



Moesarles 3 : hakarat hatov - Ines

Een derde deugd die we gaan bestuderen is ***hakarat hatov***, dankbaarheid.

Nightbirde, die meedoet in America's got talent en vecht tegen kanker, heeft onlangs gezegd:

"You can't wait until life's not hard anymore before you decide to be happy."

(Je kunt niet wachten tot het leven niet meer moeilijk is voordat je beslist om gelukkig te zijn.)

Er zit zoveel waarheid in deze uitspraak. Als het leven meezit en we ondervinden geen tegenwind, dan gaan we al fluitend door het leven. Maar als er obstakels op de weg komen, dan vervaagt onze dankbaarheid vaak.

In **Pirke Avot 4:1** lezen we:

Ben Zoma zegt: *"Wie is rijk? Die tevreden is met zijn deel, want er is gezegd: 'Als je dan eet wat door eigen inspanning is verkregen, dan ben je gelukkig en gaat het je goed' (Psalm 128:2). Gelukkig in deze wereld en goed gaat het je in de wereld die komen zal."*

We moeten met andere woorden leren tevreden, dankbaar zijn met ons deel.

Hakarat hatov betekent letterlijk 'het goede herkennen'.

Dankbaar zijn betekent niet dat we onze ogen sluiten voor het lijden in ons leven of voor hetgeen we moeten missen, het betekent dat we ons gaan richten op de dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn, dat we het goede in ons leven gaan herkennen en erkennen.

We kennen het spreekwoord wel '*het gras is altijd groener aan de overkant*'.

Heel vaak zijn we vooral gefocust op wat we niet hebben en wat een ander misschien wel heeft. Maar als je wilt bedenken wat je allemaal niet hebt, dan komt er nooit een einde aan je lijstje. Dan gaat ontevredenheid al gauw je hart en gedachten vullen.

Als we er een gewoonte van maken om gefocust te zijn of zelfs te zoeken naar de dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn, dan gaan we merken dat dankbaarheid vanzelf opkomt op momenten waar er misschien niet zo'n grote aanleiding voor is. Bijvoorbeeld op het moment dat een autobestuurder jou de voorrang die je hebt, verleent. Je kan denken 'het is maar normaal, want ik zit op de voorrangsbahn', maar als je bedenkt dat hij ook de weg kon versperren, dan besef je dat hij je toch goed heeft gedaan, zelfs zonder dat hij dat bedoeld had.

Maak er een gewoonte van om een dankgebed uit te spreken bij alle goede dingen die je overkomen. Al is het maar op het moment dat er water uit je kraan komt, of dat je wasmachine het nog doet. We nemen veel te vaak het goede als vanzelfsprekend. Dat moeten we niet doen. Het goede brengt dankbaarheid teweeg en blijdschap.

Als we voor ogen houden dat we heilig moeten zijn en dat het ons dagelijks streven is om heilig te zijn en meer heilig te worden; dan gaan we ook meer leren tevreden zijn met wat we hebben.

In 'Van Hoofd tot Hart' schrijft **Alan Morinis**: *"We neigen verstrikt te raken in het verlangen naar dingen waarvan we het gevoel hebben dat we die missen, ons verbonden te voelen met dingen die we al bezitten of het te betreuren wat we zijn kwijtgeraakt. Deze gevoelens kunnen onze levens overnemen en ons afleiden van belangrijkere, hoewel minder tastbare, doelen. Het gevolg kan ellende zijn in plaats van vreugde. Wij allen zouden moeten leven binnen onze mogelijkheden, blij zijn met de gaven die we hebben en niet hebzuchtig zijn of jaloers op de bezittingen van anderen."*

Het gaat dus om waar ik mijn ogen naar richt, waar ik mij op focus.

Uiteraard is het niet verkeerd om ambitieus te zijn, om hard te werken en vooruit te willen, om een doel voor ogen te hebben,... - maar al dit leidt tot niets als je de dankbaarheid mist over wat jou toebedeeld werd.

Rabbi Nachum Ish Gamzu was gewoon te zeggen: *"Ook dit is ten goede (gam zoe letova)."*

Dat wil zeggen dat alle gebeurtenissen wezenlijk goed zijn.

Rabbi Akiva, een leerling van Rabbi Nachum, was gewoon te zeggen: *"Alles wat de Barmhartige doet, doet Hij ten goede."*

Dat wil zeggen dat hoewel een gebeurtenis niet fijn is, het zeker tot het goede leidt.

