Omer: 49 Tage der Liebe – Dritte Woche

23. April 2020 – 29 Nisan 5780



Der Autor ist **rav Schimon Jakobson**
Originaltext auf Russisch finden Sie **hier**

Inhalt:
Tag 15. Chesed für Tiferet
Tag 16. Gevura für Tiferet
Tag 17. Tiferet für Tiferet
Tag 18. Netzach für Tiferet
Tag 19. Hod für Tiferet
Tag 20. Yesod für Tiferet
Tag 21. Malchut für Tiferet

Übersicht der dritten Woche

(Übersicht der ersten Woche / Übersicht der zweiten Woche)

DRITTE WOCHE – TIFERET: HARMONIE UND MITGEFÜHL

In der dritten Woche der Berechnung von Omer untersuchen wir die emotionalen Eigenschaften von *Tiferet* (Schönheit, Harmonie). In *Tiferet* werden Liebesmitgefühl (*Chesed*) und Disziplin, Stärke (*Gevura*) kombiniert und bilden eine einzigartige Verbindung. Tiferet hat eine solche Kraft, dass sie eine neue Dimension schafft – **die Dimension der Wahrheit**

(Emet), die weder Liebe noch Disziplin ist, sondern eine **neue Einheit zweier Kräfte**.

Wahrheit ist nur mit bedingungsloser Hingabe und Selbstlosigkeit verfügbar: Man kann die Wahrheit verstehen, wenn man sich über sein Egoismus und seine Gewohnheiten erhebt. Die Wahrheit gibt uns ein objektives Bild unserer Bedürfnisse und Bedürfnisse der anderer. Daher heißt es *Tiferet*, was „Schönheit, Pracht, Harmonie" bedeutet: Es ist die Harmonie der alten Konzepte (von Liebe und Disziplin), und diese neue Einheit färbt die Welt mit allen Arten von Schattierungen und verleiht ihr Magie. So offenbart sich uns *Tiferet* in all seiner Eleganz.

Tag 15. *Chesed* für *Tiferet*: Wohlwollen, Mitgefühl im Namen der Wahrheit

Lernen Sie die Eigenschaft der Liebe in Mitgefühl und Wohlwollen. Fragen Sie sich: „Ist meine Barmherzigkeit das Ergebnis von Liebe und Wärme oder von Mitleid? Ist die Empathie, die ich für Menschen zeige, in seiner Natur eher herablassend oder erhaben? Was fühlen die Leute, wenn ich nicht immer mit dem einverstanden bin, was ich tue? Ist mein Mitgefühl freundlich und unterstützend? Liebend? Warm? Wird es von Begeisterung unterstützt oder ist es kalte Höflichkeit, lebloser Etikette-Knaller?

Übung für heute: *Wenn Sie anderen helfen, lächeln Sie oder geben Sie eine Geste der Liebe und der guten Absichten.*

Tag 16. *Gevura* für *Tiferet*: Disziplin und Stärke im Namen der Harmonie

Tiferet ist aufgefordert, um die Harmonie zwischen den Kategorien *Chesed* und *Gevura* aufrechtzuerhalten, d.h. bestimmen, wann zu geben und wann zu abhalten. Damit Mitgefühl die Seele eines Menschen erreicht, muss es erzogen und in die richtige Richtung gelenkt werden. Es ist wichtig zu wissen, wen Sie anschauen und inwieweit der Subjekt Ihrer

Aufmerksamkeit offene Unterstützung benötigt. Man muss sehr vorsichtig sein, um zu verstehen, ob ein Ausdruck des Mitgefühls in offener Form notwendig ist oder ob man sich zurückhalten sollte. Ein Maß für Mitgefühl ist die Kenntnis der Natur des wahren Mitgefühls: Manchmal muss Mitgefühl gemildert und zurückgehalten werden. Wie fühlt sich jemand, der als Geber fungiert? Und was fühlt derjenige, der das Geschenk annimmt? Ein wahrer Geber möchte eine stille Manifestation seiner Gefühle – er macht keine Werbung für seine Handlung. Während der Empfänger des Geschenks eine Welle von Wärme und Dankbarkeit in der Seele erfährt, ist dies die Antwort seiner Seele.

Übung für heute: *Drücken Sie Ihre Unterstützung auf fokussierte und kreative Weise aus und senden Sie sie als Lösung für die besonderen Bedürfnisse anderer.*

Tag 17. *Tiferet* für *Tiferet*: Mitgefühl wie Harmonie

Tiferet (sie ist auch Emet – die Wahrheit) ist ein Maß zwischen Gevura und Chesed, ein Maß dafür, wann man gibt und wann man nimmt, wann man zulässt und wann man aufhaltet. Diese Maßnahme basiert auf dem Verständnis des Objekts (das das Geschenk empfängt) als Teil des Subjekts, das das Geschenk gibt. **Dies ist Mitgefühl auf intellektueller Ebene, das heißt, eine andere Person als Teil ihrer selbst zu verstehen.**

