Die Ruhe des Dawwenen (beten) im Gegensatz zur hektischen Gesellschaft

13. Mai 2021 – 2 Sivan 5781



In unserer hektischen, modernen Gesellschaft scheint es so, als sei für das Dawwenen (das Gebet) wenig Zeit und Interesse zu bestehen. Im modernen, selbstbewussten Leben scheint eine Tefilla, in der unsere Zugehörigkeit zum Allmächtigen betont wird, nicht mehr zu gehören oder sich da einzufinden. Wir empfinden uns als frei gekämpft, von Zwängen befreit und brauchen gegenüber niemand mehr Verantwortung abzulegen…!

ein Hauch des G“ttlichen, auch für den modernsten Menschen unverzichtbar

Jedoch ist diese Erfahrung, „ein Hauch des G“ttlichen“, auch für den modernsten Menschen unverzichtbar. Rabbi Aryeh Kaplan hat ein Interesse erweckenden Artikel hierüber geschrieben. Ich gebe Euch sein Gedankengut in einer Kurzfassung wieder. Gönne Dir die Ruhe, dieses bis zum Ende zu lesen. Auch wenn es nur dazu dient, Deine Erfahrung der Gebete zu vertiefen.

Die Wiederholung desselben vertieft

Vielen erscheint das Rezitieren der Gebete sinn- und nutzlos zu sein. Unsere täglichen Gebete scheinen jeden Tag wieder fast den gleichen Inhalt zu haben. Wie können unsere Gebete

ihre Bedeutung behalten? Die Antwort lautet: erst wenn wir Wörter intensiv wiederholen, fangen sie an, in die Psyche einzudringen. Wenn wir einen bedeutungsvollen Satz immer wieder aufs Neue wiederholen, kann, wenn dieses während eines längeren Zeitraums erfolgt, dieser effektiv auf uns einwirken. Das Gleiche gilt für die Tefilla (das Gebet): die Wiederholung desselben vertieft.

Der Entzug des Körperlichen

Die Chassidim Harischonim (früher, sehr religiöse Menschen) vor 2000 Jahre hatten sich zur Angewohnheit gemacht, um vor dem Rezitieren des Achtzehn-Gebets (Schemonej-Esrej) „mitbodejd“ zu sein. Auch die Propheten waren früher „mitbodejd“, wenn sie einen Zustand von Prophetie erzielen wollten oder ihre Gebete vorbereiteten.

Externe und interne Absonderung

Wortwörtlich bedeutet mitbodejd „sich absondern“ vom Stamm bodejd, was „allein sein“ bedeutet. Das sich selbst absondern, sowohl extern wie intern, kann sehr wichtig sein.

– Externe Absonderung bedeutet, die Gemeinschaft zu verlassen und nur mit sich selbst sein.

– Die interne Absonderung ist ein anderer Vorgang. Der bedeutet, uns vor externen Einflüssen zu verschließen, wodurch Absonderung der Seele entsteht.

Entzug vom Körperlichen

Hierbei versuchen wir, sowohl das Bewusstsein wie die Vorstellungskraft von den normalen, üblichen Wahrnehmungen und über unsere Sinne erfolgende Eindrücke, auszuschließen. Es fängt mit der Ausklammerung des Körperlichen an. Dieses nennt sich Hitpaschtut Hagaschmijut – Entzug vom Körperlichen. Von den körperlichen Aspekten des Daseins losgelöst, sind wir schneller im Stande, spirituelle Höhen zu erreichen. (Zu

Deutsch heißt das in Trance zu geraten.)

