DAS GEBET: AUFMERKSAM BETEN – Parascha Korach

22. Juni 2023 – 3 Tammuz 5783



Parascha Korach

In der Parscha Korach wird sehr viel gebetet. Ich habe mich immer gefragt, was die tiefere Bedeutung unserer Gebete ist. In unserer hektischen, modernen Gesellschaft scheint es wenig Zeit und Aufmerksamkeit für Davenen (Beten) zu geben. Im geschäftigen, irdischen Leben mancher Menschen scheint ein Tefilla, in dem unsere Ergebenheit zu G'tt gezeigt wird, nicht mehr angebracht zu sein. Wir fühlen uns anscheinend frei und müssen uns vor keinem mehr verantworten…! Doch die Erfahrung des Gebets, wie eine Berührung des G'ttlichen ist auch für den modernen Menschen unentbehrlich. Das Thema Davenen ist äußerst aktuell. Wir davenen dreimal am Tag: morgens, nachmittags und bei Einbruch der Dunkelheit. Diese Gebete werden:

-Schacharit (Morgengebet),

-Mincha (Nachmittagsgebet), und

-Arwit oder Ma'ariv (Abendgebet) genannt.

Unsere Weisen sagen uns, dass der Brauch, dreimal am Tag zu davenen, ursprünglich von unseren Erzvätern Avraham, Jitzchak und Ja'akov eingeführt wurde:

-Das Morgengebet stammt von Avraham,

-das Nachmittagsgebet von Jitzchak und

-das Abendgebet von Ja’akov.

Konzentration

Sogar das unterste Niveau des Gebets erfordert Kavana – Aufmerksamkeit. Auch wenn wir uns auf die einfache Bedeutung der Gebetsworte konzentrieren, können wir in höhere Spähren vordringen. Zwischen den Wörtern zu pausieren ist wichtig. Zwischen den Worten kommt unser Geist zur Ruhe und wir bereiten uns auf das folgende Wort vor. Wenn wir beim Sprechen der ersten Bracha des Gebets erst einmal das richtige Bewusstsein erreicht haben, dann folgt der Rest ganz leicht. Es geht letztlich um das Gefühl der Verbundenheit mit HaSchem ohne durch fremde Gedanken gestört zu sein. Intensives Kavana kann jeder auf seinem eigenen Niveau erlernen. Dreimal am Tag sprechen wir die gleichen Gebetsworte. Unsere Begegnung mit G’tt wird durch ständige Wiederholung und Verstärkung immer tiefer und tiefer. Die vielen Wiederholungen verstärken unsere Aufmerksamkeit. Es verstärkt unser Gefühl für das G’ttliche in der Welt, das auch unser Lernen vertieft. Das Lernen der Talmud-Gelehrten wurde gesegnet, weil sie viel Zeit für ihre Gebete aufbrachten.

Erste Schritte

Auch wenn man kaum religiös ist, wäre es eine gute Idee, mit dem Davenen zu beginnen, indem man die erste Bracha des Schmone Esre, Achtzehn-Gebet, auswendig lernt und sich darauf konzentriert, um zu dem richtigen Bewusstsein zu kommen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Verbundenheit mit G’tt, so dass die Nähe von HaSchem am eigenen Leib erfahrbar wird. Diese Nähe bedeutet ganz konkret, dass wir erkennen, dass G’tt über unsere Wege wacht, dass Er uns Erfolg haben lässt, wenn wir Ihm dienen, oder dass wir scheitern, wenn wir Ihm nicht gehorchen. Wir davenen, um zu erkennen, dass Erfolg und Misserfolg keine Zufälle sind. Die Mitzvot sind nicht um

Seinetwillen da, sondern um unseretwillen. G’tt braucht unser Gebet nicht. Aber wir können nicht auf unsere Gebete verzichten, denn sonst fehlt uns die Bindung an das G’ttliche. Da wir wissen, dass G’tt gut ist und nichts unmöglich für Ihn ist, können wir unser Leben in einem intensiven Gefühl von Vertrauen und Sicherheit leben. Auch in Zeiten von Rückschlägen müssen wir an dem Wissen, dass alles, was mit uns geschieht, zu unserem besten Willen geschieht, nicht zweifeln. Negative Dinge sind auch eine Art “versteckter” Segen. Wir leiden nicht gern, deshalb beten wir zu G’tt, um uns durch die Not zu helfen und uns klarzumachen, was der Segen im “verborgenen” Guten ist. Aber das ist nur der erste Schritt.

