

23.6.2019
25.10.2020
1.11.2020
13.12.2020

Die Kunst des Betens

von Gabriel Strenger



Ich darf beten ...

© Sonja Weise 2019/2020
Ausarbeitung der Seminare über das
gleichnamige Buch im Lehrhaus Stuttgart mit
Gabriel Strenger, Jerusalem

DIE KUNST DES BETENS

Mich spirituell verbinden mit dem Ewigen, IHN spüren, Sein Wirken in mir wahrnehmen in all meinem Denken und Handeln. Den Morgen mit einem Gebet beginnen und den Abend damit beschließen. Untertags begleiten Worte des Dankens und des Segnens mein Tun und Handeln.

Mein allzeit vorhandenes jüdisches Bewusstsein erdet mich in IHM, dem Ewigen, erleichtert mein irdisches Sein auf wunderbare Weise durch ein Gefühl des Geborgenseins in Seiner Gnade und Güte.

Jüdisch gläubige Menschen sind verpflichtet mindestens dreimal täglich zu beten, morgens, mittags, abends, wobei diese strenge Gebetspflicht vor allem den Männern vorbehalten ist. Ich, als zutiefst jüdisch verwurzelte Christin, habe diesbezüglich keinerlei Verpflichtungen: **ich darf beten**, wann immer und wonach mir ist. In dieser völlig freien Entscheidung trete ich alltäglich in meinen Gebeten, Dankes- und Segenssprüchen vor IHN, meinen Schöpfer.

Doch zurück zum Beten meiner jüdischen Geschwister. – Woher kommt die Praxis der drei Hauptgebete?

1. Zum Ersten wird sie auf die Erzväter Abraham, Isaak und Jakob zurückgeführt, die in bestimmten Situationen und Emotionen beteten:
 - a. **Abraham steht** nach der Zerstörung von Sodom und Gomorra vor Gott und betet... (Gen, 1 Mo 19,27-29) Dieses Beten Abrahams symbolisiert Standhaftigkeit, *die absolute Konstanz der Gottesbeziehung trotz aller Widrigkeiten*, die geschehen. Dieses Gebet steht für **Schacharit** (שחרית), das **Morgengebet**.
 - b. **Jitzchaks** Gespräch auf dem Feld gegen Abend, bevor er Rivka zur Frau nimmt, ist *Ausdruck menschlicher Sehnsucht*. (Gen, 1.Mo 24,63) Darauf führt sich **Mincha** (מנחה), das **Mittagsgebet** zurück.

- c. Nach dem Diebstahl des Erstlingssegens flüchtet **Jakob** vor Esau, und **legt sich nieder** an dem Ort, an dem er seinen Traum von der Jakobsleiter hat. Das Treffen dieses bestimmten Ortes, um sich niederzulegen für das Gebet, den Traum, der ein *nächtliches Gespräch mit Gott* ist *aus einer Notlage heraus* und als *Frucht von Bewusstseins-Stand*. So steht Jakob und sein Beten für **Arwit** (ערבית), das **Nachtgebet**. (Gen / 1, Mo 28,10 ff)
2. Zum Zweiten geht die Praxis der drei Hauptgebete laut Talmud und Mischna auf **das liturgisch festgelegte Beten zu den einstigen Tempelopfern** zurück, das dreimal täglich (morgens, mittags, abends) von Priestern getätigt wurde. Die Zerstörung des ersten Tempels bewirkt eine **Spiritualisierung des Gebets**. Aus der Krise der Tempelzerstörung heraus, wird der zerstörte Tempel zur Gebetsrichtung, und das Opfer, das nun nicht mehr stattfinden kann, zum bis heute praktizierten liturgischen Gebet, das **einem Zeitplan folgt, ohne auf bestimmte Emotionen zu warten**.

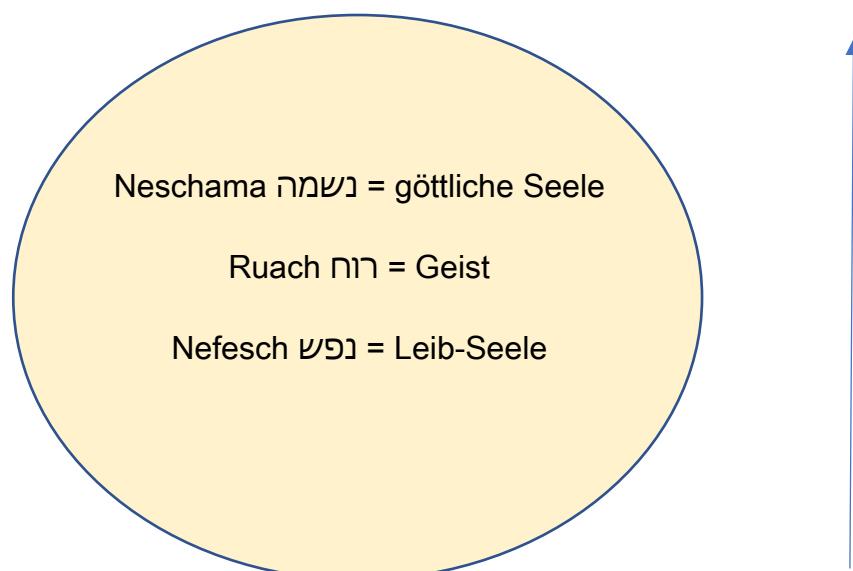
Im Tanach (hebräische Bibel) ist Daniel der Einzige, der regelmäßig liturgisch betet in Richtung des zerstörten Tempels. Hingegen gibt es viele emotionelle Stoßgebete im Tanach. Das mit fünf Worten kürzeste Gebet stammt von Mosche und gilt seiner an Aussatz erkrankten Schwester Mirjam: „אל נא רפא נא לה:“ - „*Gott, oh, heile, oh, sie!*“ (Num / 4.Mo 12,13)

Jede Religion hat ihre **konstante Gebetspraxis**, wie beispielsweise das christliche Stundengebet zu liturgisch festgelegten Zeiten. Dazu zählen auch in der Kindheit erlernte Gebete, die sprichwörtlich in Fleisch und Blut übergegangen sind, wie das jüdische „Schema Israel“ (שמע ישראל), das christliche „Glaubensbekenntnis“ oder das „Vaterunser“, das ohnehin ein jüdisches Gebet ist. Ein Jude betet das „Schema Israel“ etwa 100.000 mal im Leben ... Solche mir ins Fleisch gebrannten Gebete sind Botschaften aus meinem göttlichen Kern, sind das Wissen meiner göttlichen Seele um meine Gottesbeziehung von Kind an. In seinem Ur-Vertrauen und seinem total natürlichen Verhältnis zum Ewigen lebt jedes Kind mit Gott, denn im Gegensatz zum Erwachsenen, kennt das Kind jene Kluft von innen und außen noch nicht; es lebt in der Einheit Gottes, ohne Spaltung von Körper und Geist. Die Lüge eines Kindes ist ein erster Entwicklungsschritt aus dieser Einheit hinaus, hinein in die Spaltung. - Vielleicht

hätten Adam und Eva nicht nur vom Baum der Erkenntnis essen sollen, sondern gleichermaßen auch vom Baum des Lebens ...? - Ewig und ganz bewusst auf der Suche nach einem Weg zurück in die verloren gegangene Einheit des Kind-Seins, führen gerade Basisgebete ein Stück weit dahin zurück. Das erste Paradies bleibt unerreichbar, denn die Wegsuche geschieht im Bewusstsein des bislang zurückgelegten Lebensweges und dessen Dualität. So ist das angestrebte „Paradies“ eine Einheit der Pluralität, die der Erwachsene innerhalb seiner eigenen Individualität sucht. Während der Gottesname „Elohim“ (אלוהים) eine Pluralform ist und daher eher „Götter“ heißt und für die Vielschichtigkeit des einen Gottes steht, bezeichnet „HaSchem“, wörtlich übersetzt „der Name“, den einen Gott des nicht auszusprechenden Tetragramms (יהוה), den einen Gott vor der Spaltung.