Als we met deze motto's door het leven gaan, oefenen we ons in dankbaarheid.

Rabbi Shaul Rosenblatt schreef een boek over het verlies van zijn 30-jarige vrouw en moeder van hun vier kinderen. De titel is '**Why bad things don't happen to good people**'. Er staat ook een stukje in van zijn vrouw zelf toen ze wist dat ze terminaal was. Ze schrijft:

"Bezorgdheid, en niet de pijn, is mijn vijand. Er zijn twee dingen die ik doe om mezelf sterker te maken:

Ten eerste maak ik een lijst van zorgen die nooit realiteit werden – alle zaken waarover ik me zorgen maakte maar die nooit zijn uitgekomen, maar waardoor ik wel vele uren heb verspild.

Ten tweede: ik denk meermaals per dag aan de verschillende aspecten van de speciale relatie die ik met G-d heb. Ik doe dit om de twijfel telkens een stap voor te blijven. En ook om de angst een stap voor te blijven. Gebed is een onderdeel van deze relatie. Zullen mijn gebeden beantwoord worden op de manier die ik graag wil? Dat kan ik niet weten. Maar ik geloof dat wanneer ik om G-ds hulp vraag, het resultaat eerder iets is dat makkelijker als iets moois te accepteren is, dan iets dat moeilijker als iets moois te accepteren is."

Blij zijn met wat je hebt betekent dus niet dat je alleen blij bent met het goede dat je hebt gekregen, maar dat je blij bent met wat dan ook dat je hebt gekregen.

Kunnen wij weten wat er ten diepste goed of een zegen voor ons is? Soms kan wat voor ons een zegen lijkt, een vloek zijn en vice versa. Denk bijvoorbeeld aan iemand die de loterij wint.

Het gaat immers niet om het moment, maar om de lange termijn. Soms zijn de erge dingen die iemand overkomt een verborgen zegen.

Echte dankbaarheid zit vanbinnen; diep geankerd in het hart. Met die diepgewortelde dankbaarheid kan je makkelijker door de diepe dalen heen.

Ik wil even een connectie maken met iets wat een discipel van Jesjoea neerschreef. In **Lukas 17:11-18** lezen we het verhaal van 10 melaatsen die aan Jesjoea vragen om Zich over hen te ontfermen. Toen ze, gehoorzaam aan Jesjoea's woorden, op weg waren naar de priesters, werden ze gereinigd. Slechts één ging terug naar Jesjoea om Hem te danken.

Jesjoea's antwoord was: *"Zijn niet de tien gereinigd? Waar zijn dan de negen anderen? Zijn er dan geen anderen gevonden die terugkeren om God de eer te geven dan deze vreemdeling?"*

Misschien denken we 'hoe kan het dat deze negen anderen geen dankbaarheid toonden? Dat zou mij niet overkomen!' Echt? Misschien moet je wat dieper nadenken, misschien moet je eens doorheen je leven gaan en bedenken hoe vaak er een 'wonder' in je leven gebeurde en je niet zoals die ene melaatse met luide stem G-d verheerlijkte en je met je gezicht ter aarde hebt geworpen om Hem te danken.

Heel vaak nemen we de dingen als vanzelfsprekend of kunnen we alles zodanig beredeneren dat de dankbaarheid miniem is of zelfs helemaal uitblijft.

Het is iets om bedachtzaam mee om te gaan. Dankbaarheid eert G-d (zoals vers 18 zegt). Dankbaarheid is een medicijn tegen zorgen, depressie, jaloersheid, mopperen,...

Volgens mij is er een direct verband tussen het besef dat G-d de controle heeft over alles, en dankbaarheid. En hiermee maak ik indirect een connectie tussen de Hebreeuwse letter hei en dankbaar zijn.

De Hebreeuwse letter hei **ה** refereert naar G-ds **hasjgacha**; supervisie.

Hei is de eerste letter van het woord hasjgacha. De hei is een afkorting voor G-ds Naam. G-d heeft met andere woorden de supervisie. G-d heeft een open oog op alles en iedereen.

De hei ziet eruit alsof het grotere deel van de letter zich over het kleinere deeltje buigt; erover waakt. Dat is de supervisie van G-d. Hij is overal om ons heen.