Liebe, Ehrfurcht und Barmherzigkeit

Jeder der drei Erzväter hatte eine besondere Verbundenheit mit dem Allmächtigen und vertrat eine spezielle Eigenschaft, die er in den Dienst an G’tt stellte. Avraham diente G’tt in Liebe, Jitzchak in Ehrfurcht, Ja’akov diente G’tt in einer Kombination aus Liebe und Ehrfurcht. Es war nicht so, dass eine Person nicht die Eigenschaften der anderen Person besaß, sondern jede hatte eine bestimmte Eigenschaft, die deutlicher zum Vorschein trat. Auf diese Weise zeichnete sich

-Avraham besonders durch Freundlichkeit und Liebe aus, während sich

-Jitzchak besonders durch strenge Gerechtigkeit und Respekt auszeichnete und

-Ja’akov diese beiden Eigenschaften mit Wahrheit, Gnade und Barmherzigkeit verband. Wir haben diese drei großen Eigenschaften von unseren Erzvätern geerbt, und das erlaubt uns, G’tt mit Liebe, Ehrfurcht und Gnade zu dienen. Die Eigenschaft der Gnade oder Barmherzigkeit wird eine Rolle spielen, wenn wir erkennen, dass unsere Seele Teil des G’ttlichen ist und wir Erbarmen zeigen, dass unsere Neschamma (Seele) so oft zu kurz kommt und von G’tt durch materielles

Leben abgelenkt wird.

Ein geeignetes Umfeld

Um unsere Neschamma nicht Mangel leiden zu lassen, müssen wir zunächst eine geeignete Umgebung für eine angemessene Gebetsatmosphäre schaffen. Eine Synagoge muss ein Ort sein, der eine religiöse und meditative Atmosphäre ausstrahlt. Selbst das Eintreten in eine Schul (Synagoge) alleine muss eine Kontaktaufnahme mit unserem Schöpfer sein. Die Synagoge ist kein sozialer Treffpunkt. In der Tat sollte man in einer Schul (Synagoge) keine profanen Worte sprechen dürfen; soziale Konversation muss auf ein absolutes Minimum beschränkt bleiben. Wenn man die richtige Kavana erzeugen will, sollte man gar nicht erst an Dinge, die einen vom Gebet ablenken, denken. Kavana kann Gefühl, Emotion, Konzentration oder religiöse Hingabe bedeuten. Kavana ist zielgerichtete Inbrunst. Unsere Gedanken müssen auf ein Ziel gerichtet sein. Dennoch ist es eine fast übermenschliche Aufgabe, Kavana während des ganzen Gebets aufrecht zu erhalten, aber es ist für den Teile unseres Tefilla machbar.

Für die meisten Menschen ist die Konzentration der ersten Bracha des Schmone Esre – das im Stehen gesprochene Achtzehn-Bitten-Gebet – erreichbar. Unsere Erzväter Avraham, Jitzchak, und Ja’ akov sind die Vorbilder für unsere Beziehung zu G’ tt, aber wir sollten unsere persönliche Beziehung zu HaSchem nicht vergessen oder vernachlässigen. Die erste Bracha ist die unterste Stufe, um HaSchem näher zu kommen. Durch diese spirituelle „Pforte“ werden wir in höhere Welten geleitet.

Sinnbild und Wirklichkeit

G’tt dienen wir in unseren Gebeten. Wir versuchen, uns durch das Davenen zu verbessern. Wie sieht unser ideales Selbst aus? Über Idealbilder und Wunsch-Images wird viel nachgedacht. Reibungen entstehen, wenn zwischen Ideal und Realität eine Diskrepanz besteht. Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir

dem Idealbild von uns selbst nicht gerecht werden. Auf dem Weg von Beer Sheva nach Charan träumte Ja’ akov von einer Leiter, die auf der Erde stand und bis zum Himmel reichte. Engel stiegen an dieser Leiter entlang auf und nieder. Was bedeutete dieser Traum? Im Talmud (B.T. Traktat Chullin 91) wird ausgelegt, dass den Engeln, die aufgestiegen sind, das Bild von Ja’akov gezeigt wurde, wie es an dem G’ttlichen Thron abgebildet wurde. Danach stiegen sie hinab, um den Ja’akov hier auf Erden zu sehen. Jede Aussage unserer Chachamim (Weisen) hat eine tiefere Bedeutung. Was bedeutet dieses Traumbild?