Auf der Grundlage eines solchen Verständnisses ergibt sich das richtige Maß zwischen „Geben“ und „Nehmen“ zwischen *Chesed* und *Gevura*. Mit anderen Worten, Tiferet basiert auf der Angleichung mit dem göttlichen Prinzip im eigentlichen Gegenstand der Handlung. Wahres Mitgefühl kennt keine Grenzen. Dies ist keine Manifestation unserer Gefühle oder Bedürfnisse; Mitgefühl hängt nicht von unserer begrenzten Sichtweise ab. Die Wahrheit (*Tiferet, Emet*) ist, dass Barmherzigkeit eine selbstlose Haltung ist, die Fähigkeit, seine Wünsche aufzugeben und sich an die Stelle einer anderen Person zu

setzen. Bin ich dazu bereit? Wenn nicht, was hält mich davon ab? Ist mein Herz weit von Barmherzigkeit entfernt: Nimmt es an meinen guten Absichten teil? Was hindert mich daran, mich in andere hineinzuversetzen? Bediene ich mich mit Mitgefühl oder nehme ich an den Bedürfnissen meines Nächsten teil? Was treibt mein Mitgefühl stärker an: Schuldefühl oder echtes Einfühlungsvermögen? Wenn dies ein Schuldgefühl ist, kann es mein Mitgefühl verzerren. Testen Sie sich selbst, schauen Sie mal genauer an: Sympathisieren Sie jemandem, wenn Sie sich nicht schuldig fühlen?

Übung für heute: *Zeigen Sie Mitgefühl auf eine neue, ungewöhnliche Weise, die über Ihre bisherigen Grenzen hinausgeht: Sympathisieren Sie mit der Person, die Ihrer Meinung nach zuvor Ihres Mitgefühls nicht würdig war, oder mit der Person, die Sie nicht fair behandelt haben.*

Tag 18. *Netzach* für *Tiferet*: Geduld (Langmut) im Mitgefühl

Ist mein Mitgefühl konstant und beständig? Ist es zuverlässig oder unvorhersehbar? Ist es unter den anderen Kräften in meinem Leben herausragend? Kann ich mitfühlen, auch wenn ich geschäftlich beschäftigt bin?

Und vielleicht nehme ich teil, nur wenn es mir passt? Bin ich bereit, in die Schlacht um meinen Nächsten zu eilen?

Übung für heute: *Rufen Sie den Bedürftigen mitten am Arbeitstag an und munteren Sie ihn mit einem freundlichen Wort auf. Setzen Sie sich für denjenigen ein, der Ihren Schutz braucht, auch wenn alle dagegen sind*.

Tag 19. *Hod* für *Tiferet*: Demut in Mitgefühl und Harmonie

Wenn Mitgefühl nicht herablassend ist, sollte es Demut beinhalten. Der Hod zeigt an, dass meine Fähigkeit, Empathie zu zeigen, mich nicht besser macht als jemanden, der es

braucht; Es ist ein Eingeständnis, dass G-tt mir ein Geschenk „in Form“ einer Person geschickt hat, damit ich ihm Mitgefühl zeigen kann. und dafür muss ich dem Schöpfer danken. Es gibt keinen Platz für Arroganz im Mitgefühl.

Fühle ich mich denen überlegen, denen ich helfe? Schaue ich auf die Bedürftigen herab, nur weil sie auf mein Mitgefühl warten? Sollte ich G-tt nicht dankbar sein, der mir die Fähigkeit gibt, mit anderen zu sympathisieren?

Übung für heute: *Zeigen Sie anonym Mitgefühl, nicht “bettelnd” um Dankbarkeit vom Empfänger und erwarten Sie keine Gegenleistung.*

Tag 20. *Yesod* für *Tiferet*: Beteiligung an Mitgefühl und Harmonie

Damit sich Mitgefühl vollständig manifestieren kann, muss es mit den engen Bindungen der Gegenseitigkeit verbunden sein. Dazu muss man einen Kanal zwischen dem Geber und dem Empfänger erstellen. Gegenseitigkeit sollte über Rahmen der Notwendigkeit hinausgehen. Dies ist eine Verbindung, die die Ewigkeit umfasst. Von hier aus beginnt der angenehmste Teil des wahren Mitgefühls. Verschmelzen Sie mit jemandem, für den Sie Mitgefühl zeigen, oder ziehen Sie es vor, getrennt zu sein? Geht Ihre gegenseitige Beeinflussung über eine einfache Geste der Hilfe und der Beteiligung hinaus?

Übung für heute: *Stellen Sie sicher, dass Ihr Mitgefühl die Brücke gelegt hat, die euch beide in die Ewigkeit führt.*

Tag 21. *Malchut* für *Tiferet*: Edelmut im Mitgefühl: ihre Harmonie

Schätzen Sie die Würde Ihres Mitgefühls. Damit Mitgefühl in Fülle stattfinden kann (und die anderen sechs Eigenschaften des Mitgefühls verbessern), muss es den persönlichen Raum einer anderen Person respektieren und wertschätzen. Ihr Einfühlungsvermögen sollte **das Selbstwertgefühl anderer**

stärken und die Menschenwürde erhöhen. Ihre Tugend und Würde sind ebenso erhöht wie derjenige, der sie empfängt: **Der Empfänger sollte nicht herabsetzen**.

Wird mein Mitgefühl in einem respektvollen Ton ausgedrückt? Erhöht es die Würde anderer? Gebe ich zu, dass Sympathie, die sich am besten ausdrückt, gleichermaßen Auswirkungen darauf hat, wer sie erhält?

Übung für heute: *Geben Sie nicht nur wohltätige Hilfe, sondern helfen Sie den Bedürftigen so, dass Ihre Einstellung zu einer Person ihre Würde stärkt.*

Weiter zum Übersicht der vierten Woche