

# **HEILIGE NATION**

**Ein Leitfaden für Schmirat HaBrit**

**Vorbeugung und Wiedergutmachung der  
schweren Sünde der Samenverschwendung**

**Einschließlich des Tikkun Haklali**



**In Gedenken an**

יהודה ליב בן נפתלי הרץ מרים בת שמחה

**und**

מאיר שמחה בן ברוך שמואל שמואל

**Mögen ihre Seelen einen stetigen Aufstieg haben**

Mögen die Verdienste dieses Buches zur vollständigen Genesung von  
*Riva bat Bracha* beitragen. Amen.

Alle Rechte sind vorbehalten. Spenden sind willkommen und werden  
ausschließlich für Publikations- und Verteilungszwecke verwendet.  
Kontaktieren Sie uns unter [lehavashaThorah@gmail.com](mailto:lehavashaThorah@gmail.com).



# INHALT

## **Vorwort**

### **Was ist Schmirat HaBrit?**

Die Schwere der Sünde

Die Macht von Schmirat HaBrit

Praktische Gründe ein Schomer HaBrit zu sein

Halacha

### **Wie bekämpfe ich es?**

Methoden zur Bewältigung der Herausforderung

Hilfreiche Ratschläge

### **Wie kann ich Teschuwa machen?**

Teschuwa

Tikkunim

Mikwe

Einführung in den Tikkun Haklali

### **Warum werde ich immer wieder rückfällig?**

Den Wachstumsprozess verstehen

Wesentliche Instrumente für den Wachstumsprozess

Deine eigene Stärke kennen

### **Niemals aufgeben!**

Verzweiflung existiert nicht

Sei stark!

### **Anhänge**

Der Tikkun Haklali



## Vorwort

Diese Broschüre enthält Informationen über die schwere Sünde der Samenverschwendung. Unsere Weisen – die Führer und heiligen Zaddikim in jeder Generation – offenbarten und lehrten die entscheidende Bedeutung der Wahrung des „Brit“. Sie erläuterten sowohl die Erhabenheit und Schönheit des Schutzes des Bundes als auch den Schaden und die verheerenden Folgen, welche die Missachtung des Bundes verursacht. „Schmirat HaBrit“ – die Wahrung des Bundes – ist einer der Fundamente unseres Glaubens. Viele der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen stammen von den Lehren des Rabbi Nachman von Breslev. Rabbi Nachman sah voraus, dass künftige Generationen von der Heiligkeit sehr weit entfernt sein werden und dass die Welt von dieser Versuchung durchdrungen sein wird.

Daher vermittelte er ihre Wichtigkeit und erklärte, wie sie direkt mit allen anderen Facetten des Dienstes an HaSchem zusammenhängt. Er lehrte, dass dies die wichtigste Herausforderung ist, die wir als Volk Israel überwältigen müssen. Noch nie zuvor war die sexuelle Versuchung so stark und so zugänglich wie für die heutige Generation. Wohin wendet man sich mit einem innen-brennenden Verlangen, umgeben von einer verlockend und freizügigen Weltkultur? Rabbi Nachman bietet kraftvolle Einsichten, Ratschläge und endlose Motivation im immerwährenden Kampf gegen diese Versuchung. Das Wichtigste ist informiert zu sein. Wissen zu haben, ist die Hälfte des Kampfes. Dann kann man sich selbst darin trainieren, seine Wünsche zu kontrollieren und zu überwinden.

Die Lehren von Rabbi Nachman enthalten faszinierende Einsichten und Werkzeuge für jedermann. Speziell auf unsere Generation ausgerichtet, bieten seine Worte Freude, Hoffnung und grenzenlose Kraft, um all unseren andauernden Kämpfen entgegenzutreten. Sie lehren uns, wie wir HaSchem mit Kraft und Leidenschaft dienen können. Rabbi Nachman spricht zu jedem Einzelnen, unabhängig von seinem Hintergrund und seiner gegenwärtigen spirituellen Stufe. Die Rolle eines Zaddiks besteht darin, zu zeigen, dass selbst jemand, der in seiner Spiritualität sehr niedrig steht, HaSchem tatsächlich doch sehr nahestehen kann und jemand, der im Dienst an HaSchem stark ist, doch sehr weit von Ihm entfernt sein kann.

Viele der Informationen in dieser Broschüre stammen aus dem *Sefer Likutej Eitzot*, welches sowohl Gedanken aus dem *Sefer Likutej Mahararan* (die Lehren von Rabbi Nachman) als auch aus dem *Sefer Sichot Haran* (Gespräche von Rabbi Nachman) zusammenfasst. Zwei weitere Bücher, die gelegentlich zitiert werden, sind *Sefer Hamidot* (das Buch der Charaktereigenschaften) und *Meschivat Nefesch* (die Erweckung der Seele). Die in dieser Broschüre

enthaltenen Informationen können zu Aufklärungszwecken frei übersetzt, zusammengefasst oder paraphrasiert werden.

## **WAS IST SCHMIRAT HABRIT?**

Die jüdische Nation war immer von den anderen Nationen getrennt. Wir sind der eigentliche Zweck der Schöpfung. Wir können die höchsten Ebenen erreichen und eine direkte Verbindung zu HaSchem herstellen. Wenn wir jedoch sündigen und unsere Bemühungen – nämlich heilig zu sein – aufgeben, fügen wir unseren Seelen großen Schaden zu. Unsere heiligen Bücher offenbaren, dass die schädlichsten aller Sünden diejenigen sind, die mit Unreinheit verbunden sind. Die häufigste dieser Sünden ist die Samenverschwendung. Als unserem Vater Awraham versprochen wurde, dass seine Nachkommen die Möglichkeit haben werden, die höchsten spirituellen Höhen zu erreichen, geschah dies unter der Bedingung, dass das jüdische Volk „Schomer HaBrit“ sein würde (d.h. ein Volk welches den Bund hütet). Die grundlegendste Stufe der Hütung des Bundes – die von jedem Juden verlangt wird – besteht darin, keinen körperlichen Akt der Samenverschwendung zu begehen, seinen Mund und seine Ohren vor unsauberen Gesprächen zu schützen, seine Gedanken zu kontrollieren und seine richtige Ansicht zu bewahren. Die tiefe Stufe unserer Generation hat dazu geführt, dass dieses Thema ignoriert wird. Infolgedessen sind sich viele Menschen der Schwere dieser Sünde nicht bewusst. Hinzu kommt, dass viele Menschen nicht wissen, wie sie ihre Gelüste bekämpfen oder ihre früheren Sünden wiedergutmachen sollen.

### **Die Schwere der Sünde**

#### **– Gefolterte Seelen –**

Spirituelle Energie ist überall. Jemand, der die Thora studiert und eine feste Verbindung zu HaSchem entwickelt, kann sie sehr stark spüren. Aber jemand, der den Bund beschädigt, verliert die Fähigkeit, Heiligkeit wahrzunehmen.

Der Arisal schrieb, dass man jedes Mal, wenn man Samen verschwendet, Seelen herabzerrt. Diese Seelen werden als die eigenen Kinder angesehen. Die Mächte des Bösen nehmen diese Seelen dann gefangen, quälen sie und stehlen ihre Energie für sich selbst. Als Folge darauf sind diese Seelen sehr aufgewühlt und verachten ihren Vater dafür, dass er ihnen dieses angetan hat. Aus diesem Grund wollen sie sich an ihm rächen und ihm viel Leid zufügen.



Die Kräfte des Bösen benutzen die Energie der Seele, um dämonenähnliche Wesen zu gebären, welche eine dann Person umgeben um dessen Energie zu stehlen. Sie verwirren einen und pflanzen verwirrende und unreine Gedanken in den Geist, z. B. Gedanken über die Verleugnung HaSchems oder wertlose Gedanken, die den Geist eines Menschen stundenlang durcheinanderbringen. Sie beeinflussen auch die Träume des Menschen und verursachen nächtliche Samenergüsse (Scha'ar Hakavanot, Teil 2, Sukkot; Taharat Hakodesch).

### **Die ultimative Herausforderung**

Jede der 70 Nationen ist in eine besonders schlechte Eigenschaft oder Versuchung versunken. Sexuelle Versuchung ist das allumfassende Übel, in dem sich die Schlechtigkeit aller Nationen vereint. Dieses Übel ist das wütende Feuer der Versuchung, das in uns brennt. HaSchem hat uns von den Nationen getrennt und uns erhöht. Es ist unsere Pflicht, uns von all ihren bösen Zügen zu trennen, insbesondere von der sexuellen Versuchung. Das ist der Hauptunterschied zwischen dem jüdischen Volk und den Nationen in der Welt. Die Annäherung des jüdischen Volkes an HaSchem erfolgt hauptsächlich durch die Beachtung des Bundes. Die wichtigste Prüfung und Herausforderung für jeden jüdischen Mann auf dieser Welt besteht darin, diese Versuchung zu bekämpfen. Schmirat HaBrit ist die Hauptquelle der Heiligkeit Israels. Jeder Jude muss danach streben, heilig und rein zu sein und sich hüten, um ständiger Verlockung der sexuellen Versuchung fern zu bleiben. Sünde ist nicht der natürliche Zustand der Kinder von HaSchem (Likutej Maharan 19, 29, 36; Likutej Maharan II 32; Sichot Haran 115).

„Tikkun HaBrit“ – die Wiederherstellung des Bundes – ist der letztendliche Zweck des Menschen (Gaon von Vilna, Tikkunej HaSohar, Tikkun 23, Folio 76, Spalte 3).

### **Eine Vielzahl von Quellen über die Ernsthaftigkeit dieser Sünde**

Samenverschwendung ist eine Sünde aus der Thora und nach der Gemarah eine, für welche man den Tod vom Himmel verdient. Die Halacha lehrt, dass sie schwerer ist als jede andere Sünde in der Thora (Rabbiner Mosche Feinstein, Igrot Mosche, Even Ha'ezer, Abschnitt 3:14, Seite 437).

Sexuelle Versuchung ist die Sünde gewesen, welche die Sintflut herbeigeführt hat. Es war die Sünde von Eer, dem Sohn Jehudas: „Eer war böse in den Augen HaSchems und HaSchem ließ auch ihn sterben.“ (Bereschit 38:7).

Die Gemarah geht ausführlich auf die Schwere dieser Sünde ein. Aus den heiligen Büchern ist auch bekannt, dass Samenverschwendung Armut und manchmal den Tod von Kindern verursacht (Chafetz Chaim, Machane Jisrael, Artikel Dwar Be'ito).

Auch wenn alle Übertretungen den Fluss der spirituellen Segnungen in diese Welt hemmen, verursachen Übertretungen, deren Strafe „Karet“ ist (ein Todes- und Ausrottungsurteil vom Himmel) – wie bei der Samenverschwendung – den größten Schaden (Ba'al Hatanja, Igeret Hateschuwa, Kapitel 6).

Es gibt keine Sünde in der Welt, die den Zorn HaSchems mehr weckt, als das Beschädigen des Bundes (der heilige Sohar 66-67).

Die Schändung des Bundes gilt wie die Übertretung aller Mitzwot (Sefer Hamidot 22; vgl. Sanhedrin 99a).

Die Verschwendung von Samen wird so betrachtet, als ob man seine eigenen Kinder für den Götzendienst geopfert hätte, dessen Strafe die Steinigung ist (ebd. 48).

Das Verschenden von Samen ist schlimmer als jede andere Sünde. Es verunreinigt die Seele in dieser Welt und in der nächsten Welt. Man verdient es nicht, die Herrlichkeit der göttlichen Gegenwart zu sehen (Sohar, Wajeschew).

Die Generation der Sintflut beging jede mögliche Art des Bösen; ihr Schicksal war jedoch erst dann besiegelt, als sie ihr Blut auf den Boden warfen, was bedeutete, dass sie ihren Samen auf den Boden vergossen (Sohar, Bereschit).

Von allen Sünden in der Thora gibt es keine, die solche Dämonen hervorbringt wie die Sünde der Samenverschwendung. Alle Seelen, welche die eigenen Kinder sein sollten, vermischen sich nun mit dem Sitra Achrah. Man verwandelt Heiligkeit in Unreinheit – Gutes in Böses (Kaf Hachaim 240).

Die Verschwendung von Samen ist nach Ansicht aller Autoritäten ein Verbot der Thora (Niddah 13a).

Rabbi Jochanan sagte: „All die, welche Samen verschenden, sind mit dem Tod zu bestrafen.“ Rav Ami sagte: „Es ist so, als würde man Blut vergießen.“ Rav Aschi sagte: „Es ist so, als würde man Götzendienst betreiben...“ (Midrasch HaGadol, Wajeschew).

Es gibt eine Art sexueller Unmoral, die unter jungen Menschen recht häufig vorkommt: Samenverschwendung. Sie entsteht aus Unwissenheit darüber, wie schädlich diese Handlung ist. Es ist eine Pflicht, alle – Jung und Alt – vor der Schwere dieser Angelegenheit zu warnen, bis sie vor Angst zittern. Jede Stadt sollte Männer ernennen, die das Volk lehren, sich von dieser Sünde fernzuhalten (Peleh Joetz, Os 7, Snut).

Wenn man den Brit beschädigt, nimmt die Sitra Achrah – die andere, böse Seite – einem alle Thora und Mitzwot weg (Sefer Ohr Lajescharim).

### **Das Anstarren von unsauberen Bildern**

Die Thora verbietet es einem Mann, eine verheiratete Frau anzusehen, um seine Wünsche zu erfüllen. Dies basiert auf dem Vers, der dreimal täglich – im Schma Israel – gesagt wird: „Du sollst nicht deinem Herzen und deinen Augen folgen“ (Bamidbar 15:39).

Das Herz und die Augen sind die beiden Agenten der Sünde. Sobald das Auge etwas sieht, begehrt es das Herz und anschließend begeht der Körper die Sünde (Tanchuma Schelach 15).

Darüber hinaus ist es auch verboten, unverheiratete Frauen auf diese Weise zu betrachten (Rabenu Jona, Igeret Hateschuwa 11).

Die Gemarah lehrt, dass der „Jetzer-Harah“ (der böse Trieb) es vorzieht, eine Sünde durch das Sehen anstatt durch eine physische Handlung zu begehen. Die Logik ist wie folgt: Physische Sünden führen zu Gewissensbissen, die einen dazu motivieren, Teschuwa zu machen. Sünden des Sehens werden nicht als so schwerwiegend wahrgenommen, daher ist man weit von Reue und Teschuwa entfernt (Joma 74b).

Jedes Mal, wenn man auf einen verbotenen Anblick – wie z. B. eine Frau – hinsieht, die man nicht anschauen darf, entsteht eine große, eine furchterregende „Klipa“. „Klipa“ bedeutet Schale und ist ein kabbalistisches Konzept. Diese kommt mit einem bösen Geist zusammen (Taharat Hakodesch 3).

Es gibt kein Entkommen vor dem Urteil des „Gehinom“ (Hölle), selbst für einen so großen wie Mosche Rabbenu, wenn man sich dem Anblick verbotener

Frauen hingibt. Die eigenen Handlungen erwecken den bösen Impuls und verursachen Samenverschwendung (Schaarej Keduscha, Teil 2, Abschnitt 5).

Selbst das Betrachten von Frauen ohne die Absicht, eine Übertretung zu begehen, führt dazu, dass sich die Bilder in den Geist einprägen und die Seele schädigen (Chessed Le'awraham, Nahar 33).

Die Sünden der Jugend sollten einen in Angst und Schrecken versetzen und zum Zittern bringen. Einmal angeschaute und verbotene Bilder, bleiben im Kopf. Der böse Trieb bringt diese Bilder regelmäßig ins Gedächtnis und sorgt dafür, dass man Samen verschwendet (Chok Le'israel).

### **Unreine Gedanken**

Die Thora warnt uns: „Du sollst nicht deinem Herzen folgen“ (Bamidbar 15:39). Das ist ein Gebot, keine unreinen Gedanken zu haben. Man sollte vor Angst und Ehrfurcht zittern, wenn man erkennt, dass HaSchem die eigenen innersten Gedanken sieht (Sefer Charedim, Mitzwot Lo Ta'aseh Min HaTorah Hatalujim Baliev, Os 30).

Die Gemarah lehrt, dass Gedanken an die Sünde schlimmer sind als die Sünde selbst (Joma 29a, siehe Raschi). Gedankliche Sünden können ungehemmt vervielfältigt werden, während physische Handlungen von einer Vielzahl von Umständen abhängen. Oftmals wird man eine sündige Handlung aus Scham oder Furcht vor anderen aufgeben, was bei sündigen Gedanken nicht der Fall ist (Derech Pikudecha, Einführung 7).

Es ist ein schreckliches und geistiges Unglück, wenn man unreine Gedanken hat. Die eigene Seele brennt in den Tempeln der Unreinheit, umgeben von unreinen Schalen und Unreinheiten, die sie auf die Ebene eines Götzen absenken (Shulchan Hatahor, Seite 201).