Höchste Erwartung

Im Himmel gibt es von jedem Menschen ein himmlisches Bild, so wie G’tt ihn gern sieht. Darin werden alle seine einzigartigen Gaben und Talente wiedergegeben. Aber es gibt auch ein “irdisches Bild”: das Bild des Menschen, wie er in Wirklichkeit ist. Das Bild dessen, was diese Person wirklich ausmacht. Es ist unsere Aufgabe, die irdische Realität so weit wie möglich an das himmlische rechte Bild anzugleichen. Wir sollten versuchen, auf unser ideales Selbst zu “klicken”. Bei Ja’akov sahen die Engel etwas sehr Aussergewöhnliches: Das irdische Bild von Ja’akov war genau dasselbe wie das himmlische, denn Ja’akovs Fähigkeiten waren vollständig entwickelt. Es war eine ganz besondere Leistung. Ja’akov hatte erreicht, was von ihm im Himmel erwartet wurde. Die Engel waren erstaunt über dieses Phänomen. Wenn man dem himmlischen Bild entspricht, ist man ein Zaddik – man wird den erworbenen Fähigkeiten gerecht. Die Jakobsleiter ist ein Symbol des Gebets, denn es kann uns helfen, unser wahres Ich zu erkennen.

Warum davenen (beten) wir?

Das hebräische Wort Tefilla wird gewöhnlich mit “Gebet” übersetzt. Das ist eher eine Einschränkung als eine Übersetzung. Unsere täglichen Gebete sind nicht nur Bitten, um unsere täglichen Bedürfnisse zu befriedigen. Davenen ist mehr.

Aber kennt G’tt unsere Bedürfnisse nicht besser als wir selbst? Ist er nicht immer bereit, uns Gutes zu tun, auch wenn wir nicht darum bitten? Schließlich „beten“ Kinder nicht zu ihren liebenden Eltern, dass sie sie ernähren, kleiden und beschützen?!

Wir sollen zu Ihm beten und nur zu Ihm allein. In Zeiten der Not müssen wir uns an G’tt wenden, um Hilfe zu erhalten, und wenn alles gut geht, müssen wir unsere Dankbarkeit gegenüber G’tt zum Ausdruck bringen. Wenn alles gut geht, müssen wir weiterhin jeden Tag zu G’tt beten, dass er uns seine Gnade schenkt.

Abhängigkeit

Es ist gut für uns, unsere Abhängigkeit von G’tt für unser Gemeinwohl zu begreifen. Und das müssen wir jeden Tag tun, viele Male am Tag. Wir müssen versuchen, G’ttes Güte und Seiner Gunst wert zu sein. G’tt ist uns nichts schuldig, und doch gibt Er uns alles. Wir müssen versuchen, das Gleiche für unsere Mitmenschen zu tun, indem wir unseren Besitz und unsere Dienste selbstlos mit anderen teilen. Wir müssen unsere Dankbarkeit gegenüber G’tt nicht nur in Worten, sondern auch in Taten zum Ausdruck bringen: indem wir Seine Gebote befolgen und unser tägliches Leben so gestalten, wie G’tt es will. Es ist letztendlich für unser eigenes Wohlbefinden.

Prüfen Sie sich selbst!

Mit der Leiter, die “auf der Erde stand und bis in den Himmel reichte”, zeigte G’tt Ja’akov, dass das Gebet wie eine Leiter ist, die die Erde mit dem Himmel verbindet, den Menschen mit G’tt.

Die Worte des Gebets verwandeln sich in Engel, die zu G’tt aufsteigen, und G’tt schickt die Engel mit Bracha – Segen – als Antwort hinunter. Ja’akov sah daher in seinem Traum, dass die Engel „auf- und abstiegen“, obwohl man erwarten würde, dass die Engel zuerst absteigen und dann wieder aufsteigen.

Selbstanalyse

Auf einer etwas höheren Ebene hat Tefilla – das Gebet – mit Dingen zu tun, die größer sind als unsere täglichen materiellen Bedürfnisse, nämlich mit spirituellen Dingen. Das hebräische Wort Tefilla leitet sich vom Verb „palel" richten / beurteilen ab. Wir verwenden das mehrdeutige Verb lehitpalel - ' beten', was auch bedeutet,' sich selbst zu beurteilen'. Während des Gebets besteht die Möglichkeit zur Selbstanalyse. Vor G'ttes Angesicht kann sich niemand der Selbstreflexion entziehen. Voll Scham blickt man in sein eigenes Herz und prüft, ob man die jüdischen Kriterien für das tägliche Verhalten erfüllt, die G'tt dem Menschen vorgeschrieben hat. Wenn wir uns nicht selbst zum Narren halten, entwickelt sich durch ein Gefühl der Demut die richtige Geisteshaltung dem Allmächtigen gegenüber. Wir beginnen zu begreifen, dass wir den Segen und die Gunst, um die wir bitten, kaum verdienen. Deshalb betonen wir in unseren Gebeten G'ttes unendliche Güte und Gnade. Wir bitten G'tt regelmäßig, unsere Wünsche zu erfüllen, obwohl wir es oft nicht verdienen.

