt naar Iemand buiten ons: de ziel van het universum, het Goddelijke 'U' aan wie we onze dank betonen. Dat werd ooit in het dankoffer tot uitdrukking gebracht en dat gebeurt ook nu nog, in het *birkat ha'gamel*.

Pas begin negentiger jaren (van de vorige eeuw) onthulde een vooraanstaand medisch onderzoek de enorme fysieke gevolgen van het betuigen van dank. Het is bekend geworden als 'the Nun Study'. Ruim 700 Amerikaanse nonnen, allen lid van de *School Sisters of Notre Dame* in de Verenigde Staten, stemden ermee in dat hun gegevens werden bekeken door een team dat het proces van veroudering en *Alzheimer* onderzocht. Aan het begin van dat onderzoek waren de deelnemers tussen 75 en 102 jaar oud.

Wat aan dit onderzoek een ongewone lange termijn blik gaf, was dat in 1930 de nonnen, toendertijd twintigjarigen, door de Moeder Overste waren gevraagd om in een korte autobiografische tekst verslag te doen van hun leven en hun beweegredenen om in het klooster te gaan. De onderzoekers analyseerden die documenten waarbij ze een speciaal ontwikkeld coderingssysteem gebruikten om - onder andere - negatieve en positieve emoties te registreren. Door jaarlijks hun gezondheid te beoordelen, waren de onderzoekers in staat om te testen of (en in hoeverre) hun emotionele toestand in 1930 invloed had op hun gezondheidstoestand zo'n zestig jaar later. Omdat ze allemaal gedurende zestig jaar een gelijksoortig leven hadden geleid, vormden ze een ideale groep om theorieën over de wisselwerking tussen psyche en fysieke gezondheid te onderzoeken.

De in 2001 gepubliceerde resultaten waren verbluffend. Hoe positiever de gevoelens waren - tevredenheid, dankbaarheid, geluk, liefde en hoop - die de nonnen in hun autobiografische notities noteerden, hoe groter de kans dat zij zestig jaar later nog in leven en in goede gezondheid verkeerden. Een verschil in levensverwachting van minstens zeven jaar trad aan het licht. Deze uitkomst was zo opmerkelijk, dat hij sindsdien heeft geleid tot een nieuw onderzoeksveld, naar dankbaarheid, en tot een beter begrip van de invloed van emoties op de fysieke gezondheid.

Sinds de publicatie van *The Nun Study* en de stroom van onderzoek die dat heeft voortgebracht, weten we nu wat de vele gevolgen zijn van het ontwikkelen van dankbaarheid als grondhouding. Die bevordert de fysieke gezondheid en immuniteit voor allerlei ziektes. Dankbare mensen zijn eerder geneigd tot regelmatige lichaamsbeweging en regelmatige medische controle. Gevoelens van dank reduceren giftige emoties als wrok, frustratie en spijt en verminderen de kans op depressie. Het helpt mensen om bij negatieve ervaringen overreageren door wraak te zoeken te vermijden. Het schijnt zelfs dat mensen er beter door slapen. Het verhoogt zelfrespect en zorgt ervoor dat we minder afgunstig worden op de prestaties of het succes van anderen. Dankbare mensen hebben vaak betere relaties. Dank-je-wel zeggen bevordert vriendschap en leidt tot betere prestaties bij personeel. Het speelt zelfs een prominente rol bij het versterken van weerbaarheid. Een studie over Vietnam - veteranen laat zien dat diegenen onder hen met een hoger dankbaarheids niveau minder last hadden van het Post-traumatisch Stress-syndroom.

Het zich te binnen brengen van de vele dingen waarvoor we dankbaar moeten zijn, helpt ons pijnlijke ervaringen - van het kwijt raken van een baan tot het verlies van een dierbare - te overleven.

Het Joodse gebed is een doorlopende oefening in dankbaarheid. *Birkot hasjachar*, de "lofzeggingen van de ochtend" waarmee we het dagelijkse ochtendgebed beginnen, is een litanie van dankzegging voor het leven zelf: voor het menselijk lichaam, voor de tastbare wereld, voor land om op te staan en ogen om mee te kijken.

Dankbaarheid is ook een fascinerend kenmerk van de *Amida*. Wanneer devoorzanger die hardop herhaalt, zwijgen wij, behalve bij de antwoorden in de *Kedoesja* en bij het uitspreken van *Amen* na elk dankgebed. Met een uitzondering: als de voorzanger de woorden *Modiem anachnoe lak*, wij danken U uitspreekt, zegt de gemeente een tekst die we kennen als *Modiem de rabbanan*. Bij elk ander dankgebed volstaat het bevestigende *Amen*. *Modiem*, "We danken U", is daarop de enige uitzondering. Rabbi Eljahoe

Spira (1660 – 1712) legt in zijn boek *Elijahoe Rabba* uit dat, als er sprake is van dankzegging, dit niet kan worden overgenomen door iemand anders. Dank moet rechtstreeks uit onszelf komen.

Vandaar de revolutionaire idee dat dank weldadig is voor lichaam en geest. Het is een bijdrage aan geluk alsook aan gezondheid. Het is bovendien een grondhouding die zichzelf in stand houdt: hoe vaker wij het goede vieren, hoe meer goeds dat het vieren waard is wij ontdekken.

Dit is niet gemakkelijk en ook niet vanzelfsprekend. Genetisch gezien zijn we eerder voorbestemd om iets dat slecht is meer aandacht te geven. Om geldige biologische redenen zijn we over-alert op mogelijke dreiging en ander gevaar. Het vergt toegespitste aandacht om ons bewust te worden van hoeveel er is om dankbaar voor te zijn. Dat is, op verschillende manieren, de logica achter bidden en het zeggen van *brachot*, achter Sjabbat houden en de vele andere aspecten van Joods leven.

Dank ervaren - en dank betuigen ligt zelfs ten grondslag aan de naam van ons volk. Het woord *Mode*, "ik zeg dank" heeft dezelfde wortel als *Jehoedi*, wat Jood betekent. Die naam kregen wij van Jaäkovs vierde zoon en hij kreeg hem van zijn moeder Lea, die bij zijn geboorte zei: „Nu zal ik God danken.” (Beresjiet 29:35) Joods zijn is dank betuigen, dankbaar zijn. Misschien niet de meest voor de hand liggende definitie van Jodendom, maar wel van grote invloed op onze kwaliteit van leven.