Wer sich in eine sexuelle Fantasie hineinbegibt, wird nicht in die Nähe von HaSchem gebracht (Niddah 13b).

Absichtlich verursachte sexuelle Gedanken verstoßen gegen das Thoraverbot „du sollst dich vor allem Bösen hüten“ (Dwarim 23:10, siehe auch Avodah Sarah 20b; Sefer Mitzwot Gadol, Mitzwa Lo Ta'aseh 126; Ramban, Chulin 37b).

# **Die Macht von Schmirat HaBrit**

**– Schmirat HaBrit ist die Quelle von allem –**

Schmirat HaBrit hat direkte Einwirkungen auf das, was im eigenen Leben und in der Welt geschieht. Alle Prozesse in der Welt, alle Segnungen und Einflüsse hängen von Schmirat HaBrit ab. (Likutej Mahararan 31).

## **Der Glaube besteht durch Schmirat HaBrit**

Der einzige Weg, wie man seinen Glauben wirklich etablieren kann, ist durch das Einhalten des Bundes. Durch Schmirat HaBrit kriegt man Liebe und Sehnsucht nach HaSchem (ebd.).

## **Segnungen kommen von Schmirat HaBrit**

Durch die Beachtung des Bundes wird man vor den Mächten des Bösen gerettet, welche sich in der Versuchung nach Geld, Götzenanbetung, Traurigkeit, Depression, Dunkelheit und Tod manifestieren. Man verbindet sich mit HaSchem und verdient das Licht von HaSchem (ebd. 23).

Die Beherrschung der bösen Neigung von einem selbst verhindert, dass die eigenen Kinder auf Abwege geraten. Es bringt den Segen des Reichtums und rettet vor vielen Herausforderungen (Sefer Hamidot, Bunim II 16).

Jemand, der Schomer HaBrit ist, wird auf Reisen Schutz erhalten (Likutej Mahararan 31).

Tikkun HaBrit – die Wiederherstellung des Bundes – gibt einem Kraft und vernichtet Traurigkeit und Faulheit (Likutej Mahararan II 83).

Wer keine Frauen anschaut, wird es verdienen, dass seine Kinder Erklärungen zur Thora zusammenstellen werden (Sefer Hamidot, Niuf II 19).

## **Offenbarungen der Thora**

Durch die Beachtung des Bundes verdient man größere Offenbarungen in der Thora, Hingabe an HaSchem, Frieden und man kann die ganze Welt in den Dienst von HaSchem stellen (Likutej Maharan 23).

Je mehr man dieser Versuchung widersteht, desto mehr ist man in der Lage, die Thoralehren zu offenbaren. Bevor man es also verdient, Thorakennntnisse zu offenbaren, muss man die Herausforderung dieser Versuchung bestehen (ebd. 36).

## **Eine allumfassende Berichtigung**

Es ist sehr schwierig, alle seine Sünden wiedergutzumachen. Verbote enthalten viele Details, von denen jedes eine Sünde ist. Es gibt keine Garantie dafür, dass es gelingen wird, all diese winzigen Details wiedergutzumachen. Tikkun HaBrit ist die allumfassende Wiedergutmachung, die all unsere Sünden bis auf kleine „Risse“, die sich normalerweise einer Berichtigung entziehen, wiedergutmacht (ebd. 29).

## **Die schwierigste Herausforderung**

Wer dieser Versuchung widersteht, kann leicht allen anderen Versuchungen widerstehen (ebd. 36).

## **Eheliche Beziehungen**

Eheliche Beziehungen, die in Heiligkeit und Reinheit zwischen Mann und Frau geführt werden, sind für HaSchem sehr wertvoll. Diese Heiligkeit verleiht einem den Verdienst, die Tiefen der Thora zu verstehen und erlaubt einem, sich von seiner tierischen Seele zu lösen. Darüber hinaus wird man Kinder kriegen, die ein langes und gesundes Leben führen werden (ebd. 39; Likutej Maharan II 32).

## **Der Sohar über die Macht von Schmirat HaBrit**

– Aus dem Buch „Taharat Hakodesch“ –

Die ganze Welt wurde geschaffen und existiert für diejenigen, die den Bund beachten (Bereschit 56a, Tikkunim 64b).

Wenn das Volk Israel Schomer HaBrit ist, kann keine andere Nation über sie herrschen (Bereschit 66b).

Jemand der den Bund einhält, gilt als einer, der die gesamte Thora bewahrt hat (Bereschit 193a; Wajikra 13b).

Die göttliche Gegenwart ist ständig in bei einem der Schomer HaBrit ist; sowohl in dieser als auch in der nächsten Welt (Lech Lecha 94b).

Licht strahlt von einem, der Schomer HaBrit ist. Nach dem Tod zerfällt der Körper eines Schomer HaBrit nicht und wird nicht von Würmern gefressen. Man wird aufsteigende Stufen verdienen, die „kein Auge je gesehen hat“ (Schmot 3b).

Jemand der den Bund bewahrt, wird ein mächtiger Krieger genannt (Beschalach 61b).

HaSchem selbst wird einen heilen, der sowohl körperlich als auch geistig ein Schomer HaBrit ist (ebd.).

HaSchem freut sich jeden Tag über die, die Schomer HaBrit sind (Schelach 165b).

Jemand der seinen Bund hütet, wird „Zaddik“ (Gerechter) genannt, genauso wie Josef HaZaddik, der ein Schomer HaBrit war (Bereschit 59b; Wajera 53a).

Wenn HaSchem Energie in die Welt schickt, geht sie zunächst durch diejenigen, die den Bund beachten (Bereschit 162a).

Eine Person die Schomer HaBrit ist, verdient es, heilige Kinder zu haben, die auch in der Beachtung des Bundes achtgeben werden (Lech Lecha 93b).

Der Engel Duma steht am Eingang der Hölle zusammen mit Tausenden von leidbringenden Engeln. Es ist ihnen nicht erlaubt jemandem zu schaden, der in dieser Welt den Bund beachtet hat.

Es heißt in Eruvin 19a, dass unser Vater Awraham diejenigen, die Schomer HaBrit waren, vor der Hölle rettet. Jeder, der seinen Bund hütet, geht nicht ins Gehinom.

Jede Strafe die man verdient, kann in viel leichteren „Tikkunim“ (Reparaturen) abgearbeitet werden (Bereschit 8a, 94a).

Das Rote Meer spaltete sich nur aufgrund der Verdienste von Josef HaZaddik, der seinen Bund hütete (Pinchas 213b).

Vor der Ankunft des Maschiach wird viel Zerstörung in die Welt kommen. Eine Person, die Schomer HaBrit ist, wird gerettet werden (Tikkunej Sohar 54b).

Nur wer ein Schomer HaBrit ist, kann den vollen Geist des Schabbat empfangen (Wajikra 19a; Tikkunim 70a).

Einer, der Schomer HaBrit ist, hat eine Ausstrahlung von HaSchem, was sowohl bei Menschen als auch bei Tieren Angst auslöst (Tikkunim 65b).

Jemand, der seinen Bund bewahrt, wird vor Schaden und von Feinden geschützt werden (Schelach 165a).

Das „Ajin Harah“ – das böse Auge – hat keine Kontrolle über jemanden, der seine Augen hütet (Tikkunim 28a).

Ein Mann der Schomer HaBrit ist, verdient es, göttliche Freude und Genuss in HaSchems Dienst zu empfinden (Pinchas 225b).

Wenn man an schlechten Menschen vorbeigeht, bringt man Unreinheit über sich selbst. Wenn man jedoch ein Schomer HaBrit ist, hat diese Unreinheit keinen Einfluss auf einen (Tikkunim 58a).

Die endgültige Erlösung des Maschiachs wird nur durch den Verdienst von „Tikkun Hajessod“ erfolgen – die Behebung der Schäden an der himmlischen Sphäre von „Jessod“, die oft durch sexuelle Sünden verursacht werden. Heute sind die Situationen, in denen sexuelle Übertretungen vorkommen, schlimmer denn je. Diejenigen Personen, die aufstehen und den Bund in dieser Generation hüten, sind diejenigen, welche die Erlösung bringen werden (Tikkunim 48a; Bereschit 94a; Noach 72b).



Jemand, der ein Schomer HaBrit ist, wird sich in einem ständigen Zustand des Glücks befinden (Tikkunim 63a).

Wer den Bund wiederherstellt, wird es verdienen, ein vollständiges Vertrauen in HaSchem zu erlangen (Wajera 93b).

### **Praktische Gründe ein Schomer HaBrit zu sein**

Schmirat HaBrit ist die Grundlage für ein gesundes und heiliges Leben. Der Same ist die Energie des Körpers und wenn er übermäßig und falsch ausgegossen wird, wirkt er sich nicht nur auf einen körperlich, geistig, emotional und spirituell aus, sondern er beeinflusst auch das eigene Glück im Leben. Man wird traurig, deprimiert, wütend, leicht erregbar, nervös und unfähig sich voll zu konzentrieren oder seine geistigen Fähigkeiten zu nutzen. Jedoch wird jemand, der ein Schomer HaBrit ist, stark und emotional stabil, erfüllt von Zuversicht und Freude. Man fühlt sich lebendig, präsent, kann sich richtig konzentrieren und ist frei von Ängsten. Die spirituelle Verbindung zu HaSchem wird süßer und viel realer. Die Zeitabschnitte des Lebens wenden sich zu seinem Gunsten zu (vgl. „das Licht Ephraims“).

### **Physische Manifestationen**

Der Same ist die Kraft und das Leben des Körpers, das Licht seiner Augen. Wenn man übermäßig viel Samen vergießt, geht die Kraft des Körpers zu Ende und kostet einem das Leben. Viele körperliche Beschwerden sind auf die Verschwendung von Samen zurückzuführen. Man ermüdet schnell und die Sehkraft lässt nach. Man bekommt schlechten Atem und Haare und Zähne fallen leicht aus. Die Haare an den Beinen und in den Achselhöhlen werden dick. Dies sind nur einige Beispiele für die vielen Beschwerden, welche bei einem Menschen auftreten könnten (Schulchan Aruch, Orach Chaim 240:14; Rambam, Madah, De‘ot 4:19).

## **Mentale Manifestationen**

Sexuelle Versuchungen schaden dem Verstand. Dies manifestiert sich in einer Abnahme des Wissens, in Verwirrung, einem niedrigeren Funktionsniveau und sogar in Wahnsinn (Likutej Maharar 60).

Sexuelle Versuchung verursacht einen Gedächtnisverlust (Sefer Hamidot, Sachirah 7; vgl. Jeschajahu 57:8, siehe Raschi).

## **Emotionale Manifestationen**

Scham und Peinlichkeit sind das Ergebnis davon, dass man nicht Schomer HaBrit ist. Die Hütung des Bundes verschafft einem Respekt. Die meisten peinlichen Situationen und Demütigungen, die man erfährt, sind das Ergebnis des in der Jugend verschwendeten Samens (Likutej Maharar 19; Sefer Hamidot, Kawod 11).

Wer die Augen davor verschließt, Schlechtes zu sehen, ist vor Peinlichkeiten bewahrt (ebd. Niuf II 14).

## **Spirituelle Manifestationen**

Schomer HaBrit zu sein, ermöglicht es einem eine leichtere Verbindung zur Spiritualität zu bekommen. Man wird keine Einschränkungen beim Lernen der Thora haben, so dass man nun in der Lage sein wird, diese in großer Tiefe zu verstehen. Man wird viel mehr Zugang zu seinen Gebeten haben und die Süße der Worte schmecken können. Man wird die Worte der Zaddikim wirklich verstehen und begreifen können und sie nicht wegen der Schiefheit seines Herzens verderben. Wer seinen Bund nicht einhält, hat es schwer, die Thora zu lernen und zu beten und kann leicht bei den Worten der Zaddikim stolpern (Likutej Maharar 2, 19, 33, 36, 50).

## **Eine Frau finden**

Wer nicht Schomer HaBrit ist, hat es sehr schwer, eine Frau zu finden. Selbst wenn man eine Frau findet, wird deren Beziehung sehr schlecht sein. Schmirat HaBrit erlaubt es einem nicht nur, leicht eine Frau zu finden, sondern es stellt auch sicher, dass sie die richtige sein wird (Likutej Maharar II 87).

## **Einkommen und Lebensunterhalt**

Wer kein Schomer HaBrit ist, hat es sehr schwer, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. All die eigenen geschäftlichen Unternehmungen und Bemühungen werden keinen Erfolg haben. Man wird Geld nur durch Bitterkeit verdienen und von Armut geplagt sein. Durch Schmirat HaBrit ist man in der Lage, ohne große Schwierigkeiten seinen Lebensunterhalt zu verdienen (Likutej Maharar 11, 29, 31; Sefer Hamidot, Niuf 56).

### **Halacha**

Wer seinen Samen verschwendet, begeht nicht nur eine große Sünde, sondern begibt sich auch in den Zustand der Exkommunikation. Er wird so angesehen, als ob man einen Menschen getötet hätte. Manchmal – Gott bewahre – sterben die eigenen Kinder jung oder sie enden als böse Menschen, als Bestrafung dafür. Auch verursacht es Armut (Kitzur Schulchan Aruch 151:1).

Es ist verboten, Samen zu verschwenden. Dies ist die schwerwiegendste Übertretung in der Thora. Es ist nicht erlaubt, sich absichtlich eine Erektion zu verursachen oder sich dazu zu bringen, unsaubere Gedanken zu haben. Man sollte sich davor hüten, Tiere bei der Paarung zu beobachten. Man sollte niemals auf dem Bauch oder dem Rücken schlafen, sondern eher auf der Seite (Schulchan Aruch, Even Ha'ezer 23:1-3).

Es ist verboten, Samen zu verschwenden. Diejenigen, die dies tun, werden exkommuniziert, und es ist mit Mord gleichgestellt (Rambam, Keduscha, Esuraj Biah 21:18; Tur, Even Ha'ezer 23:1).

Man muss sich von Frauen distanzieren. Es ist verboten, die Schönheit einer Frau, ihren Körper oder ihre Kleidung in einer Weise zu betrachten, die zu Erregung führt. Man sollte niemals hinter einer Frau gehen, sondern an der Seite von ihr (Schulchan Aruch, Even Ha'ezer 21:1-2).

Es ist verboten, dass ein Mann sich dazu bringt, über verbotene sexuelle Dinge nachzudenken. Wenn ihm ein sexueller Gedanke in den Sinn kommt, sollte er sein Herz von diesem abwenden und sich auf Angelegenheiten der Thora konzentrieren (Rambam, Keduscha, Esuraj Biah 21:19).

Man sollte niemals seinen Brit – d.h. sein Glied – berühren. Ein unverheirateter Mann sollte auch beim Urinieren nie sein Glied berühren und es unterlassen,

den Körperbereich unterhalb des Gürtels zu berühren. Ein verheirateter Mann darf jedoch beim Urinieren sein Glied berühren (ebd. 21:23).

Es ist sehr lobenswert, nicht auf sein Glied zu schauen (Schulchan Aruch, Even Ha'ezer 23:7; siehe Schabbat 118b).

## **WIE BEKÄMPFE ICH ES?**

Auch wenn Schmirat HaBrit manchmal sehr schwierig ist, gibt es viele effektive Wege, um ihn einzuhalten. Durch Zeit und Übung kann diese Schlacht erfolgreich gewonnen werden. Viele Menschen, sowohl verheiratete als auch unverheiratete, kämpften diese Schlacht erfolgreich. Es ist wichtig, diese Ratschläge zu lesen und zu überprüfen, konzentriert zu bleiben und den Willen zum Erfolg zu entwickeln.

### **Methoden zur Bewältigung der Herausforderung – Schmerz, Glaube und unser wahres Ziel –**

Alle Schmerzen, Leiden und Herausforderungen in dieser Welt (z. B. der Erwerb des Lebensunterhalts, Familien- oder Gesundheitsprobleme) kommen von einem Mangel an „Da'at“ (Wissen).

Da'at bezieht sich auf die Anerkennung von HaSchem und Seiner ständigen Überwachung unseres Lebens. Außerdem schießt es auch ein, unser wahres Ziel zu verstehen. Menschliche Leiden sind eine Freundlichkeit von HaSchem, die uns zur Reue wecken soll und uns der Verwirklichung unseres wahren Ziels näher bringen soll. Leiden geschehen *nur* aufgrund von Sünden (Schabbat 55a).

