# Omer: 49 Tage der Liebe – Vierte Woche

30. April 2020 – 6 Iyyar 5780

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

Inhalt:
Tag 22. Chesed für Netzach
Tag 23. Gevura für Netzach
Tag 24. Tiferet für Netzach
Tag 25. Netzach für Netzach
Tag 26. Hod für Netzach
Tag 27. Yesod für Netzach
Tag 28. Malchut für Netzach

## VIERTE WOCHE – NETZACH: GEDULD (LANGMUT), AUSDAUER, STREBEN

(Übersicht der zweiten Woche / Übersicht der dritten Woche)

Während der vierten Woche der Zählung von *Omer* untersuchen wir die emotionalen Eigenschaften von Geduld (Langmut), Ausdauer, genannt als *Netzach*. *Netzach* bedeutet Standfestigkeit, Geduld, Aspiration, Durchhaltevermögen; es enthält eine Kombination aus Entschlossenheit und Hartnäckigkeit. Es ist ein Gleichgewicht zwischen Geduld, Hartnäckigkeit und Genuss. Geduld (Langmut) ist Zuverlässigkeit und Verantwortung, die

ein Gefühl von Sicherheit und Hingabe vermitteln.

Ohne Geduld sind gute Bestrebungen und Motive zum Scheitern verurteilt. Geduld bedeutet, dass Sie leben, angetrieben sind von dem, was Bedeutung hat. Dies ist die Bereitschaft, eigene Überzeugungen zu verteidigen, sich auf den Kampf um den Glauben einzulassen und alle Wege zu finden, um sich fortzubewegen. Hier, natürlich, zeigt sich die Geduld, denn sie ist der Garant für gesunden Menschenverstand und Produktivität.

## Tag 22. *Chesed* für *Netzach*: Liebe und Wohlwollen in Geduld

Es ist unmöglich, ohne Liebe zu ertragen. Neutralität und Gleichgültigkeit sind ein Mangel an angemessenem Engagement, ein Spiegelbild falscher Werte. Wenn es für Sie nicht einfach ist, sich einer Person oder Ihrem gewählten Ziel zu widmen, überlegen Sie, wie sehr Sie lieben und ob Ihnen das Objekt gefällt, das Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Selbsthingabe erfordert. Liebe ich meine Arbeit? Meine Familie? Meine Wahl? Geduld ist genau dann wirksam, wenn sie auf Fürsorge und Liebe abzielt. Gibt mir meine Geduld Steifheit und Starrheit? Lassen mich meine Motive und Bestrebungen die Kontrolle über alles übernehmen? Bin ich vielleicht übermäßig streng? Sind meine Kollegen, Freunde, Kinder gezwungen zu kommunizieren oder sind sie bereit, mit mir zu interagieren, weil ich einen willensstarken intoleranten Charakter und Hartnäckigkeit habe oder weil sie mich lieben?

Übung für heute: *Wenn Sie Ihre Ansichten und Überzeugungen verteidigen, machen Sie eine Pause und stellen Sie sicher, dass das, was Sie tun, ausschließlich von der Liebe bestimmt wird.*

## Tag 23. *Gevura* für *Netzach*: Disziplin für Geduld

Erfahren Sie, wie diszipliniert Ihre Ausdauer ist. Langmut sollte Sie zu effektiven Zielen führen und sich konstruktiv

ausdrücken. Ist meine Geduld und Entschlossenheit darauf ausgerichtet, gute Gewohnheiten zu pflegen oder alte zu zerstören? Oder vielleicht umgekehrt? Beruht meine Ausdauer auf Stärke oder Schwäche? Ist das eine aufrichtige Überzeugung oder bin ich in tiefer Verteidigung? Entartet meine Entschlossenheit unter diesen Bedingungen, wenn ich Untätigkeit beharrlich rechtfertige?

Übung für heute: *Werden Sie von irgendwelcher schlechten Angewohnheit los.*

## Tag 24. *Tiferet* für *Netzach*: Schönheit und Harmonie in Geduld

Geduld lebt, wenn sie darauf abzielt, gute menschliche Eigenschaften zu entwickeln und schlechte zu korrigieren, aber unter der Bedingung, dass sie mit Mitgefühl und Harmonie einhergeht. Mitgefühl in Geduld ist die höchste und schönste Eigenschaft des Netzach: anderen ständig zu helfen, sich zu verbessern. Geduld ohne Demut ist egoistisch und heuchlerisch. Geduld sollte nicht nur auf diejenigen gerichtet sein, die dich lieben, mit anderen Worten, es ist keine einfache Gegenseitigkeit: du liebst mich und ich bezahle dich mit dem Gleichen. Aber viel wichtiger: Mitgefühl für diejenigen, denen es weniger gut geht.

Bin ich in der Lage meinen Egoismus überwinden und mich in meine „Feinde“ oder Konkurrenten hineinversetzen? Weiß mein Sieg, was Barmherzigkeit ist? Geht meine Geduld quf Kompromiss, durch Mitgefühl für andere?

