

JONATHAN SACKS

# De kracht van de Tora

*ideeën die je leven veranderen*

SKAN DALON  
LON. WERK. WIL. POWERS.

# Inhoudsopgave

VOORWOORD bij de Nederlandse editie – Esther van Fenema 9  
*Verhalen als richtingwijzers*

VOORWOORD bij de Engelstalige editie – Bari Weiss 12  
*Het geheim van onze veerkracht*

INLEIDING – Jonathan Sacks 15  
*De transformerende kracht van ideeën*

## GENESIS

*Beresjiet* 25

Genesis 1:1–6:9

Het geloof van God

*Noach* 31

Genesis 6:9–11:32

Het spoor van God

*Lech Lecha* 35

Genesis 12:1–17:27

Gericht op het innerlijk

*Wajera* 39

Genesis 18:1–22:24

De ruimte tussen ons

*Chajee Sara* 43

Genesis 23:1–25:18

De oudste man ter wereld

*Toledot* 47

Genesis 25:19–28:9

Waarom Isaak? Waarom Jakob?

*Wajetsee* 52

Genesis 28:10–32:3

Uit de diepten

*Wajisjlach* 56

Genesis 32:4–36:43

De worsteling met het geloof

*Wajeesjev* 61

Genesis 37:1–40:23

Een onwaarschijnlijk einde

*Mikeets* 66

Genesis 41:1–44:17

Joden en economie

*Wajigasj* 71

Genesis 44:18–47:27

De eerste psychotherapeut

*Wajechi* 76

Genesis 47:28–50:26

Wat er nodig is om te vergeven

## EXODUS

*Sjemot* 85

Exodus 1:1–6:1

God houdt van mensen  
die de discussie aangaan

*Waëra* 90

Exodus 6:2–9:35

Je vrije wil – gebruik hem  
of verlies hem

**Bo 96**

Exodus 10:1–13:16

Het verhaal dat we vertellen

**Besjalach 101**

Exodus 13:17–17:16

De lange, kortere weg

**Jitro 106**

Exodus 18:1–20:23

De band van loyaliteit en liefde

**Misjpatiem 112**

Exodus 21:1–24:18

De kracht van empathie

**Teroema 117**

Exodus 25:1–27:19

Waarom we waarde hechten  
aan wat we maken**Tetsavee 122**

Exodus 27:20–30:10

Geperst voor het licht

**Ki Tisa 126**

Exodus 30:11–34:35

Boosheid – gebruik en misbruik

**Wajakheel 131**

Exodus 35:1–38:20

Vorbij het zelf

**Pekoedee 136**

Exodus 38:21–40:38

Ruimte maken

**LEVITICUS****Wajikra 143**

Leviticus 1:1–5:26

Geroepen worden

**Tsav 149**

Leviticus 6:1–8:36

Dankzeggen

**Sjemini 154**

Leviticus 9:1–11:47

Wanneer zwakte kracht wordt

**Tazria 159**

Leviticus 12:1–13:59

De kracht van het negatieve

**Metsora 165**

Leviticus 14:1–15:23

De kracht van complimenten

**Acharee Mot 171**

Leviticus 16:1–18:30

Thuiskomen

**Kedosjiem 177**

Leviticus 19:1–20:27

Liefde is niet genoeg

**Emor 183**

Leviticus 21:1–24:23

In onze agenda

**Behar 188**

Leviticus 25:1–26:2

We zijn wat we niet bezitten

**Bechoekotai 194**

Leviticus 26:3–27:34

Op zoek naar het waarom

**NUMERI****Bemidbar 201**

Numeri 1:1–4:20

De twee reizen

**Naso 206**

Numeri 4:21–7:89

Til hun hoofden op

**Behaälotcha 210**

Numeri 8:1–12:16

Geloof en vriendschap

*Sjelach* **216**

Numeri 13:1–15:41  
Zien wat er niet is

*Korach* **221**

Numeri 16:1–18:32  
De eerste populist

*Choekat* **226**

Numeri 19:1–22:1  
Prediker, Tolstoj en de overwinning van de dood

*Balak* **234**

Numeri 22:2–25:9  
Een volk dat afgezonderd leeft

*Pinchas* **240**

Numeri 25:10–30:1  
Het verloren meesterwerk

*Matot* **244**

Numeri 30:2–32:42  
Subject/object

*Masee* **250**

Numeri 33:1–36:13  
Mijlen te gaan voordat ik slaap

**DEUTERONOMIUM**

*Devariem* **257**

Deuteronomium 1:1–3:22  
Effectieve kritiek

*Waëchanan* **262**

Deuteronomium 3:23–7:11  
Liefde levend houden

*Ekev* **267**

Deuteronomium 7:12–11:25  
Luisteren, echt luisteren

*Reë* **272**

Deuteronomium 11:26–16:17  
De keuze

*Sjoftiem* **278**

Deuteronomium 16:18–21:9  
Leiden is dienen

*Ki Tetsee* **284**

Deuteronomium 21:10–25:19  
Sociaal kapitaal en gevallen ezels

*Ki Tavo* **290**