Wenn man Schmerzen hat und sich hilflos fühlt, ist man gezwungen, seine vorherigen Ansichten bezüglich der Welt zu überdenken und sich an HaSchem zu wenden, um Hilfe zu erhalten. Dann spürt man die Gegenwart von HaSchem und stellt fest, dass diese ganze Welt nur ein flüchtiger Augenblick ist. Man wird sich bewusst, dass man sein Hauptaugenmerk und seine Energie darauf verwenden sollte, HaSchem zu dienen, indem man Thora lernt, betet und Mitzwot erfüllt. Dann erreicht man die höhere Ebene von Da'at.

In schmerzhaften Zeiten ist man für die Wahrheit verblendet und man kann die Zeichen übersehen, die HaSchem einem sendet. Anstatt sich HaSchem zuzuwenden, wendet man sich dann anderen Mitteln zu und schadet seinem Verständnis, indem man nicht voll und ganz glaubt, dass alles was geschieht,

von HaSchem und zum Besten ist. Dann wird all das Leiden real und unerträglich. Man sollte niemals verzweifeln oder aufgrund des Schmerzes stolpern. Da der böse Trieb in dieser Zeit sehr stark ist, kann man sehr leicht sündigen und denken, dass man dem Schmerz durch körperliche Freuden entfliehen könnte.

Wenn das Wissen und Verständnis vollständig sind und der Glaube stark ist, wird man voll und ganz verstehen, dass HaSchem barmherzig ist und jedes kleine Detail im Leben überwacht und dass alles, was geschieht, zum Besten ist. Man wird sich von dem Leid und Schmerz in dieser Welt nicht beunruhigen lassen, sondern erkennen, dass es sich um einen Weckruf von HaSchem handelt. Man folgt dem Ruf, indem man den Dienst an HaSchem zu einer der wichtigsten Prioritäten im Leben macht. Dann hat man die Kraft, mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden und sich für frühere Taten zu entschuldigen. Man kann die Sünde durch Zuversicht und Freude bekämpfen, mit dem Wissen, dass HaSchem einen mit Mitgefühl und Liebe führt (Likutej Maharar 4, 21, 250; Sichot Haran 32, 53, 102, 308).

### **Reinheit des Denkens**

Seine Gedanken zu kontrollieren und zu korrigieren ist der Schlüssel zu Schmirat HaBrit. Gedanken, Intellekt und Wissen definieren das eigene Wesen und die eigene Seele. Wenn man diese Welt verlässt, sind es die Gedanken, die in die nächste Welt weitergehen. Die Herausforderung der freien Wahl dreht sich um das Denken. Gute Gedanken sind vom „Jetzer Hatov“ (der gute Trieb), während schlechte Gedanken vom „Jetzer Harah“ (der böse Trieb) sind. Jede Sünde kommt vom Denken. Die vorsätzliche Sünde beginnt zunächst mit den Gedanken. Die grundlegendste und vernünftigste Art und Weise, wie man die Versuchung bekämpfen kann, ist durch Kontrolle der eigenen Gedanken. Man muss sich vor fremden und unheiligen Gedanken schützen. Stattdessen muss man immer saubere Gedanken haben und die Gedanken an HaSchem, die Thora und den Gottesdienst unterstützen.

Die Kontrolle der eigenen Gedanken schafft eine Meisterung über die eigenen Handlungen, mit der man dann jede Schlacht gewinnen kann. Jemand der keine Kontrolle hat und unsauberen Gedanken unterliegt, ist leicht anfällig für Sünde.

Der Schutz des eigenen Geistes schützt den Brit (Likutej Maharar 21, 35, 49). Wenn man von unsauberen Gedanken überwältigt wird, ist es am besten zu versuchen, sie ganz zu ignorieren. Je mehr man versucht diese Gedanken loszuwerden, desto mehr werden sich diese Gedanken verstärken. Es ist nicht

möglich, zwei Gedanken auf einmal zu haben. Man kann einen unsauberen Gedanken vertreiben, indem man an seiner Stelle an einen anderen Gedanken denkt, z. B. an Thora, an den Gottesdienst oder sogar an Business.

Man kann seine Gedanken genau dorthin lenken, wohin man will. Man kann es mit dem Lenken eines Pferdes vergleichen, das von der Straße abkommt. Man greift einfach nach den Zügeln und zwingt es wieder auf den richtigen Weg zurück (Likutej Maharar II 50).

Die Begierde nach Unreinheit kann nur beseitigt werden, wenn man seine Sicht und seine Gedanken von diesem Thema entfernt (Sefer Hamidot, Niuf 9).

## **Augen**

Der Hauptansteller der sexuellen Versuchung sind die Augen. Selbst jemand, der ein hohes spirituelles Niveau erreicht hat, kann plötzlich stolpern, wenn er nicht auf seine Augen aufpasst. Die Mitzwa der „Zizit“ – der Schaufäden – ist ein Schutz dagegen. Man sollte sehr achtsam mit dieser Mitzwa sein. Wenn man die Zizit anzieht und den Segen spricht, sollte man bedenken, dass der Verdienst dieser Mitzwa einem helfen wird, ein Schomer HaBrit zu sein (Likutej Maharar 7).

Der böse Trieb hat nur die Fähigkeit über das zu herrschen, was man mit den Augen sieht. Wenn man seine Augen bewacht, wird es einem gelingen, den bösen Trieb zu bekämpfen (Sefer Hamidot, Hirhurim 42).

## **Thora**

Man kann nicht behaupten, dass der böse Trieb einen zur Sünde gezwungen hat. HaSchem erschuf den bösen Trieb und schuf dennoch die Thora als Gegenstück. Wenn man die Thora lernt, entfernt man die Gedanken an Sünde. Man ist daher nicht hilflos. Der böse Trieb kann durch das Thorastudium überwunden werden (Bawa Batra 16a, siehe Raschi; vgl. Mesilat Jescharim, Kapitel 5).

Das Lernen der Thora ist so stark, dass es einen aus den tiefsten Stufen der Unreinheit herausholen kann. Wer sich konsequent Zeit nimmt, jeden Tag die Thora zu studieren, wird die Fähigkeit verdienen, sich von Sünden befreien zu können (Sichot Haran 19).

Durch das Thorastudium erlangt man an Da'at. Das erlaubt einem die Sünde zu bekämpfen (Likutej Maharan 56).

Es wird dem guten Trieb die Kraft gegeben, den bösen Trieb zu überwinden, wenn man die Thora um ihrer selbst willen intensiv studiert. Dann nähert man sich HaSchem an und wird glücklich. Jedoch werden sich die Gedanken der Unzüchtigkeit wiederkommen, wenn man sich keine festen Zeiten setzt, um die Thora zu lernen (Sefer Hamidot, Limud 52).

Der Brit und die Thora sind voneinander abhängig. Durch die Behütung des Bundes wird man großes Wachstum in der Thora verdienen. Und darum geht es auch u. a. im Birkat HaMason – dem Tischgebet – in dem es heißt: „Und für den Bund, den Du in unserem Fleisch versiegelt hast und für die Thora, die Du uns gelehrt hast...“.

Der Rambam schreibt, dass man sich durch die Worte der Thora von unangebrachten Gedanken befreit wird. Unmoralische Gedanken gelangen nur in ein Herz, welches keine Weisheit besitzt (Tiferet Bachurim, Artikel 3).

## **Das Gebet**

Die Hauptwaffe im Kampf gegen den bösen Trieb ist die „Tefillah“ – das Gebet. Alle Kämpfe und Herausforderungen können durch beten überwunden werden. Ständige Gebete und Bitten sind notwendig, um sich HaSchem annähern zu können (Likutej Maharan 2).

Eine Art des Gebets ist das „Hitbodedut“ – ein abgeschiedenes und persönliches Gespräch mit HaSchem in der Muttersprache des Beters. Man sollte sich jeden Tag Zeit nehmen, um sein Herz vor HaSchem auszuschütten, indem man für alle seine Bedürfnisse betet und Ihm seine Schmerzen und Herausforderungen anvertraut. Man sollte dies in einem privaten Rahmen tun, z. B. in einem privaten Raum oder sogar unter dem Gebetsmantel – dem Talit. Es ist sehr effektiv und anregend dies in der Natur, auf dem Feld oder im Wald zu tun. Man kann überall mit HaSchem sprechen, sogar an öffentlichen Orten. Man kann dies auf eine Art und Weise tun, die nicht erkennbar ist, wie z. B. als ob man aus einem Buch lesen würde.

Man sollte versuchen sich HaSchem zu öffnen und mit Ihm reden, als ob man mit einem guten Freund spricht und leidenschaftlich aufschreien wie ein Kind, welches seinen Vater anfleht. Hitbodedut ist eine sehr erhabene und kraftvolle

Art und Weise, sich HaSchem anzunähern und sich mit seiner wahren Bestimmung zu verbinden. Während des Hitbodedut sollte man sich selbst beurteilen und sein Handeln kritisch betrachten und überprüfen. Hitbodedut gibt einem die Furcht vor Haschem und nimmt einem die Furcht vor Menschen, Ereignissen in der Welt oder anderen Dingen, vor denen man sich fürchtet. Darüber hinaus trägt es dazu bei, eine hohe Stufe in der Thora und im Gebet zu erreichen (ebd. 15, 31, 52; Likutej Maharar II 11, 25).

Eigene Sorgen oder ein materialistisches Leben können dazu führen, dass man sich völlig vom Gebet abkoppelt. In diesen Zeiten ist es sehr wichtig, dass man zu HaSchem rufen muss. Viele von König Davids Gebeten beginnen damit, als er sich in einem Zustand der Bedrängnis und Unterdrückung befand. Durch diese Gebete erreichte er eine hohe Stufe der Verbindung zu HaSchem. Dieses Konzept wird durch das Ertönen des Schofars dargestellt, welches am unteren Ende schmal und am oberen Ende breit ist (Likutej Maharar 279).

Wer sich vom bösen Trieb überwältigt fühlt, sollte einen privaten Bereich für die Durchführung von Hitbodedut reservieren. Man sollte bei HaSchem um Gnade bitten, indem man aus der Tiefe seines Herzens ruft. HaSchem wird sein Flehen erhören. Er wartet einfach darauf, dass wir zu Ihm kommen (Chafetz Chaim, Tenuot Hamussar, Abschnitt 3).

## **Heilige Äußerungen**

Der Weg, alle Versuchungen – insbesondere sexuelle Versuchungen – zu unterdrücken und zu brechen, besteht darin, Worte der Heiligkeit zu sprechen, wie z. B. Thora, Gebet oder Hitbodedut.

Heilige Äußerungen und Tikkun HaBrit sind voneinander abhängig. Es ist wichtig, seine Zunge vor unheiligen Dingen wie z. B. von Schimpfwörtern und Lästerungen zu schützen. Man sollte immer zu HaSchem rufen und mit Freunden über die Wahrheit sprechen. Ausgesprochene Worte haben eine starke Kraft, einen an HaSchem zu erinnern. Richtiges Sprechen kann einem selbst an dunklen Orten viel Kraft geben (Likutej Maharar 19, 78).



## Freude

Der Hauptgrund für das Brechen des Bundes ist Traurigkeit und Depression. Traurigkeit ist sehr schädlich und gibt den bösen Mächten Kraft. Einer der Hauptmethoden, den Bund zu schützen, ist durch Freude. Man muss sich sehr bemühen, um sich selbst immer fröhlich zu halten. Die größte Stärke zum Bewältigen dieser Sünde kommt von Freude.

Man kann Freude und Glückseligkeit erreichen, indem man sich auf die positiven Aspekte von einem konzentriert und sich darüber freut, dass man nicht als Nichtjude, sondern als Jude erschaffen wurde, welcher eine höhere Verbindung zu HaSchem hat. Außerdem sollte man sich freuen, dass man es verdient hat, als Mensch der Wahrheit nahe kommen zu dürfen. Eine sehr hilfreiche Methode sich zu freuen, ist, sich spielerisch oder „albern“ zu verhalten. Wenn man von einer Freudenstufe fällt, sollte man sich selbst wieder stärken können. Man sollte im Sinn haben, das einst erreichte Niveau wieder zu erreichen.

Man muss sich mit aller Kraft dazu zwingen, es zu verdienen, glücklich zu sein. Wirklich glücklich zu sein, ist schwieriger und herausfordernder als jede andere Sache (Likutej Maharar 25, 169, 222, 282; Likutej Maharar II 10, 24; Sichot Haran 129).

Durch Thora und Gebet erreicht man Freude (Likutej Maharar 22). Man sollte hartnäckig und stark in seinen spirituellen Bestrebungen sein. Außerdem darf man sich nicht von Spöttern und Nichtgläubigen abschrecken lassen. Die Primärquelle von Stärke liegt in der Freude (ebd.).

Traurigkeit ist sehr schädlich und HaSchem hasst diese (Likutej Maharar II 48). Man sollte sich selbst fröhlich halten, auch wenn es sich um alltägliche Aktivitäten handelt. Diese scheinbar unbedeutenden Handlungen können einen zur aufrichtigen Fröhlichkeit führen (Sichot Haran 177). Wenn man glückselig ist, schützt HaSchem einen selbst davor, den Bund zu beschädigen (ebd. 20).

## **Furcht vor dem Himmel**

Der hauptsächliche Dienst an HaSchem sollte mit der Furcht vor Strafe beginnen, sonst ist es unmöglich HaSchem überhaupt zu dienen. Auch Zaddikim brauchen die Furcht vor dem Himmel. Denn diejenigen, die HaSchem aus Liebe dienen, sind sehr wenige. Auch verdient nicht jeder die höhere Stufe der Furcht, welche die Furcht vor der Größe HaSchems ist. Der hauptsächliche Dienst sollte für die meisten Menschen nur aus Furcht vor Bestrafung bestehen (Sichot Haran 5).

Alle Schmerzen auf dieser Welt zusammen – selbst die schmerzhaftesten körperlichen Leiden – sind alle besser als nur ein Augenblick im Gehinom (ebd. 236).

## **Der Geist der Dummheit**

In Wirklichkeit sind alle Versuchungen wirklich sinnlos und niemals befriedigend. Die stark vorhandenen Triebe sind töricht. Diese scheinbar „echten“ und „wichtigen“ Triebe lassen sich mit folgendem Beispiel vergleichen:

Ein Mann lief durch eine Menschenmenge und rief: „Seht, was ich in meiner geschlossenen Faust habe!“ Alle rannten ihm hinterher und dachten, dass all ihre Wünsche in seiner geballten Hand enthalten wären. Am Ende öffnete der Mann seine Faust und sie war leer.

So scheinen auch all unsere Wünsche Substanz zu haben, aber am Ende stellen wir fest, dass sie alle leere Träume sind (ebd. 6).

Der eigene Verstand ist die ultimative Waffe in diesem Kampf. Man muss vor der Versuchung – die ein Geist der Dummheit ist – zum Da'at fliehen. Selbst die kleinste Menge an Da'at, die in der eigenen Seele enthalten ist, reicht aus, um die mächtigsten Versuchungen zu überwinden. Wenn man über HaSchem nachdenkt, über den eigenen Lebenszweck und die flüchtige Realität dieser Welt, dann erkennt man, wie leer und verrückt unsere Wünsche wirklich sind. Die Gemarah sagt: „Ein Mensch sündigt nicht, es sei denn, ein törichter Geist dringt in ihn ein...“ (Sotah 3a, Likutej Mahararan 72).

Für ein kleines Vergnügen, das nur einen kurzen Moment dauert, kann man diese und die nächste Welt verlieren (Likutej Mahararan II 108).

## **Die säkulare Welt**

Wer in der säkularen Welt tätig ist, muss sehr vorsichtig sein. Die Gefahren sind groß. Um sich nicht in das Netz der Sünde zu verstricken und – Gott bewahre – die Wege der Nichtjuden zu lernen, muss man sich ständig an seine Heiligkeit als Jude erinnern (Likutej Maharan 244).

## **Wohltätigkeit**

Spenden an anständige Menschen zu geben, verherrlicht HaSchem. HaSchem wird durch diese Tat sehr verherrlicht. Der Verdienst der Wohltätigkeit überwindet die spirituellen Schalen, die versuchen, sich in jeder Phase des eigenen Wachstums zu verankern (ebd. 25).

Das Spenden rettet einen vor unsauberen Gedanken. Man sollte jedoch nicht übermäßig mit Frauen reden und sich auf den Schutzverdienst seiner Wohltätigkeit verlassen. Man sollte mit Frauen nur das Nötigste bereden, welches für die jeweilige Situation erforderlich ist. Dann wird die eigene Wohltätigkeit vor unreinen Gedanken schützen (ebd. 242).

## **Heute ist die einzige Schlacht**

Man kann entmutigt werden, wenn man sich den langen Kampf ansieht, der vor einem liegt. Es ist eine ungeheure Herausforderung, Tag für Tag, Monat für Monat ein Schomer HaBrit zu sein. Es scheint eine unmögliche Aufgabe zu sein, der man sich stellen muss. Man muss erkennen, dass jeder Tag eine eigene Welt und einen eigenen Kampf darstellt. Man sollte jeden Tag einzeln betrachten und sich nicht um die Zukunft sorgen. Heute ist der einzige Kampf, den man führen kann (ebd. 272).

