

Cheshbon Hanefesh #2 – Dankbarkeit für den eigenen Körper

10. März 2021 – 26 Adar 5781



Konzentriert sich Rabeinu Bachya Ibn Paquda im ersten Cheshbon auf die Existenz an sich, so verlagert er unsere Aufmerksamkeit im zweiten Cheshbon auf das Werkzeug, welches dieser Existenz in dieser materiellen Welt dabei hilft zum Ausdruck gebracht zu werden – **der Körper!**

Die Aufrechterhaltung seiner Funktionalitäten ist für uns so wichtig und doch nehmen wir dies häufig für selbstverständlich, ohne weiter darüber nachzudenken und gehen darin fehl seine Funktionalität als das anzuerkennen, was sie ist: **Ein Wunder und ebenso auch reine Barmherzigkeit.**

Wir sollten es uns zur Aufgabe machen, es König David gleich zu tun, der sagte (Tehilim 139,14):

„Ich danke dir, dass ich so wunderbar geschaffen bin, wunderbar sind deine Werke, und ich weiß es wohl!“

Doch wie oft wissen wir es nicht, d.h. wie oft vergessen wird es? Wann haben wir das letzte mal ehrlich Danke dafür gesagt, diese Dankbarkeit gefühlt und auch so gemeint? Wir bedanken uns, und fühlen diesen Dank, wenn es um „große Wunder“ geht. **Aber wie definieren wir ein „großes“ oder ein „kleines“ Wunder?** Kann es sein, dass wir den Körper, und vor allem seine

Funktionalität, nicht als „großes Wunder“ wahrnehmen, einfach weil wir an das gewöhnt sind, was zu jeder Zeit bei uns ist?

Und genau diese Gewohnheit gilt es zu durchbrechen!

Lernen wir unseren Körper mit neuen Augen zu betrachten. Wie tausende von Abläufen simultan in ihm ablaufen, und wie Funktionen, wie z.b. der Atem, aufrecht erhalten werden, auch wenn wir uns gerade nicht darauf konzentrieren, und vergessen, dass wir ohne sie sofort sterben würden.

Rabbi Yaron Reuven sagte einmal, dass es im Grunde angebracht wäre, bei jedem Atemzug Baruch Hashem zu sagen! Dies gilt aber auch für solche Funktionalitäten, derer wir uns nicht auf eine Art und Weise bewusst werden können, wie wir es beim Atem können, auf dessen Schnelligkeit wir Einfluss nehmen können, konzentrieren wir uns darauf.

Wusstest du, dass der große Zeh 40% unseres Gesamtgewichts trägt? Wann hast du das letzte mal für den großen Zeh Dankbarkeit gefühlt und diese auch so gemeint?

Wann hast du das letzte mal über den „Musculus Stapedius“ (Steigbügelmuskel) nachgedacht, und Dankbarkeit dafür gespürt, dass dieser seine Funktionalität aufrecht erhält? Mit seinen 3 mm ist er der kleinste Muskel im Körper und erfüllt eine Riesenaufgabe – er schützt dich vor zu lauten Schallwellen! Stelle dir vor, er wäre so vergesslich oder faul, wie wir es oft sind, und würde entscheiden: „Nein, heute habe ich keine Lust!“

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf, lesen wir nun, was Rabeinu uns zu sagen hat:

Mache einen Cheshbon (d.h. ziehe dich selbst zur Rechenschaft) für die große Gunst G-ttes an dir, dass er deinen Körper zusammensetzte und deine Form, dein Wesen und die Anatomie deiner Glieder vervollständigte, dich aus dem Bauch deiner Mutter herausnahm und deine Nahrung davor und danach bereitete

– so, wie es angemessen für dich ist, und entsprechend der Menge, die du benötigst – all das ist eine Wohltat von G-tt an dir.

Stelle dir vor, dass dir im Anfangsstadium deiner Schöpfung Augen, Hände oder Füße gefehlt hätten. Dann wäre ein gewisser Mensch in der Lage gewesen, sie für dich zu machen, so dass dein Körper vervollständigt würde.

Wie sehr würdest du, hätte er diese Wohltat vollbracht, diesem Menschen danken, ihn loben und Gefallen daran finden, seinen Willen zu tun und ihm zu dienen.

Auf diese Weise sollte man sich zum Schöpfer hingezogen fühlen, der deinen Körper und alle seine Glieder entsprechend vollkommener Funktionalität bildete, wie geschrieben steht (Iyov 10,9):

“Gedenke nun, dass Du mich wie Lehm gemacht hast, und zum Staub wirst Du mich zurückgeben.”

Und (Tehilim 139,13):

“Ja, du bist es, der meine Nieren geschaffen hat, der mich in meiner Mutter Schoß gewoben hat.”

Und (Tehilim 22,10):

“Ja, du zogst mich aus dem Mutterschoße...”