Deuteronomium 26:1–29:8  
De God van de geschiedenis

*Nitsaviem* **296**

Deuteronomium 29:9–30:20  
De wereld wacht op jou

*Wajelech* **301**

Deuteronomium 31:1–30  
De tweede berg

*Haäzinoe* **306**

Deuteronomium 32:1–52  
Emotionele intelligentie

*Wezot Habracha* **312**

Deuteronomium 33:1–34:12  
Onvoltooide symfonie

**BIJLAGEN 317**

- Bij de titel **319**
- Reacties op de vijfdelige Toraserie van Sacks **320**
- Register van bijbelverwijzingen **323**
- Register van thema's **327**
- Register van parasja's **333**

*Emor*

LEVITICUS 21:1–24:23

## In onze agenda

**T**ijdmanagement is meer dan management en gaat niet alleen over tijd. Het gaat over het leven zelf. God geeft ons één ding boven alles: het leven zelf. En Hij geeft het ons allemaal op gelijke voorwaarden. Hoe rijk je ook bent, er gaan maar vierentwintig uur in een dag en zeven dagen in een week. Je hebt een levensduur die, hoe lang ook, nog steeds veel te kort is. Wie we ook zijn, wat we ook doen en welke gaven we ook hebben, het allerbelangrijkste feit over ons leven, waar alles van afhangt, is hoe we onze tijd besteden.<sup>1</sup>

‘Zeventig jaar duren onze dagen, of tachtig als wij sterk zijn,’ zegt Psalm 90, en ondanks de enorme afname van vroegtijdige sterfgevallen in de afgelopen eeuw, is de gemiddelde levensverwachting wereldwijd 71,5 jaar, volgens de meest recente cijfers van de Verenigde Naties (2010-2015).<sup>2</sup> Daarom, zo besluit de psalm: ‘Leer ons zo onze dagen te tellen, dat wijsheid ons hart vervult.’ Wat ons eraan herinnert dat timemanagement niet alleen een productiviteitstool is. Het is in feite een spirituele oefening.

Daarom het volgende levensveranderende idee, dat eenvoudig lijkt, maar het niet is. Vertrouw niet alleen op to-dolijstjes. Gebruik een agenda. De meest succesvolle mensen zetten hun belangrijkste taken

---

1 Voor een uitstekend recent boek over de wijze waarop ons gedrag door de tijd wordt bepaald, zie Daniel Pink, *When: The Scientific Secrets of Perfect Timing* (Edinburgh: Canongate Books Ltd, 2018) [Ned. vertaling: *Het juiste moment: De wetenschap achter timing* (Amsterdam: Uitgeverij Business Contact, 2018)].

2 [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_life\\_expectancy](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy).

in hun agenda.<sup>3</sup> Ze weten dat als het daar niet in staat, het niet zal worden gedaan. To-dolijstjes zijn nuttig, maar niet voldoende. Ze herinneren ons eraan wat we moeten doen, maar niet wanneer. Ze maken geen onderscheid tussen wat belangrijk is en wat dringend moet gebeuren. Ze overbelasten de geest met trivia en leiden ons af, terwijl we ons zouden moeten concentreren op dingen die er op de lange termijn het meest toe doen. Alleen een agenda verbindt *wat* met *wanneer*. En wat geldt voor individuen, geldt ook voor gemeenschappen en culturen als geheel.

Dat is waar het om gaat in de joodse kalender. Daarom is hoofdstuk 23 in deze parasja zo fundamenteel voor de niet aflatende vitaliteit van het joodse volk. Het bevat een wekelijks, maandelijks en jaarlijks schema van heilige tijden. Dit wordt in parasja *Behar* voortgezet en uitgebreid met schema's van zeven en van vijftig jaar. De Tora dwingt ons om te onthouden wat de hedendaagse cultuur vaak vergeet: ons leven heeft gewijde tijden nodig waarin we ons richten op de dingen die het leven betekenis geven. En omdat we sociale dieren zijn, is de belangrijkste tijd de tijd die we met elkaar doorbrengen. De joodse kalender is precies dat: een structuur van gedeelde tijd.

