



## Moesarles 1: anava - Ines

In de inleiding hebben we stilgestaan bij wat Moesar is en wat het inhoudt. Heel kort gezegd heeft iedereen alle eigenschappen in zich; zo heeft G-d ons geschapen. Maar we kunnen een eigenschap in een te grote mate hebben, en dan spreken we van een slechte eigenschap.

Het klinkt misschien raar, maar door Moesar gaan we aan de eigenschappen werken zodat ze in evenwicht zijn – anders gezegd (en dat lijkt misschien tegenstrijdig): we werken eraan om goede eigenschappen te hebben, of te ontwikkelen.

Moesar gaat dus om je innerlijke ontwikkeling, je karaktervorming, je zieleigenschappen, om ethiek, en je leerschool is je eigen leven – en dat is uiteraard van iedereen verschillend.

Een eerste deugd die we gaan bestuderen is ***anava***, nederigheid. In de Moesar is deze eigenschap ook de basis van alle andere eigenschappen. Het is dus belangrijk dat we goed begrijpen wat anava inhoudt.

We gaan eerst eens naar **Numeri 12:3**. Daar staat:

*“Maar de man Mozes was zeer zachtmoedig, meer dan alle mensen die op de aardbodem waren.”*

In het Hebreeuws is dat:

וְהָאִישׁ מֹשֶׁה עָנּוּ מְאֹד מִכָּל הָאָדָם אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי הָאֲדָמָה:

Daar staat het woordje ‘anav’; stam: **ע - נ - א**

Het betekent: nederig, bescheiden.

Als je denkt aan Mozes’ leven, wanneer heb je deze nederigheid gezien?  
Welke situaties getuigden van zijn nederigheid?

Vaak denken we aan alle verhalen waarin hij minder denkt over zichzelf, of wanneer hij pleit voor het volk,... Maar nederigheid betekent meer. We hebben een onvolledig beeld van wat nederigheid inhoudt. We verwarren vaak nederigheid met vernedering of onbelangrijk zijn, onopvallendheid of bescheiden zijn...

De Moesar legt nederigheid, anava, als volgt uit: het is de eerlijke inschatting van wie je bent of een juist beeld hebben van wie je bent en dat ook aanvaarden.

Met andere woorden: nederigheid is een juist zelfbewustzijn. Je kan pas echt nederig zijn als je een gezonde eigenwaarde hebt. De Moesar benadrukt dat het betekent dat je niet meer én niet minder bent dan wie je moet zijn

Dus aan de ene kant kunnen we niet arrogant of verwaand zijn, maar we kunnen ook niet een gebrek aan eigenwaarde hebben.

Je kan nederigheid definiëren als 'de juiste plek/ruimte innemen'.

Arrogant zijn, trotsheid zien we als een duidelijke zonde; we zouden misschien kunnen zeggen dat het als afgoderij is, maar jezelf zien als 'niets' is evenzeer een vervorming van de werkelijkheid of waarheid. De eigenschap nederigheid ligt dus in het midden: daar waar er ruimte is voor jezelf én de ander.

Concreet kan dit bijvoorbeeld betekenen dat je in een gesprek wat minder aan het woord komt, omdat je ruimte laat voor de ander. En het kan ook betekenen dat je juist meer aan het woord moet komen, omdat je je eigen ruimte moet innemen.

Terug bij Mozes als ons voorbeeld: zijn nederigheid was duidelijk omdat hij niet egocentrisch was. Hij wist wie hij was en wat hij kon, maar zijn eigenbelang had niet de prioriteit.

We zien hem bijvoorbeeld opkomen voor de Joodse slaven, voor de herderinnen, voor een volk dat net gezondigd heeft,...

We moeten leren van Mozes dat het oké is om te weten wat je gaven en beperkingen zijn ; die feiten moeten geen bron van trots zijn. Als we iets goed kunnen, moeten we altijd bedenken Wie onze Schepper is – dan is er geen ruimte voor trots.

Besef ook dat we allemaal verschillend zijn en dus allemaal een andere hoeveelheid 'ruimte' innemen .

Mozes nam bijvoorbeeld als leider meer ruimte in dan iemand anders, maar ook niet teveel; zoals een dictator.

En niet alleen wij zijn allemaal verschillend, de situaties waarin we ons begeven zijn ook steeds verschillend. We gaan bijvoorbeeld meer ruimte innemen als we een voordracht moeten geven, en we nemen minder ruimte in als we naar een concert gaan luisteren.

We hebben in de inleiding geleerd dat Moesar helpt om je karaktereigenschappen in balans te hebben. Zoals we net gesteld hebben dat nederigheid niet te hoog over jezelf denken is, maar ook niet te laag. Deze balans is dus heel belangrijk. We moeten extremen vermijden.