Ein geeignetes Umfeld

An erster Stelle ist für die Schaffung der richtigen Sphäre ein geeignetes Umfeld wichtig. Zahllos sind die Vorgaben, die die Ehrfurcht vor der Synagoge regeln. Eine Synagoge sollte ein Ort sein, von dem eine G“tt dienende und beruhigende Sphäre ausstrahlt. Selbst das Betreten einer Synagoge sollte ein Empfinden sein, das uns mit unserem Schöpfer in Verbindung bringt. Schon das dort Verweilen an für sich sollte genügen, um alle fremden Gedanken aus unserem Kopf zu entfernen. Die Synagoge ist kein Café, in dem man sich nur gesellig begegnet. Versuche, kein einziges profanes Wort ab dem Moment zu sprechen, in dem Du die Synagoge betrittst. Sozialer Gesprächsaustausch sollte auf ein Minimum beschränkt werden. Möchte man die richtige Kawana (Intention) erreichen, sollte man nicht an anderweitige, nicht das Gebet betreffende, Dinge denken.

Die Kawana, die vollständige Andacht

Es ist wichtig zu verstehen, zu begreifen, was das Wort „Kawana“ bedeutet. Kawana kann auf unterschiedliche Arten übersetzt werden: Empfindung, Emotion, Konzentration oder G“ttesdienstliche Zuwendung. Der Stamm des Wortes „Kawana“ ist „Kiwejn“: sich ausrichten auf. Dieses lässt vermuten, dass Kawana „orientiertes Bewusstsein“ sei. Unser Gedanke sollte auf EIN Ziel ausgerichtet bleiben.

Konzentration auf die erste Beracha des Achtzehngebetes

Die Konzentration auf die erste Beracha des Achtzehngebetes ist ein erreichbares Ziel. In dieser ersten Beracha wird auf die Awot, auf unsere Erzväter verwiesen, da hier die G“tteswahrnehmung unserer Erzväter zur Sprache kommt. Wir sollten beim Aussprechen der Lobessprüche auch an unsere persönliche Beziehung zu G“tt denken. Was ist unsere persönliche Verbindung mit HaSchem auf der ich-Du-Ebene? Schau

auf die erste Beracha (das Loben) der Amida (das Achtzehn-Gebet im Stehen). Die erste Beracha versucht, den Menschen näher zu G“tt zu bringen. Über diese Beracha werden durch die Türe des Spirituellen in die Höheren Welten hineingeführt. Die vollständige Kawana ist hierbei unverzichtbar.

Ein langsamer Aufstieg zu einem höheren Bewusstsein

oder, besser gesagt, Verständnis

Möchten wir die Amida zu einem tatsächlichen, spirituellen Empfinden steigern, dann sollten wir das Achzehngebet sehr langsam rezitieren. Der Talmud erzählt, dass die Chassidim Rischonim eine vollständige Stunde (3600 Sekunden) für das Rezitieren der Amida benötigten. Da in der Amida etwa 500 Wörter enthalten sind, bedeutet das durchschnittlich sieben Sekunden für jedes Wort. Das ist besonders langsames Dawwenen. Nur auf diese Art und Weise gelangen wir zur angestrebten tiefgehenden Kawana. Wenn Du Dir drei oder vier Sekunden pro Wort, zumindest für die erste Lobpreisung, nimmst, könnte das ein enormes intensives spirituelles Empfinden auslösen.

fremde Gedanken zeigen uns was wir noch zu verbessern hätten

Aber durch die langsame Art zu Dawwenen ist die Chance groß, dass unsere Gedanken vom Text der Amida abschweifen könnten. Sobald wir uns dieses bewusst werden, sollten wir diesen fremden Gedanken aus dem Kopf setzen.

Gleichzeitig sind die Aussagen des Magid von Mesrich lehrreich: fremde Gedanken kommen bei uns hoch, um uns begreifen zu lassen, dass wir durch unsere Gebete noch (viel oder so manches) zu verbessern hätten. Es ist auch sehr wichtig, die Augen beim Dawwenen zu schließen, zumindest beim Rezitieren der ersten Beracha.