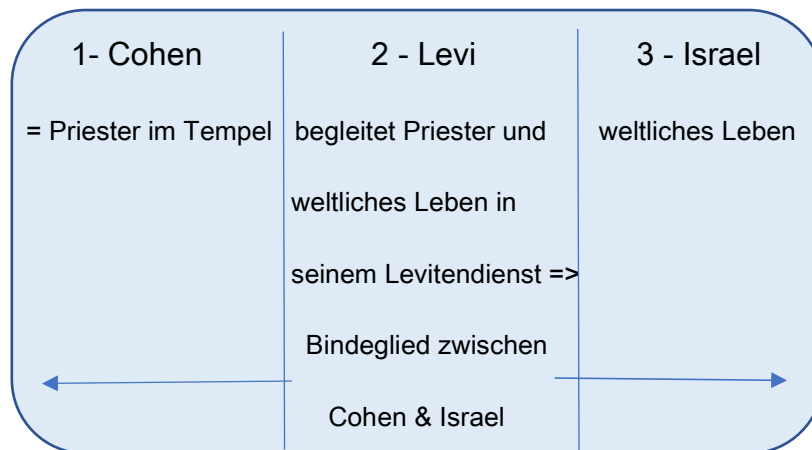
Die konstante Gebetspraxis birgt in sich die Gefahr der automatisierten Routine und / oder des „infantilen“ Betens. Und es stellt sich mir die Frage, ob mein Gebet ein Gefäß ist, oder eher ein Herunterbeten aus reiner Tradition? Um Automatisierungen effektiv entgegen zu wirken empfiehlt es sich, von Kindesbeinen an nie den Blick auf das „Fremde“ in dem mir so bekannten Text zu verlieren, das vermeintlich „Neue“ zu entdecken, das sich ergeben kann, z.B. aus einem aktuellen Erlebnis, aus einer anderen Lebenssituation heraus.

Der Tag beginnt mit dem **Schacharit** (שחרית), dem Morgengebet. Die Seelenlehre des Sohar spricht von drei Seelenebenen:



1. **Neschama** (נשמה), die göttliche Seele, der ewige Teil in mir, der unauslöschlich immer da ist, unzerstörbar bis über den Tod hinaus. Neschama ist die göttliche Botschaft in mir, ist exterritorial, was bedeutet, dass ich damit Eigentum des Ewigen bin, Seine Leihgabe, und dieses Wissen bringt mich zur Demut. Die Neschama kann sich verbergen bis zur Nicht-mehr-Wahrnehmung, doch sie bleibt unzerstörbar; sie ist die Verborgenheit, die sich verbirgt, und ist mir in dieser doppelten Verborgenheit nicht mehr verfügbar.
2. **Ruach** (רוח), Geist, Wind ist der dazwischen wehende Vermittler zwischen Neschama und Nefesch; er steht für Bewegung und sorgt für die spirituelle Arbeit in mir mit aller damit verbundenen Entscheidungsfreiheit.
3. **Nefesch** (נפש), das Wort für „Seele“ in der Torah, die Leib-Seele, ist das Leben meines Körpers mit allen Sinnen in Wahrnehmung und Empfindung wie Emotion, Sexualität, Vitalität; der Herzschlag, der Blutkreislauf, das *Blut* gleichgesetzt mit *Leben*. Darum verbieten die jüdischen Speisegesetze jegliches Essen von Blut (Leben); darum werden die Tiere geschächtet, das bedeutet: mit einem Schnitt wird die Halsschlagader durchtrennt und das weiter pulsierende Herz pumpt den Tierkörper blutleer. Eine blutige Methode des Schlachtens, die übrigens auch von den Muslimen angewandt wird. Bis Noach aßen Menschen kein Fleisch. Dann entscheiden sie sich dafür, Tiere zu töten, um sie zu essen. Jedes Schlachten ist ein Tötungsakt, und Töten, wie auch immer, ist einfach unästhetisch. Wenn der Mensch schon Fleisch essen will, soll er wenigstens hinschauen, wie das Leben (Blut) aus dem Tier herausströmt. Und wenn er das nicht kann, dürfte er konsequenterweise kein Fleisch mehr essen. Die Tiere vor der Tötung zu betäuben, um sie hernach mitsamt ihrem gestockten Blut (Leben) zu zerlegen, ist nicht wirklich „humaner“, eher ein Betäubungspflaster für die menschliche Wahrnehmung? -

Die drei Seelenebenen des Sohar finden sich wie folgt im Tempel wieder:

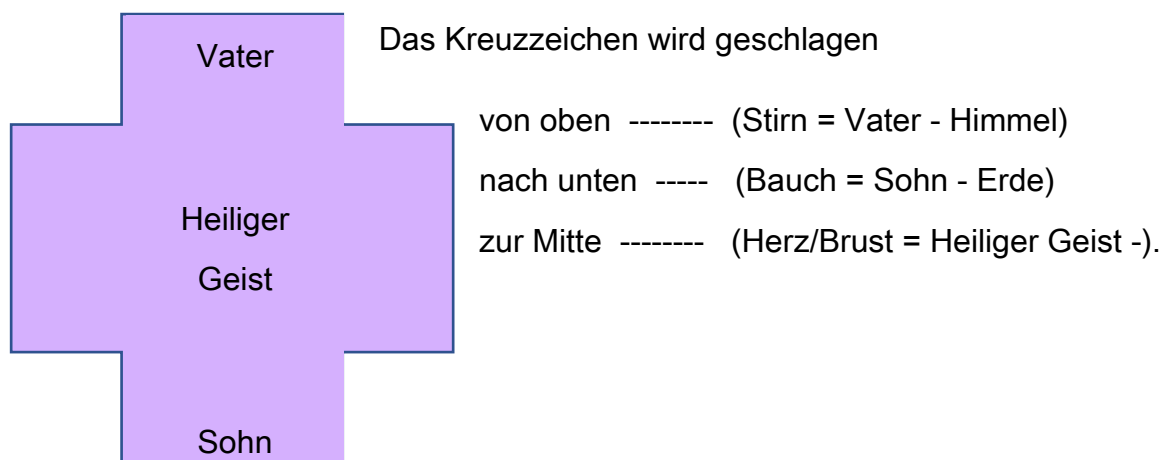


Wir alle sind verkörpertes Wort Gottes.

Ich bin verkörpertes Wort Gottes!

Welch wahres Wort, ausgesprochen von einem modernen orthodoxen Juden. – Während der jüdische Mensch diese Verkörperung an sich selbst wahrnimmt, sieht der christliche Mensch diese Verkörperung in Jesus Christus, als Paradoxon vermittelnd zwischengeschaltet zwischen Gott und Mensch, gleichermaßen Gott und Mensch darstellend. In der katholischen Eucharistie einverleiben sich die Menschen „Leib“ und „Blut“, das „Gefäß“ und das „Leben“, um das „Gefäß“, also mein irdisches Leben mit dem göttlichen „Leben“ zu füllen und zu beleben. Das Trinken des verklärten „Blutes Christi“ als Aufnahme von Leben zu verstehen, das ist eine Vorstellung, die mir gefällt: ich trinke den gewandelten Wein als Saft des Lebens, für mein Empfinden durchaus konform mit der christlichen Abendmahls-Idee. Der Empfang von Brot und Wein im evangelischen Abendmahl symbolisiert dasselbe, für mein persönliches Empfinden etwas weniger intensiv. Die Formel „Brot des Lebens“ bzw, „Trank des Lebens“ trifft indes den eigentlichen Sinn besser als das katholische „Leib Christi“ und „Blut Christi“. Denn auch nach der Wandlung ist und bleibt die Hostie eine Hostie und der Wein, eben Wein. Allerdings finde ich persönlich durch die katholische Liturgie der Wandlung zu einer sehr viel größeren Tiefe, als ich das in meiner evangelischen Zeit je erleben durfte; und so war es genau diese „Tiefe“, die mich einst zur Konversion bewog.

Und so entdecke ich plötzlich diese drei Ebenen in der katholischen Bekreuzigungs-Formel „*Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes*“:



Also beinhaltet auch jene christliche Praxis, nach dem gebeteten Psalm das „*Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.*“ zu setzen, genau diese drei Seelenebenen des jüdischen Sohar.

Seit einiger Zeit habe ich mich schwer getan mit mancher christlicher Praxis; jetzt, unter diesem neuen Aspekt, sind all die Probleme verschwunden, denn ich mache nichts anderes, als mich und mein Sein als Leihgabe des Ewigen mit dem Kreuzzeichen zu segnen im Bewusstsein Seines Geschenks meiner aus diesen drei Ebenen bestehenden Seele, bzw. IHM mit der Formel nach dem Psalm meinen Dank dafür auszusprechen, dass ich **Sein verkörpertes Wort** sein darf.

Ebenfalls enthalten sind die drei Seelenebenen in den vier Welten der Kabbalah:




- א - Spüren – Fenster zur Aura - **Azelut** – Sefiroth
- ה - Denken – Kopf - **Neschama** - göttliche Seele, Schöpfung
- ו - Fühlen - Bauch - **Ruach** - Geist, Form
- ה - Sinnen - 5 Körpersinne - **Nefesch** – Ausdruck des Tuns

Der Mensch selbst ist also ein in sich geschlossener Mikrokosmos, eine kleine Welt mit allen Schattierungen in sich, die das gesamte Universum miteinschließt.

