Die Zehn Gebote sind gut für den Geist und den Körper – Parascha Jitro

18. Januar 2022 – 16 Shevat 5782

□□□□□

Parascha Jitro (Schemot/Exodus 18:1-20:23)

In Jitro lesen wir über die Zehn Gebote.

Die Zehn Gebote sind einzigartig, weil sie an das besondere Gefühl der Nähe zu HaSchems (G'tt) Offenbarung vor 3334 Jahren am Berg Sinai erinnern.

Das erste Gebot "Ich bin HaSchem, dein G'tt, Der dich aus Ägypten geführt hat" lehrt uns, dass wir mit Hilfe von Oben in der Lage sind, über uns selbst hinauszuwachsen und unsere niedrigsten Triebe zu erhöhen.

Die Tora und die Gebote wurden gegeben, um die Menschheit auf eine höhere Ebene zu bringen.

Die Tora verlangt vom Menschen eine Entscheidung, um ihm ein höheres Ziel im Leben zu geben.

Ägypten heißt auf Hebräisch "Mitzraim", was so viel wie Grenze bedeutet. G'tt hat uns über unsere menschlichen Grenzen erhoben.

Die Zehn Gebote erhalten ihre Bedeutung durch das, was wir mit ihnen tun, und erreichen, sie in die Praxis umzusetzen. Wenn wir nicht handeln, bleiben selbst die höchsten Gebote tote Buchstaben.

Zu lernen, unsere materiellen Grenzen zu überwinden, ist der wahre Exodus. Dazu brauchen wir ein Ego, das auf HaSchem ausgerichtet ist: "Ich bin G'tt, Der euch aus Mitzraim herausgeführt hat".

Aber es gibt auch das Psychosomatische.

HaSchem hat unseren Verstand und unseren Körper erschaffen, und sie beeinflussen sich gegenseitig.

Die Religion trägt sogar zur Verbesserung unserer körperlichen Gesundheit bei. Das mag unwahrscheinlich klingen, aber es wurde jetzt an der Hebräischen Universität in Jerusalem wissenschaftlich nachgewiesen.

Im November 2005 waren die israelischen Zeitungen voll davon: 141.683 Personen im Alter zwischen 45 und 89 Jahren wurden zehn Jahre lang beobachtet. Es scheint ein direkter Zusammenhang zwischen Religion und Gesundheit zu bestehen.

Gehirnwellen verändern sich während des Gebets (davvenen). Dadurch werden optimistisches Denken und Kreativität gefördert. Die Menschen werden dadurch entspannt. Dies hat eine beruhigende und erholsame Wirkung.

Das tägliche Tragen der Tefillin hat eine ähnliche Wirkung wie Akupunktur.

Religiöse Praxis führt zu allgemeinem Wohlbefinden und Stressabbau.

Eine kollektive religiöse Erfahrung, eine kohärente Weltanschauung, ein Gefühl der Zugehörigkeit, ein geregeltes rituelles Verhalten, eine stabile Ehe und der Glaube an eine externe G'ttliche Quelle verlängern das Leben.

Lechajim!