Der repetitive Charakter

Auf einer noch höheren Ebene wird das Gebet Avoda -"Dienst" genannt. Im Schma heißt es, dass wir „G'tt mit dem Herzen dienen", und unsere Weisen sagen: „Was für ein 'Dienst ist ein Dienst des Herzens' ? – Das ist das Gebet." In diesem Sinne ist das Gebet dazu da, unser Herz und unser Sein zu reinigen. Oft werden wir mit Menschen konfrontiert, die sich darüber beklagen dass ihnen das Sprechen der Gebete bedeutungslos erscheint, weil unsere täglichen Gebete jeden Tag fast den gleichen Inhalt haben. Wir können davon ausgehen, dass die Wiederholung eines bedeutungsvollen Gebets einen starken Einfluss auf unsere Psyche haben wird. Aber die menschliche Psyche ist störrisch. Erst nach einer langen Zeit der Wiederholung beeinflussen Worte unseren Geist und unsere Gefühle. Experten schreiben eine mindestens 45 Minuten am Stück dauernde Wiederholung vor. Erst dann beginnt ein Gebet

oder eine Melodie zu uns durchzudringen. Die Wiederholung gehaltvoller Phrasen ist nur wirksam, wenn sie über einen längeren Zeitraum geschieht.

Tefilla ist Arbeit

Tefilla heißt auch Avoda. Die gewöhnliche Bedeutung von Avoda ist “Arbeit”. Wir verarbeiten einen Rohstoff und wandeln ihn in ein nutzbares Endprodukt um. Bei der Verarbeitung werden alle Verunreinigungen entfernt und es entsteht ein sauberes Endprodukt. Ein Gerber nimmt raue Haut und verarbeitet sie zu einem Pergament, auf das eine Sefer Tora geschrieben werden kann. Rohwolle wird für die Herstellung von Zizit verwendet. Dies erfordert oft viele und sich wiederholende Prozesse. Das Gleiche gilt für unsere Seele. Sie wird nur dann wirklich verfeinert, wenn wir uns darauf konzentrieren und auf sie einwirken. Es bedarf großer Anstrengungen, um Stolz, Wut, Eitelkeit und andere schlechte Eigenschaften zu verdrängen, die sehr natürlich, aber für einen Menschen ungeeignet sind.

Aus der Seele zu G’tt

Während des Gebets spricht unsere g’ttliche Seele mit G’tt und sogar unsere tierische Neigung wird voll von Heiligkeit. Die materielle Welt in all ihren vielen Facetten scheint völlig zu zerfließen. Wir werden uns der Dinge bewusst, die wirklich wichtig sind. Leben, Gesundheit und Lebensunterhalt erhalten eine tiefere Dimension: ein Leben in Spiritualität und Erhabenheit. Bei der Gesundheit beziehen wir uns hauptsächlich auf Mental-Hygiene und bei der Versorgung denken wir an die Dinge, die uns wirklich am Herzen liegen, hier und in der folgenden Welt: Tora und Mitzwot. Die Chassidim HaRischonim- eine Gruppe tief religiöser Menschen vergangener Zeiten – haben es sich zur Gewohnheit gemacht, sich zu isolieren, um das Achtzehn-Gebet zu rezitieren. Propheten suchten auch Einsamkeit, um den Zustand zu erreichen, um eine Prophezeiung zu erhalten. Es ist eine Methode, um sich auf Tefilla – das Gebet – vorzubereiten.

Selbstisolation

Selbstisolation kann von aussen oder innen erzielt werden. Äussere Isolation bedeutet, die Gemeinschaft zu verlassen. Innere Isolation heisst, die Vorstellungskraft oder zumindest die Sinneswahrnehmung zu isolieren.. Auf diese Weise versucht man, sich dem Physischen zu entziehen. Dies ermöglicht es einem, schneller geistige Höhen zu erreichen. Viele haben noch nie beim Davenen ein höheres Niveau erreicht. Dennoch kann man lernen, intensiver zu davenen.

Langsam Davenen

Wenn wir das Davenen zu einem wahrhaft spirituellen Erlebnis erheben wollen, müssen wir die Worte sehr langsam sprechen. Das Achtzehn-Gebet enthält 500 Worte. Wenn wir uns dafür eine Stunde Zeit nehmen – sieben Sekunden pro Wort – kann es zu einer sehr intensiven spirituellen Erfahrung werden. Allerdings wird die langsame Art des Davenen wahrscheinlich zu einem Abschweifen unserer Gedanken führen. Gebetsferne Gedanken erreichen uns, und lassen uns erkennen, was wir in unserem Leben noch verbessern können. Befindet man sich in einem erhöhten Bewusstseinszustand, kann man beim Davenen die Augen schließen. In einem niederen Bewusstseinszustand davenen wir aus einem Gebetsbuch.

