



Moesarles 2: savlanoet – Ines

Een tweede deugd die we gaan bestuderen is savlanoet, geduld.

We hebben allemaal geduld, de ene in meerdere mate dan de andere – maar zoals in de inleidingsles gezegd: iedereen heeft alle eigenschappen. We moeten gewoon aan de ene meer werken dan aan de andere.

Als dingen in ons leven niet verlopen zoals we hadden gedacht of verwacht, dan komen we daar vaak tegen in opstand.

Vele situaties kunnen we voorkomen: we kunnen goed plannen en ons voorbereiden, we kunnen rekening houden met onverwachte wendingen,...

Maar op de momenten dat ons iets overkomt waarop we ons niet konden voorbereiden of waarmee we op dat moment niet konden omgaan (misschien door een tekort aan slaap bijvoorbeeld), op die momenten kunnen we geduld aanspreken die G-d in ons heeft geplant.

Zoals ik in de vorige lessen zei: wij moeten heilig zijn omdat G-d heilig is. Wij moeten zijn eigenschappen reflecteren. De Bijbel staat vol over G-ds geduld en met voorbeelden van G-ds geduld. Gewoon al het feit dat Hij ons in leven laat terwijl we het zo vaak verknoeien, getuigt van Zijn geduld.

In **Pirke Avot 5:2-3** staat: “*Tien geslachten waren er van Adam tot Noach om kenbaar te maken hoe groot het geduld van God is, want al die geslachten hadden Hem voortdurend geërgerd totdat Hij het water van de grote vloed over hen liet komen. Tien geslachten waren er van Noach tot Avraham om kenbaar te maken hoe groot wel het geduld van God was, want al die geslachten hadden Hem voortdurend geërgerd totdat Avraham kwam om al het loon dat voor hen bestemd zou zijn geweest te ontvangen.*”

Geduld is סְבִלְנוּת ‘**savlanoet**’ in het Hebreeuws ; stam: [ס-ב-ל](#)
Het betekent: geduld, tolereren, lijden, ontbering.

Je ziet in dat woord dat geduld ook lijden inhoudt – het kan pijn doen en moeilijk zijn; geduldig zijn is niet noodzakelijk iets fijns. Geduld is סְבִלְנוּת ‘**savlanoet**’ in het Hebreeuws ; stam: [ס-ב-ל](#)
Het betekent: geduld, tolereren, lijden, ontbering.

Maar in de Bijbel staat meestal een synoniem: אֶרֶךְ אַפַּיִם ‘**èrèch apajiem**’ – letterlijk is dat ‘een lange neus’.

Dat staat onder andere in het bekende **Exodus 34:6**, daar staat: “*Toen de HEERE bij hem voorbijkwam, riep Hij: HEERE, HEERE, God, barmhartig en genadig, geduldig en rijk aan goedertierenheid en trouw,...*”

Het staat ook in de **Psalmen** en **Spreuken** (Vb. Psalm 103:8, 86:15, Spreuken 14:29, 25:15,...) en in de **profeten** (Vb. Joël 2:13, Nahum 1:3, Nehemia 9:17, Jona 4:2,...).

In de **Talmoed** staat een commentaar op **Exodus 34:6**. In **Bava Kamma 50b:1** staat: *“Waarom staat er in het vers dat de 13 attributen van genade opsomt geduld als ‘èrèch apajiem’ – in het meervoud en niet als ‘èrèch af’ in het enkelvoud? Om ons te onderwijzen dat Hij geduldig is met zowel de rechtvaardigen als met de goddelozen en hen niet onmiddellijk straft voor hun overtredingen.”*

WoW! Als G-d zoveel geduld aan de dag legt; dan moeten we als Zijn kinderen daarvan leren!

Geduld houdt in dat je aanvaardt wat je niet kunt veranderen of waarover je geen controle hebt.

Zelfs al is de ander in fout (bv. je partner die te laat jou komt ophalen), jij hebt steeds de keuze om geduldig te zijn. Want ervoor kiezen om geduldig te zijn betekent dat je de baas blijft over je emoties; dat je hierin je verantwoordelijkheid opneemt.

De moesarleraar **Rabbijn Perr** noemt deze keuze maken: ‘de afstand vergroten tussen de lucifer en de lont’.

Uiteraard zijn er situaties waarin we geen geduld moeten tonen: als iemand in nood is of er wordt iemand onrecht aangedaan. Als we kunnen ingrijpen of helpen, moeten we onmiddellijk reageren.

Maar meestal heeft ongeduld te maken met ‘ik’. De ander stoort MIJN plannen, de ander zorgt dat IK te laat kom, de ander ontnemt MIJ waar IK nu behoefte aan had,...

We kunnen meer geduld hebben als onze ‘ik’ niet in het center staat. Het kan nodig zijn om te werken aan je ego; om nederiger te worden, waardoor je meer geduld zal hebben omdat je veel minder egocentrisch bent. Daarom zei ik trouwens in de vorige les dat nederigheid de basis is als het ware van alle andere eigenschappen. Maar het werkt ook in de andere richting: we hebben geduld nodig om meer nederig te worden; om de ruimte te leren innemen die voor ons is.

Praktisch: het is een kunst om ongeduld op te merken van zodra het bovenkomt. In de Moesar noemt men dat ‘je bewustzijn vergroten’. We moeten proberen om ons steeds bewust te zijn van een eigenschap die dreigt uit balans te raken.

