DIE AMIDA – GEBET TEFILLA – Teil 43

12. Mai 2022 – 11 Iyyar 5782

Anweisung

Mizrach

Wenn wir beten, wenden wir uns immer dem Mizrach, dem Osten zu, wo einst der Tempel in Jerusalem stand. Aber was machst du, wenn du nicht weißt, wo der Mizrach ist und du davvenen willst?

Wenn es absolut unmöglich ist, den Mizrach zu bestimmen, konzentriert man sich dort, wo der Aron-Hakodesch die heilige Lade ist, mit einer Sefer-Tora (von der unklar ist, ob er in die richtige Richtung weist) auf den Aron-Hakodesch.

Wenn das auch nicht vorhanden ist, konzentrieren man sich auf HaSchem.

Stehen

Wenn man unterwegs Tefillat Schacharit sagt, solle man aufpassen, dass man den große Tallit auch wie im Bet Knesset umwirft. Der kleine Tallit- die Arba Kanfot- haben nicht immer das vorgeschriebene Maß. Natürlich zieht man die Tefillin auch in der Bahn oder im Flugzeug an.

Wenn man läuft, soll man anhalten, wenn man Schema Israel und Baruch Schem kevod malchuto le´olam va´ed sagt, damit man sich

gut konzentriert. Wenn Sie fahren, dürfen Sie fortfahren. Doch wenn man hinter dem Steuer sitzt, muss man anhalten und mindestens Schema Israel und Baruch Schem kevod malchuto le´olam va´ed sagen.

Stillstehen

Aber für die Amida – das achtzehn Gebet – steht man still. Wenn das nicht möglich ist, setze man sich ins Auto oder ins Flugzeug und beuge sich im Sitzen.

Aber es ist besser sehr früh mit Alot HaSchachar, den ersten Morgensonnenstrahlen, zu beten dann zB. so sitzend im Flugzeug die Schemone Esre zu sagen.

Wahl

Gleiches gilt für Mincha – das Nachmittagsgebet. Es ist besser, die Nachmittags-amida eine halbe Stunde nach Tagesmitte (Chatzot) an zu fangen und die Schemonee Esree stehend zu davvenen (beten), dann dass Sie bis zur Mincha Ketana (Zeit des Nachmittagsgebetes später am Tag) warten sollen und dann sitzend beten zu müssen.

Mincha Gedola: Eine halbe Stunde nach Chatzot darf man frühestens Mincha, das Nachmittagsgebet, beten.

Mincha Ketana: Zweieinhalb proportionelle Stunden vor dem Ende des Tages: Einigen zufolge beginnt damit die ideale Zeit für das Mincha-Gebet.

Kavana – Gute Aufmerksamkeit

Wenn man richtige Kavana erzeugen will, sollte man nicht an Dinge denken, die dem Gebet fremd sind und keine normalen Gespräche führen. Es ist wichtig zu verstehen, was das Wort “Kavana” bedeutet, bevor wir fortfahren. Kavana kann auf verschiedene Arten übersetzt werden: Gefühl, Emotion, Konzentration oder religiöse Hingabe.

fokussiertes Bewusstsein

Die Wurzel des Wortes “kavana” ist “kiven”: konzentrieren. Dies legt nahe, dass Kavana “fokussiertes Bewusstsein” ist. Unser Gedanke muss sich in der Tat auf ein Ziel konzentrieren. Für viele Menschen ist es eine sehr schwierige Aufgabe, im gesamten Schemonee Esre Kavana zu haben. Aber es scheint machbar für die erste Beracha (Lob) des achtzehnjährigen Gebetes.

Gemäß den strengen Lettern des Schulchan Aruch wäre das gesamte Achtzehn-Bitten-Gebet (Schemonee Esree) nicht gültig, wenn die erste Beracha ohne Kavana gesprochen würde und das gesamte Gebet wiederholt werden sollte.

Für die meisten Menschen ist es ein tragfähiges Ziel, sich auf die erste Beracha zu konzentrieren. In dieser ersten Beracha wird auf die Avot, unsere Patriarchen, Bezug genommen, weil es hier um das Konzept der Patriarchen von G’tt geht. Wir sollten auch an unsere persönliche Beziehung zu HaSchem denken, wenn wir das Lob aussprechen.

Rabbi A. Kaplan beschäftigt sich auch mit der Frage, was das jüdische Konzept von G’tt auf der Ich-Du (G´tt)-Ebene bedeutet. Er verweist uns auf die erste Beracha (Lobpreis) der Amida (das achtzehn-Gebet) hin. Die erste Beracha versucht, den Menschen HaSchem näher zu bringen, und durch diese Beracha werden wir durch die Tür des Geistigen in die höheren Welten geführt (Rabbi Aryeh Kaplan).

Ein langsamer Aufstieg zu höherem Bewusstsein

Wenn wir die Amida zu einer wahren spirituellen Erfahrung erheben wollen, müssen wir es sehr langsam sprechen. Der Talmud sagt, dass Chassidim Rischoniem (die frommen Leute in der Vergangenheit, voor 2000 Jahre) eine volle Stunde (3600 Sekunden) brauchten, um die Amida zu rezitieren. Da es in der Amida rund 500 Wörter gibt, bedeutet dies durchschnittlich sieben Sekunden für jedes Wort.

Dies ist besonders langsam. Aber das macht uns klar, dass wir nur auf diese Weise die gewünschte tiefe Kavana erhalten können. Wenn Sie mindestens drei oder vier Sekunden pro Wort für das erste Beracha (Segenspruch) einplanen, kann dies eine äußerst intensive spirituelle Erfahrung sein.

seltsamen Gedanken loswerden

Aber aufgrund der Langsamkeit, besteht die Möglichkeit, dass unsere Gedanken vom Text der Amida abweichen. Sobald wir dies bemerken, rät der Schulchan Aruch, diesen seltsamen Gedanken loszuwerden.

Gleichzeitig sind die Aussagen des Magid van Mezrich aufschlussreich: Es entstehen seltsame Gedanken, die uns klar machen, was wir durch unsere Gebete noch verbessern müssen. Es ist auch sehr wichtig, sagt Rabbi Aryeh Kaplan, die Augen zu schließen, wenn es um Davvenen geht, zumindest wenn man die erste Beracha ausspricht.

Beten mit geschlossenen Augen

Der Baal Schem Tov lehrte uns, dass man mit geschlossenen Augen davvenen, beten muss, wenn sich jemand in einem Zustand erhöhten Bewusstseins befindet (Mochin Degadlut). Wenn man sich in einem Zustand des begrenzten Bewusstseins befindet (Mochin Dekatnut), muss man vom Siddur (Gebetbuch) davvenen. Weil wir unsere Spiritualität steigern wollen, wenn wir die erste Beracha aussprechen, müssen wir die Worte mit geschlossenen Augen rezitieren (Rabbi Aryeh Kaplan).