Widergespiegelt wird das im vierteiligen Morgengebet:

Wie stets erfolgen Bewegung und Lesart von unten nach oben:

- 
- Amida, das Achtzehngebet, das Schemone Esre (שמנה עשרה) = der Höhepunkt, die **Anhaftung des Menschen an Gott bis zur Verschmelzung**.
 - Schema (שמע ישראל) und Segenssprüche - **Neschama** (göttliche Seele) gibt sich dem einen Gott ganz hin, nimmt IHN vollkommen an, bewirkt Gedanken und Verstehen. Laut Kabbala ist Gott nicht nur einzig; in unserem Bewusstsein ist ER gespalten, und wir versuchen, die in uns zersplitterte Einheit wieder zusammenzufügen zu diesem einen Gott. Solch innere Prozesse zu vollbringen und reifen zu machen ist Teil des Gebets.
 - Psalmen - **Ruach** (Geist) drückt Emotionen der Freude über die Schöpfung aus, z.B. Ps 19: der sich drehende Planet „Sonne“ ist der Bräutigam, der die Braut „Gott“ freudig umtanzt; Gott selbst ist der unbewegte Bewegte. Die Sonne wird bewegt durch ihren universalen Gesang.
 - Birkot (ברכת) - **Nefesch** (Leib-Seele) wird mit Segenssprüchen eingestimmt.

Sch'ma Israel שְׁמַע יִשְׂרָאֵל und seine Segenssprüche

Deutsche Übersetzung: https://de.chabad.org/library/howto/wizard_cdo/aid/834753/jewish/bersetzung.htm

Das Sch'ma Israel שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, das jüdische Hauptgebet, findet in der Neschama statt, der in der Meditation bereits aufgestiegenen Seele, und ist wie ein kostbares Geschenk, eingepackt in Segenssprüche. Die Segenssprüche, die das Gebet einleiten, sind wie ein Gefäß, in welches dieses kostbare Geschenk des Sch'ma Israel שְׁמַע יִשְׂרָאֵל eingebettet ist. Der Segensspruch zum Schluss ist quasi der Deckel, mit dem man das Gefäß wieder verschließt, bis zur nächsten Gebetszeit.

Generell beginnt jeder Segensspruch mit derselben Formel:

... מֶלֶךְ הָעוֹלָם (Baruch ata Adonaj Melech HaOlam ...) meist übersetzt: Gepriesen seist DU, Ewiger, König der Welt ... Doch was genau bedeutet das?

ברוך - Baruch: in meinem Lobpreis steckt meine persönliche Anerkennung, dass der Ewige für mich die Quelle allen Segens ist.

מֶלֶךְ הָעוֹלָם - Melech HaOlam: „König der Welt“ steht für die absolute Präsenz des Ewigen im gesamten Universum.

Teil A: Die Segenssprüche, quasi das Aufbewahrungs-Gefäß für das Sch'ma-Gebet

Zunächst eine **Meditation über das Licht**: Licht, als erster Schöpfungsakt; damit ist das elektromagnetische Licht ebenso gemeint, wie das innere Licht von Seele und Geist. Der Ewige ist es, der das Licht formt, das äußere, wie das innere Licht. Und gleichermaßen formt ER äußere und innere Finsternis. Nacht ist also kein Irrtum, sondern Teil der Schöpfung. Alles erschafft der Ewige, Gut und Böse, Licht und Dunkel. Und alles spendet ER בְּרַחֲמִים in Barmherzigkeit; dabei ist Barmherzigkeit die exakte Anpassung an die Bedürfnisse jenes Geschöpfes, das sie empfängt.

Und wir dürfen mit einstimmen in den Gesang der Engelchöre, um unsere persönliche Heiligung des Ewigen auszudrücken:

קדוש קדוש קדוש יהוה צבאות (Kadosch kadosch kadosch Adonaj Zebaoth...) - Heilig, heilig, heilig ist der HERR der Heerscharen (Jes 6,3 EÜ2016) – das sagen zunächst nur die Männer, wenn sie mindestens zu zehnt sind (מנין - Minjan). Unsere Seele (Neschama) vermag Engel zu erspüren, Engel, die als Diener des Ewigen uns mit hineinnehmen in die Weite der wahren Realität, die über die diesseitige Realität hinausreicht, indem sie eine Verbindung schaffen zwischen Himmel und Erde. Die Engel-Hierarchie reicht von den Ofanim (Räder), den niedrigen Engeln, über die Chajot HaKodesch (heilige Tiere), den mittleren Engeln, bis zu den Seraphim (Brennende), den höchsten und dem Ewigen am nächsten stehenden Engeln. Und mit diesen himmlischen Heerscharen gemeinsam dürfen wir nun alle laut mit einstimmen, um die Gegenwart des Ewigen zu preisen. Die „Licht-Meditation“ endet mit meinem Lobpreis auf den Ewigen, der alle Lichter formt.

Es folgt eine **Meditation über die Liebe**: Sofort fällt mir das wunderbare Kapitel 13 im ersten Korintherbrief ein, das endet: *Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.* (1Kor13,13 EÜ 2016) – Schon im jüdischen Hauptgebet ist diese weise Erkenntnis verankert. Dabei geht es nicht nur um die zwischenmenschliche Liebe, sondern vor allem um die Tatsache, dass ich ein vom Ewigen geliebtes Wesen bin, von IHM geliebt so, wie ich bin, mit all meinen Fehlern und Defiziten; in Liebe und Demut darf ich IHM all meiner Verfehlungen hinhalten. - Wäre ohne diese wunderbare Liebe des Ewigen zwischenmenschliche Liebe überhaupt möglich? - Wie entsetzlich muss es sein, wenn Menschen diese göttliche Liebe nicht spüren können. War es doch für mich gerade jenes Bewusstsein über diese Liebe des Ewigen zu mir, die mich an der Lieblosigkeit meiner Eltern nicht zerbrechen ließ, die mich letztlich zu dem Entschluss führte, dass ich ihre „Liebe“, so schön sie auch wäre, nicht wirklich brauche. Zum Glück gab und gibt es immer Menschen, die mich gerne so annahmen und annehmen, wie ich war und bin. Kraft und Vermögen, das so sehen zu können, verdanke ich dem Geschenk Seiner uneingeschränkten Liebe und der Gabe, sie so tief wahrnehmen und empfinden zu dürfen. ! ברוך השם - Baruch HaSchem! Gepriesen sei Sein Name! - Wir sind erwählt als Hüter der Heiligen Schriften, die jeweils zugeschnitten sind auf die Kulturen und die damit verbundenen Bedürfnisse des jeweiligen Volkes. – Ich persönlich sehe mich

durch das Volk Israel als Christin miterwählt, vor allem die Torah zu hüten, die Heiligen Bücher, die Jesus heilig waren; ich sehe mich miterwählt durch den Bund Noachs, der Israel und die ganze Welt umfasst, Noach, der Segen Spendende. Auch ich darf Segen spenden, und erkenne damit den göttlichen Funken in meinem Nächsten, inklusive all seiner von Gott gegebenen Gaben. Ich segne in meiner eigenen Gottesbeziehung. - Und nicht zuletzt sehe ich mich mit erwählt im Erdling Adam, der auch mein Vorfahre ist. **Die komplette jüdische Geschichte ist die Geschichte eines jeden Christenmenschen.** In diesem Bewusstsein versuche ich seit fast 50 Jahren zu leben, und offen zu sein für alle anders Gläubigen und jene, die von sich sagen, keinen Glauben zu haben. – Das einmalig sympathische am Judentum ist, dass es keinerlei allein selig machenden Wahrheits-Anspruch erhebt und nie erhoben hat. Das ist für mich wahre Demut!