Da wir unsere Spiritualität durch das Aussprechen des Schmone Esre steigern wollen, müssen wir die Worte mit geschlossenen Augen rezitieren. Wir fühlen uns durch einen solchen Dienst gereinigt und geläutert. Wenn wir danach in unseren Alltag zurückkehren, bleibt ein Gefühl der Verbundenheit, Spiritualität, Lauterkeit, Reinheit und Heiligkeit. Dieses Gefühl erhöht unser tägliches Verhalten auf das Niveau eines Königreichs von Priestern, Mamlechet Kohanim und Goi kadosch.

Verbundenheit

Die höchste Stufe auf der Gebetsleiter ist erreicht, wenn wir so inspiriert werden, dass wir nichts mehr wollen als die Nähe

G’ttes. Im Hebräischen bedeutet Tefilla auch: anheften oder zusammenbinden. Unsere Seele ist ein Funke des G’ttlichen. Deshalb will unsere Neschamma wieder mit dem Allmächtigem vereint werden, gleich einer kleinen Flamme, die in einer größeren aufgeht. Dieser Wunsch ist uns zuweilen nicht bewußt, aber er existiert auf jeden Fall. Unsere Seele wird sogar „G’ttes Kerze“ genannt. Deshalb bewegen viele Menschen ihre Körper während des Gebets hin und her, um dieses Bild durch ihre Körperhaltung zum Ausdruck zu bringen. Der holländische Brauch ist es beispielsweise jedoch, während des Schmone Esre stillzustehen.

Eine gute Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung kann helfen, einen erhöhten Zustand von Kavana zu erreichen. Wenn man während des Schmone Esre ganz stillsteht, kann das Kavana zum Besten werden. Manchmal wird das Kavana durch die vielen Bewegungen getrübt. Oberflächlich gesehen können Verbeugungen und Schockeln (yidd. Hin und her schaukeln) das Gefühl intensivieren. Aber wenn man die tiefsten Seelenschichten auslösen will, muss man vollständig stillstehen. Dennoch schockeln viele. Die Flamme einer Kerze ist unruhig, bewegt sich nach oben, um sich sozusagen vom Docht der Kerze zu lösen. Auch unsere Seele bewegt sich nach oben, wie die Flamme einer Kerze. So ist die Natur der Seele, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Deshalb schockeln die Leute in manchen Kreisen. Denn während des Gebets verbinden wir uns mit unserem Geist bewusst mit G’ttt. Die Seele flackert und erhebt sich, um eine Einheit mit G’tt zu bilden.

Das Gebet ist wie eine Leiter

Jede Mitzwa verbindet uns mit G’tt. Das Wort Mitzwa ist mit dem aramäischen Wort „Tsawta“ verwandt, was soviel wie Zusammensein oder Gesellschaft bedeutet. Ein Gebot verbindet den Auftraggeber mit dem Ausführenden des zugewiesenen Werkes, egal wie weit der Auftraggeber in geistiger Entfernung, Rang

oder Position von uns entfernt ist. Wenn ein König einem Diener etwas aufträgt, schafft es unmittelbar sofort eine Verbindung. Der Diener fühlt sich sehr geehrt, dass der König auf ihn aufmerksam wurde und ihm etwas aufgetragen hat. Als relativ unbedeutender Bürger wünscht er sich, der Aufmerksamkeit und Gunst des Königs würdig zu sein. Dies gilt umso mehr für das Gebet. Denn es gibt nichts, was einen Menschen näher zu Gtt bringt, als zu davenen und wirklich die Seele vor G’tt auszuschütten.

mit vielen Sprossen

Das Gebet ist wie eine „Leiter“ mit vielen Sprossen. Um nach oben zu kommen, müssen wir unten anfangen und langsam nach oben klettern. Um dies zu erreichen, wurden unsere Gebete von unseren großen Propheten und Chachamim so zusammengestellt, dass sie wie eine Leiter angeordnet sind, die uns zu größerer Spiritualität führt. Deshalb müssen wir uns mit unseren Gebeten vertraut machen: zuerst mit ihrer gewöhnlichen Bedeutung, dann mit der tieferen Bedeutung und schließlich mit der präzisen Abfolge unseres Dienstes.