Maar, zoals in veel gevallen, is het op vlak van anava, nederigheid, 'en...en...'.

**Rabbeinoe Bachya** zegt in zijn commentaar over **Vayikra 1:1:3** het volgende:

*"Als we aan de eigenschap nederigheid werken, moeten we dit tot het uiterste leren."*

De extreme vorm van anava (ענוה) is **sjefelot** (שפלות) Sjefelot betekent jezelf verlagen.

**Rabbeinoe Bachya** vergelijkt het met jezelf vernederen in aanwezigheid van de koning.

Hij zegt verder dat arrogantie de ergste eigenschap is die je kunt bezitten (denk aan de studie die ik met Pèsach gegeven heb: de chameets wordt vergeleken met arrogantie, met trots) en dat we daarom mogen werken aan het extreem nederig zijn.

In **Pirke Avot 4:4** staat: *“Wees uitermate bescheiden.”*

In het Hebreeuws staat daar meod meod hèvei sjefal roeach (מְאֹד מְאֹד הָיָה שְׂפֵל רֹעַח)

**Rabbeinoe Bachya** legt uit dat de Wijzen het woordje **meod** (heel veel) herhaalden om te benadrukken dat we deze eigenschap tot op het extreme mogen beoefenen.

Maar ook omdat dit de hoogste eigenschap is en zichtbaar is voor de mensen met wie je in contact komt.

Daarom zei David over hemzelf, terwijl hij een machtig koning was, dat hij een verbrijzeld en verslagen hart had (Psalm 51:19).

En daarom noemde Mozes, die de beste profeet was die ooit leefde, zichzelf ‘de meest nederige’.

Ook in dat vers in **Numeri 12:3** zien we het woordje meod (heel veel).

**Rabbeinoe Bachya** zegt: *“Als de Tora ook het woordje meod gebruikt om het niveau van Mozes’ nederigheid mee aan te duiden, leert ons dat dat hij bewust leerde om deze eigenschap tot op het extreme toe te passen. Iemand die de eigenschap nederigheid op dezelfde manier leert als de andere eigenschappen –dus het middenpad bewandelt, met andere woorden: het evenwicht zoekt- kan misschien als ענו omschreven worden, maar niet als מאד ענו.”*

Terwijl we dus weten dat alle eigenschappen in ons leven niet in extremen mogen gaan, toont

**Rabbeinoe Bachya** aan dat nederigheid een uitzondering is en dat je daar wél hard mag aan werken, tot in het extreme als het ware. Niet in die mate dat je jezelf als waardeloos gaat beschouwen –dat bedoelt hij niet- maar wel in die mate dat er geen plaats is in je hart voor trots.

Dus, wat onthouden we hieruit?

- Anava, nederigheid, is de belangrijkste eigenschap.
- Je mag niet minder over jezelf denken, maar ook zeker niet meer.
- Omdat arrogantie, trots, de ergste eigenschap is, moeten we bijzonder veel aandacht geven aan nederigheid in ons leven.
- Als we dit juist beoefenen, dan gaan we –zonder daar trots over te zijn- weten wie we zijn en wat onze gaven zijn.

Als we naar de Hebreeuwse letters kijken, dan is de **noen** (נון) symbool voor nederigheid. De letter noen heeft twee vormen, één in het begin of midden van een woord en één op het einde van een woord.

De Wijzen zeggen in **Shabbat 104a**: *“De gebogen noen en de rechte noen aan het einde van een woord staan symbool voor een trouw persoon die gebogen is –nederig- die uiteindelijk een opgerichte trouw persoon zal zijn.”*

Met andere woorden: je moet eerst nederig onderworpen zijn aan G-d en Hij zal je oprichten in de wereld die komt.

Om te weten of en hoe je aan de eigenschap anava moet werken, kan je jezelf volgende vragen stellen:

- laat ik ruimte voor anderen?
- ben ik steeds bezig met mijzelf en mijn verhaal?
- neem ik de ruimte in die voor mij bestemd is?
- wil ik steeds bevestiging van mensen?

We kunnen bij alles wat we presteren, goed kunnen of goed in zijn, concluderen : dit wat ik kan of heb is er doordat G-d mij deze gaven gaf!

Tot slot een connectie met onze Messias.

In **Mattheüs 11:29** zegt **Jesjoea** zelf : *“Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart...”*

Daar staan de woorden ‘anav’ en ‘sjefal roeach’ – nederig en uitermate nederig.

Van Jesjoea leren we volledige onderwerping aan G-d. Laten we aan Hem een voorbeeld nemen!