Ieder van ons heeft een identiteit nodig, en elke identiteit bevat een verhaal. Daarom kunnen we niet zonder de momenten waarop we worden herinnerd aan het verhaal dat ons vertelt waar we vandaan komen en waarom we zijn wie we zijn. Dat gebeurt op Pesach, wanneer we herbeleven hoe ons volk is ontstaan en aan zijn lange tocht naar de vrijheid begon.

We hebben een morele code nodig, een verinnerlijkt navigatiesysteem om ons door de woestijn van de tijd te leiden. Dat is wat we vieren op Sjavoet, het Wekenfeest, wanneer we opnieuw het moment beleven waarop onze voorouders bij de berg Sinaï stonden, hun verbond met God sloten, en de hemel de tien geboden hoorden afkondigen.

We moeten geregeld worden herinnerd aan de kortstondigheid van het leven, en daarmee aan de noodzaak om de tijd verstandig te gebruiken. Dat is wat we doen op Rosj Hasjana, Nieuwjaar, wanneer we voor God staan in het oordeel, en bidden om in het boek des levens te worden opgenomen.

---

3 Zie Kevin Kruse, *15 Secrets Successful People Know about Time Management* (2017).

We hebben een moment nodig waarop we onze fouten onder ogen zien, ons verontschuldigen voor het kwaad dat we hebben begaan, het goedmaken, besluiten om te veranderen en vragen om vergeving. Dat is wat we doen op Jom Kipoer, Grote Verzoendag.

We moeten onszelf, van tijd tot tijd, eraan herinneren dat we op reis zijn, dat we ‘vreemdelingen en gasten’ op aarde zijn, en dat de plek waar we zijn slechts een tijdelijke verblijfplaats is. Dat is wat we ervaren op Soekot, het Loofhuttenfeest.

Ook is het goed dat we, van tijd tot tijd, even wegstappen uit de onophoudelijke werkdruk, zodat we rust vinden om onze zegeningen te tellen, tijd kunnen besteden aan onze relaties, en lichamelijk en geestelijk weer op krachten kunnen komen. Dat is de sabbat.

Ongetwijfeld weten de meeste mensen – in elk geval het merendeel van de mensen die erover nadenken – dat deze dingen belangrijk zijn. Maar weten is niet genoeg. Dit zijn elementen van het leven die pas werkelijkheid worden als we ze *leven*, en niet alleen als we ze *weten*. Daarom moeten ze in onze agenda staan, en niet alleen op een to-dolijstje.

Zoals Alain de Botton aangeeft in zijn *Religion for Atheists* weten we allemaal dat het belangrijk is om gebroken relaties te herstellen. Maar zonder Jom Kipoer kan psychologische druk ertoe leiden dat we het eindeloos uitstellen.<sup>4</sup> Als wij de gekwetste partij zijn, willen we anderen onze pijn misschien niet laten zien omdat dat ons fragiel en kwetsbaar maakt. En als wij degene zijn die de ander gekwetst heeft, kan het moeilijk zijn om onze schuld toe te geven, misschien wel juist omdat we ons zo schuldig voelen. Of zoals hij het zegt: ‘We kunnen zo’n spijt hebben dat we niet in staat zijn om sorry te zeggen.’ Het feit dat Jom Kipoer bestaat, betekent dat er in onze agenda een dag is waarop het herstel moet plaatsvinden – en dat wordt gemakkelijker gemaakt door de wetenschap dat iedereen het doet. In zijn woorden:

Het is de dag zelf die ons bij elkaar brengt en laat praten over dat merkwaardige incident van zes maanden geleden toen jij loog en ik begon te

---

4 Natuurlijk verzoent Jom Kipoer alleen zonden tussen ons en God, niet die tussen ons en onze medemensen. Toch is het ook een dag waarop we de gewoonte hebben te proberen om het goed te maken op intermenselijk vlak. De meeste zonden die we in de lange lijst van het *al chet* belijden, zijn zonden tussen mensen onderling.

