

Omer: 49 Tage der Liebe – Erste Woche

13. April 2020 – 19 Nisan 5780



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

Übersicht der ersten Woche

Einladung zur Reise

Es ist unmöglich, sich eine Religion vorzustellen, die mehr von Liebe und Leidenschaft für Liebeserfahrungen erfüllt ist als das Judentum! Alles in der jüdischen Religion ist Göttlich und alles darin ist Liebe! Die Tora lädt uns ein, unter Berücksichtigung der Tage von Omer (Sefirat ha-Omer) eine aufregende 49-tägige Reise in die Welt der menschlichen Seele, die Psychologie der Emotionen und Empfindungen, zu unternehmen. Hier sind sieben grundlegende Charaktereigenschaften (Sefirot), die die gesamte Breite des menschlichen Wesens darstellen. Die Kernvene aller Arten der Versklavung des Menschen ist eine Verzerrung seiner inhärenten Eigenschaften. Jede der sieben Wochen zwischen Pessach und Schawuot ist dem Studium und der Reinigung eines der Sefirot gewidmet.

Tägliche Gedanken zu Liebe und Seele

Die emotionalen Eigenschaften des Sefirot

- 1) *Chesed* – Liebe, Wohlwollen, Großzügigkeit, Empathie.
- 2) *Gevura* – Gerechtigkeit, Disziplin, Zurückhaltung, Kraft/Macht.
- 3) *Tiferet* – Schönheit, Harmonie, Mitgefühl.
- 4) *Netzach* – Geduld (Langmut), Ausdauer, Streben.
- 5) *Hod* – Gehorsamkeit, Demut.
- 6) *Yesod* – Beteiligung, Gründlichkeit.
- 7) *Malchut* – Edelmut, Unabhängigkeit, Selbstbeherrschung.

Sieben Wochen, dargestellt durch die emotionalen Eigenschaften jedes der *Sefirot*, hinter denen sieben Tage der Woche stehen, belaufen sich auf 49 Tage der *Omerzählung*. Da die *Sefira* mehrdimensional ist, verbindet sie in sich eine Kombination aller sieben Attribute (Eigenschaften). Somit repräsentiert der Countdown der ersten Woche, beginnend mit der ersten Nacht des *Pessachfeiers* und einschließlich der täglichen tatsächlichen Zählung ("Heute ist der erste Tag nach dem Bringen von Omer ..."), eine mehrdimensionale Welt der spirituellen Suche und Reflexion:

Nach den angegebenen 49 Tagen überschreiten wir die Schwelle von 50. Tages – *Matan Tora* (Tag der Toragebung).

Dies wird der Höhepunkt unserer Bemühungen sein: Wir werden das erreichen, was wir aus freiem Willen anstreben, nachdem wir jeden Winkel der Seele gereinigt haben – und dann wird der Tag kommen, an dem wir von oben ausgezeichnet werden, um die Tora als Geschenk (*Matan*) zu erhalten. Wir werden das gewinnen, was wir mit unseren begrenzten und mageren Anstrengungen niemals erreichen könnten. Wahre Freiheit wird uns gewährt – die Fähigkeit, über menschliche Grenzen hinauszugehen und das Göttliche zu berühren.

ERSTE WOCHE – CHESED: LIEBE, WOHLWOLLEN,

GROßZÜGIGKEIT

Tag 1. *Chesed* für *Chesed*: Liebe für Liebe

Liebe ist der stärkste und begehrteste Teil des Lebens. Sie fungiert sowohl als Geberin als auch als Empfängerin. Liebe inspiriert einen Menschen und ermöglicht ihm, das Unverständliche zu verstehen, die Seele eines anderen Menschen zu berühren und einem anderen zu erlauben, sich selbst zu berühren. Dies ist das Werkzeug, mit dem wir lernen, die höchste Realität zu kennen – den G-tt. In der Liebe ist jede Kleinigkeit wichtig, deshalb sollte man alle ihre Feinheiten studieren.

Fragen Sie sich: Bin ich dazu fähig einen anderen Menschen zu lieben? Bin ich dazu fähig regelrecht zu geben? Bin ich geizig? Oder vielleicht bin ich egoistisch? Lasse ich mit Mühe oder mit Leichtigkeit einen Menschen in mein Leben? Habe ich eine so unüberwindliche Schwäche, meine „Achillesferse“: Vielleicht liegt es daran, dass ich Angst habe, mich jemandem zu öffnen, nur weil ich den Schmerz und Verrat durch andere Person fürchte und leiden kann, wenn ich mein Herz einer anderen Person öffne?

Übung für heute: *Finden Sie andere Wege, um Ihre Liebe zu Ihrem geliebten Menschen auszudrücken.*

Tag 2. *Gevura* für *Chesed*: Disziplin im Namen der Liebe

Ein gesundes Liebesgefühl beinhaltet immer ein Körnchen Disziplin und die Fähigkeit zu vergleichen; die Fähigkeit, näher zu kommen und gleichzeitig die Grenzen der inneren Welt einer anderen Person nicht zu überschreiten; angemessene Bereitschaft, auf die Liebe einer anderen Person zu reagieren. Liebe kann nicht bis ins kleinste Detail gemessen und berechnet werden, sonst ist es keine Liebe! Aber es sollte nicht auf eine andere Person fallen, wie ein Schneeschacht! In

diesem Sinne verdirbt jeder Überschuss nur, daher sollte bei der Manifestation eines Liebesgefühls angemessene Vorsicht und Sorgfalt geboten sein: um nicht zu schaden! Nicht in der Umarmung erwürgen! Fragen Sie einen Elternteil, ob das Kind im Namen der Liebe verwöhnt werden darf. Könnte ein Ehepartner seine Geliebte mit seiner Liebe erwürgen? *Natürlich! Solch eine „verrückte“ Leidenschaft für den Auserwählten des Herzens sowie grenzenlose, rücksichtslose elterliche Liebe nehmen einem anderen Menschen seinen persönlichen Raum! Sie ist wie eine Flut, wie eine Naturkraft!*

Fürchten Sie sich vor solch einer unvernünftigen Manifestation ihrer Gefühle!

