

Dawnenen, Beten mit Andacht – Schawuot 5783

24. Mai 2023 – 4 Sivan 5783



Schawuot 5783

Der Mensch besteht aus Gefühl und Verstand. Beide Aktivitäten kommen in unserer religiösen Erfahrung in hohem Maße zum Tragen

An Schawu'ot wurde uns die Tora gegeben. Durch die Tora lernen wir, mit G'tt in Beziehung zu treten. Dies kann grob gesagt auf zwei Arten geschehen: durch unsere Gefühle, indem wir beten, und durch unseren Verstand, indem wir lernen. Heute konzentrieren wir uns auf das Gebet, die Tefilla. Besseres Dawnenen führt zu mehr Konzentration auf gutes Lernen.

Dawnenen, Beten mit Andacht

In unserer hektischen, modernen Gesellschaft scheint es wenig Zeit und Andacht für das Dawnenen (das Gebet) zu geben. In das geschäftige, irdische Leben mancher Menschen scheint eine Tefilla, die unsere Verbundenheit mit dem Allmächtigen zeigt, nicht mehr zu passen. Wir fühlen uns befreit und sind niemandem mehr Rechenschaft schuldig...!

Die Berührung des G'ttlichen

Doch diese Erfahrung, die "Berührung des G'ttlichen", ist auch für den modernen Menschen unverzichtbar. Rabbi Arie

Kaplan hat zu diesem Thema einen äußerst interessanten Artikel geschrieben, dessen Hauptpunkte ich hier wiedergebe. Das Thema Dawwenen ist hochaktuell. Gerade weil es kaum noch jemand richtig machen kann. Wir haben es oft mit Schülern zu tun, die sich beschweren, dass ihnen das Aufsagen der Gebete sinnlos erscheint, weil unsere täglichen Gebete jeden Tag fast den gleichen Inhalt haben. Wie ist es möglich, dass wir dreimal am Tag dieselben Worte sagen und diese Worte weiterhin ihre Bedeutung behalten? Rabbi Kaplan spricht auch über seine Begegnungen mit Anhängern der T.M. (Transzendente Meditation). Die T.M. besteht aus der ständigen Wiederholung eines Mantras, eines speziellen Wortes, das von einem Meister vorgegeben wird. "Ist das alles?", fragten sie ungläubig. "Das ist alles", lautete die Antwort. "Wenn du die gleichen Worte immer wieder wiederholst, bringt dich das in einen erhöhten Bewusstseinszustand."

Ständige Wiederholung erreicht die Neschomme (die Psyche)

T.M. ist nicht "jedermanns Sache" und hat mit unserem Verständnis von Dawwenen nicht viel zu tun. Dennoch können wir aus den verschiedenen psychologischen Reaktionen, die T.M. hervorruft, etwas von der menschlichen Psyche verstehen. Wenn die ständige Wiederholung eines bedeutungslosen Wortes eine gewisse psychologische Wirkung haben kann, kann man auch annehmen, dass die Wiederholung eines bedeutungsvollen Gebetes eine noch stärkere Wirkung auf unsere Psyche hat. Rav S.F. Mendlowitz z.t.l. lehrte eine ganze Generation von Jeschiwah-Studenten, dass man ein Tanz-Nigun (Melodie) nicht alle drei Minuten durch ein anderes Lied ersetzen sollte, damit es eine Wirkung auf die Psyche hat. Selbst die Nigun (Melodie) muss mindestens 45 Minuten am Stück wiederholt werden. Erst dann beginnt die Bedeutung der Worte oder der Melodie, in die Psyche und das Gefühl einzudringen. Die Wiederholung eines prägnanten Satzes kann also wirksam sein, wenn sie über längere Zeiträume hinweg erfolgt