Teil B: Das Gebet **שמע ישראל** Sch'ma Israel, das Geschenk an sich, das sich in wiederum in 3 Teile gliedert:

1. Meditation über Einheit und Liebe

שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד - Sch'ma Israel Adonaj Elohejnu, Adonaj echad. Höre Israel, der Ewige ist unser Gott, der Ewige ist einzig. (5M 6,4)

Mit diesem ersten Satz gibt der Sterbende sein Leben an den Ewigen zurück. „Hören“ ist wichtig, ein Leben lang in die Tiefe hören auf das Wort des Ewigen, auf den Hilferuf meines Nächsten, auf den guten Rat eines Freundes, auf die Stimme der eigenen Seele. –

Einzig ist der Ewige, eine alles umfassende große Einheit. – Der Mensch hingegen neigt zur Spaltung; wie sonst gäbe es Streit, Krieg und Verbrechen. Diese inneren Spaltungen der menschlichen Persönlichkeit sind quasi vorprogrammiert in jener Entscheidungsfreiheit, die der Ewige dem Menschen von Anfang an einräumt, und deren Konsequenzen der Mensch zeitlebens zu verantworten hat. - Indem ich das ersehnte und gewünschte Gute in mir behalte, und gleichzeitig versuche, das Schlechte in mir auf meinen Nächsten zu projizieren, gaukle ich mir eine Schein-Einheit vor, die mir kurzfristig ein

angenehmes Seelen-Gefühl übermittelt, welches das Grundproblem der Spaltung allerdings nur vorübergehend löst. Ein schwieriger Lern- und Erfahrungsprozess ist es gewesen, mich mit allen selbst erkannten Defiziten und jenen, die mir von außen einfiltriert wurden, annehmen zu können. Erst als ich die Weisung bezüglich der Nächstenliebe richtig verstanden habe, lichtete und entwirrte sich mein Weg: meinen Nächsten lieben wie mich selbst ... Wie sollte ich mit meinem Nächsten ins Reine kommen, da ich es so gar nicht mit mir selbst war ... Diese wunderbare Erkenntnis hat die Gefahr der Spaltung in mir merklich verringert. Einheit erwächst aus der Liebe. –

Letztendlich kommt alles, was war, ist und sein wird, das Licht, wie das Dunkel, aus der einen Wurzel, der einen Quelle, von dem **einen** Ewigen. - In diesem Zusammenhang spricht die jüdische Mystik vom „Ur-Adam“, dem ersten Schöpfungsstadium eines beseelten Lebewesens, in dem alle Seelen vereint waren; dieser Ur-Adam gilt als Ur-Wurzel des geistigen Lebewesens. – Würde es mir gelingen, sämtliche „Seelen“ in mir als vereintes Ganzes in mir zu tragen, wäre ich eine wahre Monotheistin, wäre es mir unmöglich, einen Nächsten zu hassen ...

Während der erste Gebets-Satz von der Einheit des Himmels spricht, verweist der nächste Satz auch auf die Einheit der ganzen Welt, auf Gottes Reich auf Erden, das noch nicht sichtbar, nur erahnbar ist, darum wird dieser Satz ... **שׁוּמַ בְּרוּךְ** - Baruch Schem ... Gepriesen sei der Name ... nur leise gesprochen. Allein am höchsten jüdischen Feiertag, dem Jom Kippur, wird er laut gebetet. –

Dann geht es um Liebe, die größte menschliche Empfindung; Liebe als Lebensentscheidung, als Wahl, das Gute im Menschen zu sehen. Lieben mit ganzem Herzen ... **לִבְבֶךָ** die Verdoppelung des Buchstabens **ב** Beth fällt auf: Herz - **לֵב** – Lev an sich hat nur ein **ב** Beth. Aber mein Herz hat zwei Triebe, gut und böse ... - Jedoch kann ich alle Triebe dazu verwenden, dem Ewigen zu dienen. Darum macht es keinen Sinn das als Böse empfundene aus meinem Bewusstsein zu eliminieren, indem ich es beispielsweise auf einen anderen Menschen projiziere. Letztlich findet alles seine Erlösung in meiner

Gottesbeziehung, wenn ich meine Defizite in diese Liebe mit hineinnehme, und so zu einer, meiner Einheit gelange. Das wäre jene Liebe mit ganzer Kraft, von der im Gebet die Rede ist. Kraft ist auch Vermögen! – Mit „Anochi“ - אֲנֹכִי, dem großen Ich des Ewigen (im Gegensatz zu „ani“ - אֲנִי - ich), mit welchem ER sich Mosche am Sinai offenbarte, bindet ER den Betenden ganz persönlich an sich. Die Worte des Ewigen mögen auf dem Herzen des Beters liegen – so können sie, sollte das Herz gerade verschlossen sein, hineinfallen, sobald es sich wieder öffnet; die Worte des Ewigen sind quasi „Stand by“. – Und darüber sollen wir mit den Kindern reden, mit Suchenden, sie hinführen zu einer gesunden Gottesbeziehung; wir sollen darüber reden immer und überall, und in allen Lebenssituationen. Symbole der Erinnerung daran sind: die Gebetskapsel an der Stirn für die persönlichen Gedanken, die Gebetsriemen an Arm und Hand für das persönliche Handeln, die Gebetskapsel (Mesusa) an den Pfosten der Türen; in allen Behältern befindet sich das Sch'ma-Gebet. – Alles in allem, ein einziger Appell, sich für die Liebe zu entscheiden; das allen Gemeinsame beachten und sich nicht an den natürlich bestehenden Unterschieden festklammern – das führt zur Spaltung. – Einheit ist eine Erkenntnis, die aus der Liebe kommen kann. Liebe bedeutet, dass ich aus meiner eigenen Gottesbeziehung heraus dem Anderen das Beste wünsche – mit Abstufungen, versteht sich. – Seelische und geistige Gesundheit und meine Gottesbeziehung hängen eng zusammen; den Ewigen lieben heißt, Seine Schöpfung und Seine Geschöpfe mit all ihren Defiziten anzunehmen. Oft ist unser Bewusstsein nicht in der Lage, Einheit wahrzunehmen, obwohl sie eigentlich vorhanden ist; es ist meine geistige Arbeit, das Gespaltene wieder zusammenzufügen.

Fazit des ersten Gebets-Teiles: Wähle die Liebe, und zwar um der Liebe Willen, nicht um Lohn!, und werde Eins; lege Zeugnis darüber ab im Alltag deines Lebens. – Darum sind die Buchstaben א Ajn und ד Dalet größer gedruckt in diesem ersten Satz des Sch'ma-Gebets:

שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד

Setzt man sie zusammen, ergeben sie das Wort עד Ed – Zeugnis.

2. Meditation über die Vorsehung

Durch die Mizwot, die Gebote zu guten Taten, bindet der Ewige Israel an sich; es wird sein ..., wenn ihr tut ... - Darin liegt der große Unterschied zum ersten Teil des Gebets: Es gibt eine Belohnung für die Liebe, gedacht für all diejenigen, die ohne Lohn den Ewigen nicht lieben können. Das ist Gottes Vorsehung. Dabei ist Lohn zu erwarten durchaus legitim. – Ein „doppeltes Hören“ schlägt ER vor – das Wort hören folgt tatsächlich zweimal aufeinander im Gebetstext; es ist ein Hören in zwei Stadien: 1.) in meiner Grundentscheidung für den Ewigen höre ich Seine Stimme - 2.) kommt ein zweites Hören auf höherer und IHM näherer Ebene aus meiner Mizwah heraus. Das Gute gebiert demnach eine weitere Stimme Gottes in mir; es lohnt sich also, gut zu hören, mit doppelter Aufmerksamkeit zu hören; der Lohn ist die Gottesbeziehung selbst.

Regen sagt der Ewige der Erde zu, Regen ist für das trockene Israel etwas „Heiliges“. Speziell der Frühregen nach dem heißen und trockenen Sommer ist geradezu eine göttliche Offenbarung. Gleichzeitig beweist Regen die absolute Abhängigkeit des Menschen von HaSchem (einer der Gottesnamen = der Name). Spirituell betrachtet ist Regen, der die Erde tränkt, der göttliche Geist, der den Menschen inspiriert. - Das „Vieh“ versteht sich als Symbol des Leibes. Der zweite Teil des Sch'ma-Gebetes endet mit einem neuerlichen Appell, wie lebenswichtig eine gute Gottesbeziehung ist, dass wir stets daran erinnert werden sollen durch Gebetsriemen, Gebetskapsel und die Mesusoth an unseren Türpfosten. Ein Dasein in Israel braucht eine gute Beziehung zum Ewigen und allen Mitmenschen; nur so kann Israel existieren und wird zu Lohn für das jüdische Volk.

