# Omer: 49 Tage der Liebe – Zweite Woche

14. April 2020 – 20 Nisan 5780

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

## ZWEITE WOCHE – *GEVURA*: GERECHTIGKEIT, DISZIPLIN, ZURÜCKHALTUNG, EHRFURCHT

(Übersicht der ersten Woche / Übersicht der dritten Woche)

Nachdem die Juden das Wunder des Auszuges aus Ägypten erlebt hatten, bereiteten sie sich 49 Tage lang auf das erstaunliche Ereignis in der Geschichte der Menschheit vor – die Übergabe der Tora auf dem Berg Sinai. Der Auszug des jüdischen Volkes aus der ägyptischen Sklaverei lehrt uns, nicht nur die äußere Freiheit (Befreiung von der Unterdrückung der Sklaverei), sondern vor allem die innere Freiheit des Menschen zu erreichen. Diesem Ziel dient eine 49-tägige Periode namens *Sefirat ha-Omer – der Countdown von Omer* – die Zeit für eine tiefe Reinigung und Erhöhung der Seele.

Während dieser Zeit erfordert das Gefühlsleben eines Menschen, als integraler Bestandteil seiner Seele, eine Reinigung. Die sieben emotionalen Eigenschaften der Sefirot bestimmen, wie wir bereits wissen, die gesamte Palette menschlicher Aktivitäten. Diese Woche werden wir den *Sefirat Ha-Omer* im

Kontext dieser sieben emotionalen Eigenschaften weiter untersuchen. In der ersten Woche nach dem *Pessach* haben wir *Chesed* studiert – Empathie, Liebe, Wohlwollen.

Die zweite Woche ist der folgenden emotionalen Eigenschaft gewidmet: Dies ist *Gevura* – Disziplin, Zurückhaltung.

Wenn Liebe (Barmherzigkeit, *Chesed*) der Eckpfeiler der menschlichen Seelenfülle ist, dann ist Disziplin, Stärke, Maß (*Gevura*) der Kanal, durch den die Liebe fließt. *Gevura* lenkt das wichtigste Gefühl der Liebe in die richtige Richtung. *Gevura* – Disziplin, Stärke und Maß – bereichert und stärkt unsere Liebeserfahrungen und Empfindungen in die richtige Richtung.

## Tag 8. *Chesed* für *Gevura* – Disziplin für die Liebe

Die treibende Kraft und Grundursache der Liebe ist Maß, Stärke und Disziplin. Warum halten wir uns innerhalb des Rahmens, warum bewerten wir ständig unser Verhalten und erwarten von den Menschen, dass sie diesen „Rahmen“ folgen? Nur aus Liebe. Chesed und Gevura sind eine Kombination aus Liebe, Stärke und Disziplin. Zu erkennen, dass Ihre persönliche Organisation und Ordnung, die Sie selbst pflegen und von anderen erwarten, bedeutet, Liebe für andere zu zeigen. Wir verstehen, dass wir kein Recht haben, andere zu beurteilen; Andererseits haben wir die Pflicht, sie zu lieben: den Wunsch, dass sie sich besser fühlen. Und das bedeutet, sie wollen die Besten sein.

Übung für den Tag: *Fragen Sie sich: Wenn ich einen anderen beurteile und kritisiere, unterscheidet es sich irgendwie von meiner Einstellung zu mir selbst, von meiner eigenen Verachtung und meinem Ärger? Besitzt mich meine latente Befriedigung durch das Versagen einer anderen Person? Oder werden alle meine Handlungen ausschließlich von der Liebe diktiert?*

Übung für heute: *Bevor Sie sich entscheiden, wie Sie sich gegenüber derjenigen Person verhalten möchten, überlegen Sie*

*zweimal: Bin ich wirklich von Fürsorge und Liebe getrieben?*

## Tag 9. Gevura für *Gevura*: Disziplin im Namen der Disziplin

Machen Sie den Selbstdisziplinstest: Sind meine Lebensorganisationsregeln moderat oder extrem streng? Wie diszipliniert bin ich in meinem Leben und in Beziehungen zu anderen? Bin ich genug organisiert? Nutze ich meine Zeit effizient? Habe ich täglich Zeitaufzeichnungen und markiere meine Erfolge?