Losgelöstheit vom Körperlichen

Ein früherer Gedanke wird im Schulchan Aruch (98:1) angedeutet, wo von den Chassidim Harishonim (ehemalige, sehr religiöse Menschen) die Rede ist. Sie machten es sich zur Gewohnheit, "mitboded" zu sein, bevor sie das Achtzehn-Gebet (Schmone-esree) sprachen. Nach Maimonides pflegten auch die Propheten "mitbodeed" zu sein, wenn sie sich in einen Zustand der Prophetie versetzen wollten.

eine Methode zur Vorbereitung auf die Tefilla

Was bedeutet dieses "mitboded"? Es ist eine Methode zur Vorbereitung auf die Tefilla, das Gebet. Wörtlich bedeutet mitboded "sich absondern" von der Wurzel boded, die "allein sein" bedeutet. Rabbi Awraham, der Sohn von Maimonides, weist darauf hin, dass die Selbstabschottung sowohl äußerlich als auch innerlich sehr wichtig sein kann (Sefer Hamaspik). Äußere Abgeschiedenheit bedeutet "die Gemeinschaft verlassen" und "mit sich selbst allein sein". Die innere Abgeschiedenheit ist eine andere Bewegung. Sie bedeutet "das Aufhören unserer Wahrnehmungsfähigkeit und das Abschneiden von äußeren Reizen, wodurch die Seele isoliert wird".

Es wird manchmal behauptet, dass viele Menschen nie über das Niveau eines 10-jährigen Kindes beim Dawwenen hinausgekommen sind. Es gibt jedoch auch viele, denen es gelingt, im Dämmerschlaf eine höhere Form der Konzentration zu erreichen, wie sie im Idealfall im Schulchan Aruch (dem jüdischen Kodex) vorgeschrieben ist. Rabbi Kaplan war bei vielen Rabbinern und Tsaddikim, die ihnen beibringen konnten, wie man effektiv Dawwenen kann.

Eine geeignete Umgebung

Zuallererst ist eine geeignete Umgebung wichtig, um die richtige Atmosphäre zu schaffen. Es gibt zahlreiche Vorschriften, die den Respekt vor der Synagoge regeln. Eine Synagoge sollte ein Ort sein, der einen G'ttesdienst und eine meditative Atmosphäre ausstrahlt. Schon das Betreten einer

Synagoge sollte eine Erfahrung sein, die uns mit unserem Schöpfer in Kontakt bringt. Allein die Anwesenheit in der Synagoge sollte ausreichen, um alle fremden Gedanken aus unseren Köpfen zu verbannen. Die Synagoge ist keine Kneipe, kein sozialer Treffpunkt oder ein Ort, an dem man sich einfach nur trifft. Es wäre gut, dem Brauch der Sephardim (orientalische Juden) zu folgen, kein einziges profanes Wort zu sprechen, sobald sie die Synagoge betreten.

Kawana, Aufmerksamkeit und Fokus

Soziale Konversation in der Synagoge sollte auf ein absolutes Minimum beschränkt werden. Wenn man richtige Kawana erzeugen will, sollte man nicht über Gebetsfremde Angelegenheiten nachdenken oder sich an gewöhnlichen Gesprächen beteiligen. Es ist wichtig zu verstehen, was das Wort "Kawana" bedeutet, bevor wir fortfahren. Kawana kann auf verschiedene Weise übersetzt werden: Gefühl, Emotion, Konzentration oder Hingabe an G'tt. Die Wurzel des Wortes "Kawana" ist "kiwen": auf etwas richten. Dies legt nahe, dass Kawana "fokussiertes Bewusstsein" bedeutet. In der Tat sollten unsere Gedanken auf ein Ziel ausgerichtet sein. Für viele Menschen ist es eine besonders schwierige Aufgabe, Kawana für die gesamte Amida (Schmone-esre, das Hauptgebet) zu haben. Aber für die erste Beracha (Lobpreisung) des im Stehen gesprochenen Achtzehngebets scheint es machbar zu sein. Nach dem strengen Worten des Schulchan Aruch wäre das gesamte Achtzehngebet ungültig, wenn man die erste Beracha ohne Kawana spricht, und das gesamte Gebet müsste wiederholt werden.