3. Meditation über die Freiheit

Beim Aussprechen des Wortes „Zizith“, das sind die Schaufäden am Tallit, dem Gebetsschal, den der gläubige Jude zum Gebet umlegt, werden diese Schaufäden geküsst. Sie bestehen meist aus weißen Fäden. Ursprünglich aber waren sie von einem himmelblauen Faden umwickelt, wie in der Torah

beschrieben. Leider ging in den Wirren von Krieg und Tempelzerstörung die genaue Rezeptur verloren, um dieses „heilige“ Blau herstellen zu können und man entschied, dass es besser sei, statt eines falschen Blautons das neutrale Weiß zu wählen. Inzwischen denken Forschungen, besagten Blauton neu gefunden zu haben, und so gibt es, nach der Rückkehr des Volkes Israel ins Land Israel, mittlerweile auch wieder blau-weiße Zizith. Wofür steht dieses Blau? Es steht für die Eingeflochtenheit der Gegenwart des Ewigen (blau) in die Welt (weiß). Blau ist das Meer, blau ist der Himmel, der Ort der Nähe zu Gott. Blau steht für Weite und Freiheit. Für Zionisten ist das Himmelblaue quasi das „Herz“ der Zizith. – Die Schaufäden dienen dem Beter als Meditationshilfe über das Gottes-Geschenk der Freiheit. Dass die israelische Flagge die Farben weiß und blau trägt, hängt mit den ursprünglichen Farben der Zizith zusammen; auch die Streifenform gehen auf den Tallit (Gebetsschal) zurück. - Hierbei fällt mir auf, dass die Flagge des Bundeslandes Bayern, in dem ich jetzt wohne, ebenfalls in den Farben blau und weiß gehalten ist... -

In Zeiten der momentanen Pandemie ist speziell Freiheit ein sehr gebeuteltes Begriff. Die Einschränkung von Kontakten und touristischen Unternehmungen wird von vielen als Eingriff in die persönliche Freiheit gewertet. In Krisenzeiten wie dieser ist Freiheit vor allem Verantwortung, so hat es unsere Bundeskanzlerin kürzlich ausgedrückt; einsehen, dass meine Freiheit generell da endet, wo die Freiheit des anderen beginnt. Jede Freiheit ist gesellschaftlichen Regeln unterordnet, sonst ist ein harmonisches Miteinander nicht möglich. Doch gerade das ist notwendig, um Krisen möglichst effektiv trotzen zu können. – **Meine innere Freiheit bleibt absolut unangetastet von sämtlichen äußeren Beschränkungen.**

Und plötzlich fallen mir die drei „Säulen“ der Französischen Revolution ein: liberté – égalité – fraternité , Freiheit – Gleichheit – Brüderlichkeit, das höchste Gut des französischen Verständnisses von Demokratie. Meditiert das Sch'ma-Gebet nicht ganz ähnliche Themen, nur in umgekehrter Reihenfolge, beginnend mit der „Meditation über Einheit und Liebe“, die ich der „Brüderlichkeit“ zuordne,

über die „Vorsehung“ des Ewigen gegenüber allen Menschen, der „Gleichheit“ aller vor IHM, bis hin zur „Freiheit“ eines jeden Einzelnen? -

Mit der Meditation über die Freiheit schließt das Sch'ma-Gebet mit dem Wort „Emet“ - אמת - (=Wahrheit). Es folgt direkt auf die im Sch'ma-Gebet zitierten Stellen aus der Torah, und der Beter bezeugt damit, dass er alles, was er gerade gebetet hat, hiermit als „wahr“ bezeugt.

Damit ist ein großer Bogen geschlagen vom Zeugnis (טע) – wir erinnern uns an die groß gedruckten Buchstaben des ersten Sch'ma-Verses – bis zum Zeugnis des Schauens mittels der Zizith, vom Hören in die Tiefe zu Beginn, bis zum Schauen in die Tiefe am Ende des Gebets.

Teil C: Segensspruch zum Schluss: Meditation über die Erlösung

Großer Dank für die wunderbaren Worte des Sch'ma-Gebetes und erneute Anerkennung der Einzigkeit des Ewigen, auch in Vertretung für alle Vorfahren und Nachkommen. Erlöser, Retter, Befreier und Beistand in allen Lebenssituationen, in Not und Gefahr, ist der Ewige, bezeugt durch einen weit gefassten Rückblick auf die Geschichte des Volkes Israel. Dies dient der Pflege des Innerlichen und vertieft das Bewusstsein, dass ich selbst Teil der langen „Lebenskette“ (Z'ror ha-Chajim) bin; das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit.

Gefolgt von einem großen Lobpreis und der Erkenntnis, dass nur ER den Dingen des Diesseits ihren wahren Wert verleiht; das ist ein „Wunder“. Das hebräische Wort „pele“ פלא (Wunder) ergibt rückwärts gelesen „Aleph“ אלה ; Aleph ist der 1. Buchstabe des hebräischen Alphabets und Symbol für Beginn. Das „Wunder“ des sichtbar Werdens des Ewigen im Diesseits ist die Rückkehr zur anfänglichen Einheit im Ur-Adam; der Kreis schließt sich. - Dafür lobpreise ich den Ewigen und stimme mit ein in den Gesang Seiner Heerscharen, werde ein Teil von ihnen.

Letztendlich verbindet sich die Erlösung der Vergangenheit mit dem hoffnungsvollen Gebet um zukünftige Errettung.

Amida - עמידה – Standgebet – Achtzehnbitten-Gebet

Deutsche Übersetzung: <https://www.hagalil.com/judentum/gebet/amida.htm>

עמד - stehend; das Gebet wird im Stehen stumm gebetet, und ist das Herzstück des Morgengebets. Der Betende ist unter dem Tallit (Gebetsmantel) und ganz bei sich; bei diesem persönlichsten aller Gebete versucht er zur innersten Wurzel vorzudringen. Die Amida wurde im 2. - 3. Jahrhundert strukturell festgelegt als Reaktion auf die Tempelzerstörung.

Man unterscheidet zwei Bet-Stadien:

- **Hitkalelut** – Integration, das komplette Zusammenbringen meines Inneren ohne jegliche Spaltung, das zur inneren Einheit führt
- **Dewekut** – das Haften (Kleben) an dem Ewigen unter Beibehaltung meiner persönlichen Identität bis zur völligen Hingabe des Mystikers

Das Gebet ist wiederum 3-teilig, und wird wochen- wie feiertags dreimal täglich gebetet. Während Teil A (3 Bitten) und C (3 Bitten) immer gleich sind, ist Teil B dem Thema des jeweiligen Festes angepasst. Wochentags umfasst Teil B zwölf Bitten, Schabat z.B. nur eine. Der Name Sch'mone Esre - שמנה עשרה - Achtzehnbitten-Gebet passt also nur werktags. Die Teile A,B und C sind in sich nochmals dreigeteilt. Die 3 als „heilige“ Zahl wurde als solche auch im Christentum übernommen.

Teil A: Hinwendung zum Ewigen und Preisung

Der 1. Vers der Amida ist mir bekannt als Eröffnungsvers der Laudes, dem Morgengebets der Benediktiner:

HERR, öffne meine Lippen, damit mein Mund Deinen Ruhm verkünde. (Ps 51,17 EÜ)

אֲדוֹנָי שְׂפָתַי תִּפְתָּח וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתֶךָ:

Adonaj Sefataj tiftach u-fi jagid Tehilatecha

Die Lippen sind die Grenztüren zwischen dem Äußeren und meinem Inneren, vergleichbar einem Ufer, das das Wasser vom Land abgrenzt. Mit diesem

ersten Vers bitte ich den Ewigen um Öffnung dieser Grenztüren, damit mein Inneres sich ausdrücken kann.

1. **Awot - אבות – Vorfahren:** Der Ewige als Quelle der Liebe

ER ist mein Gott und der Gott meiner Vorfahren. Trotz meines eigenen spirituellen Wegs bin ich mir bewusst, Teil einer Tradition zu sein, die mich dem Ewigen näher brachten; meine Großmutter war es, die mir als Kind Geschichten aus der Bibel vorlas, die mich sonntags mit in die Kirche nahm; ich sitze quasi auf den Schultern meiner Vorfahren; ohne sie gäbe es meine Gottesbeziehung möglicherweise nicht. Tradition ist damit Geschenk und Bezugspunkt gleichermaßen. Sämtliche Vorfahren bis hin zu Awraham stehen zu mir und meiner persönlichen Gottesbeziehung.