Übung für heute: *Erstellen Sie einen detaillierten Plan für Ihren Tag und am Ende des Tages vergleichen Sie, wie produktiv er war.*

## Tag 10. *Tiferet* für *Gevura*: Schönheit und Macht

*Tiferet* ist eine besondere Begegnung von Göttlichem und Menschlichem, der Punkt ihrer absoluten Überschneidung. Im Herzen des „Antriebsmechanismus" kann Liebe (an sich) nicht die einzige Komponente sein. Wir dürfen die höchste Manifestation der göttlichen Liebe nicht aus den Augen verlieren: Liebe-Mitgefühl. Mitgefühl ist absolute und bedingungslose Liebe. Dies ist Liebe um der Liebe willen, unabhängig von den Meinungen anderer. *Tiferet* ist die höchste Selbstlosigkeit in den Augen G-ttes, eine Manifestation der göttlichen Natur der menschlichen Seele. Ihre Liebe ist ursachenlos, Ihr liebt, weil sich der Allmächtige in Ihren Augen widerspiegelt.

Und gibt es in meiner Selbstorganisation und Ordnung einen Ort für die höchste Manifestation der Liebe – Mitgefühl?

Übung für heute: *Zeigen Sie Mitgefühl für den, den Sie vorgeworfen haben.*

## Tag 11. *Netzach* für *Gevura* – Geduld (Langmut) und

## Disziplin

Eine echte und effektive Disziplin muss stark und langlebig sein. Ich frage mich: Sind die von mir festgelegten Regeln für mich konsistent? Passen sie zu meinem Charakter und meiner Natur? Oder erfordern sie die Anwendung von Gewalt? Befolge ich meine Richtlinien und Regeln? Aber was ist, wenn ich mich als schwachen Schüler, als Verlierer wahrnehme?

Übung für heute: *Erweitern Sie Ihren Plan, den Sie am neunten Tag erstellt haben, und listen Sie alle kurzfristigen und langfristigen Ziele auf. Überprüfen und aktualisieren Sie Ihre Aufgaben jeden Tag, um festzustellen, ob Ihr Plan mit Ihrer persönlichen langfristigen Perspektive übereinstimmt und wie konsequent Sie Ihre beabsichtigten Ergebnisse erzielen.*

## Tag 12. *Hod* für *Gevura*: Demut, Gehorsamkeit und Disziplin

Es ist unmöglich, Erfolg zu haben, wenn Ihre Disziplin gegen den Ruf nach Demut verstößt. Die größten Katastrophen in der Geschichte waren auf die menschliche Gleichgültigkeit und die arrogante Kritik anderer zurückzuführen. Bin ich arrogant darin, wenn ich meine Gerechtigkeit beweise? Habe ich das Recht, auf dem Podium der Erhabenheit zu sitzen und die "untere Schicht der Bevölkerung" zu beurteilen? Was ist mit meinen Kindern? Schüler? Studenten?

Übung für heute: *Bevor Sie jemanden kritisieren oder schelten, stellen Sie sicher, dass Sie dies nicht aus egoistischen Motiven tun, also ohne Einmischung von persönliche Vorurteilen.*

## Tag 13. *Yesod* für *Gevura*: Eigenverantwortung für Disziplin und Kraft

Damit das Leben unserer Seele höhere Ziele erreichen kann, ist ihre Beteiligung am Leben eines anderen notwendig. Durch die Einweihung in die Geheimnisse des Wesens einer anderen Person

führt ihre starke Beziehung dazu, dass Selbstverbesserung zu einem gegenseitigen Prozess wird und Disziplin der gegenseitigen Bereicherung dient. Das liegt nicht daran, weil ich dich erziehen will – überhaupt nicht! Wir tun dies im Namen unseres Gemeinwohls, zu unserem gemeinsamen Nutzen, um unserer Einheit willen.

Übung für heute: *Zeigen Sie Ihrem Kind oder Schüler, wie Disziplin die Beziehungen stärkt und den Menschen gegenseitig Loyalität gibt.*

## Tag 14: *Malchut* für *Gevura*: der Edelmut der Disziplin

Disziplin, wie die Liebe auch, sollte die persönlichen Tugenden der Liebenden stärken. Aber in dem Fall, in dem Disziplin eine Person unterdrückt und bricht, wird das Feuer der Opposition mit Sicherheit aufflammen und ihre Flamme wird Liebe verbrennen und zu den entgegengesetzten Ergebnissen führen. Disziplin ist verpflichtet, das Selbstwertgefühl zu stärken und das Wachstum der Besten eines Menschen zu fördern, bis hin zur Offenlegung von Exklusivität und Einzigartigkeit in ihm. Das Maß der Disziplin kann immer die Bewahrung der Spiritualität oder ihre Zerstörung sein. Temperiert mich Disziplin oder untergräbt sie mich?

Übung für heute: *Bei der Erziehung von Ihren Kinder oder Schüler, unterstützen Sie deren Selbstwertgefühl.*