Zehn Gebote – PARASCHA JITRO

29. Januar 2019 – 23 Shevat 5779



Wir lesen über die Zehn Gebote. Diese sind einmalig, da sie das besondere Gefühl der Nähe zur Offenbarung G”ttes vor dreitausenddreihunderteinunddreissig Jahre, auf dem Berg Sinai, in Erinnerung bringen.

Warum wurden die Zehn Gebote nicht tagtäglich gelesen?

Aber unsere Chachamim, die Gelehrten, waren gegen die Annahme, die Zehn Gebote seien die allein Selig machenden. Im Tempel wurden die Zehn Gebote tagtäglich gelesen. Weshalb wurde das abgeschafft? Da die Menschen zu glauben begannen, dass nur die Zehn Gebote zählen würden und Rest nicht so wichtig sei. Im Gegensatz zur Ansicht des Philosophen Philo von Alexandrien weigerten sich unsere Weisen, in den Zehn Geboten zehn Hauptprinzipien oder zehn Quellen für den Rest der Thora zu sehen.

unsere niedrigsten Neigungen beherrschen

“ICH bin HaSchem, Euer G”tt“ lehrt uns, dass wir mit Hilfe von Oben im Stande sind, unsere niedrigsten Neigungen zu beherrschen. Die Thora und die Gebote wurden gegeben, um die Menschheit auf eine höhere Ebene zu heben.

eine Wahl, sich ein Lebensziel zu setzen

Hierzu kann das menschliche Denken eine wichtige Rolle erfüllen, aber auch die Empfindungen dürfen, als Instrument

um mit dem Höheren in Verbindung zu treten, nicht unterschätzt werden. Bevor wir unser Gefühl oder unseren Verstand ein schalten, um mit den Himmlischen Sphären “ein zu steigen”, sollten wir das schon machen. Die Thora verlangt vom Menschen eine Wahl, sich ein Lebensziel zu setzen.

Einschränkungen der irdischen Vergnügungssuche

Würden wir keinen Gegenwind verspüren, würden wir in unseren jugendlichen Vergnügungen verharren. Aber wir stoßen durchgehend gegen die Grenzen der Gesellschaft an. Hierdurch lernen wir, den Einschränkungen der irdischen Vergnügungssuche zu entsteigen, lernen wir nach und nach zu geben.

Wenn wir nur ausschließlich nehmen möchten, steht unser Körper im Mittelpunkt. Wenn wir unseren Verstand ausschließlich dazu nutzen, materielle Bedürfnisse zu befriedigen, bildet das in der Terminologie der Kabbala einen “spirituellen Tod” (Sohar).

Je älter man wird, lernt man vom Körper mehr Abstand zu nehmen. Wenn wir unsere irdische Haben- und Genusssucht durch Bedürfnis nach Spiritualität zu ersetzen verstehen, werden wir immer mehr vom Licht unserer G”ttlichen Menschheitsaspekte beleuchtet.

Ohne Tat bleiben die höchsten Gebote eine tote Hülle

Trotz der G”ttesverdunkelung müssen wir uns selber berichtigen. Ägypten heißt im Hebräischen Mitzrajim: dieses bedeutet Grenzen. Das irdische Leben setzt unserem G”ttesverständnis Grenzen. G”tt hat uns aus den Einschränkungen hinaus geführt, Exodus. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg: “ICH bin G”tt, der Euch aus Ägypten hinaus geführt hat” (20:2). Dieses ist die Aufgabe der Zehn Gebote, die für Jedermann gelten.

Die Zehn Gebote entnehmen ihre Bedeutung von dem, was wir realisieren, praktizieren und damit erreichen. Ohne Tat, Umsetzung, bleiben auch die höchsten Gebote eine tote Hülle. Und das war nicht die Absicht der Thora. Unseren materiellen Einschränkungen entsteigen zu können, das ist der wahre Exodus. Dafür benötigen wir ein auf G”tt ausgerichtetes Ego: “ICH bin G”tt, der Euch aus Mitzrajim hinaus geführt hat”.

Die Religion tut unserer körperlichen Gesundheit gut

Aber es besteht auch so etwas wie psychosomatisch. “Mens sana in corpore sano”: ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Die Religion scheint auch unserer körperlichen Gesundheit gut zu tun. Dieses hört sich vielleicht unwahrscheinlich an, wurde aber zwischenzeitlich an der Hebräischen Universität zu Jerusalem wissenschaftlich bewiesen.

Im November zweitausendundfünf waren die israelischen Zeitungen voll damit: hunderteinundvierzigtausendsechshundertdreiundachtzig Menschen zwischen fünfundvierzig und neunundachtzig Jahren wurden zehn Jahre lang beobachtet. Es schien eine direkte Verbindung zwischen Religion und Gesundheit zu bestehen.

optimistische Gedanken und Kreativität

Gehirnströme ändern sich während des Gebets. Dieses stimuliert optimistische Gedanken und Kreativität. Man entspannt sich. Dieses ist beruhigend und erbauend.

Das tägliche Anlegen der Gebetsriemen hat einen Effekt, der mit Akupunktur vergleichbar ist.

Die religiöse Ausübung verleiht ein allgemeines Gefühl von Wohlempfinden und vermindertem Stress.

Eine gemeinsames religiöses Empfinden, ein zusammenhängendes

Weltbild, das Gefühl, irgendwo dazu zu gehören, ein regelmäßiges rituelles Verhalten, eine stabile Ehe und der Glaube an eine externe G”ttliche Quelle, verlängern das Leben.