## **Vergesslichkeit**

Vergesslichkeit ist eine wunderbare Sache. Wenn man sich an all die schmerzlichen Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind und an seine sündigen Handlungen erinnern würde, dann wäre es unmöglich, die Kraft aufzubringen, HaSchem zu dienen. Vergesslichkeit hat einen erstaunlichen Nutzen im Dienst für HaSchem. Man wird ständig mit den Gedanken von Sorgen, Angst, Bedauern, Business, Familie oder früheren Vergehen überhäuft,

die es sehr schwer machen, sich auf den Dienst an HaSchem zu konzentrieren. Man muss die Kraft des Vergessens nutzen, wenn diese Gedanken versuchen, in den eigenen Geist einzudringen. Um HaSchem richtig zu dienen, muss man diese Gedanken direkt aus dem Kopf herauslassen und völlig aufhören, über diese Sachen nachzudenken. Daher nutzt man die natürliche Fähigkeit des Vergessens, um störende Gedanken zu beseitigen (Sichot Haran 26).

### **Die guten Anhaltspunkte finden**

Wer mit der kritischen Selbstprüfung beginnt und viele Fehler und Sünden sieht, kann sehr entmutigt werden und die Motivation verlieren. Man muss das Gute in sich selbst suchen. Es ist unmöglich, dass man nicht mindestens eine Mitzwa oder eine gute Tat in seinem Leben getan hat. Nachdem man das Gute in sich selbst gefunden hat kann man immer noch entmutigt werden, da es wahrscheinlich sogar viele Mängel in dieser Sache gibt. Nichtsdestotrotz muss es unter all den Fehlern und Mängeln mindestens eine gute Sache geben. Man muss weiter nach diesen guten Anhaltspunkten suchen, um sich selbst zu erhalten und zu stärken. Dann wird man sich über diese Erkenntnis freuen und kann dann zu HaSchem beten und singen.

Dies ist eine sehr wichtige Regel für jemanden, der sich HaSchem annähern möchte. Die Annäherung an HaSchem erfordert die Überwindung der natürlichen Neigung – nämlich traurig und deprimiert zu sein – weil man ständig die Fehler in sich selbst und in seinen Handlungen sieht. Traurigkeit und Depression sind die Hauptursachen, die einen von HaSchem entfernen (Likutej Maharan 282).

### **Heiraten**

Es ist sehr wichtig, so schnell wie möglich zu heiraten. Unsere Weisen lehren, dass man heiraten sollte, wenn man 18 Jahre alt wird und auf jeden Fall, wenn man 20 Jahre alt wird (Aruch Haschulchan, Pirjah Wiriwjah 1).

Wenn man heiratet, werden die eigenen Sünden „verschlossen“ (Schulchan Aruch, Even Ha'ezer 1:1, siehe Rama; vgl. Jewamot 63b).

Ein unverheirateter Mann über 20 Jahren lebt sein ganzes Leben mit sündigen Gedanken (Sefer Hamidot, Hirhurim 43; vgl. Keduschin 29b).

## **Alkohol**

Wer betrunken ist neigt dazu seinen Bund zu beschädigen. Wenn die eigene Hütung des Bundes nicht vollständig ist, muss man sich vom Alkohol distanzieren. Übermäßiger Alkoholkonsum verstärkt unangemessene Wünsche (Likutej Maharar 29; Sefer Hamidot, Schikrut 7).

## **Hilfreiche Ratschläge – Beschäftigt bleiben –**

Man sollte sich beschäftigen. Je beschäftigter man ist desto besser. Der Steipler Gaon schreibt, dass Zeitverschwendung alle unreinen Gedanken verursacht (Bleib Heilig, Kapitel 6). Es ist wichtig, einen Zeitplan aufzustellen und sich daran zu halten. Fehlende Struktur und Disziplin schafft freie Zeit und Langeweile. Mach dir Ziele – groß oder klein, spirituell oder säkular. Setz Energie ein, um diese Ziele zu erreichen, um strukturiert und beschäftigt zu sein. Unsere Weisen lehren, dass ein voller Zeitplan sowohl mit der Thora als auch mit der Arbeit, die Sünde verhindert (Pirkej Awot 2,2).

## **Zäune machen**

Unsere Weisen lehrten, dass man Zäune machen muss, um die Thora zu schützen (Pirkej Awot 1:1). Wenn man sich Grenzen setzt, bleibt man garantiert weit von der Versuchung weg. Wo es Zäune um sexuelle Unmoral gibt, da ist Heiligkeit (Wajikra Rabbah).

Der böse Trieb ist sehr heikel und kann einen davon überzeugen, dass es das Beste ist, der Sünde nachzugehen. Der Weg des bösen Triebes besteht darin, damit zu beginnen jemanden zu überzeugen, an einem Tag eine kleine Übertretung zu begehen und am nächsten Tag etwas Schlimmeres zu tun (Schabbat 108b).

Man muss sehr stark sein und darf nicht auf ihn hören. Man kann niemals sagen: „Ich werde einmal sündigen, um das Verlangen zu stillen.“ Wenn man einmal sündigt, wird man automatisch mehr und mehr wollen. Man sollte sich verpflichten, sich vollständig von der Sünde zu lösen – d.h. „das fleischliche auszuhungern“. Das ist der einzige Weg (Sukkah 52b).

Man kann zehn Grenzen zwischen sich selbst und der Sünde ziehen. Seine Grenzen zu durchbrechen ist ein klares Anzeichen dafür, dass man vor

Schwierigkeiten steht. Dann sollte man sein Bewusstsein für die potenzielle Gefahr verdoppeln. Wenn man draußen auf der Straße geht, könnte man in unsittlichen Gegenden die Brille abnehmen. Man sollte Situationen vermeiden, in denen leicht zu sündigen ist, wie z. B. allein zu leben oder zu viel Zeit im Bad oder Schlafzimmer verbringen. Es ist oft sehr hilfreich, den eigenen Handlungsplan schriftlich festzuhalten.

### **Die Sünde abstoßen**

Wenn man von der Versuchung überwältigt wird, ist es viel einfacher die Sünde abzuwehren, als sie für Gutes aufzugeben. Man sollte sie immer weiter abstoßen, bis man die Kontrolle über seine eigenen Wünsche erlangt. Man sollte sich weiterhin über seine Komfortzone hinaus anstrengen, indem man die Gedanken der Versuchung immer wieder verdrängt.

### **Ersetze die Sünde durch einen alternativen Wunsch**

Wünsche wie Essen sind nicht annähernd so zerstörerisch wie Samenverschwendung. Gib das Verlangen stattdessen auf das Essen weiter.

### **Die ersten 40 Tage**

Die ersten 40 Tage von Schmirat HaBrit sind die schwierigsten überhaupt. Danach wird der Kampf leichter.

### **Ein heiliges Zuhause aufbauen**

In der heutigen Welt sind die Wohnungen der Menschen mit Hunderten, wenn nicht Tausenden von Gegenständen gefüllt, die unreines Material enthalten. Sogar Familien, die keine Filme oder das Internet mit nach Hause bringen, können immer noch viele Bücher und Broschüren mit unsauberen Bildern und Schriften besitzen. Man kann sich nicht wirklich von seinen Versuchungen befreien und sich an HaSchem festhalten, solange man noch an dieser Art von Material festhält. Je mehr man dieses Material in sein Leben lässt, desto weniger Raum bleibt für Heiligkeit und andere Dinge, wie z. B. Thora.

## Internet

Das Internet ist der ultimative Feind in der Schlacht von Schmirat HaBrit. In Sekundenschnelle kann man von der Sünde gefangen genommen werden. Das Internet sollte wirklich niemals benutzt werden. Die Realität sieht so aus, dass das Internet für viele Menschen ein großes Hilfsmittel und ein Werkzeug sein kann, insbesondere beim Verdienen des Lebensunterhalts und außerdem kann es eine Quelle der Thora sein oder sehr nützliche Informationen enthalten. Man muss sich jedoch darüber im Klaren sein, dass man die Schlacht von Unmoral einfach nicht vollständig gewinnen kann, wenn man vollen Zugang zum Internet hat. Deshalb muss man – wenn Internetnutzung für einen unerlässlich ist – seine Internetnutzung so weit wie möglich einschränken und nur auf die Webseiten zugreifen, die man braucht.

Man soll es absolut unterlassen Webseiten zu besuchen, die irgendeine Art von unreinem Material enthalten – egal was es ist. Es ist entscheidend und wichtig, dass man einen sehr guten Filter hat. Es gibt viele gute Internetfilter für einen Juden oder für seine Familie – sowohl für den Computer als auch für mobile Geräte. Die Filter schaffen ein System mit verschiedenen Grenzen; einige beschränken den Internetzugang auf ganz bestimmte Seiten, andere senden einen Bericht über alle besuchten Seiten an einen nahen Bekannten, der das Surfen überwachen kann. Diese Filter können gegen eine minimale Jahresgebühr erworben werden. Es ist eine der sinnvollsten Investitionen, die man je tätigen kann. Man sollte sich bei Familie und Freunden eine gute Empfehlung einholen.

Im Allgemeinen kann man beim Surfen im Internet Material wie z. B. Bilder und Werbung etc. vollständig blockieren. Zwei sehr effektive und kostenlose Browser-Erweiterungen sind *Adblock Plus* (blockiert Werbung) und *Flash-Block* (blockiert Flash-Banner).

## WIE KANN ICH TESCHUWA MACHEN?

*Ein sehr wichtiger Teil des Prozesses von Schmirat HaBrit besteht darin, umzukehren und all den Schaden zu beheben, den man durch frühere Handlungen angerichtet hat. Die Sünde der Samenverschwendung ist eine Übertretung wie alle Übertretungen der Thora. Sie ist jedoch in ihrem verheerenden Einfluss viel schwerwiegender und verursacht weitaus größeren Schaden als andere Verbote. Nichtsdestotrotz kann man sich glücklich schätzen, dass es viele Wege zur Umkehr und viele Wiedergutmachungen gibt, die vorgenommen werden sollten.*

### **Teschuwa**

**– Für Teschuwa ist es nie zu spät! –**

Man kann für jede einzelne Sünde Teschuwa machen – d.h. umkehren. Das gilt sogar für die schreckliche Sünde der Samenverschwendung und anderen Formen der Beschädigung des Bundes. Es gibt für alles eine Umkehr (Sichot Haran 71).

### **Den Verstand schützen**

Der Hauptaspekt der Teschuwa besteht darin, sich vor fremden und unreinen Gedanken zu schützen. Stattdessen sollte man über gute Dinge nachdenken und versuchen, den Sinn des Lebens zu verstehen und über Wege nachzudenken, wie man zu HaSchem zurückkehren kann. Da alle Sünden, die man begeht, von unreinen Gedanken kommen, besteht der Tikkun (Wiedergutmachung) darin, die eigenen Gedanken zu reinigen (Likutej Mahararan 35, 49).

Wahre Umkehr ist getan, wenn unreine Gedanken in den Geist kommen und man die Versuchung bricht und sie ablehnt. Diese Teschuwa entfernt die Funken der Heiligkeit von der Klipa, welche aufgrund der eigenen Sünden zerstreut wurden. Das hat die Wiederherstellung des Bundes zufolge (Likutej Mahararan 27).

Um reine Gedanken zu haben, muss man seinen Geist reinigen. Dies geschieht durch das Hören von Geschichten über die Zaddikim (ebd. 234).



## **Tehillim**

Wer die Umkehr verdienen möchte, sollte sich daran gewöhnen immer Tehillim (Psalmen) zu sprechen. Denn es gibt viele Gründe, warum man nicht umkehren könnte. Zum Beispiel mag man überhaupt nicht zur Teschuwa angeregt sein, man möchte nicht wissen auf welche Weise man umkehren soll, oder man erhält einfach keinen Zugang zur Umkehr. Wenn man die Psalmen liest, wird man zur Umkehr berührt und HaSchem verleiht einem die Fähigkeit, das Tor der Buße zu finden, das seiner Seele eigen ist. Jeder kann sich nämlich selbst in den Tehillim wiederfinden (Likutej Maharar II 73).

## **Bedauern**

Man muss ständig aufrichtig mit seinem Schöpfer sprechen und sich für das Ausmaß seiner Sünden schämen, die man gegenüber dem Meister und Herrscher des Universums begangen hat (Likutej Maharar 38).

Indem man den Schmerz seiner Sünden und sein Bedauern wahrhaftig fühlt und mit wahrer Reue zu HaSchem zurückkehrt, beschneidet man die „Vorhaut seines Herzens“.

## **Sehnsucht**

Wenn man von seiner Stufe herunterfällt und an sehr dunkle und schmutzige Orte voller unsauberer Gedanken und überwältigender Verwirrung kommt, wo es unmöglich scheint HaSchem zu finden, sollte man schreien: „Wo ist der Ort Seiner Herrlichkeit?“ Je tiefer die Stufe desto mehr sollte man weiter flehen und schreien: „Wo!“ Dieses Suchen und Sehnen nach HaSchem ist sehr heilig und der hauptsächliche Teil der Reue; und es kann einen aus den tiefsten Orten herausziehen (Likutej Maharar II 12).

## **Die eigene Beschämung hören**

Der wichtigste Weg um Teschuwa zu machen, ist die Demut. Wenn man von anderen in Verlegenheit gebracht wird und man seine Erniedrigung hört und schweigt, Scham erleidet und errötet, dann reduziert man das Blut im linken Gefäß des Herzens, welches einen zur Sünde erregt und schlachtet seinen bösen Trieb (Likutej Maharar 6).

## **Thora-Einsichten**

Eine gute Teschuwa hängt davon ab, ob man die Thora lernt und hart daran arbeitet, die tieferen Bedeutungen zu verstehen und dass man nur um des Himmels willen neue Einsichten in der Thora für sich erlangt. Das ist eine vollständige Teschuwa (ebd. 11, 74; Peleh Joetz, Chiddusch).

## **Gleicher Ort zur gleichen Zeit**

Totale Umkehr erkennt man daran, dass wenn man an genau denselben Orten vorbeigeht – an denen man früher gesündigt hat – dieselben Versuchungen hat, sich aber nun von ihnen abwendet und die Versuchung überwindet, indem man von der Sünde absieht (Likutej Maharar 8, 27, 49; Rambam, Hilchot Teschuwa 2:1).

## **Andere stärken**

Man sollte seine Freunde stärken, auch wenn man bei ihnen nicht an einem festen Platz steht, wie die Gemarah sagt: „Es ist leichter jemand anderen loszubinden, als sich selbst loszubinden“ (Brachot 5b). Indem man andere motiviert, kann man selbst motiviert werden, die Umkehr verdienen und in den heiligen Dienst HaSchems zurückkehren. (Sichot Haran 99, 120).

## **Tikkunim**

**– Die Berichtigung richtet sich nach der Herausforderung –**

Je stärker die Versuchung ist desto größer ist der Tikkun für den, der sie überwindet (Likutej Maharar II 5).

## **Thora-Studium und Mitzwot**

Der Tikkun für einen – der angefangen hat seinen Bund zu halten – besteht darin, sein Thorastudium für den Rest seines Lebens zu vertiefen. Man wird durch den Verdienst der Thora geschützt sein, denn sie sagt: „Wenn man sündigt und den Tod durch die Hand des Himmels verdient, was kann man dann tun, um sich selbst zu retten und zu leben? Wenn man es gewohnt ist, ein Kapitel zu lernen, sollte man zwei Kapitel lernen; eine Seite? Dann zwei! Wenn man

nicht weiß, wie man lernen soll, sollte man Nächstenliebe und gute Taten vollbringen. Man sollte lernen das zu praktizieren, was man lernt, dann hat das Lernen die Kraft zu schützen“ (Midrasch Tanchumin, Mischna Brurah 615:2 Anmerkung 3)

### **Heilige Rede**

Die Wiederherstellung des eigenen Bundes wird durch heilige Gespräche wie Thora, Tefillah, Hitbodedut und den Verzicht auf Schimpfworte und Verleumdungen erreicht (Likutej Mahararan 19).

### **Lautes Schreien**

HaSchem laut aus der Tiefe seines Herzens zu rufen, ist ein Tikkun für die Beschädigung des Bundes. Die Pessach-Haggada laut vorzulesen, ist auch ein Tikkun für den beschädigten Bund. Tikkun HaBrit ist ein Hauptgrund dafür, weswegen wir aus Ägypten erlöst wurden. Der Hauptgrund für das ägyptische Exil war die Beschädigung des Brit (ebd. 20; vgl. Reschit Chochma, Scha'ar Hakedusha).

### **Spenden**

Eine Spende an die richtigen Menschen, ist eine sehr große Wiedergutmachung für die Beschädigung des Bundes (ebd. 264).