schreeuwen, toen jij mij beschuldigde van oneerlijkheid en ik jou aan het huilen maakte, een incident dat geen van ons beiden echt kan vergeten maar dat we beiden ook niet durven benoemen en dat het vertrouwen en de liefde die we ooit voor elkaar hadden langzaam heeft ondermijnd. Het is de dag die ons de kans, ja, zelfs de verantwoordelijkheid geeft om te stoppen met praten over de dagelijkse beslommeringen en een kwestie te heropenen waarvan we deden alsof we er niet meer aan dachten. We doen het niet voor onszelf, we houden ons aan de regels.<sup>5</sup>

Precies, we houden ons aan de regels. We volgen de joodse kalender, die veel van de belangrijkste waarheden over ons leven niet op een to-dolijstje plaatst, maar in onze agenda zet.

Wat gebeurt er als we zo'n agenda niet hebben? De hedendaagse seculiere samenlevingen van het Westen zijn een schoolvoorbeeld van de gevolgen. Mensen vertellen niet langer het verhaal van hun natie. Daarom is nationale identiteit, vooral in Europa, bijna iets uit het verleden geworden – een van de redenen voor de terugkeer van extreemrechts in landen als Oostenrijk, Nederland en Frankrijk.

Mensen delen niet langer een morele code. Daarom proberen studenten aan universiteiten sprekers te weren met wie ze het niet eens zijn. Als er geen gedeeld kader is, is er geen kans op een discussie op grond van redelijke argumenten. Dan rest slechts het gebruik van geweld.

Wat betreft het besef van de kortstondigheid van ons leven, herinnert Roman Krznaric eraan dat de moderne maatschappij 'is ingericht om ons af te leiden van de dood. Reclame creëert een wereld waarin iedereen voor altijd jong is. We bergen ouderen op in verzorgingshuizen, uit het zicht en uit onze gedachten'. De dood is 'een onderwerp geworden dat net zo taboe is als seks in het Victoriaanse tijdperk'.<sup>6</sup>

Verzoening en vergeving zijn uit het openbare leven verbannen en vervangen door *public shaming*, met dank aan de sociale media. En wat de sabbat betreft: bijna overal in het Westen is de rustdag een

---

5 Alain De Botton, *Religion for Atheists* (New York: Pantheon Books, 2012), 55-56 [Ned. vertaling: *Religie voor atheïsten: Een heidense gebruikersgids* (Amsterdam: Olympus, 2017)].

6 Roman Krznaric, *Carpe Diem Regained* (Londen: Unbound, 2017), 22 [Ned. vertaling: *Carpe diem: De geschiedenis van een culturele kaping* (Utrecht: Ten Have, 2017)].

heilige dag geworden om te shoppen, en hebben we de rust vervangen door de meedogenloze tirannie van smartphones.

Vijftig jaar geleden was de meest gangbare voorspelling dat in onze tijd bijna alles geautomatiseerd zou zijn. De werkweek zou zijn teruggebracht tot twintig uur en ons grootste probleem zou zijn wat we met al die vrije tijd zouden moeten doen. Maar in plaats daarvan werken de meeste mensen nu harder dan ooit en hebben ze steeds minder tijd om de dingen te doen die het leven zinvol maken. Zoals Leon Kass onlangs zei, hopen mensen ‘nog steeds om betekenis te vinden in hun leven’ maar raken ze steeds meer in verwarring over ‘hoe een waardig leven eruit zou kunnen zien en hoe ze zo’n leven zouden kunnen leiden.’<sup>7</sup>

Vandaar de levensveranderende magie van de joodse kalender. Filosofie is op zoek naar tijdloze waarheden. Het jodendom daarentegen omarmt waarheden en vertaalt ze naar de tijd in de vorm van heilige, gedeelde momenten waarop we de grote waarheden ervaren door ze te leven. Dus, wat je ook wilt bereiken, schrijf het in je agenda – anders komt er niets van terecht. En leef volgens de joodse kalender als je de dingen die het leven betekenis geven niet alleen af en toe wilt overdenken, maar ook daadwerkelijk wilt ervaren.

### Levensveranderend idee #31

*Vertrouw niet uitsluitend op to-dolijstjes. Gebruik een agenda.  
En leef volgens de joodse kalender om de dingen te ervaren  
die het leven betekenis geven.*

---

<sup>7</sup> Leon Kass, *Leading a Worthy Life: Finding Meaning in Modern Times* (New York: Encounter Books, 2018), 9.