In de ochtendgebeden bidden we het Jotser or (Ahavat Olam Sidoer p. 26) wat de tekst is uit **Jesaja 45:7**. Daar staat: *"Ik formeer het licht en schep de duisternis, Ik maak de vrede en schep het onheil; Ik, de HEERE, doe al deze dingen."*

Dit vers betekent dat G-d de supervisie heeft over alles; Hij heeft de touwtjes in handen.

In **Johannes 6:35** zegt **Jesjoea**: *"Ik ben het Brood des levens; wie tot Mij komt, zal beslist geen honger hebben..."*

In het Hebreeuws staat daar **lèchèm H Achajiem** **לֶחֶם הַחַיִּים**.

Doordat de hei ervoor staat, impliceert Jesjoea dat Hij de Masjgiach, de Supervisor, is. Het brood dat Hij geeft, raakt nooit op.

Wij moeten leven en wandelen zoals Hij deed, dan hebben we deel aan dit brood des levens en dit brood des levens raakt nooit op; we hebben steeds genoeg. Wat er ook gebeurt in ons leven, we mogen weten dat Hij ons de kracht geeft van groei, van geboorte, van nieuw leven; van opstanding. En dat brengt een diepe dankbaarheid in ons teweeg. Dankbaarheid dat onze Meester-Supervisor voor ons zorgt, dat we van Hem afhankelijk mogen zijn.

Er is ook een diepe connectie met de tijd van de **Jamiam haNoraïem**; de dagen van ontzag – de Hoogdagen Rosj haSjana, Jom Kipoer en de Feestweek Soekot (Loofhuttenfeest).

In **Leviticus 23:23** staat dat Rosj haSjana een gedenkdag is. In het Hebreeuws is dat **ziechron teroea** - זְכוֹרוֹן תְּרוּעָה.

Er is een verband met het blazen op de trompetten en Sjofar en het gedenken of herinneren. We lezen dat bijvoorbeeld in **Numeri 10:9-10**.

Het herinneren, ziekaron, zien we vaak in de Bijbel herhaald worden; G-d herinnert of denkt aan Noach, G-d herinnert of denkt aan Abraham,...

In **Numeri 1:3** staat:

מִן עֶשְׂרִים שָׁנָה וּמַעְלָה כָּל־יֵצֵא צָבָא בְּיִשְׂרָאֵל תִּפְקְדוּ אֹתָם לְצַבָּאתָם אֹתָהּ וְאֶהְרֹן:

“Het gaat om ieder in Israël die met het leger uittrekt, van twintig jaar oud en daarboven. Die moet u tellen, ingedeeld naar hun legers, u en Aäron.”

Ramban merkt in zijn commentaar op **Numeri 1:3** op dat het woord **liefkod**, hier vertaald met tellen, in wezen een diepere betekenis heeft. **Pekida**, met de stam ט - ק - פ, betekent herinneren en aandacht schenken; **ziekaron** en **hasjgacha**. Dus liefkod betekent herinneren en de supervisie hebben over; anders gezegd: aan iemand denken en ervoor zorgen.

Herinneren, ziekaron, is dus gelinkt aan hasjgacha, supervisie hebben.

Als we met Rosj haSjana dus lezen ‘ziechron teroea’, dan kunnen we ook denken aan G-ds hasjgacha, Zijn supervisie over ons. Zijn hand is op ons, ongeacht wat er gebeurt in de wereld.

Een tweede connectie zien we in de **soeka**, loofhut. De soeka heeft een dak van takken. Dat dak biedt geen beschutting. Het leert ons dat we voor alles afhankelijk zijn van HaSjem; niet van wat rondom gebeurt of wat wij hebben of kunnen, maar van G-d alleen. Uiteindelijk is er niets en ben ik niets zonder Hem.

Een andere connectie met Soekot vinden we in de **loelav**. Als we de loelav in alle richtingen schudden, is dat ook een beeld van G-d die overal om ons heen is. Hij is onze Supervisor.

Waarom haal ik al deze voorbeelden van de Jamiem haNoraïem, de dagen van ontzag, aan? Wel, omdat ze een duidelijk beeld zijn van G-ds hasjgacha, Zijn supervisie over ons. En zoals we eerder hebben gesteld: Deze wetenschap, het besef dat G-d de touwtjes in handen heeft, dat Hij voor ons zorgt, geeft ons diepe dankbaarheid.

Goed om te onthouden!