Das heimliche Geben von Almosen – d.h. der Empfänger weiß nicht wer der Geber ist – ist ein Tikkun für nächtliche Samenergüsse (ebd. 83).

### **Schma**

Als Tikkun für gelegentlich unsaubere Gedanken sollte man zu jeder Zeit den ersten Vers des Schma israel und das „Baruch Schem“ sagen. Wenn man sich – Gott behüte – an diese Gedanken gewöhnt hat und ihnen nicht entkommen kann, dann sollte man beim Sprechen dieser Verse Tränen vergießen (ebd. 36).

## **Das Schma vor dem Schlafengehen**

Ein von Herzen kommendes Rezitieren des Schma vor dem Schlafengehen ist ein kraftvoller Tikkun, um den Bund wiederherzustellen. Es erhebt alle Seelen, die durch den vergeudeten Samen in das Reich der Unreinheit gefallen sind und bringt sie zur Heiligkeit zurück (Ben Isch Chai, Abschnitt 13, Teil 1).

## **Das Licht verbreiten**

Andere Menschen bezüglich dieser Sünde zu informieren und sie zur Umkehr zu bewegen, ist einer der stärksten Tikkunim für Samenverschwendung (vgl. Sefer Hamidot, Niuf 41).

Feuchte Träume korrigiert man, indem man anderen Menschen hilft und sie zur Selbstüberprüfung und Gottesfurcht verleitet und in ihnen den Wunsch weckt, Teschuwa zu machen (siehe Likutej Maharan 14).

## **Israel und Zaddikim**

Das Land Israel ist ein Tikkun für die Beschädigung des Bundes. Die Gräber der Gerechten haben die gleiche Heiligkeit wie das Land Israel und bieten einen ähnlichen Tikkun (ebd. 109).

## **Fröhlichkeit**

Manchmal werden nächtliche Samenergüsse durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel verursacht. Ein Tikkun dafür ist Fröhlichkeit (ebd. 5).

## **„Tekah BeSchofar“**

Der Arisal lehrte, dass man beim Amida-Gebet – an der Stelle bezüglich der „zerstreuten Israels“ – stark über Tikkun HaBrit meditieren und alle Funken der Heiligkeit sammeln sollte, die man in die spirituell unreine Schale sandte.

## **Schawuot**

Durch die korrekte Einhaltung des Schawuot-Festes, wird Da‘at zu einem vom Himmel gebracht, um diese Versuchung zu korrigieren (Likutej Maharar II 1).

## **Mikwe**

Die Mikwe ist ein wichtiger Bestandteil des Reinigungsprozesses. Über ihre Bedeutung und ihren Nutzen wurde in vielen heiligen Büchern im Laufe der Zeit geschrieben; von den frühesten Weisen bis zu großen Zaddikim und Führern in unserer Zeit.

Man sollte versuchen oft in die Mikwe zu gehen, besonders vor dem Schabbat und vor Feiertagen. Wer von feuchten Träumen geplagt wird oder den Bund beschädigt hat, sollte so schnell wie möglich in eine Mikwe eintauchen. Man sollte mindestens zweimal eintauchen. Die Absicht des ersten Eintauchens sollte darin bestehen, die Seele zu reinigen und die Unreinheit zu entfernen. Die Absicht des zweiten Eintauchens sollte darin bestehen, Heiligkeit einzuziehen. Am Freitag sollte man zu Ehren des Schabbat ein drittes Mal eintauchen. Wenn man in die Mikwe eintaucht, verlieren die bösen Mächte ihre Kontrolle und alle Dämonen entfernen sich von einem.

Der Ohr Zarua schreibt, dass alle Sünden ein gewisses Maß an Unreinheit über den Sünder bringen. Deswegen muss man als Teil des Umkehrprozesses untertauchen (siehe Brachot 112).

Das Eintauchen hilft, den Schaden der Sünden zu beseitigen, insbesondere jene, die mit der Heiligkeit des Brit zusammenhängen. Wenn man die Mikwe mit der Absicht betritt um neu anzufangen, zeigt man Reue und den Wunsch zur Umkehr. HaSchem erfüllt einen mit himmlischer Kraft. Seine Seele wird gereinigt und man wird als neu geboren angesehen (Schelah Hakadosch, Schar Ha‘osijot 9, 100).

Die Thora lehrt, dass jemand, der sich reinigen will, dies nur durch das Eintauchen in Wasser tun kann. Unreinheit ist abscheulich. Es ist nicht der Weg der Frommen, von Unreinheit durchdrungen zu bleiben. Läuterung erhebt und verfeinert die menschliche Seele (Sefer Hachinuch, Mitzwa 173, 175).

Wer streng darauf achtet in die Mikwe zu gehen, ist gesegnet. Viele Male wird man dadurch von der Sünde gerettet (Brachot 26b).

Die Mikwe erlaubt es einer Person, eine Verbindung zu HaSchem und dem Dienst von Ihm herzustellen. Wenn sich der Körper in einem Zustand der Unreinheit befindet, wird die Seele nachteilig beeinflusst. Das macht es schwierig zu beten und wahre Gefühle der Nähe von HaSchem zu entwickeln. Wenn man in eine Mikwe eintaucht, wird der Geist der Unreinheit entfernt und die Seele wird wieder in den richtigen Zustand versetzt. Man spürt einen neuen Geist im Inneren und wird sich mit HaSchem verbinden können (Reschit Chochma, Scha'ar Ahawah 11).

Das Eintauchen in die Mikwe befreit einen von allem Schmerz. Es reinigt alle Unreinheiten und Sünden (Likutej Maharar 56).

Je öfter man unter Wasser taucht, desto mehr Heiligkeit schöpft man aus sich selbst (Jessod Weschoresch Ha'avodah, Tor 8, Kapitel 1).

### **Einführung in den Tikkun Haklali**

Die alten Bücher der Kabbala bringen viele Tikkunim, die getan werden müssen, um den durch diese Sünde verursachten Schaden zu beheben. Diese Tikkunim sind sehr hart und beinhalten Fasten und selbst auferlegte Qualen. HaSchem hat in Seiner großen Barmherzigkeit unserer schwachen Generation den heiligen Zaddik namens Rabbi Nachman von Breslev geschickt. Er gab uns eine viel einfachere Möglichkeit, unsere Handlungen wiedergutzumachen und ein hohes spirituelles Niveau zu erreichen.

Rabbi Nachman sagte über sich selbst, dass er ein Niveau erreicht habe, auf dem er von diesen Wünschen völlig frei sei. Aufgrund seines hohen Niveaus war er in der Lage, viele wundersame Dinge zu offenbaren und zu lehren. Zu den wichtigsten Errungenschaften von Rabbi Nachman gehörte die Offenbarung des Tikkun Haklali.

König David erreichte eine sehr hohe Stufe der Heiligkeit und rief als Beweis aus, dass er seinen bösen Trieb vollständig besiegt hatte. Als König David die Psalmen komponierte, ist ein Geist des Ruach HaKodesch – eine himmlische Einsicht – auf ihn herabkommen. König David war in der Lage, die gesamte Essenz der Schöpfung, ihre Manifestationen aus den Sefirot – den himmlischen

Sphären – einzufangen und sie in die Buchstaben und Worte zu komprimieren, aus denen die Tehillim bestehen.

Jeder Psalm hat eine für sich einzigartige Kraft. Wenn man die Psalmen rezitiert, bringt man die Kraft der Buchstaben zum Vorschein und große Tikkunim werden vollbracht. Diese Tikkunim haben noch mehr Kraft, wenn man sich konzentriert und die richtige Andacht hat.

Die Kabbalisten wussten, dass es zehn spezifische Kapitel in den Psalmen gibt, die den zehn Liedtypen entsprechen, welche die Wurzel der Tehillim sind. Diese zehn Kapitel nacheinander zu rezitieren, wäre ein sehr großer Tikkun für die Eigenschaft von „Jessod“, die geistliche Schäden beheben würde; insbesondere Schäden, die durch Sexualverbrechen entstanden sind.

Jessod ist die Sefirah, durch die jede Energie durchgehen muss, bevor eine Person sie empfangen kann. Die eigenen Sünden schädigen diese Sefirah, insbesondere die Sünden, welche den Brit beschädigen. Das Tikkun Haklali ist eine allgemeine Wiedergutmachung die jede Art von Sünde repariert, insbesondere sexuelle Sünden.

Viele Kabbalisten haben im Laufe der Jahre versucht, diese zehn Kapitel aufzudecken. Es gab diejenigen, die die damit verbundenen Geheimnisse nicht vollständig verstanden und nicht in der Lage waren zu erkennen, um welche zehn es sich handelte. Andere haben einen Teil von ihnen herausgefunden, sind aber vorzeitig gestorben, da sie sich in Geheimnisse vertieften, für die es noch nicht bestimmt war, offenbart zu werden. Rabbi Nachman, der die Eigenschaft von Jessod perfektioniert hatte, war in der Lage genau diese zehn Kapitel zu extrahieren, die für den Tikkun Haklali benötigt wurden. Rabbi Nachman wusste, dass sich die Welt auf einer sehr niedrigen Stufe befindet und dass sie sich nur noch weiter verschlechtern würde und er wusste, dass es an der Zeit war den Tikkun Haklali zu enthüllen.

Diese zehn Kapitel des Tikkun Haklali sind: **16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137 und 150.**

Nun kann jeder, der umkehren will, diesen großen Tikkun erhalten, indem er einfach diese zehn Kapitel rezitiert. Die Wirksamkeit des Tikkun hängt von der Intensität ab, mit der man die Verse sagt. Aber auch das Rezitieren des Tikkun Haklali ohne ein klares Verständnis oder Konzentration hat Wirkung.

Rabbi Nachman erklärte, dass eine Person, welche einen nächtlichen Samenerguss hatte, in eine Mikwe eintauchen und den Tikkun Haklali lesen sollte. Wenn man dies tut, wird man nichts zu befürchten haben. Wenn man nicht in der Lage ist, am selben Tag in die Mikwe zu gehen, sollte man trotzdem das Tikkun Haklali lesen. Tatsächlich sollte jeder diese Kapitel täglich rezitieren. Das Lesen des Tikkun Haklali hilft oft jemandem, der Schwierigkeiten hat, ein Schomer HaBrit zu sein, indem es Versuchungen und unreine Gedanken beseitigt.

Gegen Ende seines Lebens rief Rabbi Nachman zwei Zeugen auf. Er erklärte daraufhin, dass er all seine Bemühungen einsetzen werde, um denjenigen, die mit wahrer Reue sein Grab besuchen, Almosen geben und den Tikkun Haklali rezitieren, zu helfen und ihre Sünden zu berichtigen – ganz gleich wie tief man gesunken ist.



## WARUM WERDE ICH IMMER WIEDER RÜCKFÄLLIG?

Es ist wichtig zu wissen, dass das Fallen ein Teil des Prozesses der Annäherung zu HaSchem ist. Man muss weiterkämpfen und wieder und wieder aufstehen – egal wie oft man fällt. Das erste Mal einer Sache ist immer schwer. Wenn man darüber nachdenkt ein Schomer HaBrit zu sein, wird es extrem herausfordernd werden. Man muss jedes Stückchen Kraft aufbringen und ein mächtiger Krieger werden, um sich von den Ketten der Begierde zu befreien. Wenn man langsam die Werkzeuge für diesen Kampf aufbaut, wird er leichter sein es zu bewältigen.

### **Den Wachstumsprozess verstehen** – Alijot und Jeridot –

Wenn man sich HaSchem annähern möchte, muss man unzählige Höhen und Tiefen durchlaufen. Das Wissen dieser Tatsache ist unerlässlich. Tatsächlich findet vor jedem spirituellen Aufstieg ein Abstieg statt. Der ganze Zweck des Abstiegs besteht nur darin, den Aufstieg zu ermöglichen. Wenn man bereits eine Stufe erreicht hat, ist es der einzige Weg die nächste Stufe zu erreichen, wenn man immer wieder herausgefordert wird.

Jeder, der in den Dienst von HaSchem treten will, muss von Stufe zu Stufe aufsteigen. Jedes Mal, wenn man von einer Ebene zur anderen Ebene aufsteigt, kommen die Klipot und greifen mit unterschiedlichen Versuchungen, Vorstellungen, Gedanken, Verwirrungen und Vorkehrungen an. Dies geschieht, damit man seine Kraft und seinen Dienst erneuern kann, um zur nächsten Stufe aufzusteigen. Man kann jedoch von seiner Stufe fallen wenn man sieht, dass dieselben und alten Herausforderungen wieder aufgetaucht sind. Man könnte annehmen, dass man tatsächlich aufgrund seiner Sünden gefallen ist. *In Wirklichkeit ist es überhaupt kein Sturz!* Es ist ein Zeichen des Himmels, dass es nun Zeit für die nächste Stufe wird.

Man sollte sich von all diesen Rückfällen niemals entmutigen lassen. Man muss stark sein und darf nie verzweifeln. Wenn man dem Abstieg in keiner Form Aufmerksamkeit schenkt, wird man es verdienen, dass alle Abstiege zu Aufstiegen werden. Die eigenen Abstiege werden das Mittel sein, um von Stufe zu Stufe aufzusteigen.

Jeder sollte diesen Kreislauf verstehen und nicht verzweifeln, wenn man stürzt. Man fällt nicht wegen der Sünden. Man wird herausgefordert, so wie Zaddikim ständig herausgefordert werden. Die größten Herausforderungen beginnen

dann, wenn man zur Reue gerührt ist und den Wunsch hat, auf dem Weg HaSchems zu gehen. Gerade dann verstärken sich die Herausforderungen und werden stärker denn je.

Je mehr man sich Haschem annähern will und je höher die Stufe ist, auf der man sich befindet, desto stärker wird der Kampf sein. Jeder wird entsprechend nach seinem Niveau herausgefordert. Man muss sich ständig gegen die neuen Herausforderungen stärken, die sich einem stellen (Likutej Maharar 22, 25, 46, 72).

### **Die Rolle des bösen Triebes**

Es ist ein Segen, dass man einen bösen Trieb hat. Nur durch den bösen Trieb kann man HaSchem dienen, indem man seine Triebe überwindet und seinen Gottesdienst fortsetzt. Wenn man diese Herausforderung nicht hätte, dann wäre der Dienst nichts Außergewöhnliches und ohne Bedeutung – wie bei einem Roboter. Das ist der Grund, warum HaSchem den bösen Trieb erschaffen hat.

Auch wenn der böse Trieb einen unweigerlich zu vielen Sünden verführt und großen Schaden anrichtet, lohnt sich das alles für HaSchem – selbst bei jeder guten Handlung oder jedem guten Gedanken.

Die eigenen Triebe sind HaSchem lieber, als wenn man Ihm 1000 Jahre lang ohne den bösen Trieb gedient hätte. Die ganze Welt wurde nur aus dem Grund erschaffen, um die eigene böse Neigung zu überwinden. Man wird niemals von HaSchem im Stich gelassen. Tatsächlich wird einem von HaSchem geholfen, sich der Herausforderung zu stellen und den bösen Trieb zu bekämpfen (Likutej Eitzot, Hischazkut 37).

Wenn man kurz vor den Toren der Heiligkeit steht – kurz davor einzutreten – greift der böse Trieb mit großer Kraft an. Man muss dann sehr stark sein, den Stürzen und Verwirrungen keine Beachtung zu schenken und weiterhin sein Bestes zu geben (Likutej Maharar II 48).

Auf welcher Stufe man sich auch immer befindet, je mehr man in den Gottesdienst eintritt und je mehr das Gute in der Seele von einem erwacht, desto mehr wird der Kampf vom bösen Trieb verstärkt. Man könnte es mit zwei Männern vergleichen, die miteinander kämpfen. Sobald der eine sieht, dass der andere sich gegen ihn stärkt, muss er seine ganze Kraft einsetzen, um ihn zu überwältigen (Sichot Haran 10).

Der böse Trieb steht einem ständig gegenüber. Wenn man sich von ihm abwendet und ihn ignoriert, kommt er immer wieder zurück. Wenn man willensstark und starrköpfig ist und ihn überhaupt nicht beachtet, dann wendet er sich schließlich ab und geht weg (Likutej Mahararan II 51).

## **Hindernisse erzeugen Sehnsucht**

Wenn man sich vornimmt hohe Ziele zu erreichen, werden Hindernisse für diese geschaffen. Diese Hindernisse entstehen nur, um die Sehnsucht nach diesem Ziel zu verstärken. Je mehr man jemandem etwas vorenthalten will, desto mehr möchte er es haben. Bevor man es verdienen kann, im Dienst an HaSchem etwas zu erreichen, muss man eine entsprechende Sehnsucht und ein Verlangen nach diesem Ziel entwickeln. Deshalb werden Hindernisse von oben herabgesandt, um die Sehnsucht zu verstärken. Man sollte wissen, dass es kein Hindernis auf dieser Welt gibt, welches nicht überwunden werden kann, wenn man es wünscht. Wenn man eine angemessene und starke Sehnsucht für seine hohen Ziele entwickelt, wird es einem sicherlich gelingen, sie zu erfüllen. Je größer der Dienst, desto stärker das Hindernis.

