Cheshbon HaNefesh – Einleitung

9. März 2021 – 25 Adar 5781



In seinem Buch **Chovot HaLevavot** beschreibt **Rabeinu Bachya Ibn Paquda** in Shaar Cheshbon HaNefesh, Kapitel 3, **30 Wege** auf die ein Mensch sich dem wahren Ausmaß seiner Verpflichtung gegenüber seinem Schöpfer, auf tieferer Ebene, bewusst wird.

Myrtle Rising widmete diesem Kapitel ein eigenes kleines aber feines Arbeitsbuch, und gab diesem den Titel **30 Ways to Make Your Soul Shine** (30 Wege deine Seele zum Leuchten zu bringen).

Das ist ein sehr passender Titel und beschreibt genau worum es geht.

Was bedeutet Cheshbon HaNefesh?

Ein Cheshbon ist eine Abrechnung, quasi wie eine Buchführung. Nefesh ist die Seele. Machst du einen Cheshbon HaNefesh, dann tust du dasselbe, was ein guter Geschäftsmann tut:

1. Du schaust, was dein Soll ist – Welche Verpflichtungen habe ich?
2. Du schaust, was dein Haben ist – Welchen Verpflichtungen komme ich nach?
3. Du vergleichst beides miteinander – Handle ich wirklich so, wie ich sollte?
4. Du betrachtest diese Analyse und formulierst Ziele – Was kann ich verbessern?

Ich werde, in dieser Reihe, nach und nach alle 30 Wege durchgehen. Dabei greife ich auf die englische Übersetzung von Rabbi Yosef Sebag (https://dafyomireview.com/384) zurück, die ich wiederum ins Deutsche übersetzen werde. Ich empfehle jedem das Studium seiner Übersetzung, da er sehr viele Kommentare bringt, die ich hier nicht alle bringen werde.

Treten wir nun diese Reise an und bringen Licht in unsere Seelen!

Rabeinu schreibt als Einleitung zu dem Kapitel:

„In Bezug darauf, wie zahlreich die Wege der Abrechnung (Cheshbon HaNefesh) eines Menschen mit sich selbst bezüglich seiner Pflichten gegenüber G-tt sind, sage ich, dass die Arten der Abrechnung in dieser Angelegenheit unzählig sind.

Aber ich werde 30 ihrer Wege darlegen, durch die deutlich wird, zu was ein Mensch seinem G-tt gegenüber verpflichtet ist, wenn er sie sich zu Herzen nimmt und es auf sich nimmt, sie zu reflektieren und sich stetig an sie zu erinnern.“

Hier gibt der Autor uns schon sehr wichtige Hinweise!

1. Es sich zu Herzen nehmen – man hat hier keinen Roman vor sich, den man liest und ihn dann wieder ins Regal stellt, hat man ihn fertig gelesen. Hier geht es um dich, es ist wichtig!

2. Es auf sich nehmen – man muss Mühe und Arbeit hineinstecken, die Ergebnisse werden nicht einfach so kommen, man muss sie sich erwerben.

3. Sie zu reflektieren

4. Sich stetig an sie erinnern

Zu Punkt 3 und 4 möchte ich das Mesillat Yesharim zitieren.

Der Ramchal schreibt dort in seiner Einleitung (auch dies übersetzte ich aus einer englischen Übersetzung):

„Ich habe dieses Werk nicht verfasst, um den Menschen zu lehren, was sie nicht wissen, sondern um sie an das zu erinnern, was sie bereits wissen und ihnen sehr offensichtlich ist. Du wirst in vielen meiner Worte lediglich Dinge vorfinden, welche die meisten Menschen wissen, und bezüglich derer sie keine Zweifel hegen. Aber so allgemein diese Dinge bekannt sind und so offen ihre Wahrheit zu Tage liegt, so ist auch Vergesslichkeit, was sie angeht, weit verbreitet. Daraus folgt, dass der Nutzen, der aus diesem Werk gezogen werden kann, nicht aus einer einmaligen Lesung hergeleitet wird; denn es besteht die Möglichkeit, dass der Leser, nachdem er las, finden wird, dass er wenig gelernt hat, was er nicht schon vorher wusste.

Vielmehr wird sein [des Werkes] Nutzen aus [wiederholtem] Rückblick und ständiger Studie gezogen – durch die man an jene Dinge erinnert wird, welche man von Natur aus zu vergessen neigt – und durch die man veranlasst wird, sich jene Pflicht zu Herzen zu nehmen, die man [leicht] zu übersehen neigt.“

Das was der Ramchal hier beschreibt, beantwortet Punkt 3 und 4 und trifft darüber hinaus auf alle Mussar-Bücher zu. So schreibt er weiter:

„Eine Betrachtung des allgemeinen Zustands wird ergeben, dass die Mehrheit der Menschen mit schneller Intelligenz und scharfer Mentalität den größten Teil ihrer Gedanken und Spekulationen den Feinheiten der Weisheit und den Tiefen der Analyse widmet, jeder nach der Neigung seiner Intelligenz und seiner natürlichen Veranlagung. Es gibt einige, die große Mühe in das Studium der Schöpfung und Natur investieren. Andere widmen all ihr Denken der Astronomie und Mathematik, andere den Künsten. Es gibt diejenigen, die sich eingehender mit heiligen Studien befassen, mit dem Studium der heiligen Torah, einige beschäftigen sich mit halachischen Diskussionen, andere mit Midrash und andere mit rechtlichen Entscheidungen.

Es gibt jedoch nur wenige, die Denken und Studium der

Perfektion des Gottesdienstes widmen – der Liebe, der [Gottes-]Furcht, der Gemeinschaft und all den anderen Aspekten der Frömmigkeit [d.h. Chassidut]. Es ist nicht so, dass sie dieses Wissen für unwesentlich halten; wenn befragt, wird jeder behaupten, dass es von größter Wichtigkeit ist und dass jemand, der sich darin nicht klar auskennt, nicht als wirklich weise angesehen werden kann. Ihr Versäumnis, dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu widmen, ist vielmehr darauf zurückzuführen, dass es für sie so offensichtlich ist, dass sie kein Bedürfnis sehen, viel Zeit darauf zu verwenden."

Das „Studium der Frömmigkeit" ist das worum es auch in Chovot HaLevavot (Pflichten des Herzens) geht. Der Ramchal schreibt weiter:

„Dieser Zustand resultiert in üblen Konsequenzen sowohl für diejenigen, die Weisheit besitzen, als auch für diejenigen, die dies nicht tun, was dazu führt, dass es beiden Klassen an wahrer Frömmigkeit mangelt und Diese zu Etwas äußerst Seltenem macht. Den Weisen mangelt es daran, weil jene sie nur begrenzt in Betracht ziehen, und denen mit geringer Weisheit, wegen ihrer limitierten Auffassungsgabe."

Sowohl das Mesillat Yesharim, als auch das Chovot HaLevavot (auf dieses wollen wir uns hier konzentrieren) wirken wie Medizin, welche diese üblen Konsequenzen beseitig!