Die Ich-Du-Ebene

Für die meisten Menschen ist die Konzentration auf die erste Beracha ein erreichbares Ziel. Diese erste Beracha bezieht sich auf die Awot, unsere Patriarchen, denn hier kommt der G'ttes-Begriff unserer Patriarchen ins Spiel. Wir müssen auch an unsere persönliche Beziehung zu Haschem denken, wenn wir die Lobpreisung sprechen. Rabbi Kaplan geht auch auf die Frage

ein, was das jüdische Verständnis von G'tt auf der Ich-Du-Ebene bedeutet. Er verweist uns auf die erste Beracha (Lobpreisung) der Amida (das stehende Achtzehngebet). Die erste Beracha zielt darauf ab, den Menschen näher zu Haschem (G'tt) zu bringen, und durch diese Beracha (Segensspruch) werden wir durch die Tür des Spirituellen in die Höheren Welten geführt.

Ein langsamer Aufstieg zu höherem Bewusstsein

Wenn wir die Amida zu einer echten, spirituellen Erfahrung erheben wollen, müssen wir das Achtzehngebet sehr langsam rezitieren. Der Talmud berichtet, dass die Chassidim Rischonim eine ganze Stunde (3.600 Sekunden) benötigten, um die Amida zu rezitieren. Da die Amida aus etwa 500 Wörtern besteht, sind das also durchschnittlich sieben Sekunden für jedes Wort. Das ist ein extrem langsames Dawwenen. Aber das macht uns klar, dass dies der einzige Weg ist, um die gewünschte tiefe Kawana zu erreichen. Wenn man sich zumindest für die erste Lobpreisung drei oder vier Sekunden pro Wort Zeit nimmt, kann das eine ungeheuer intensive spirituelle Erfahrung sein.

Seltsame Gedanken kommen uns, um uns bewusst zu machen, was wir durch unsere Gebete noch verbessern müssen

Aber durch die langsame Art des Dawwen besteht eine gute Chance, dass unsere Gedanken vom Text der Amida abschweifen. Sobald wir uns dessen bewusst werden, rät uns der Schulchan Aruch, diesen seltsamen Gedanken aus unserem Kopf zu verbannen. Zugleich sind die Aussagen des Magid von Mezrich lehrreich: Seltsame Gedanken kommen uns, um uns bewusst zu machen, was wir durch unsere Gebete noch verbessern müssen.

Augen schliessen?

Es ist auch sehr wichtig, sagt Rabbi Kaplan, beim Dawwenen die Augen zu schließen, zumindest beim Sprechen der ersten Beracha. Der Ba'al Schem Tov lehrte, dass man, wenn man sich in einem Zustand erhöhten Bewusstseins (mochin de-gadelut)

befindet, mit geschlossenen Augen dawweenen sollte. Befindet man sich hingegen in einem Zustand begrenzten Bewusstseins (mochin de-katnut), sollte man aus dem Siddur (Gebetbuch) dawweenen. Da wir unsere Spiritualität beim Sprechen der ersten Beracha erhöhen wollen, sollte man die Worte mit geschlossenen Augen rezitieren.

Die Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung kann ebenfalls dazu beitragen, einen erhöhten Zustand der Kawana zu erreichen. Wenn man während der Amida völlig ruhig ist, kann die Kawana optimal werden. Rabbi Isaiah Horowitz stellt fest, dass das häufige Hin- und Herbewegen und Verbeugen während der Amida die Kawana manchmal beeinträchtigt. Oberflächlich betrachtet mag das Verbeugen und Schokkeln (Hin- und Herschwanken) vielleicht mehr Emotionen auslösen. Aber wenn man die tiefsten Schichten der eigenen Seele freisetzen will, muss man ganz still sein. Wenn man große Roschej Jeschiva beim Dawweenen sieht, merkt man, dass sie während der Amida völlig still stehen.