Dass jeder Mensch seine eigene Gottesbeziehung mit ganz persönlichen Gotteserfahrungen hat, drückt sich aus, dass im nächsten Vers Gott jedem Namen speziell zugeordnet wird: *Gott Awrahams, Gott Jizchaks, Gott Jakobs*. – Dabei steht Awraham für Liebe, Jizchak für Grenze und Gerechtigkeit, Jakob für Wahrheit. – Im nächsten Vers werden drei Gotteserfahrungs-Aspekte aufgezählt: *groß – mächtig – gefürchtet*, und alles ist dieser *eine höchste* Gott. Kabbalistisch geordnet:

groß -> Awraham -> rechts (im kabbalistischen Lebensbaum, Sefirot)

mächtig -> Jizchak -> links

gefürchtet -> Jakob -> Mitte

Interessanterweise wird das katholische Bekreuzigungszeichen genau umgekehrt geschlagen: von oben nach unten (= Mitte) nach links und nach rechts; ich segne meine Gedanken und meinen Instinkt, mein Bauchgefühl, möge es der Wahrheit dienen (= Mitte), ich segne die Macht meines Herzens, dass es gerecht sein möge (links), und mein Handeln mit allen Konsequenzen, möge alles in Liebe geschehen (rechts).

Im nächsten Vers verorte ich all meine Lieben als Liebes-Geschenke des Ewigen, ebenso mein gesamtes Sein mit allen Stärken, Schwächen und Defiziten, denn ALLES hat seinen Ursprung in IHM. – ER sieht auch die Leistungen meiner Vorfahren und rechnet sie mir an. Chassidisch-psychologisch ausgedrückt: Der Ewige erschuf die Welt so, dass das Handeln meiner Vorfahren sich einprägt in meine Seele und meine Gene, das Gute ebenso wie das Negative. Die Torah sagt: das ist die Schöpfung, doch der Talmud (rabbinische Bibelauslegungen) legt bezüglich des Negativen aus, dass dies nur gelte, wenn die nächsten Generationen die schlechten Taten fortführen würden. Auch spricht er davon, dass jede Reue sich positiv und heilend auf die Seelen meiner Vorfahren auswirken wird, bis ins tausendste Glied. Das zeigt die enorme Kraft des Guten, die eindeutig die stärkere ist und beweist, dass der Prozess insgesamt auf das Gute, auf die Liebe ausgerichtet ist, der zur Erlösung durch den Maschiach (Messias) führen wird. Die jüdische Mystik ist davon überzeugt, dass in jeder die Nefesch HaMaschiach, eine messianische Seele, in sich trägt.

Awrahams Schild steht für die rechte Seite der grenzenlosen Liebe Awrahams und dafür, dass der Ewige mir hilft, die Liebe in mir vor schlechten Einflüssen zu schützen; meine Liebe sollte nie aufdringlich sein, sollte niemandem aufgezwungen werden. - Dieser Vers wird innerhalb des ansonsten stillen Gebets vom Chasan (Kantor) singenderweise wiederholt. Die Melodie dazu passt sich dem Tag an: wochentags ist die Melodie einfacher als am Schabat oder den hohen Feiertagen. Diese Praxis kenne ich auch von den Benediktinern, die unterscheiden zwischen einfachen Werktags- und feierlichen Festtagsmelodien.

2. **Macht:** der Ewige als Quelle der Kraft

Die Macht Gottes liegt in den Naturgesetzen, die ER erschaffen hat; sie sind die Gefäße unseres Lebens und strukturieren es. ER belebt die Natur, winters mit Wind und Regen, sommers mit Tau (Wasser ist im trockenen

Nahe Osten besonders kostbar!); ER bringt Sterben und Erwachen. ER schenkt uns alles in Liebe.

Der Gedanke der „Auferstehung“ ist im jüdischen Glaubensartikel einer ewigen Existenz vorhanden. Das „ewige Leben“ in mir ist nicht nur ein rein göttliches Element, sondern verbunden mit meiner spirituellen Individualität, laut Kabbala angesiedelt in meiner Leibseele (Nefesch) und in meinem Geist (Ruach).

ER ist mir Stütze in allen persönlichen Krisen-Situationen, fängt mich auf, wenn ich strauchle, in Krankheit und Nöten jeglicher Art, stellt ER mir Seine Boten zur Seite, wie Familie, Freunde, Ärzte, etc., und nicht zuletzt durch meine persönliche Beziehung zu IHM. - ER vermag zu befreien aus äußeren wie inneren Fesseln, aus Diktatur und aus Sucht. – Die Kräfte der Heilung und Befreiung sind wahre Gottesoffenbarungen.

Die Treue des Ewigen kennt keine Grenzen: keine Situation ist zu aussichtslos für Hoffnung!

Seine Allmacht ist spürbar in allen Naturgesetzen – von IHM kommen Leben und Tod.

3. **Heiligkeit:** Der Ewige als Quelle der Heiligkeit

Heilig, im Sinne von: ER ist ganz anders; Seine Liebe, Seine Macht haben nichts gemein mit dem, was wir Menschen allgemein darunter verstehen; ER ist „abgesondert“ von uns und doch so sehr mit uns. In der Kadoscha (Kadosch, kadosch, kadosch ... - Heilig, heilig, heilig ...) werden wir alle Teil des Lobpreises der himmlischen Heerscharen, indem wir gemeinsam mit der Gemeinde Israels mit einstimmen in ihren Gesang. Welch erhebender Moment für Juden, wie für Christen!

Teil B: Mittelteil der Amida

enthält für die Werktage 12 Bitten, das entspricht den 12 Broten im Tempel von Jerusalem, die die leiblichen menschlichen Bedürfnisse symbolisierten. Die Zahl 12 steht allgemein für materielle Existenz. In der Synode von Javne (70 n.Chr., Versammlung nach der Tempelzerstörung) wurde eine 13. Bitte hinzugefügt. Sämtliche Bitten betreffen alltägliche Dinge. In den ersten fünf Bitten geht es um persönliche Belange, in den restlichen Bitten um allgemeine Belange für alle. – Während die Teile A und C immer gleich sind, variiert der Teil B und passt sich der Thematik des jeweiligen Festtags an. An Schabat enthält dieser Mittelteil beispielsweise nur eine Bitte.

Betrachten wir einige Bitten etwas genauer. Interessant, wofür zu allererst gebetet wird:

- 1.Bitte: **Einsicht** – Der Ewige als Quelle der Weisheit und Vernunft
Wie König Salomo, so bete auch ich um ein „hörendes Herz“, denn Weisheit und Vernunft sind keineswegs meine eigenen Verdienste, sondern Geschenke Gottes.
- 2.Bitte: **Umkehr** (Teschuwa) – Der Ewige als Quelle der Teschuwa
Umkehr ist eine Gnade Gottes und kann jederzeit stattfinden mit Seiner Hilfe. Martin Buber nennt Umkehr „die Weltseite“ und die dadurch angestrebte Erlösung die „Gottesseite“.
- 3.Bitte: **Vergebung** – Der Ewige als Quelle der Vergebung
Sündigen ist normaler Bestandteil menschlichen Lebens wie das Atmen. Solange ich Sünde aufrichtig bereue, lastet sie nicht mehr als Schuld auf mir. Ein Rabbiner stellte einmal fest, dass, wer aus Gottesfurcht umkehrt, dem werde vergeben, wer aus Gottesliebe umkehrt, dessen Sünden würden gar zu einem Verdienst, denn im innersten Kern ist die Sünde etwas Gutes; erst wenn dieses Gute sich von mir „absondert“ – in diesem Wort steckt ebenfalls die Wortwurzel zum Begriff „Sünde“! – in dieser Abspaltung mutiert das Gute zur Sünde. Die Sünden meiner verstorbenen Vorfahren belasten auch mich; nicht umsonst habe ich meinem Vater in seinen letzten Lebenswochen die Frage

gestellt, ob er, als Soldat im 2. Weltkrieg jemals auf jemanden geschossen hatte; ich musste das einfach wissen, und bin zutiefst erleichtert, dass er diese meine Frage mit einem eindeutigen Nein beantwortet hat. Ich selbst kann mit meiner Umkehr die Seele eines Verstorbenen entlasten. Damit ist Umkehr ein Heilungsprozess in alle Richtungen, der letztlich zu Vergebung und Versöhnung führt.

- **5.Bitte: Heilung** – Der Ewige als Quelle der Heilung
Eine Bitte um Heilung allgemein, aber auch eine ganz persönliche Fürbitte für einen bestimmten Menschen, z. B. als Krankengebet.
- **11.Bitte: Jerusalem** – Gegenwart des Ewigen im Universum und im Menschen
Seit dem 2. Jahrhundert bis heute beten Juden um die Rückkehr nach Jerusalem. **Yeru-Schalayim** bedeutet Gottesfurcht und Frieden. Dass diese Stadt ihrem Namen wieder gerecht wird, darum geht es in dieser Bitte.
- **12.Bitte: Haus Davids** – Der Ewige als Quelle der Rettung
In Hoffnung auf eine anbrechende messianische Zeit, da Israel in Frieden und Freiheit existieren kann. Der Maschiach als Sohn Davids steht sinnbildlich für diese ersehnte Erlösung.
- **13.Bitte: um Annahme des Gebets** – der Ewige hört den Menschen
ER **hört** mein Gebet ohne den Anspruch, es zu erhören, deswegen heißt es: Sch'ma Kolejnu - שְׁמַע קוֹלֵנוּ - Höre unsere Stimme! - Mein Gebet zu erhören, bleibt allein Seine Entscheidung; ich vermag lediglich zu bitten in der Gewissheit, dass ER mir zuhört.

