

Das eigene Selbst dem eigenen Selbst entziehen

18. Juli 2021 – 9 Av 5781



In seinem Vortrag zum 9. Av (siehe hier) lehrt uns Rabbi Yaron Reuven etwas sehr kritisches, das auch David HaMelech in Tehillim 41,2 zum Ausdruck brachte. Dort heißt es:

„Lobenswert ist der, der sich um den Armen kümmert. Am Tage des Bösen wird ihn HaShem erlösen.“

Rabbi Reuven schlägt etwas sehr Einfaches, aber gleichzeitig auch Revolutionäres vor, dass mich, als ich es hörte, sofort hatte, auch wenn ich es schon viele Male anderswo las, und das dieser Aussage in dem Psalm, für mich, eine immense Tiefe verleiht. Es macht ihn greifbar und auf meine Person zugeschnitten für mich:

Lasse den Grad deiner Teshuva davon abhängig sein, wie sehr dir die Probleme und Bedürfnisse deiner Mitmenschen mindestens genauso wichtig sind wie deine eigenen; Und zu Zeiten, in denen es bei jemandem drückt, und er jetzt wirklich jemanden braucht, lasse seine Probleme in diesem Moment größer sein, als die deinen.

Eine ganz schlechte Idee, so der Rabbi, ist es, in diesem Moment, dem Bedürftigen anzufangen von den eigenen Problemen zu erzählen und Vergleiche anzustellen, nach dem Motto: „Ja, ist echt krass, was dir passiert ist, aber wenn du erst hörst, was ich im Moment an der Backe habe...“

Dann stellt er eine Frage: Wie wäre es, wenn du im Gebet zu HaShem, bevor du überhaupt anfängst über deine eigenen Probleme zu klagen, du es dir zur Aufgabe machst, zuerst über die Probleme deines Nächsten zu klagen?

Wie wird HaShem auf dieses Mindset reagieren?

Und wie wird er reagieren, wenn du lediglich um dich selbst kreist?

Eine gute Übung, um dieses Mindset zu trainieren fand ich bei Rabbi Zelig Pliskin in seinem Buch „Kindness“. Dort schreibt er in Kapitel 36:

„Segne Menschen in deinem Geiste

Wenn du Menschen Erfolg wünschst, strahlst du in deinen Gedanken positive Energie aus. Auch wenn andere nicht genau wissen, was du denkst, nehmen sie positive Energie auf. Wie König Shlomo schrieb (Mishlei 27,19): “Wie Wasser einem Gesicht, ein Gesicht reflektiert, so wird das Herz eines Menschen von einem Anderen zu ihm zurückgespiegelt”.

Wenn dein Herz und dein Geist positive Energie erzeugen, fühlen sich andere gut mit sich selbst und gut mit dir. Segne Menschen in deinen Gedanken; seien es Menschen, die du kennst, oder Menschen, die du zum ersten Mal siehst; seien es Menschen, die du besonders magst oder – aus welchem Grund auch immer – nicht.

Wann immer du siehst, dass jemand einen beunruhigten, besorgten oder traurigen Gesichtsausdruck hat, segne ihn in deinem Geist. Wünsche ihm Heilung. Wünsche ihm Lösungen. Wünsche ihm Freude.

Einige der Gedanken, die du denken könntest, sind:

“Ich wünsche dieser Person viel Glück.”

“Ich wünsche diesem Paar eheliche Harmonie und Einigkeit.”

“Ich wünsche dieser Person finanziellen Erfolg.”

(Beim Anblick einer Person, die wütend ist) “Ich wünsche diesem Menschen inneren Frieden.”

“Ich wünsche dieser Person ein gesundes Kind.”

“Ich wünsche diesem Studenten Erfolg in seinem Studium.”

Wenn der eigene Geist voller Segenswünsche für andere ist, wird derjenige, der diese guten Wünsche ausstrahlt, der erste sein, der von diesen Segnungen profitiert.“