Um die Sehnsucht und den Wunsch nach hohen Zielen zu entwickeln und zu stärken, muss man seine Wünsche gegenüber HaSchem äußern. Man sollte HaSchem um Gnade bitten und beten, dass Er deine wahren Sehnsüchte und Wünsche erfüllt und dir hilft diese Hindernisse zu überwinden (Likutej Maharan 31, 66).

## **Wesentliche Instrumente für den Wachstumsprozess – Laufen und Zurückkehren –**

Man muss ein Experte im „Laufen und Zurückkehren“ sein.

*Laufen* bedeutet, ständig höhere Stufen zu erreichen und sich HaSchem anzunähern. Selbst wenn man eine hohe Stufe erreicht hat, sollte man sich nicht zufrieden geben, sondern nach mehr und mehr streben.

*Zurückkehren* bedeutet, dass man – wenn man Abstiege hat – niemals verzweifeln sollte. Man muss immer wieder von vorne beginnen, egal wie tief man gefallen ist. Es ist entscheidend, diese beiden Konzepte zu verstehen, um stark zu bleiben und HaSchem weiterhin zu dienen, sei es im Aufstieg oder im Abstieg.

Außerdem ist es sehr wichtig, ein Experte in der Halacha zu sein, um zu wissen, was man während eines Auf- oder Abstiegs tun oder nicht tun sollte. Wenn man sich in einem Abstieg befindet und die Herausforderungen einen überwältigen, wird man dank der Halacha wissen, was man tun oder lassen sollte. Dieses Wissen wird man nutzen um zu verhindern, dass man auf weitere tiefe Stufen fällt und ganz darauf verzichtet – Gott behüte (Likutej Maharan 6).

## **Sturheit**

Nur durch eine Art „heiliger Chuzpe“ oder Sturheit ist es möglich, ein echter Jude zu sein und HaSchem richtig zu dienen. Das liegt daran dass jeder, der in den Dienst HaSchems antritt, unzählige Auf- und Abstiege, Abstürze und Misserfolge erleben wird. Jedes Mal, wenn man sich nähern will, erlebt man Enttäuschungen. Wenn man nicht extrem starrköpfig ist, wird es für einen unmöglich sein sich zu behaupten. Man muss sich viele Male mit großer Hartnäckigkeit stärken (ebd. 22, Likutej Maharar II 48; Meschivat Nefesch, Teil 3, 21).

Man kann sich unerwünscht bei HaSchem fühlen, weil man so viel Schaden angerichtet hat und weil man dem Willen von HaSchem derzeit vielleicht nicht folgt. Nichtsdestotrotz muss man HaSchem um Gnade bitten, sich seinem Dienst nähern zu können und sagen: „Trotzdem will ich immer noch ein Jude sein!“ Es ist so, als würde man HaSchem „für sich gewinnen wollen“. Daran hat HaSchem große Freude (Sichot Haran 69).

## **Neu anfangen**

Wenn man momentan rückfällig geworden ist, ist es wichtig den Dienst an HaSchem von neuem zu beginnen, als hätte man noch nie in seinem Leben damit zu tun gehabt! Der Dienst an HaSchem erfordert, dass man jeden Tag neu beginnen muss, als ob man noch nie zuvor begonnen hätte. Dieser Prozess muss möglicherweise viele Male an einem einzigen Tag durchgeführt werden. Ohne diese Technik zu praktizieren, ist es nicht möglich, rechtschaffen zu sein und sich HaSchem zu nähern (Likutej Maharar 261, 48).

Man soll nicht auf all seine Schwächen achten und die Hoffnung aufgeben. Auch wenn man das Gefühl hat, dass man seine Sünde als Routine durchführt und sich nicht davon befreien kann, sollte man nie die Hoffnung aufgeben. Man muss wissen und verstehen, dass man jeden Tag und in jedem Augenblick die Kraft für einen Neuanfang hat, um eine völlig neue Schöpfung sein zu können. HaSchem erneuert die Welt jeden Tag und es gibt keinen bestimmten Augenblick der dem nächsten gleicht. Man muss völlig vergessen, was man bis zu diesem Zeitpunkt getan hat.

Setze einen Punkt und beginne von neuem. Jeder Tag ist eine neue Schöpfung, wie es in unseren vielen Morgensegnungen bezeugt wird (Meschivat Nefesch, Teil 3, 6-7).

## **Kenne deine eigene Stärke**

### **– Unsere innere Stärke –**

Wisset, dass jeder Jude eine sehr kostbare und heilige Seele hat, die eine erstaunliche Kraft besitzt, um gegen den bösen Trieb und seine Legionen standzuhalten. Hätte man nicht die Kraft, würde HaSchem einem nicht die Herausforderung geben. HaSchem gibt keine Herausforderungen, die nicht bewältigt werden können (Avodah Sarah 3a).

Man sündigt wegen falschen Überzeugungen. Man befindet sich in seiner eigenen Denkweise, die es einem nicht erlaubt an sich selbst oder an die Erhabenheit der eigenen Seele und an die große, innere Stärke zu glauben und diese zu verstehen. Man glaubt, dass es unmöglich ist, sich dieser Versuchung zu stellen. Die Hauptstärke liegt im Herzen. Man muss wie ein Krieger sein, dessen Herz stark ist, nichts fürchtet und in große Schlachten rennt. Das ist der Dienst an HaSchem. Ein starkes Herz kann allen Versuchungen in der Welt widerstehen. Wir finden viele Zaddikim und rechtschaffene Menschen, die an ihre innere Stärke und Heiligkeit geglaubt und diese verstanden haben. Mit der richtigen Einstellung und dem Da'at waren sie in der Lage, ihre innere Stärke zu wecken und erstaunliche Herausforderungen zu meistern. Der Verstand ist die Seele. Die Seele eines jeden Juden – auch des niedrigsten – kann allen Versuchungen in der Welt standhalten. Deshalb ist es verboten, den Verstand herabzusetzen und zu sagen: „Im Gegensatz zu Zaddikim habe ich keine erhabene Seele.“ Diese falsche Demut führt dazu, dass man in Versuchung gerät. Man muss an die Erhabenheit und Heiligkeit der eigenen Seele glauben. Man muss das Gefühl haben, dass es mit einer solchen Seele unangebracht ist, der Versuchung und der Sünde nachzugehen. Man muss wissen, dass die Wurzel jeder jüdischen Seele völlig weit von der Sünde entfernt ist und dass man jeder Versuchung widerstehen kann (ebd. 25; Likutej Maharar 249).

### **Jeder kann ein Zaddik sein**

Nun könnte man meinen, dass die Zaddikim mit einer besonderen Seele geboren wurden und dass sie nur deswegen ihre hohe Stufe erreicht haben. Tatsächlich hatten sie endlose Herausforderungen und erreichten ihre hohe Stufe nur durch ihre endlosen Anstrengungen, ihre Sehnsucht und dadurch, dass sie niemals aufgaben. Man muss wissen, dass jeder Jude eine sehr erhabene Seele hat und das Potenzial besitzt, ein Zaddik zu sein (Likutej Maharar II 48; Sichot Haran 165).

## **Jetzt ist es einfacher**

Heute ist es viel einfacher, sich der Herausforderung zu stellen. Die vielen Zaddikim und koscheren Menschen, die mit dieser Versuchung viele mächtige Kämpfe kämpften, zerschlugen ihre Klipot. Jetzt kann man dieser Herausforderung leichter entgentreten (ebd. 114).

## **NIEMALS AUFGEBEN!**

So etwas wie Verzweiflung gibt es nicht! Es gibt immer Hoffnung, egal wie oft man gefallen ist, egal wie schwach und gebrochen man sich fühlt und egal wie dunkel und schmerzhaft das Leben erscheinen mag. Es gibt Zeiten, in denen es scheint, dass man trotz aller heiligen Ratschläge und der gewaltigen Anstrengungen die man unternimmt, immer noch schwere Rückfälle erlebt. Was kann man tun, wenn nichts zu helfen scheint? Es ist wichtig, niemals zu verzweifeln! Man muss sich weiterhin bemühen, die heiligen Ratschläge zu befolgen und sein Bestes tun, um den Kampf immer und immer wieder fortzusetzen. Man sollte auf HaSchem vertrauen, stark sein und sich in dem Wissen freuen, dass HaSchem deine Kämpfe unterstützen wird. Alles wird besser werden.

## **Verzweiflung existiert nicht**

**– Die tiefsten Orte –**

Gerade durch Sünder wird HaSchem am meisten verherrlicht. Die Herrlichkeit HaSchems besteht darin, dass selbst diejenigen, die am weitesten von Ihm entfernt sind, sich auch Seinem Dienst nähern können. Die Rückkehr der Sünder führt dazu, dass HaSchems Name sehr lieb gewonnen und erhöht wird (Likutej Maharar 10).

HaSchem wird selbst durch die Niedrigsten der Niedrigen – die größten Sünder – verherrlicht, indem sie bereuen und umkehren. Man kann sich immer in die Nähe von HaSchem begeben, unabhängig davon, wo man sich gerade aufhält. Selbst an den tiefsten Orten findet man HaSchem. Sogar von diesen niedrigen Orten aus kann man sich zu HaSchem hingezogen fühlen. Die ganze Welt ist von der Herrlichkeit HaSchems erfüllt. Wer mit säkularen Geschäften zu tun hat, kann nicht sagen: „Ich kann HaSchem wegen nicht des Materialismus und der Unreinheit, die mich ständig umgibt, dienen.“ In allen materiellen Dingen

und in allen Sprachen der Welt kann man Erfüllung an Gott finden. Ohne diese Freude hätten materielle Objekte keine „Lebenskraft“ und könnten nicht existieren. Selbst wenn man in einer sehr niedrigen Generation feststeckt und in die tiefsten Tiefen der Sünde gefallen ist, sollte man niemals verzweifeln. Selbst wenn es einem selbst so erscheint, als sei es aufgrund seiner niedrigen Stufe unmöglich, sich HaSchem anzunähern, sollte man niemals verzweifeln. Selbst von einem sehr tiefen Ort aus ist es möglich, HaSchem zu finden und mit völliger Reue zurückzukehren. Es ist völlig verboten, zu verzweifeln (ebd. 6, 33; Likutej Maharan II 12).

### **In die tiefsten Tiefen fallen**

Manchmal muss man für einige Zeit von der Sünde gebändigt werden und auf eine sehr tiefe Stufe fallen, um sein Herz zu rühren und sich zur vollständigen Teschuwa zu bringen. Die Sünde nagt an einem, bis sie schließlich den inneren Kern der Heiligkeit der eigenen Seele erreicht. Dieser innere Kern sieht, dass der böse Trieb ihn vollständig verschlucken will. Die Seele setzt all ihre Kraft ein, um den bösen Trieb zu überwinden und bereut vollständig. Man kann jedoch nicht sündigen und sich dabei darauf verlassen, dass dieser Kern einen irgendwann mal schon retten wird. Unsere Weisen sagen, dass eine Person die sagt „ich werde sündigen und danach Teschuwa machen“, dass seine Umkehr nicht gut ist (Joma 85b). Der böse Trieb ist sehr stark und kann die Seele vollständig verschlucken! Es gibt viele böse Menschen, die nie Teschuwa gemacht haben. Man muss vor der eigenen Sünde in jeder Hinsicht fliehen. Dieser Prozess gehört zu den verborgenen Wegen der freien Wahl an, die niemand ganz verstehen kann (Meschivat Nefesch, Teil 3, 25).

### **HaSchems Gnade**

Selbst wenn man die Herausforderung klar verfehlt, sollte man niemals aufgeben. Man sollte auf die unendliche Gnade HaSchems vertrauen. In Wirklichkeit ist es so, dass aufgrund von HaSchems Größe und ungeheurer Erhabenheit jede kleine Tat, die man gegen Seinen Willen tut, eine Strafe verdient. HaSchem ist jedoch voller Güte und die Welt, die Ihm sehr am Herzen liegt, ist von Seiner Barmherzigkeit erfüllt. Die Weisen sagen uns, dass sich alles zum Besten wendet. Man sollte nie aufhören auf HaSchem zu hoffen. Er ist immer gut zu allen und Seine Befreiung kann jeden Augenblick kommen (Likutej Maharan II 49).



Man muss sich stärken und auf die Befreiung durch HaSchem warten und darauf hoffen, auch wenn man noch völlig davon entfernt ist, HaSchem zu dienen. Man wartet und hofft, dass man die vollständige Erlösung durch HaSchem verdient (Meschivat Nefesch, Teil 3, 119).

### **Nicht vergleichen**

Manchmal kann man entmutigt werden, wenn man sich mit seinen Freunden vergleicht. Man könnte denken: „Ich habe mich so viel mehr bemüht als meine Freunde, doch sie sind auf einer viel höheren spirituellen Ebene und haben so viel mehr als ich. Es ist verboten, HaSchems Wege in Frage zu stellen. Man muss den Glauben haben, dass HaSchem immer gut zu allen ist. Niemand weiß, wo andere wirklich stehen, oder was die Belohnung für ihre Taten ist. Jeder Mensch ist sehr unterschiedlich und hat unterschiedliche Ziele und Herausforderungen. Man sollte sich vorstellen, als gäbe es keinen anderen Menschen auf dieser Welt und zu niemandem sonst sollte man diese Art von Aufmerksamkeit schenken. Man sollte sich darauf konzentrieren, HaSchem mit Ehrfurcht zu dienen und immer glücklich sein, unabhängig davon, wie herausfordernd das Leben ist und wie mangelhaft der eigene Dienst tatsächlich sein mag. Jede gute Sache, die man tut, sollte man selbst als große Sache ansehen. Man sollte HaSchem dafür danken, dass man diese gute Tat ausführen durfte (ebd. 51).

### **Kontinuierliche Gebete**

Man kann tage- oder sogar jahrelang übermäßig viel beten und es kann den Anschein haben, als seien alle Gebete unbeantwortet geblieben. Man soll nicht dem Gedanken hinterherjagen und denken, dass HaSchem einen nicht hört. Man sollte volles Vertrauen haben, dass HaSchem jedes einzelne Wort hört. Jedes Gebet hinterlässt einen Eindruck und erweckt jedes Mal die Gnade vom Schöpfer. Wenn die Tefillah nicht akzeptiert wird, sollte man zurückkehren und erneut beten (Brachot 32a, siehe Raschi).

Wenn man in seinen Gebeten immer wieder beharrlich ist und nicht aufgibt, wird HaSchems Barmherzigkeit durch die Fülle der Gebete geweckt werden. HaSchem wird seine Wünsche erfüllen (Likutej Eitzot, Tefillah 3; Sichot Haran 234).

## **Seinen Seelenverwandten finden**

Seinen Brit zu schützen kann besonders herausfordernd sein, wenn ein netter, alleinstehender Mann auf der Suche nach seinem Seelenverwandten ist. Wenn der Prozess sehr lange dauert, kann er sehr entmutigend sein. Man braucht volles Vertrauen und die Gewissheit, dass HaSchem einen zu genau der Person bringt, mit der man zusammen sein soll. Man sollte daran arbeiten, immer glücklich zu sein. Die Erlösung kann in einem Wimpernschlag kommen. Man lehrt auch, dass HaSchem den Seelenverwandten 40 Tage vor der Bildung des eigenen Embryos bestimmt (Sanhedrin 22a).

Wenn man bereit ist und die Zeit reif ist, wird HaSchem in Seiner Barmherzigkeit den für einen bestimmten Seelenverwandten schicken. Man muss den bösen Trieb bekämpfen und sich daran erinnern, dass der Dienst an HaSchem und die Hütung des Brit das Beste sind, was man tun kann, um eine Frau zu finden.

### **Sei stark!**

Wenn man die Herausforderungen wirklich überwinden möchte, aber unfähig dazu zu sein scheint, sollte man wissen, dass die Sehnsucht und der innere Wunsch, sich selbst zu heiligen, an sich schon sehr hoch sind. Man muss immer versuchen sein Bestes zu geben, sich nach HaSchem zu sehnen und Ihm zu dienen, so gut man kann. Selbst wenn es scheint, dass es einem nicht gelingt, sich selbst zu heiligen, sollte man dennoch das tun, was man kann und was in HaSchems Augen richtig ist (Sichot Haran 12, 27, 51, 260).

