*Wajechi*, en hij leefde. Zo heet de parasha waarin Yaakov sterft. Een weinig passende benaming, lijkt het. Maar in de Torah staat niets voor niets.

De namen Yaakov en Israel vertegenwoordigen twee manieren om je leven te leiden. Volgens rabbenu Bachya ben Asher hoort de naam Yaakov bij het lichaam en de naam Israel bij de ziel. Het lichaam wil overleven, de ziel wil leven.

Overleven wordt gedreven door angst. In zijn jongere jaren is Yaakov voortdurend bang dat hij niet zal krijgen wat hij hebben wil. Met list en bedrog probeert hij zijn zin te krijgen en zijn bezit te vermeerderen. Hij is bang om fysiek niet te overleven, Esav zal hem willen doden. Er zijn drie instinctieve manieren om op zo’n bedreiging te reageren: vechten, vluchten of bevriezen. Die reacties zijn nuttig en noodzakelijk bij reëel gevaar. Maar ze worden een probleem als er geen reëel gevaar (meer) is. Mensen met PTTS (posttraumatisch stress syndroom) blijven rugdekking zoeken terwijl er geen schutter te bekennen is. Het stressniveau en de waakzaamheid die functioneel waren bij reëel gevaar worden nu een ziekte en een last.

Over leven zegt de Sefat Emet: “ ‘Leven’ in de tekst ‘En Yaakov leefde’ betekent verbonden zijn met de wortel en Bron waaruit de levenskracht altijd vloeit. De vreugde van de ziel wekt de Bron van leven, waardoor daaruit nog meer levenskracht voortkomt. Wanneer we ons verbinden met deze Bron dragen we onze dagelijkse zaken op aan de Eeuwige”. We zien ze in een ander Licht. Niet angst is onze drijfveer, maar liefde. Liefde voor onszelf, liefde voor anderen. We ontplooien onze talenten met plezier. Nieuwsgierigheid en altruisme drijven ons. Onze ziel zingt. We zijn innerlijk vrij, wat de uiterlijke omstandigheden ook zijn. We zijn in *flow*, zoals Csikszentmihalyi dit noemde. Israel is niet bang. Hij heeft geworsteld en gewonnen. Hij heeft zijn ware weg gevonden, hij leeft vanuit de volle vreugde van zijn ziel.

Wij hebben allemaal een Yaakov en een Israel in ons. Yaakov blijft altijd beschikbaar voor zelfverdediging, als de situatie daarom vraagt. Maar hij hoeft niet ons hele leven te bepalen. Op een dag werd ik, zomaar midden op straat, wakker en dacht: ‘Maar vandaag is het geen oorlog’. Het was alsof ik ontwaakte uit een trance, alsof een sluier weggetrokken werd waardoor ik de werkelijkheid voorheen zag. Ik hoefde niet te leven alsof het oorlog was. De Yaakov in mij kwam nog vaak terug, maar de Israel in mij was steeds vaker aanwezig.

Er gebeurt in de wereld genoeg om de Yaakov in ons te activeren, helaas. Maar moge het ons toch gegeven worden om, ook in benauwende omstandigheden, te leven als Israel, vanuit de volle vreugde van onze ziel.