Wisse, was du zu denken hast!

22. April 2021 – 10 Iyyar 5781



Rabbi Moshe Weiner schreibt in “**Seven Gates of Righteous Knowledge” in Tor 3, Kapitel 2**:

“Da eine Person die Welt selbst und die Natur ihrer verschiedenen Geschöpfe betrachten muss, um ihnen Lektionen zu entnehmen, die den Dienst für G-tt verbessern, ist man sogar noch mehr verpflichtet, die ausdrücklichen Gebote, die einem von G-tt gegeben wurden, **zu kontemplieren**.”

Und diese **Verpflichtung zur Kontemplation**, deren Bedeutung man leicht überlesen kann, überfliegt man diesen Absatz lediglich, ist es, die sich durch die gesamte Mussar-Literatur zieht und mich, seitdem ich Shaar Cheshbon HaNefesh von Rabeinu Bachya studiere, fasziniert. Rabbi Moshe Weiner, G-tt möge ihm Erfolg und ein langes Leben schenken, widmet diesem Thema ebenfalls im Kontext der noachidischen Gebote in oben erwähnter Quelle, ein ganzes Kapitel, und er führt dies auch in “The Divine Code” (Sepher Sheva Mitzvot HaShem) aus.

Doch was ist Kontemplation und was ist ihre Bedeutung?

Rabbi Yosef Sebag bringt in Kapitel 8 in seiner Übersetzung des Mesillat Yesharim, folgenden Kommentar von Nefesh HaMesillah, welcher diesen Punkt beleuchtet:

“**Es ist möglich, dass eine Person dieses Buch** (das Mesillat Yesharim) **viele Male liest und den Punkt völlig verpasst.** Wir möchten die Sache betonen, denn sie ist eine so wichtige

Grundlage des Buches.

Wenn der Ramchal offenbart, wie ein Mensch seine Natur verändern kann und die verschiedenen aufeinanderfolgenden Stufen erwirbt, offenbart er, dass **der Hauptpfad, den man benutzen sollte, "Kontemplation und Schauen" ist**.

Mit den Worten des Ramchal "**hitbonenut**" und "**histaklut**".

Der Ramchal sagt einem Menschen: "**Denke an diesen und jenen Punkt** und erwerbe die Eigenschaft der Wachsamkeit", "**denke an diesen und jenen Punkt** und erwerbe die Eigenschaft der Reinlichkeit". Und so für jede (im Mesillat Yesharim beschriebene) Ebene.

Der Hauptpfad, den der Ramchal erklärt, besteht nicht darin, viele Handlungen und Taten oder gar Worte zu tun, sondern **der Hauptpfad ist das Nachdenken und Kontemplieren** (sich tief in etwas hineindenken).

Nur wenige Male spricht er über die Notwendigkeit, Taten zu vollbringen, um eine bestimmte Stufe zu erlangen, aber er schreibt es so, dass deutlich wird, dass **die Hauptveränderung durch Gedanken erreicht wird** und dann die Taten nachgezogen werden.

Der Ramchal schreibt, dass derjenige, der darüber kontempliert und nachdenkt, sicherlich den Verdienst hat, diese Stufe zu erreichen. Und **wenn er nicht kontempliert oder darüber nachdenkt, wird er diese Stufe sicherlich nicht erlangen**.

Es ist wahr, das Herz wird von den Taten angezogen und das Äußere erregt das Innere, wie der Ramchal selbst in Eifer (Kap. 7) feststellt, aber dies ist nicht der Hauptweg, um die gewünschte Veränderung herbeizuführen und diese Stufe zu erlangen. **Der Hauptweg ist spezifisch – Gedanken und Kontemplation**.

Siehe, wenn der Ramchal erklärt, dass der äußere Eifer den

inneren Eifer erweckt, erwähnt er dies nicht im Kapitel "Erwerb des Eifers" (Kapitel 8), sondern im Kapitel der "Abteilungen des Eifers" (Kapitel 7). Im Kapitel "Erwerb des Eifers" erwähnt er die Taten tatsächlich überhaupt nicht! **Dieses ist ganz den Gedanken gewidmet, die man denken soll, um Eifer zu erlangen.**"

Ich möchte am Schluss noch **Rabbi Yaron Reuven** erwähnen, möge HaShem auch ihm Erfolg und ein langes Leben gewähren, dessen Video "**Battle Training for Life**" (siehe hier: https://www.youtube.com/watch?v=FiKI64LAvNE) mich überhaupt zum Schreiben dieses Artikels inspiriert hat, da er darin die Wichtigkeit der Kontemplation, bzw. Visualisation, in eigenen Worten beschreibt. So sagt er u.a. (übersetzt aus dem Englischen ins Deutsche von Susanne Bat Noach):

"…Das heißt, **wenn du dich selbst psychologisch, mental trainierst**, dann kannst du alles machen, auch physisch. Du trainierst dich selbst, ein Gewinner zu sein, und du wirst ein Gewinner. Du trainierst dich selbst, ein Verlierer zu sein, und du wirst ein Verlierer sein."

Und:

"**…Du musst wissen, was du zu denken hast.** Und der Ramban sagt, ja, du sollst denken, du sollst dich trainieren, aber **trainiere dich für Dinge**, die in deinen Fähigkeiten liegen, die wirklich etwas bedeuten, **die deine Einstellung, deine Natur ändern**, so dass du nicht über-reagierst oder unter-reagierst, Dinge nicht anders aufnimmst, als sie wirklich sind, lerne, wie du dich zu benehmen hast, wie du dich unter Druck zu benehmen hast."