Als we bijvoorbeeld bewust uitspreken ‘ik voel me ongeduldig’ op het moment dat we ons ongeduldig beginnen voelen, hebben we misschien meer kans om wat daarna volgt anders te doen. Het vergroot als het ware de keuze die we hebben om te reageren.

De Moesarleraren raden aan om zo’n oefeningen te doen op momenten dat je bewustzijn niet wordt getest. Om te mediteren of anders gezegd: om waarheid tot je door te laten dringen op momenten dat er niets is die je triggert, zodat je het al ‘gewoon’ bent op de cruciale momenten. Je kan het vergelijken met trainen voordat je meedoet aan een wedstrijd. Je bent voorbereid.

Denk weer aan **èrèch apajiem**; een lange neus. Een diepe of lange ademtocht.

Dit kan letterlijk helpen in een situatie – we ademen enkele keren diep in voordat we reageren. In plaats van boos te worden, zal het ons misschien lukken om liefdevol of begripvol te reageren. Trucjes in diezelfde aard zijn ‘tot 10 tellen’, ‘een slok water in je mond houden’,...

Wat hieraan gelinkt is, is leren om trager te reageren. Dat is niet alleen voordelig op het vlak van ongeduld, maar in elke situaties. Als je trager reageert of antwoordt, heb je de tijd om beter na te denken wat je gaat antwoorden of doen.

Vaak is het in onze impulsieve reacties dat we de bal gaan mislaan, maar wanneer we de tijd nemen om eerst effe na te denken, geeft ons dat een grotere kans om in wijsheid te reageren.

Een ander iets wat vaak helpt, is om een situatie vooraf te gaan 'voorbereiden'. Ik bedoel daarmee dat, als we weten dat we een belangrijk gesprek met iemand moeten voeren, kunnen we al vooraf gaan bedenken wat eventueel gezegd en geantwoord kan worden. Als je vooraf bedenkt wat tot een verhitte ruzie kan leiden, kan je nadenken om het op een andere manier of met andere woorden te gaan doen.

Zelfs als je je een voorstelling maakt van hoe zo'n ruzie gevuld met boosheid eruit zou zien, kan dat beeld je helpen om zo'n situatie te vermijden. Want meestal ziet iemand die vol boosheid of woede reageert er echt niet wijs uit. Als je denkt aan een situatie waarin je iemand in zo'n ongeduldige, boze bui hebt zien handelen, dan besef je dat dit geen fraai gezicht is en kan het je motiveren om dat zelf niet te doen.

Dus ook meditatie is hier een groot hulpmiddel bij. We moeten steeds G-ds waarheid overdenken. Hij is geduldig, wij moeten en kunnen dat ook zijn.

Zoals in het begin gezegd betekent hetzelfde woord voor geduld ook lijden. Geduldig zijn betekent dus dat je de last van je leed draagt; of anders gezegd: je gaan niet ten onder aan het leed dat je lijdt - je draagt het leed. Geduld beoefenen is vaak niet fijn en het kan echt lastig zijn. Maar je draagt de last als het ware op je schouders.

Daarom is het interessant dat een synoniem van geduld verdraagzaamheid is. Misschien kan je zeggen: je verdraagt het, je draagt het. En dat geldt uiteraard voor alle soort lijden.

En dan kunnen we ook denken aan wat **Paulus** schreef in **Galaten 6:2**: "*Draag elkaars lasten.*"

Dat is ook een groot aandachtspunt in de Moesar, hoewel je door Moesarlessen werkt aan jezelf. Een essentieel deel daarvan is immers je richten op de ziel van de ander.

Ik moet opnieuw denken aan **Paulus** die zich tot de **kehila** (gemeente) in Rome en in Korinthe richtte toen hij hen uitlegde dat wij, als het lichaam van de Messias, uit vele leden bestaan en dat het ene lid niet zonder het andere kan; dat een voet bv. niet kan zeggen dat hij geen deel is van het lichaam.

Hij concludeerde in **1 Korinthe 12:26**: "*Als één lid lijdt, lijden alle leden mee. Als één lid eer ontvangt, verblijden alle leden zich mee.*"

We kunnen samen de last dragen. In plaats van iemand te veroordelen, kunnen we proberen ons in te leven in de situatie, in de moeilijkheid en helpen waar we kunnen.

Elkaars lasten dragen betekent dus delen in de vreugde en in de moeilijkheid van een ander.

Alan Morinis verwoordt het zo: "*Pijn en lijden maken dat mensen zich geïsoleerd en eenzaam voelen. 'De last dragen' roept ons op om door het harnas van de andere mens door te dringen met als doel de pijn van de ander te verlichten door ons te verbinden met zijn of haar lijden... Let op dat het 'de last dragen met iemand' is en niet 'voor iemand'.*"

Met andere woorden: je draagt de last van iemand anders niet in de plaats van die persoon, maar je helpt de last dragen. En dat doe je in het bijzonder in een gemeenschap – als het lichaam van de Messias. Samen dragen we elkaars lasten.

Dus, ook op het vlak van geduld mogen we samen de last van elkaar dragen.

Als we zien hoe geduldig G-d met ons is op dagelijkse basis, moet ons dat prikkelen om ook geduldig te zijn met anderen. Als G-d traag is om te oordelen, je de kans geeft om jezelf te corrigeren, hoeveel te meer moeten wij dat doen met onze broers en zussen.

Bedenk wat in **Spreuken 14:29** staat: *“Wie geduldig is, heeft veel inzicht, maar wie kortaangebonden is (anders gezegd: wie ongeduldig is), verheft de dwaasheid.”*