### **Reue**

Man wird entmutigt, weil man merkt wie oft man motiviert wurde und dass man danach trotzdem gefallen ist. Warum sollte man daran verzweifeln? Sogar den größten Sündern, die ihr ganzes Leben lang gesündigt und am Ende ihres Lebens Bereut haben, wurde vergeben. Sicherlich hat jemand, der fällt und immer wieder umkehrt, die Hoffnung zu HaSchem zurückzukehren (Keduschin 40b).

## **Eine Sünde weniger**

Man kann verzweifeln, nachdem man viele Male gefallen ist. Es ist sehr herausfordernd HaSchem zu dienen. Man kann aufgeben, Ausreden erfinden und sein Handeln rationalisieren, indem man sagt: „Ich möchte wirklich das Richtige tun, aber mein böser Trieb ist einfach zu stark.“

Man muss sich vor Augen halten, dass man am Ende seines Lebens für seine Sünden Rechenschaft ablegen muss. Verzweiflung ist dem Bösen zuzuschreiben, der einen völlig ruinieren möchte. Selbst dann, wenn alle Bemühungen einer Person letztendlich vor nur *einem einzigen* Aspekt einer Sünde retten – selbst dann sollte man sich damit zufrieden geben. Es lohnt sich, sich für eine Sünde weniger verantworten zu müssen. Am Ende bleibt einem nur noch für all seine Bemühungen, dass man sich von den Sünden gerettet hat, nämlich als es einem gelungen ist, hier oder dort eine Mitzwa zu machen (Meschivat Nefesch Teil 3, 105).

## **Glaub an deine Bemühungen**

Wenn du daran glaubst, dass du in der Lage bist Schaden anzurichten, glaubst du auch daran, dass du in der Lage bist, zu reparieren und wiederherzustellen (Likutej Maharar II 112).

Man kann sehr weit von HaSchem entfernt sein und ständig gegen HaSchem sündigen. Doch die geringste Bewegung, um der Fleischlichkeit und den Versuchungen zu entkommen, ist groß für HaSchem und sehr wertvoll. Man rennt mit diesen Tausenden und Abertausenden von Schritten in die höheren Welten (ebd. 48).

Alle Anstrengungen, selbst die geringste Bewegung zum Guten in Tat oder in Gedanken, geht niemals verloren (Bawa Kama 141b).

Wenn es einem gelingt die rechtschaffene Tat, welche man zu vollenden suchte, zu vollenden und alle Hindernisse zu überwinden, dann werden im Himmel aus allen früheren Handlungen und Gedanken sehr heilige und erhabene Dinge geformt (Sichot Haran 11).

Alle Anstrengungen die man unternimmt, um HaSchem nahe zu kommen, zählen. Sie alle vereinigen sich und kommen einem in Zeiten größter Not zu Hilfe (Likutej Maharar II 48).

Möglicherweise nähert sich jemand HaSchem an und entfernt sich dann wieder. Selbst in dieser Situation ist das Annähern – das man einmal getan hat – für HaSchem sehr wertvoll (Sichot Haran 123, 288).

### **Unreine Gedanken**

Man sollte nicht verzweifeln, wenn man von unreinen Gedanken überwältigt wird. Im Gegenteil, das ist dein Tikkun und die Chance zur Reue. Die Überwindung unreiner Gedanken ist der wichtigste Tikkun und Teschuwa zum kaputten Bund (Likutej Maharar 27).

### **Keri**

#### **– Ein nächtlicher Samenerguss –**

Selbst wenn man sich große Mühe gibt, ein Schomer HaBrit zu sein, kann man immer noch feuchte Träume haben. Das kann sehr entmutigend sein. Man hat das Gefühl, im Schlaf keine Kontrolle zu haben.

Nächtliche Samenergüsse treten nur deshalb auf, weil man sich nicht vollständig dazu verpflichtet hat, seine Augen und Gedanken während des Tages zu schützen. Es ist verboten, sich sexuell anregende Bilder anzusehen, den dadurch erleidet man nachts Samenergüsse (siehe Niddah 13a).

Wenn man tagsüber auf seine Augen und Gedanken vollständig aufpasst, werden einem nachts keine unreinen Gedanken in den Sinn kommen. Selbst wenn diese Gedanken in den Verstand gelangen, wird HaSchem helfen, sie zu überwinden – auch wenn man schläft. Die Weisen sagen uns: „Wer sich zum Reinigen kommt, dem hilft HaSchem“ (Schabbat 104a, vgl. „Das Licht Ephraims“).

Manchmal werden feuchte Träume durch die Nahrung, die man isst, oder durch Müdigkeit verursacht. In so einem Fall ist es nichts und man sollte sich davon nicht entmutigen lassen (Sichot Haran 141).

## **Ein Schritt nach dem anderen**

Die Herausforderungen bei der Annäherung zu HaSchem sind sehr vielfältig. Man kann nicht erwarten, dass man diese Herausforderungen sofort bewältigt. Man braucht viel Geduld, um Schritt für Schritt zum Erfolg zu gelangen (ebd. 27).

Der böse Trieb kann eine Person dazu verleiten, sich HaSchem mit übermäßigem Enthusiasmus zu nähern. Das Ziel dessen ist es jemanden dazu zu bringen, schnell an seine Grenzen zu gelangen. Infolgedessen führt dies zu einem Mangel an Lust weiterhin danach zu streben, den Willen Haschems zu erfüllen. Diesbezüglich muss man sehr auf der Hut sein (Likutej Maharani II 5:7).

## **Eine andere Art von Glauben**

Man muss nicht nur Vertrauen in HaSchem haben, sondern auch Vertrauen und Zuversicht in sich selbst haben, um zu glauben, dass man HaSchem entgegenkommend ist (siehe Sichot Haran 140).

## **Die Hauptsache: nicht sündigen!**

Oft ist man verwirrt auf welche Weise man HaSchem am besten dienen kann. Man wird von dem Gedanken behindert, dass man HaSchem auf eine stärkere Weise dienen könnte. Man sollte sich davon nicht überwältigen lassen. Der hauptsächliche Dienst an Haschem besteht darin, sich von der Sünde zu enthalten (ebd. 269).

## **Fürchte dich nicht**

Die Reise in dieser Welt ähnelt der Überquerung einer sehr schmalen Brücke. Die wichtigste Sache ist es, keine Angst zu haben! (Likutej Maharani II 48).



## DER TIKKUN HAKLALI

### Psalm 16

<sup>1</sup>. Ein Michtam von David.

Behüte mich, o Gott, denn bei Dir berge ich mich. <sup>2</sup>. Ich spreche zu Gott: „Mein Herr bist Du, ich habe nichts Gutes außer Dir.“ <sup>3</sup>. Die Heiligen – die im Land sind – und die Edlen, an ihnen habe ich Gefallen. <sup>4</sup>. Aber jene, die dem Fremden naheilen, vermehren nur ihre Leiden. Ich will ihre blutigen Trankopfer nicht darbringen und ihre Namen nicht über meine Lippen bringen. <sup>5</sup>. HaSchem ist mein Anteil und mein Kelch. Du wirfst für mich das Los. <sup>6</sup>. Mein Anteil ist mir in lieblicher Gegend zugefallen, mein Besitz ist mir so herrlich zuteilgeworden. <sup>7</sup>. Ich will HaSchem preisen, der mich beraten hat; auch in den Nächten mahnt mich mein Gewissen. <sup>8</sup>. Ich habe HaSchem stets vor Augen; denn Er ist zu meiner Rechten, ich wanke nicht. <sup>9</sup>. Fürwahr, es freut sich mein Herz und mein Geist frohlockt, auch mein Leib ruht in Sicherheit. <sup>10</sup>. Denn Du wirst meine Seele nicht der Unterwelt überlassen, Du wirst nicht zulassen, dass Dein Frommer die Hölle sieht. <sup>11</sup>. Du wirst mir den Weg des Lebens zeigen; die Fülle der Freuden ist vor Deinem Angesicht, zu Deiner Rechten sind Freuden für immer.

### Psalm 32

<sup>1</sup>. Von David. Ein Maskil.

Glücklich ist der, dem die Missetat vergeben wurde, dessen Sünde bedeckt ist. <sup>2</sup>. Glücklich ist der Mensch, dem HaSchem keine Schuld anrechnet und in dessen Geist keine List ist. <sup>3</sup>. Denn wie sollte ich schweigen, da meine Gebeine verwesten – deshalb schrie ich alle Tage. <sup>4</sup>. Denn Tag und Nacht lastet Deine Hand auf mir; mein Mark wurde wie in die Dürre des Sommers verwandelt. Sela. <sup>5</sup>. Meine Sünde enthülle ich Dir und meine Schuld verdecke ich nicht. Da sprach ich: „Ich will HaSchem meine Missetat bekennen“, und hast gleich die Schuld meiner Sünde vergeben. Sela. <sup>6</sup>. Deshalb soll jeder Fromme zu Dir beten, zu der Zeit, wo Du [noch] zu finden bist: Dann werden die Fluten des großen Wassers sicherlich nicht in seine Nähe kommen. <sup>7</sup>. Du bist mein Schutz, Du bewahrst mich vor Drangsal, mit Rettungsjubel umgibst Du mich. Sela. <sup>8</sup>. Ich werde dich belehren und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst. Ich werde mit Meinem Auge auf dich schauen. <sup>9</sup>. Seid nicht wie ein Pferd, wie ein Maulesel, der nichts versteht; geschmückt mit Zaum und mit Zügel ist es zu zügeln, damit es dir nicht zu nahe kommt. <sup>10</sup>. Viele sind die Schmerzen des

Frevlers; wer aber auf HaSchem vertraut, den wird Gnade umgeben. <sup>11</sup> Freut euch über HaSchem und jubelt, ihr Gerechten; jauchzt alle, die ihr aufrichtigen Herzens seid.

## Psalm 41

<sup>1</sup> Dem Sangmeister, ein Psalm Davids.  
<sup>2</sup> Glückselig ist der, der sich des Armen annimmt. Am Tag des Unglücks wird HaSchem ihn retten. <sup>3</sup> HaSchem wird ihn behüten und erhalten, Er wird glücklich gepriesen im Land und Du gibst ihm nicht der Wut seiner Feinde preis.  
<sup>4</sup> HaSchem wird ihn auf dem Krankenbett stützen, sein ganzes Lager wendest du um in seiner Krankheit. <sup>5</sup> Ich sprach: „O HaSchem, sei mir gnädig. Heile mich, auch wenn ich gegen Dich gesündigt habe.“ <sup>6</sup> Meine Feinde verkünden mir Böses: „Wann wird er sterben und sein Name verschwinden?“ <sup>7</sup> Kommt mich jemand besuchen, so redet er falsch. Sein Herz sammelt Unheil, dann geht er auf die Straße und redet darüber. <sup>8</sup> Alle meine Hasser flüstern miteinander über mich, gegen mich sinnen sie Unglück. <sup>9</sup> [Sie sagen]: „Unheilvolles haftet an ihm und wenn er sich hinlegt, wird er nicht wieder aufstehen.“ <sup>10</sup> Auch der mir befreundete Mann, dem ich vertraute und der mein Brot aß, hebt die Ferse gegen mich. <sup>11</sup> Du aber, o HaSchem, sei mir gnädig und richte mich auf, damit ich es ihnen vergelte. <sup>12</sup> Daran werde ich erkennen, dass Du Wohlgefallen an mir hast, wenn mein Feind nicht mehr über mich jubelt. <sup>13</sup> Wegen meiner Unschuld stützt Du mich und stellst mich vor Dir auf ewig hin. <sup>14</sup> Gepriesen sei HaSchem, der Gott Israels, in alle Ewigkeit. Amen und Amen!

## Psalm 42

<sup>1</sup> Dem Sangmeister. Ein Maskil von den Söhnen Korachs.  
<sup>2</sup> Wie eine Hirschkuh nach Wasserquellen hechelt, so hechelt meine Seele nach Dir, o Gott! <sup>3</sup> Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich kommen und vor dem Angesicht Gottes erscheinen? <sup>4</sup> Meine Träne ist meine Speise geworden, Tag und nachtsüber; wenn man immer zu mir spricht: „Wo ist dein Gott?“ <sup>5</sup> Wenn ich mich an diese Dinge erinnere, schütte ich mir meine Seele aus. Wie ich es gewohnt war, mit der Menge zu gehen und sie in der Prozession zum Haus Gottes zu führen, mit der Stimme der Freude und des Lobes – eine Menge die das Fest hält. <sup>6</sup> Was bist du, meine Seele, gebeugt und jammert in mir? Vertraue auf Gott, denn ich werde Ihm noch danken, Er ist die Rettung für mein Angesicht. <sup>7</sup> Mein Gott: meine Seele ist in mir gebeugt. Weil ich an Dich aus dem Jordanland und in den Hermongipfeln



denke – von dem kleinen Berg. <sup>8</sup> Eine Flut ruft die andere bei dem Rauschen Deiner Wasserfülle, all Deine Brandungen und Deine Wogen gingen über mich hin. <sup>9</sup> Am Tag entbietet HaSchem Seine Gnade und in der Nacht ist Sein Lied bei mir, ein Gebet zu meinem Gott. <sup>10</sup> Darf ich zu Gott, meinem Helfer, sprechen: „Warum hast Du mich vergessen? Warum soll ich betrübt einhergehen unter dem Druck des Feindes?“ <sup>11</sup> Es ist wie ein Mordstoß in meine Gebeine, wenn mich meine Feinde höhnen, wenn sie mich alle Tage fragen: „Wo ist dein Gott?“ <sup>12</sup> Warum bist du gebeugt meine Seele, und was jammerst du in mir? Hoffe auf Gott, denn Ich werde Ihn noch preisen, meine allgegenwärtige Hilfe, meinen Gott.

## Psalm 59

<sup>1</sup> Dem Sangmeister. [Nach der Melodie]: Verderbe nicht. Von David. Ein Michtam, als Schaul [Soldaten] hinschickte, damit sie das Haus bewachen, um ihn zu töten.

<sup>2</sup> Rette mich vor meinen Feinden, mein Gott, gib mir vor meinen Widersachern eine Zuflucht. <sup>3</sup> Rette mich von Übeltätern und von Blutsmenschen hilf mir.

<sup>4</sup> Denn sie lauern mir auf; Freche rotten sich gegen mich zusammen, ohne mein Verbrechen und ohne meine Schuld, o HaSchem. <sup>5</sup> Gegen den Schuldlosen stürmen sie an und rüsten sich. Erwache mir zu Hilfe und schaue! <sup>6</sup> Erwache, o HaSchem, Gott der Heerscharen, Gott Israels, um die Völker heimsuchen; gewähre den unheilstiftenden Treulosen keine Gnade! Sela. <sup>7</sup> Sie kehren am Abend heim, heulen wie Hunde und laufen in der Stadt umher. <sup>8</sup> Wie sie mit ihrem Mund schwatzen – Schwerter sind auf ihren Lippen; denn [sie denken] wer hört es? <sup>9</sup> Du aber, o HaSchem, lachst über sie, Du verspottest die Völker.

<sup>10</sup> Bei Seiner Macht harre ich ein, denn Gott ist meine Festung. <sup>11</sup> Mein Gott der Gnade wird mir entgegenkommen, Gott wird mich an meinen Lästerern [Rache] sehen lassen. <sup>12</sup> Töte sie nicht, damit es mein Volk nicht vergesse; schüttele sie mit Deiner Kraft und stürze sie – Du unser Schild, o Herr!

<sup>13</sup> Sündhaft ist ihr Mund und das Wort ihrer Lippen, auf das sie in ihrem Hochmut zu Fall kommen! Und nur von Falscheiden und Trug erzählen sie einander. <sup>14</sup> Vertilge sie im Zorn, vertilge sie, damit sie nicht mehr sind. Dann wird man erfahren, dass Gott in Jaakov herrscht, bis an die Grenzen der Erde. Sela. <sup>15</sup> Jene aber, die am Abend heimkehren und wie Hunde heulen und in der Stadt umherlaufen: <sup>16</sup> sie mögen stets nach Speise herumschweifen; sie sollen nie satt werden und nie rasten. <sup>17</sup> Ich aber will Deine Macht preisen und am Morgen über Deine Gnade jauchzen, denn Du warst mir eine Festung und eine Zuflucht am Tag meiner Bedrängnis. <sup>18</sup> Du – meine Macht – Dich will ich lobpreisen; denn Gott ist meine Festung, mein gnädiger Gott.