Teil C: Dienst, Dank und Frieden

1. **Dienst:** Der Ewige wünscht die Herzensarbeit des Menschen
meint den Tempeldienst und den Wiederaufbau des Tempels als Endstadium des Erlösungsprozesses. Herzensarbeit ist mein tiefstes Hören und mein IHM mit dem Herzen Dienen.
2. **Dank:** Der Ewige als Quelle der Dankbarkeit
Dank dafür, dass meine Seele für alles tägliche Geschehen IHM anvertraut und in Seiner Hand ist. Ein dankbarer Mensch ist auf jeden Fall ein frommer Mensch,

denn Frömmigkeit bedeutet: Dankbarkeit für ALLES. Ein dankbarer Mensch ist trotz aller Mängel und Defizite ein glücklicher und zufriedener Mensch, denn Dankbarkeit ist die Basis allen Glücks. Es lohnt sich also, für das Gute zu beten.

3. **Frieden:** Der Ewige als Quelle des Friedens

... שִׁים שְׁלוֹם טוֹבָה וּבְרָכָה - Sim Schalom Towa u-Werecha ...

Verleihe Frieden, Glück und Segen, ...

Die Anrede „Awinu“ - אָבִינוּ - „unser Vater“ ist eine typisch jüdische Anrede des Menschen zum Ewigen und als solche ist sie jedem Christen bekannt, denn es war natürlich auch die normale Anrede des Juden Jesus gegenüber dem Ewigen, und hat ursprünglich nichts zu tun mit einer irdisch verstandenen Vaterschaft, ist viel mehr Ausdruck der empfundenen Nähe zu Gott wie zu einem Vater, dem ich vertraue und der immer und überall da ist für mich.

Der Ort, wo der Ewige sich mir offenbart ist das Angesicht meines Nächsten; hierin sollte ich das Licht Gottes erkennen, und ich werde nicht morden! Es kann im Namen Gottes keinen Mord geben. Jedes Verbrechen ist Auswuchs jener inneren Absonderung vom Guten, das so zum Bösen mutiert.

In Milde vergeben zu können trotz eines empfundenen Schmerzes, ist tief in der menschlichen Seele als Gabe Gottes eingepflanzt; jeder Mensch trägt IHN in sich!

Das Ende der Amida ist ein Text, der auch als Lied sehr bekannt ist:

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו, הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ, וְעַל כָּל-עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן

Osse Schalom bi-M'romaw hu ja'asse Schalom alejnu w'al kol Jisrael w'imru Amen!

Der da Frieden stiftet in seinen Himmelshöhen, er wird auch Frieden bereiten uns und ganz Israel und darauf sprecht: Amen!

In den himmlischen Höhen wird alles vereint sein in jener „Z'ror Ha-Chajim“, der „Kette des Lebens“, die ich am Ende des Sch'ma-Gebets schon erwähnte.

Das Wort „Amen“ - אָמֵן kommt von Emuna - אֱמוּנָה (Vertrauen auf). Wenn ich Amen ausspreche, besiegle ich mein absolutes Vertrauen gegenüber dem Ewigen. Amen – ich vertraue!

Die abschließende Bitte bringt in der Rückschau nochmals die wichtigsten Punkte zur Sprache.

Beten am Schabat - שבת

„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das ER gemacht hatte, und ER ruhte am siebten Tag, nachdem ER Sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem ER das ganze Werk erschaffen hatte.“ (21M 2,2-3 EÜ2016)

„Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und all deine Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du und dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin und dein Vieh und dein Fremder in deinen Toren. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte ER. Darum hat der HERR den Sabbat gesegnet und ihn geheiligt.“ (2M 20,8-11 EÜ2016)

Schabat ist die Quelle des Segens; die Schabat-Ruhe segnet die Geschäftigkeit der Wochentage. Die Idee dahinter ist, eine Ruhe-Kultur zu entwickeln, die uns auf uns selbst zurückführt, die uns Zeit schenkt, uns mit uns zu beschäftigen, innerlich zur Ruhe zu kommen, die Hektik des Alltags auszuschalten. **Schabat ist ein Geschenk Israels an die ganze Welt**, und diese Idee existiert von Anfang an; nicht umsonst sind auch die Buchstaben des Wortes „Schabat“ - שבת - in dem Wort enthalten, mit dem die Torah beginnt: „B'Reschit“ - בְּרֵאשִׁית - „Im Anfang“.

Der Schabat begleitet jüdisch Gläubige die ganze Woche hindurch: die besondere Atmosphäre des gerade gefeierten Schabat wirkt nach bis Dienstag; ab Mittwoch beginnt die Vorbereitung auf den kommenden Schabat. Ein altes Sprichwort besagt: „Wer am Freitag kocht, hat am Schabat etwas zu essen“ – da am Schabat nicht gekocht werden darf, denn Kochen ist Arbeit. – Jedes Fest braucht, wenn es gelingen soll, eine entsprechende Vorbereitung, ist sozusagen eine Zeit der Ernte. – Wie oft habe ich als Berufstätige in der CD-Abteilung des Musikhauses sehnsüchtig an jene Zeiten zurückgedacht, als ich in der Adventszeit in aller Ruhe Weihnachtssterne bastelte ... - Jetzt aber war genau diese eigentlich wohltuend stille Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten zur hauptsächlichen Konsum- und Umsatzzeit geworden, vor allem an den Adventssamstagen. Es gab Zeiten, da sah man vor lauter sich drängenden

Menschen den Laden nicht mehr und das Auffüllen der leer geräumten Regale stellte eine schier unerfüllbare Herausforderung dar. – Inzwischen ist es ruhiger geworden um die CD, Spotify und Netflix geschuldet. Als ich vergangenes Jahr meine Kollegen besuchte, fand sich sogar Zeit für eine Unterhaltung, nicht gut fürs Geschäft ... -

Zurück zu Schabat, im Hebräischen ein weibliches Wort! Es müsste also „die“ Schabat heißen. Und so empfangen jüdische Gemeinden jeden Freitagabend die „Königin Schabat“ mit der Liturgie von „Kabalat Schabat“ - קבלת שבת -, dem „Empfang von Schabat“. Während die Männer in der Synagoge beten, ist es die Aufgabe der Frau, am Freitagabend zuhause die Schabat-Lichter zu zünden; Licht als Symbol für die Gegenwart des Ewigen. Am Chanukka-Schabat werden zusätzlich die entsprechenden Chanukka-Lichter gezündet. An Schabat kommt das Licht des Jenseits in die Welt, der Ewige wendet sich an den Menschen; die Frau zündet dieses „göttliche“ Licht für die gesamte Familie. Das Chanukka-Licht hingegen ist das Licht unserer persönlichen Spiritualität, unseres Lebens; der Mensch wendet sich an den Ewigen; darum zündet jedes Familienmitglied seine eigene Chanukkia (9-armiger Leuchter; Chanukkah-Menorah). Das weniger mystische Chanukkah-Licht wird am Chanukkah-Schabat zuerst gezündet, denn nach dem „heiligen“ Schabat-Licht darf bis zum Samstagabend kein weiteres Licht gezündet werden.

Die Liturgie von **Kabalat Schabat** - קבלת שבת – dem „Empfang von Schabat“ wurde im 16. Jahrhundert von sefardischen Juden zusammengestellt, die sich in Safed (צפת - Zefat) in Israel niedergelassen hatten.