Übung für heute: *Versuchen Sie geduldig zu sein und hören Sie denen zu, die Sie verärgern.*

## Tag 25. *Netzach* für *Netzach*: Geduld im Namen der Geduld

Es gibt kein Mensch, der keine Willenskraft und Entschlossenheit hat. Wir können dem Undenkbaren standhalten,

selbst dem, was wir nie vermutet haben, und die schwierigsten Hindernisse überwinden.

> *Wenn wir uns voll und ganz unserem Ziel widmen! Wir sind ihren Aufgaben ausgeliefert!*

Aber fragen Sie sich: Ist mein Verhalten konstant? Bin ich konsequent und zuverlässig? Oder inkonsequent? Wenn ich den eisernen Willen habe, warum sind dann meine Handlungen so leger? Habe ich Angst, im Namen der Hingabe zu gedulden? Habe ich Angst vor einer Falle, in die ich wegen meiner Beteiligung „eintauchen" kann? Wenn ja, warum? Ist dies eine Reaktion auf vergangene Schmerzen: Haben Sie Angst, wieder auf denselben Harke zu treten? Habe ich mir angewöhnt, was nicht gut ist, anstatt dort, wo es notwendig ist, geduldig zu werden? Empfinde ich mehr Schmerzen oder Genuss vom Leben? Unterschätze ich meine Fähigkeit zu ertragen?

Übung für heute: *Widmen Sie sich einer neuen guten Angewohnheit und kultivieren Sie sie.*

## Tag 26. *Hod* für *Netzach*: Demut im Namen der Geduld

Wenn Sie nachgeben – was ein wesentlicher Bestandteil der Demut ist – dann bauen Sie *Netzach* auf einem soliden Fundament. Die von Ihnen gezeigte Unnachgiebigkeit kann bald destruktiv werden. Eine Eiche, die nicht weiß, wie man sich unter Windböen biegt, kann entwurzelt werden, während ein Schilf weiterlebt, wenn er sich unter dem Druck eines Hurrikans zu Boden biegt. Weiß ich, wann es notwendig ist nachzugeben, nicht weil ich Angst habe, sondern weil ich stark genug bin? Warum habe ich oft Angst, zurückzutreten und aufzugeben?

Geduld wird durch innere spirituelle Kraft genährt. *Hod* im Namen der *Netzach* ist eine bescheidene Erkenntnis, dass die Fähigkeit, ein Ziel zu ertragen und zu erreichen, von der göttlichen Seele ausgeht, die der Schöpfer jedem Menschen

gegeben hat. Eine solche Demut gefährdet unsere Geduld nicht, im Gegenteil, Sanftmut verstärkt sie, weil menschliche Geduld und Ausdauer enden können, aber die Geduld, die von der göttlichen Seele kommt, wird niemals erschöpft sein.

Schreibe ich die erzielten Erfolge und Erreichungen ausschließlich mir selbst, meinen Bemühungen und meiner Entschlossenheit zu? Bin ich überzeugt, dass meine Geduld unbegrenzt ist? Woher bekomme ich Kraft, wenn alles um mich herum trostlos und grau erscheint?

Übung für heute: *Wenn Sie morgens aus dem Schlaf erwachen, erkennen Sie die Größe des Schöpfers an, indem Er Ihre Seele mit außergewöhnlicher Kraft und Vielseitigkeit ausstattet und dank dieser Eigenschaften Sie inmitten des Unglücks überleben konnten. Diese Gedanken werden Sie den ganzen Tag über stärken und Ihnen mehr Kraft geben.*

## Tag 27. *Yesod* für *Netzach*: Beteiligung an Geduld

Tiefgründigkeit, Beteiligung ist eine wichtige Eigenschaft der Geduld. Es spiegelt Ihre unerschütterliche Hingabe an die Person wider, mit der Sie verbunden sind. Diese Hingabe ist so stark, dass Sie alle Widrigkeiten ertragen, um Ihre Beziehung zu bewahren. Geduld ohne Beteiligung, ohne "in wessen Namen?" – wird nicht bestehen.

Übung für heute: *Damit Ihre Geduld zur richtigen Lösung des Problems führt, stärken Sie sofort die Beziehung. Lösen Sie Probleme auf konstruktive Weise und widmen Sie sich einer anderen Person.*

## Tag 28. *Malchut* für *Netzach*: Edelmut für Geduld

Persönliche Integrität ist der Grundstein für Resilienz. Geduld, die die vorherigen sechs Eigenschaften umfasst, ist ein Testament und eine Belohnung für die Größe des menschlichen Geistes.

Verdient meine Geduld Respekt? Erscheinen in mir die besten

Eigenschaften? Wie verhalte ich mich, wenn ich auf Schwierigkeiten stoße: wie ein König oder eine Königin, die stolz ihre Kopf heben, zuversichtlich in eigenen von Gott verliehenen Kräfte, oder verstecke ich vor Angst meinen Kopf?

Übung für heute: *Kämpfe für eine Idee, wenn das der Mühe wert ist.*

Weiter zum Übesicht der fünften Woche