Die vier Verbeugungen

Während der Amida ist man verpflichtet, sich viermal zu verbeugen. Diese Verbeugungen führen uns auch zur richtigen Kawana. Im Talmud steht, dass man sich wie eine Rute verbeugen und wie eine Schlange wieder aufrichten soll (B.T. Berachot 12b). Der Schulchan Aruch interpretiert dies dahingehend, dass man sich schnell verbeugen, dann aber allmählich wieder aufrichten soll, wobei der Kopf zuerst aufgerichtet wird (Orach Chaim 113:6).

Es gibt tiefere und oberflächlicher Erklärungen für diese Verbeugungen

Wenn ein Mensch sich langsam erhebt, senkt dies nicht nur den Rhythmus des Körpers, sondern bringt auch seinen Geist in einen kontemplativen Zustand. Eine der Absichten der Verbeugung ist es, den Geist zu beruhigen und einen

aufnahmefähigeren Zustand des Kawana zu schaffen. Es überrascht nicht, dass diese Verbeugung zu Beginn und am Ende der ersten Lobpreisung in der Amida vorgeschrieben ist, wo besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist. Diese weise Rezitation unseres Hauptgebets ist ein besonders kraftvolles Mittel, um in einen höheren spirituellen Zustand zu gelangen. Man sollte die Worte, besonders die der ersten Beracha, sehr langsam aussprechen. Das kann man tun, indem man die Worte dehnt oder nach dem Sprechen innehält, um sich die Möglichkeit zu geben, die Worte in die Seele eindringen zu lassen.

Die Nützlichkeit des Innehaltens

Selbst die Konzentration auf die einfache Bedeutung der Worte führt uns auf eine höhere Ebene. Während der Pause zwischen den Worten kommt unser Geist zur Ruhe und wir bereiten uns auf das nächste Wort vor. Wenn wir uns beim Aussprechen der ersten Beracha in den richtigen Geisteszustand versetzen, folgt der Rest der Amida ganz leicht. Letztendlich geht es darum, sich mit HaSchem verbunden zu fühlen, ohne von fremden Gedanken gestört zu werden. Intensive Kawana scheint nur den ganz großen Tsaddikim vorbehalten zu sein. Aber jeder kann sie auch auf seinem Niveau lernen. Dreimal am Tag sagen wir während der Amida die gleichen Worte. Dadurch wird unsere Begegnung mit G'tt durch ständige Wiederholung und Verstärkung immer tiefer. Die vielen Wiederholungen intensivieren unsere Andacht.

Besseres Dawnenen soll das Lernen wieder unterstützen

Das Lernen der Chassidim Rischonim war gesegnet, weil sie sehr viel Zeit auf ihre Gebete verwendeten. Rabbi Kaplan beschrieb den Fall von Lisa aus Long Island. Lisa war nie religiös erzogen worden, konnte aber Hebräisch lesen und begann ihren ersten Schritt ins Judentum, indem sie die erste Lobpreisung (Beracha) der Amida auswendig lernte, um sich in den richtigen Sinneszustand zu versetzen. Bald erkannte sie, dass sie durch das Auswendiglernen eine tiefe Verbindung zu HaSchem aufbauen konnte.

Nach einiger Zeit begann sie, immer mehr zu lernen, und heiratete schließlich einen Mann, der sein ganzes Leben dem Lernen gewidmet hatte. Auch sie ist immer noch der Meinung, dass die Art und Weise, wie wir dawwenen, einen tiefen religiösen Einfluss auf unsere religiöse Erfahrung mit G'tt hat. Das wiederum wirkt sich auf unser Lernen aus, und nur so kann die Nähe HaSchems persönlich erfahren werden.

Der Mensch besteht aus Gefühl und Verstand. Beide Aktivitäten kommen in unserer religiösen Erfahrung in hohem Maße zum Tragen.