Übung für heute: *Helpen Sie Ihrem Nächsten, aber machen Sie keine Bedingungen. Passen Sie sich an seine Bedürfnisse an, auch wenn das die Mühe kosten wird.*

Tag 3. *Tiferet* für *Chesed*: Mitgefühl und Harmonie im Namen der Liebe

Harmonie in der Liebe beinhaltet die Kombination und Manifestation von Mitgefühl und Barmherzigkeit (*Chesed* plus *Gevura*) in Liebeserfahrungen. Harmonische, gut koordinierte Liebe kann nicht ohne Empathie und Mitgefühl auskommen. Ein wahres Gefühl gibt oft weit mehr als die Berechnung, gegenseitige Empathie als Gegenleistung zu erhalten. Du – mir und ich – dir: Ein solches Prinzip funktioniert nicht in der wahren Liebe. Eine warmherzige Liebe wird bedingungslos einem anderen gegeben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, und leider wird sie manchmal Menschen, die sie unwürdig sind, gegeben. *Tiferet* gibt weiter, verschenkt sich selbst, trotz derer, die euch verletzt haben.

Übung für heute: *Bieten Sie einem Fremden eine helfende Hand.*

Tag 4. *Netzach* für *Chesed*: Geduld (Langmut) für

die Liebe

Kann meine Liebe geduldig sein? Beugt sie sich vor Schwierigkeiten oder gibt sie aufgrund von Rückschlägen auf? Hängt meine Manifestation der Liebe von meiner Stimmung ab oder ist sie trotz der Höhen und Tiefen stark wie ein Feuerstein?

Übung für heute: *Geben Sie Ihrem geliebten Menschen eine Liebeserklärung, versichern Sie ihn/sie die Unveränderlichkeit Ihrer Liebe zu ihm/ihr.*

Tag 5. Hod für Chesed: Demut in der Liebe, Fähigkeit zur Vergebung

Kann ein wirklich Liebender arrogant sein? Verkapseln Sie sich oft in Liebe und sind nicht in der Lage, Ihrem Geliebten oder Ihrer Geliebten zu vergeben, Sie geben Ihre Positionen auf keinen Millimeter auf und Sie mildern sich um seinetwillen nicht? Sind Sie so unerbittlich? Sind Sie ein Mensch von Prinzipien?!

Hod offenbart uns das Wesen der Demut in der Liebe; Es ist die Fähigkeit, sich über sich selbst zu erheben, sich selbst zu überwinden: eigene „eisernen“ Vorschriften und Prinzipien fallen zu lassen, wenn völlig andere Fähigkeiten erforderlich sind: die Fähigkeit, dem zu vergeben oder dem nachzugeben, den du liebst, um ihrer Liebe willen, selbst wenn Sie vollkommen recht haben.

Arrogante Liebe – das ist überhaupt keine Liebe.

Übung für heute: *Treten Sie auf Ihren Stolz und schließen Sie Frieden mit Ihrem geliebten Menschen, mit dem Sie sich gestritten haben.*

Tag 6. Yesod für Chesed: Beteiligung an der Liebe

Was ist das Fundament, die Grundlage eines starken Liebesgefühls? Zwei liebende Menschen sehen sich gegenseitig

an?! Aber sie werden schnell müde davon! Versuchen wir in eine Richtung zu schauen! Zusammenhalt (ein Gefühl der Einheit) geht Hand in Hand mit Liebe, wenn wir zusammenarbeiten. Enge Verbindung, Verwandtschaft und Einstimmigkeit bringen beiden Parteien Vorteile. Eine solche Vereinigung bringt eine gute Frucht hervor – die Frucht einer starken Einheit, Mitschöpfung und Gemeinschaft. Liebe kann nicht von der Einheit der Bestrebungen und Ansichten getrennt werden.

Übung für heute: *Fangen Sie mit Ihrem Geliebten etwas Schöpferisches aufzubauen an, was ihren Bund verstärken wird.*

Tag 7. Malchut für Chesed: Edelmut in der Liebe

Die Reifung der Liebe verleiht einem Menschen persönliche Tugenden und Verdienste. Er (sie) wächst in seinen (ihren) eigenen Augen und vor allem in den Augen seines (ihres) Auserwählter (Auserwählten). Der Mann fühlt sich wie König, und das Podium seiner Macht erhebt sich auf der Grundlage eines aufrichtigen Edelmut. Sie ist stolz auf dich und weiß um deine Berufung und deine Erfolge in dieser Welt.

Liebe, die den menschlichen Geist schwächt und untergräbt, ist überhaupt keine Liebe.

Um wirklich erfüllt zu werden, muss die Liebe den Grenzen der Freiheit des Liebenden entsprechen.

Übung für heute: *Setzen Sie in erster Linie solche Seiten der Liebe ein, die Ihren Geist stärken und Ihr Leben bereichern... und feiern Sie es!*

Weiter zum Übersicht der zweiten Woche