Augen schließen

Der Ba’al Schem Tow lehrte uns, dass wenn jemand sich in einen

Zustand des erhöhten Bewusstseins begibt (mochin degadlus), man mit geschlossenen Augen dawwenen sollte und während man sich in einem Zustand des beschränkten Bewusstseins (mochin dekatnus) befindet, man aus dem Siddur (Gebetbuch) dawwenen (beten) sollte. Da wir beim Rezitieren der ersten Beracha unsere Spiritualität steigern möchten, sollte man die Wörter mit geschlossenen Augen aussprechen.

Die Körperhaltung

Auch eine gute Körperhaltung kann dazu beitragen, eine gesteigerte Stufe von Kawana zu erreichen. Wenn man während der Amida vollständig still steht, kann die Kawana optimal werden.

Rabbi Jeschaja Horowitz besagt, dass das viele hin und her bewegen und das sich während der Amida verbeugen, die Kawana manchmal stört. Oberflächlich betrachtet können Verbeugungen und das Schockeln (hin und her Schwingen) vielleicht mehr Emotionen erzeugen. Aber wenn man die tiefsten Seelenbereiche loslösen möchte, sollte man vollständig stillstehen. Viele große Gelehrte stehen während der Amida vollständig still.

Vier Mal verbeugen

Während der Amida verbeugen wir uns vier Mal. Auch diese Verbeugungen führen uns in die richtige Kawana. Man sollte sich schnell nach unten verbeugen und danach wieder nach und nach sich stehend aufrichten, zuerst mit dem Kopf nach oben (Orach Chaim 113:6). Es gibt tiefer gehende und oberflächige Erläuterungen zu diesen Verbeugungen.

in einen mehr betrachtenden Zustand

Wenn jemand sich langsam erhebt, reduziert er nicht nur den Rhythmus des Körpers, sondern versetzt seinen Geist in einen mehr betrachtenden Zustand. EINE der Absichten des Beugens ist, den Geist zur Ruhe zu bringen und einen mehr empfänglichen Zustand der Kawana zu schaffen. Nicht ohne

Absicht wird dieses Verbeugen am Anfang und am Ende der ersten Lobpreisung in der Amida, wo besondere Andacht vorgegeben ist, verpflichtend gestellt.

Das Rezitieren des Hauptgebetes auf diese Weise ist ein zusätzliches kräftiges Mittel, um in eine höhere Sphäre zu gelangen. Man sollte die Wörter, gerade die der ersten Beracha, sehr langsam aussprechen. Dieses kann erfolgen, indem die Wörter gestreckt werden oder nach dem Aussprechen der Wörter innezuhalten, um Dir selbst die Gelegenheit zu geben, die Wörter zu Deiner Seele durchdringen zu lassen.

Der Nutzen von Pausieren

Selbst die Konzentration auf die einfache Bedeutung der Wörter führt zu einer höheren Ebene. Während der Pausen zwischen den Wörtern kommt unser Geist zur Ruhe und wir bereiten uns auf das nachfolgende Wort vor. Wenn wir einmal beim Aussprechen der ersten Beracha in den richtigen Geisteszustand gelangt sind, folgt der Rest der Amida ziemlich einfach. Es geht um das Empfinden der Verbundenheit zu HaSchem, ohne Störung durch fremde Gedanken.

mehr Empfinden für das G“ttliche in dieser Welt

Eine intensive Kawana scheint nur für sehr große Geister vorbehalten zu sein. Aber jeder kann sie auf seine oder auf ihre Ebene auch lernen. Drei Mal täglich sprechen wir die gleichen Wörter. Dadurch wird unsere Begegnung mit G“tt immer tiefer gehend. Die vielen Wiederholungen intensivieren unsere Andacht.

Wenn unser Dawwenen sich verbessert, bekommen wir auch mehr Empfinden für das G“ttliche in dieser Welt. Und das ist uns beim Lernen (und natürlich auch beim Lehren) wieder eine weitere Stütze. Der Talmud besagt das auch ganz klar. Das Lernen der Chassidim Rischonim war gesegnet, da sie ihren Gebeten sehr viel Zeit widmeten.