



JIGAL KRANT

## De kosjere hamvraag Vasten

Joden zeggen het graag met eten en drinken. U kent vast wel het oude Joodse grapje dat beweert dat alle Joodse feesten in één zin zijn samen te vatten: ‘Ze probeerden ons te vermoorden, wij wonnen... eet smakelijk!’ Maar ook als we niets te vieren hebben, zijn we als bezetenen met onze voeding bezig. Liefde gaat door de maag, maar voor Joden gaat hun identiteit door de maag. Je bent wat je eet, maar misschien nog wel meer wat je *niet* eet. Dat geldt voor de vrome Jid, die zich dagelijks een weg moet banen door alle voedselwetten. Maar geef ze de kost, de zogenaamde Jom Kipoer-Joden die voor geen goud een plakje ham eten. Er zijn er zelfs die ook op Jom Kipoer sjoel laten voor wat het is, maar wel een etmaal lang vasten.

Het vasten moet ons naar een hoger spiritueel plan tillen. Een dagje zonder dierlijke ge-neugten (ook seks is uit den boze) maakt de weg vrij voor inkeer en bezinning. Dat is althans het idee. Maar zoals elke anorexiapatiënt kan beamen, dwangmatige onthouding van voedsel gaat juist hand in hand met een obsessieve preoccupatie met eten en drinken. Zo blijkt ook elke Jom Kipoer in sjoel, als ik het mikpunt ben van flauwe grappen over eten. Ik ben in mijn sjoel verantwoordelijk voor de catering, vandaar. Het aantal mensen dat me jolig komt vragen of de kidoesj al klaarstaat, ben ik de laatste jaren gaan turven. Afgelopen keer raakte ik rond de vijftien de tel kwijt. Misschien moet ik een keer een flinke stapel *Allerhande's* meenemen uit de dichtstbijzijnde Albert Heijn, om die voor aanvang van de dienst te verdelen over alle zitplaatsen in sjoel. Het is alleen zoveel gedoe voor één goede grap.

Dwangmatige onthouding van voedsel gaat juist hand in hand met een obsessieve preoccupatie met eten en drinken

Van de spirituele bevrijding, die het vasten zou moeten aanwakkeren, komt dus weinig terecht. Maar het vasten heeft een tweede doel: het moet een akelig gevoel geven, de Tora wil immers dat we onszelf kwellen (Wajikra 16:29). Dat lukt wonderwel, ook dankzij de gympies aan onze voeten en het verbod om te douchen en je tanden te poetsen. Dat laatste lap ik trouwens aan mijn laars. Ik slik de tandpasta heus niet door. Bovendien draait het op Jom Kipoer niet alleen om je relatie met God, maar in gelijke mate om de lieve

vrede met je naaste. Dus lijkt het me niet bevorderlijk om al te hevig uit je giecheltje te stinken. Over stinken gesproken. Er is nog een verbod dat en masse wordt genegeerd. Het is op Jom Kipoer niet toegestaan om een luchtje op te spuiten, maar op de vrouwengalerij stinkt het nadrukkelijker naar parfum dan op de cosmetica-afdeling van de Bijenkorf. Ach, je kan het zien als een flinke kwelling, geheel in de geest van de Tora.

Omdat te veel honger en dorst op Jom Kipoer het doel van het vasten voorbijschiet, ben ik op internet op zoek gegaan naar tips die het vasten verlichten. Veel hangt af van het afbijten, de laatste maaltijd voor het vasten. Wat kan je het beste op tafel zetten, oftewel: wat is het ideale fastfood? Hier en daar wordt beweerd dat een dikke plak vlees een goed idee is, omdat je maag daarmee nog uren zoet is. Een zinniger idee lijkt me een koolhydraatrijke maaltijd. Van duursporters weten we dat ze voor een wedstrijd flinke hoeveelheden spaghetti eten. Schud ook vooral niet te kwistig met het zoutvaatje, daar krijg je alleen maar dorst van. Laat koffie en alcohol staan (daar droog je van uit) en begin al ruim voor Jom Kipoer flink met water drinken. Ik wens u een goede vasten.

Tamarah Benima

## Opties



Gerechtigheid vind ik vaak belangrijker dan liefde en barmhartigheid

Wat gunnen we elkaar eigenlijk? Misschien gaat Jom Kipoer in diepste wezen daarover. Mensen op wie we gesteld zijn, gunnen we alles. Gezondheid, geluk, voorspoed, erkenning, steun, plezier, genot, rust, creativiteit, werk, voldoening, inspiratie. Et cetera. Maar wat gunnen we mensen aan wie we een hekel hebben? Van wie we niet houden? Mensen die we als opdringerig, arrogant, betweterig, gemeen, achterbaks of ongevoelig, dom, onbehouwen, hebzuchtig ervaren? Wat gunnen we mensen die ons hebben geschaad, beledigd of gekwetst? Mensen die ons niet zien staan? Gunnen we onze vijanden ook vrede? Wat gunde John Kerry Assad toen hij hem tijdens de inmiddels beroemde persconferentie opriep zijn chemische wapens over te dragen om zo een militaire actie te voorkomen? Gunde hij hem een uitweg? Gunde hij Assad een mogelijkheid om zonder gezichtsverlies door de knieën te gaan voor het Westen? Wat gunde hij de Syrische burgers die ook bij de aanval gewond of gedood zouden worden? Leven?

Ik ben geen sjolemmacher, maar driftig. *Din*, gerechtigheid (en dan vooral hoe die gerechtigheid er in mijn ogen uit moet zien), vind ik vaak belangrijker dan *chesed*, liefde en barmhartigheid. In de kabbala zijn het twee krachten die elkaar in evenwicht moeten houden. Het probleem is dat zo'n idee – over krachten die elkaar in evenwicht moeten houden – je in een dualistisch denken duwt. Zodat je vergeet dat er heel andere opties mogelijk zijn. *Tesjoeva*, terugkeer, inkeer, zou ons ook van dat dualistische denken weg moeten halen. Net zoals in Syrië de oplossing niet zit in de keuze tussen ‘aanvallen’ en ‘niets-doen’, maar in een derde mogelijkheid, ‘chemische wapens onschadelijk maken’, zo moeten we ook door en voor *tesjoeva* de andere mogelijkheden in kaart brengen, en er dan een kiezen. Het gunnen van de ander, vriend en vijand, zit hem in die andere opties. Ik hoop dat Assad én zijn tegenstanders hun chemische wapens overdragen. En ik wens u toe dat u in het komende jaar de ‘andere’ mogelijkheden vindt die u nodig heeft, voor uzelf, voor uw omgeving, voor de wereld.