## Psalm 77

<sup>1</sup>. Dem Sangmeister auf dem Jedutun. Von Assaf. Ein Psalm. <sup>2</sup>. Meine Stimme ist zu Gott gerichtet, wenn ich schreie; meine Stimme zu Gott, und Er erhört mich! <sup>3</sup>. Am Tag meiner Drangsal suche ich den Herrn, meine Hand ist nachts ausgestreckt und lässt nicht nach, meine Seele nimmt keinen Trost an. <sup>4</sup>. Ich denke an Gott und seufze, sinne nach, und mein Geist umhüllt sich. <sup>5</sup>. Du hältst meine Augenlider offen – zerschlagen bin ich und kann nicht reden. <sup>6</sup>. Ich denke an die Tage der Urzeit, an die Jahre der Vorzeit. <sup>7</sup>. Ich denke an mein Saitenspiel in der Nacht, mit meinem Herzen sinne ich und mein Geist grübelt nach. <sup>8</sup>. Wird der Herr denn auf ewig verstoßen und nie wieder gnädig sein? <sup>9</sup>. Ist Seine Gnade für immer zu Ende, ist es aus mit der Verheißung für alle Generationen? <sup>10</sup>. Hat Gott das Begnadigen vergessen oder verschließt Er zürnend Sein Erbarmen? Sela. <sup>11</sup>. Ich dachte in meinem Flehen an die Jahre der Macht des Höchsten! <sup>12</sup>. Ich gedenke der Taten Gottes, ich gedenke aus der Urzeit Deines Wunders. <sup>13</sup>. Ich sinne über alle Deine Werke und denke über Deine Taten nach. <sup>14</sup>. Gott, in Heiligkeit ist Dein Weg. Welches Wesen ist so groß wie Gott? <sup>15</sup>. Du, o Gott, Wundertäter, hast unter den Völkern Deine Macht gezeigt. <sup>16</sup>. Du hast Dein Volk mit Kraft erlöst, die Söhne Jaakovs und Josefs. Sela. <sup>17</sup>. Dich sahen die Wasser, o Gott, dich sahen die Wasser und sie erbebten, auch die Tiefen erzitterten. <sup>18</sup>. Es strömten die Wasser der Wolken, die Stimme ließ erschallen das Gewölck, auch Deine Pfeile flogen umher. <sup>19</sup>. Die Stimme Deines Donners am Himmel, Blitze erhellten die Welt – es erbebte und wankte die Erde. <sup>20</sup>. Dein Weg ging durch das Meer, Dein Pfad durch mächtige Gewässer, und Deine Spuren wurden nicht erkannt. <sup>21</sup>. Du leitetest dein Volk wie eine Herde durch Mosche und Aharon.

## Psalm 90

<sup>1</sup>. Ein Gebet von Mosche, dem Mann Gottes.  
O Herr eine Zuflucht bist Du uns in allen Generationen gewesen. <sup>2</sup>. Bevor die Berge entstanden und Erde und das Universum hervorgebracht wurde, von Ewigkeit zu Ewigkeit her bist Du Gott. <sup>3</sup>. Du führst den Menschen zu völliger Zerknirschtheit und sprichst: „Kehrt zurück, Menschenkinder!“ <sup>4</sup>. Denn ein Jahrtausend ist in Deinen Augen wie der gestrige Tag, wenn er vorüber ist, und eine Wache in der Nacht. <sup>5</sup>. Du flutest über sie einher; im Schlaf waren sie noch, aber am Morgen vergehen sie wie Gras. <sup>6</sup>. Oder am Morgen blühten sie noch und vergehen, am selben Abend welken sie hin und verdorren. <sup>7</sup>. Denn wir vergehen in Deinem Zorn, und in Deinem Grimm sind wir verschüchtert. <sup>8</sup>. Du stellst unsere Vergehen vor Dich hin, [sie sind Dir immer gegenwärtig], unser heimliches Tun vor das Licht deines Angesichtes. <sup>9</sup>. Dann verstreichen all

unsere Tage in Deinem Grimm, wir verbringen unsere Jahre wie einen Seufzer.<sup>10</sup> Unsere Lebenszeit beträgt 70 Jahre, und wenn es hoch geht 80 Jahre, und meistens sind sie voller Elend und Unheil, und dann enteilt es schnell und wir müssen davon.<sup>11</sup> Wer kennt Deinen starken Zorn, Deinen Schrecken und Deinen Grimm?<sup>12</sup> Lehre uns daher unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz erlangen.<sup>13</sup> Kehre um, o HaSchem! Wie lange noch? O Erbarme Dich Deiner Knechte.<sup>14</sup> Sättige uns am Morgen mit Deiner Gnade, damit wir jauchzen und uns alle unsere Tage freuen.<sup>15</sup> Erfreue uns mit so vielen Tagen [an Anzahl wie jene] als Du uns gebeugt hast, und so vielen Jahren, [an Anzahl wie jene] die wir Unglück sahen.<sup>16</sup> Sichtbar werde Dein Werk Deinen Dienern, und Deine Herrlichkeit über unseren Söhnen.<sup>17</sup> Es sei das Wohlgefallen des Herrn unseres Gottes über uns, und das Werk unserer Hände fördere Er bei uns, das Werk unserer Hände fördere Er.

## Psalm 105

<sup>1</sup>. Dankt HaSchem, ruft Seinen Namen an! Verkündet unter den Völkern Seine Taten!<sup>2</sup>. Singt Ihm, spielt Ihm, sprecht von all Seinen Wundern.<sup>3</sup>. Rühmt euch Seines heiligen Namens. Es freue sich das Herz derer, die HaSchem suchen.<sup>4</sup>. Verlangt nach HaSchem und Seiner Macht, sucht ständig Sein Angesicht.<sup>5</sup>. Gedenkt Seiner Wunder, die Er getan hat, Seiner Zeichen und der Aussprüche Seines Mundes.<sup>6</sup>. Nachkommenschaft Awrahams, Seines Dieners, Söhne Jaakovs, Seine Erkorenen!<sup>7</sup>. HaSchem ist unser Gott, über die ganze Erde gehen Seine Gerichte.<sup>8</sup>. Er gedenkt ewiglich Seines Bundes, des Wortes, das Er verheißen hat, für tausendste Generationen.<sup>9</sup>. [Den Bund] den Er mit Awraham geschlossen hat und Seinen Schwur an Jizchak.<sup>10</sup>. Er legte es für Jaakov als Satzung fest, für Israel zum ewigen Bund,<sup>11</sup>. als Er sprach: „Dir gebe Ich das Land Kanaan als ein dir zugemessenes Eigentum.“<sup>12</sup>. Als sie noch ein zähliges Häuflein waren, ihrer wenig, als sie darin nur als Fremde weilten:<sup>13</sup>. da zogen sie von Volk zu Volk, von einem Königreich zur anderen Nation.<sup>14</sup>. Keinen Menschen ließ Er sie bedrücken und Er strafte Könige wegen ihnen.<sup>15</sup>. „Rührt meine Gesalbten nicht an, und fügt meinen Propheten kein Leid zu.“<sup>16</sup>. Einst rief Er Hungersnot über das Land – Er zerbrach jegliche Brotquelle.<sup>17</sup>. Da sandte Er vor ihnen einen Mann her: als Knecht wurde Josef verkauft.<sup>18</sup>. Sie zwangen seine Füße in Fesseln, in Eisen wurde er gelegt,<sup>19</sup>. bis zu der Zeit, da Sein Wort eintraf, bis HaSchems Spruch ihn bewährte.<sup>20</sup>. Da schickte der König hin und man entfesselte ihn, ein Herrscher über Völker ließ ihn frei.<sup>21</sup>. Er setzte ihn zum Herrn über sein Haus und zum Herrscher über all seinen Besitz ein,<sup>22</sup>. um seine Fürsten nach Belieben zu binden; seine Ältesten sollte er weise machen.<sup>23</sup>. Israel kam also nach Ägypten, und Jaakov weilte im Land von

Cham.<sup>24</sup> Fruchtbar machte Er Sein Volk, sehr sogar und zahlreicher als deren Feinde.<sup>25</sup> Da wandte sich ihr Herz dazu, Sein Volk zu hassen, Seinen Dienern nachzustellen.<sup>26</sup> Er sandte Seinen Diener Mosche, auch Aharon, den Er erwählt hat.<sup>27</sup> Sie taten unter ihnen Seine Zeichen und Wunder im Land von Cham.<sup>28</sup> Er sandte Finsternis und machte finster, sie widerstrebten nicht Seinem Wort.<sup>29</sup> Er wandelte ihr Wasser in Blut und tötete ihre Fische.<sup>30</sup> Ihr Land wimmelte von Fröschen, selbst in den Gemächern ihrer Könige.<sup>31</sup> Er befahl, und es kamen Horden von wilden Tieren, Mücken waren über ihrem ganzen Gebiet.<sup>32</sup> Er ließ über sie Hagel regnen, Feuerflammen in ihrem Land.<sup>33</sup> Er schlug ihren Weinstock und ihren Feigenbaum, und zertrümmerte die Bäume ihres Gebietes.<sup>34</sup> Er befahl und es kamen Heuschrecken, Grillen ohne Zahl.<sup>35</sup> Die fraßen alles Kraut in ihrem Land, sie fraßen die Frucht ihres Erdbodens hinweg.<sup>36</sup> Er schlug jede Erstgeburt in ihrem Land, die Erstlinge all ihrer Kraft.<sup>37</sup> Dann führte Er sie heraus mit Silber und Gold, und keiner Seiner Stämme strauchelte.<sup>38</sup> Die Ägypter waren froh über ihren Auszug, denn ihr Schrecken war über sie gefallen.<sup>39</sup> Er breitete Wolken zum Schutz aus und Feuer, um die Nacht zu erleuchten.<sup>40</sup> Sie forderten, und Er brachte Wachteln, und mit Himmelsbrot sättigte Er sie.<sup>41</sup> Er öffnete Felsen und es floss Wasser, es floss durch Steppen wie ein Fluss.<sup>42</sup> Denn Er gedachte Seines heiligen Wortes an Seinen Diener Awraham.<sup>43</sup> Mit voller Freude führte Er Sein Volk heraus, mit Jauchzen Seine Erwählten.<sup>44</sup> Und Er gab ihnen die Länder der Völker, die Arbeit der Nationen nahmen sie in Besitz,<sup>45</sup> damit sie Seine Satzungen wahren und Seine Lehren beobachten würden. Halleluja.

## Psalm 137

<sup>1</sup> An den Flüssen Babylons, dort saßen wir und weinten, als wir an Zijon dachten.<sup>2</sup> An den Weiden hingen wir unsere Harfen ran.<sup>3</sup> Denn dort verlangten unsere Bezwinger Liederworte von uns und unsere Quäler Freudenlieder: „Singt uns eins von den Liedern Zijons!“<sup>4</sup> Wie sollen wir das Lied des Herrn auf fremdem Boden singen?

<sup>5</sup> Wenn ich dich je vergesse, o Jerusalem, so versage meine Rechte [Hand].

<sup>6</sup> Meine Zunge soll in meinem Gaumen kleben bleiben, wenn ich nicht an dich denke, wenn ich Jerusalem nicht zur Spitze meiner Freude erhebe.

<sup>7</sup> Gedenke, o Herr, den Söhnen Edoms, am Tag von Jerusalem, als sie sprachen: „Wühlt, wühlt bis auf den Grund darin.“<sup>8</sup> Tochter Babylon, du Unglückliche! Wohl dem, der dir für das vergilt, was du uns angetan hast.<sup>9</sup> Wohl dem, der deine Kinder nimmt und sie an den Felsen schmettert.

## **Psalm 150**

<sup>1</sup> Halleluja! Lobt Gott in Seinem Heiligtum, lobt Ihn in seiner mächtigen Wölbung. <sup>2</sup> Lobt Ihn wegen Seinen Machttaten, lobt Ihn wegen Seiner erhabenen Größe! <sup>3</sup> Lobt Ihn mit Psalter und Zither. <sup>4</sup> Lobt Ihn mit Pauken und Reigen, lobt Ihn mit Saitenspiel und Flöten. <sup>5</sup> Lobt Ihn mit helltönenden Zimbeln, lobt Ihn mit schmetternden Zimbeln! <sup>6</sup> Alles, was den Odem hat, lobe Gott. Halleluja!



## VERWANDTE ARBEITEN

Diese Broschüre deckt nur einen begrenzten Teil dieses Themas ab. Im Folgenden finden Sie eine Liste weiterer Bücher zu diesem Thema:

### Englische Bücher

- Tikkun des Rabbi Nachman: Eine Einführung und eine Übersetzung den Tikkun Haklali - herausgegeben vom Breslev Research Institut.
- Das Licht Ephraims: Kabbalistische Erklärungen über die Beschädigung der Brit und ihre Korrekturen – veröffentlicht von Moznajim.
- Heilig bleiben: Eine Zusammenstellung von Briefen des Steiplers, welche die Bedeutung von Schmirat HaBrit diskutieren.

### Hebräische Bücher

- Taharat Hakodesch: Behandelt das Thema von Schmirat HaBrit im Detail und diskutiert die verschiedenen Arten von Tikkunim – Rav Aharon Rutah.
- Schmirat Hamachscha: Erklärt den Schaden, der durch unreine Gedanken verursacht wird, die Belohnung für die Bewahrung des eigenen Geistes und Ratschläge, wie man unreine Gedanken fernhält – Rabbiner Daniel Frish.
- Minchat Jehuda: Geschichten und eine Reihe von Tikkunim für Schmirat HaBrit – Rabbi Jehuda F'taja.
- Takanat Haschawim: Ausführliche Ausarbeitungen zu Schmirat HaBrit – Rav Zadok Hakohen von Lublin.
- Zippurin Schamir: Ein Abschnitt aus dem Sefer Awodat Hakodesch, der sich mit verschiedenen Tikkunim – des Chida – befasst.
- Tikkun Karet: Nachts aufbleiben und dies rezitieren ist ein Tikkun und entfernt die Karet-Sünde – der Chida.

### 70 verwandte Arbeiten

- Serah Kadosch: Kavanot für Tikkun HaBrit – Kabbalist Mosche ben Menachem.
- Scha'ar Ruach Hakodesch: Verschiedene Tikkunim für verschiedene Sünden – der Arisal.
- Sefer Chasidim: Enthält viele Abschnitte, die sich mit Tikkun HaBrit beschäftigen – Rabbi Jehuda Hachasid
- Laschon Chachamim: Tikkunim – Ben Isch Chai.

- Tiv HaTeschuwa: Erklärungen zu Schowawim (ein jährlicher, mehrwöchiger Zeitraum, der sich an Tikkun HaBrit richtet) – Rabbi Gamliel Rabonovitch.
- Jessod Yosef: Zur Beschädigung der Brit, mit einer Reihe von Kommentaren - Josef ben Schlomo Calahora.
- Taharat Jom Tov: Diskutiert ausführlich das Thema von Schmirat HaBrit – Rabbi Chananja Jom Tov Lipa Deutch.
- Reschit Chochma, Scha‘ar Hakedusha: Ausführliche Lehren zu diesem Thema - Rav Elijahu Vidas.

### **Bücher zu den Lehren von Rabbi Nachman**

- Likutej Maharan: Rabbi Nachmans Hauptwerk. Eine Quelle von Begebenheiten, mächtigen Lehren, die die Seele erleuchten und das Wesen der Thora und des Judentums erläutern.
- Sichot Haran: Eine Sammlung aufschlussreicher Lehren und Weisheiten aus Rabbi Nachmans Gesprächen sowie notierte Geschichten, die seine Hingabe veranschaulichen.
- Likutej Eitzot: Zusammengefasste Lehren von Rabbi Nachman, die eine kraftvolle, klare Anleitung dazu bieten, wie man das Leben wirksam leben und HaSchem dienen kann.
- Hischapchut Hanefesch: Beschäftigt sich mit der Bedeutung des Gebets, insbesondere mit Hischapchut Hanefesch.
- Meshivat Nefesch: Eine Zusammenstellung ermutigender Lehren darüber, wie man im Dienst an HaSchem stark, motiviert und fröhlich bleiben kann.
- Chaje Maharan: Ein biographisches Werk über Rabbi Nachman.
- Sefer Hamidot: Ein Buch, das die spirituelle Ursache und Wirkung definiert, die in der Welt stattfindet. Durch diese Einsichten wird man wissen, wie man im Leben Erfolg haben kann.
- Sippurej Masijot: Eine Reihe schöner und metaphorischer Geschichten voller symbolischer Bedeutung und reicher Lektionen. Durch Geschichten gibt Rabbi Nachman erhabene Konzepte vor, die sonst schwer zu verstehen wären.
- Gleichgesinnte Tefillot: Eine Zusammenstellung von berührenden und seelenbewegenden Gebeten. Sie drücken aufrichtige Sehnsucht nach HaSchem und Selbstverbesserung aus, aber auch Bitten für jede schwierige Zeit oder Gelegenheit. Ein Werk von Rabbi Nosson von Breslev, Rabbi Nachmans Hauptschüler.

Die Bücher von Rabbi Nachman sind jetzt weltweit über die gemeinnützige Organisation **BreslovBooks.com** erhältlich. Für Nicht-Internet-Benutzer können Bestellungen telefonisch aufgegeben werden: US: 718-327-2644.