Schabat hat eine eigene Gebets-Liturgie. Zu Beginn wird das Lied „Yedid Nafesch“ gesungen, dessen poesievolle Lyrik sowohl inhaltlich wie auch von der Wortwahl her sehr an die des Hohelieds erinnert. Es geht um die Liebe zwischen Mann und Frau, die sowohl mystisch als auch erotisch zu verstehen ist, und letztendlich die Liebe zwischen Gott und Mensch symbolisiert. Der Ewige wird als „innigster Freund“ bezeichnet; der Mensch, „krank vor Liebe“, drückt damit seine innigste Sehnsucht nach dem Ewigen aus. Immer wieder taucht das hebräische Wort „ana“ - אָנָּא - auf, quasi ein hebräischer „Urschrei“ mit Aleph – א – beginnend und endend, dem ersten Buchstaben des hebräischen Alphabets, verbunden mit dem „Nun“ - נ -, das die Funktion einer „Leiter“ übernimmt, um das untere Aleph - א - mit dem



oberen, dem göttlichen Aleph - א - zu verbinden. In „ana“ - אָנָא - drückt sich die zutiefst innige menschliche Bitte um göttliche Gnade aus. - Die Seele des Menschen wird als „ewige Magd für Gott“ besungen; „Hochbetagter“ meint den Ewigen, der immer schon da ist, und „Sohn“ das Volk Israel, sowie jeden Menschen, der sich angesprochen fühlt. Liest man die Anfangsbuchstaben der jeweiligen Strophen 1-4, ergibt sich der Gottesname des Tetragramms – יהוה. (https://en.wikipedia.org/wiki/Yedid_Nefesh)

Es folgen 6 Psalmen, für jeden Wochentag einer (**Ps 95-99** für Sonntag-Donnerstag - Bilder der Merkawa, der Wagnvision des Propheten Jecheskel werden wach!);

Psalm 29 für den Freitag, den Wochenabschluss, jenen Wochentag also, an welchem abends Schabat beginnt. – Natürlich existiert der Ewige völlig unabhängig von der Liebe des Menschen zu IHM, trotzdem sehnt ER sich nach unserer Anerkennung, wendet ER sich freiwillig dem Menschen zu, weil dieser IHN braucht. IHM im Lobpreis die Ehre zu geben, IHN im Lobpreis zu erheben, indem der Mensch die Schönheit des Ewigen in der Schönheit der Welt entdeckt heißt: den Ewigen „kosten“, IHN spüren und Seine Stimme wahrnehmen in jedem Schöpfungsakt, in jeder schmerzlichen Geburt und sämtlichen Naturphänomenen, wobei Schmerz nicht Strafe ist, sondern eine Folge, eine Begleiterscheinung menschlichen Tuns, den es erst nach dem Paradies gibt. Der Schmerz des menschlichen Egos sträubt sich gegen Seine göttliche Kraft; Schmerz ist ein Zustand, in dem der Mensch sich seine Gottesnähe erarbeitet.- *„Die Stimme des HERRN lässt Hirschkühe kreißen, sie riss ganze Wälder kahl. In seinem Palast ruft alles: Ehre!“* (Ps 29,9 EÜ2016) – Die Stimme des Ewigen, transzendent und auch immanent hörbar, wie z.B. im Fallen der abgerissenen Blätter ... - „Ehre“ bedeutet: Gegenwart des Ewigen; auch wenn der Mensch diese Seine Gegenwart nicht immer spürt, **ER ist da!**

Das wunderbare „Ana Bekoach“ - אָנָא בְּכַח -, ein kabbalistisches Gebet, ist eine Meditation über den 42-buchstäbigen mystischen Namen des Ewigen, der sich zusammensetzt aus den jeweiligen Anfangsbuchstaben der 42 hebräischen Worte. (https://www.breslev.co.il/articles/spiritualit%C3%A4t/herz_geist_und_seele/ana_bekoach.aspx?id=18086&language=germany)

Herzstück der Schabat-Gesänge ist das traditionelle „Lecha Dodi“ - לכה דודי -, „Komm, mein Geliebter“, ein Liebeslied für die Königin Schabat, ebenfalls im 16. Jahrhundert in Safed (צפת - Zefat), Israel entstanden, speziell für Kabbalat Schabat. – Etwa 70% der Kabbalat-Schabat-Liturgie wurden im 11.-14. Jahrhundert von den Sephardischen Juden in Spanien kreiert; muslimische Einflüsse sind erkennbar, wie man sie in der Liebeslyrik der Sufis findet. Mit seinen 10 Strophen, entsprechend der 10 Sefiroth (göttliche Emanationen) des kabbalistischen Lebensbaumes, ist das „Lecha Dodi“ ein Stück chassidischer Freude. – Braut und Bräutigam kommen sich näher, generell Mann und Frau, Körper und Geist, Jenseits und Diesseits verkörpernd. Dabei steht der Geliebte für den Ewigen und die Braut für uns Menschen. Der Ewige und Sein weibliches Gegenüber bewegen sich aufeinander zu. Quasi in einem Begriff wird der Mensch vom Ewigen aufgefordert, den Schabat zu „hüten“ und zu „gedenken“ – der Ewige ist in der Lage, zwei Worte gleichzeitig auszusprechen und vereint somit das leibliche „Hüten“ (= Einhalten der praktischen Schabat-Gebote wie Feuer machen z.B.; Rituale = Gefäß) mit dem spirituellen „Gedenken“ (=geistige Erfüllung; Licht). Der Ewige ist Licht und Gefäß gleichermaßen, eine EINHEIT ist der EINZIGE. – „Mein Volk“ bezeichnet das Volk Israel, das den „Staub“ des Alltags abschütteln soll, daher duscht oder badet man vor Schabat-Beginn. – Gut erinnere ich mich an meine Kindheit: damals war es üblich, am Samstag-Nachmittag oder -abend zu baden, vor dem Sonntag, dem christlichen „Schabat“. – Der Sohn Ischais ist David, der wie Jesus in Bethlehem (wörtlich: Haus des Brotes) geboren wurde und mit dem ebenfalls ein Erlösungsgedanke verbunden ist. Statt Staub gibt es dort richtige Nahrung, und die in meine göttliche Seele eingeschriebene Liebe des Ewigen vermag meine irdische Seele zu erlösen. – Zur letzten Strophe erhebt die Gemeinde sich, wendet sich mit dem Rücken Richtung Kotel (Klagemauer); die eigentliche Gebetsrichtung im Rücken empfängt die Gemeinde mit diesem Ritus die ankommende „Braut“, die „Königin Schabat“, fühlt sie durch die Gemeinde hindurchschreiten, schaut ihr nach und kehrt zur üblichen Gebetsrichtung (Kotel) zurück. Dieser Moment der „mystischen Hochzeit“ hebt alle Gegensätze auf; alles kommt zusammen in einem beglückenden EINS. – Kabbalat Schabat, das Empfangen von Schabat, ist der wichtigste Gebetsteil an diesem vom ewigen geschenkten Tag des Ruhens **שבת**. – Die besondere Schabat-Nacht ist

gerne eine Zeit, ehelichen Verkehr zu haben. Kabalat Schabat endet mit Psalm 92, dem Psalmlied der „Königin Schabat“. Die „Liebe des Ewigen“ am Morgen zu spüren nach der Nacht, da ER „Seine Treue“ uns hielt. Symbolisch steht der Morgen für den Schabat und die Nacht für die Werktage. – Der Psalm endet mit folgendem Bild: der wie eine Palme aufrecht stehende Gerechte, eingepflanzt im „Haus des Ewigen“ – damit ist Jerusalem gemeint -, der bis in sein Alter hinein „Früchte“ tragen wird, in steter spiritueller Arbeit mit sich selbst.

Das Morgen-Gebet für Schabat ist im täglichen Morgengebet integriert, ausgeschmückt durch zusätzliche Gebetsteile. Mit Hingabe besingt im „Nischmat“ - נשמת - meine Neschama (göttliche Seele) die Ewigkeit des Ewigen, der nie schläft oder schlummert – sofort erklingt in mir der wunderbare Chorsatz aus Felix Mendelssohn-Bartholdys Oratorium „Elias“ über die Worte nach Psalm 121,4: „*Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht! ...*“ Schlafende weckt ER, auch Tote; macht Stumme und stumm Gewordene wieder reden, gibt ihnen ihre Stimme zurück; politisch Gefangene, durch Leid Gefesselte, durch Worte gekreuzigte befreit ER, bietet jene Erlösung an, die dem zur Freiheit geborenen Menschen ansteht. Vor allem die innere Freiheit ist wichtig; das spüre ich gerade jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie, wo Beschränkungen der äußeren Freiheit unabkömmlich sind, meine innere Freiheit aber davon völlig unberührt bleibt! Das Lied endet mit der Aussage, dass alle meine Gebeine, mein ganzer Leib die kaum begreifbare Allmacht des Ewigen bestätigt. - Das anschließende „Schochen Ad“ - שוכן עד - weist eine besondere Ausschmückung auf: die Namen von Jizchak - יצחק - und dessen Frau Riwkah - ריבקה - sind kunstvoll in die Buchstaben des Textes eingewoben. – Das El Adon - אל אדון - greift Bilder der Merkawa, der Wagnvision des Propheten Jecheskel (Ezechiel, Hesekiel) auf, ist eine Licht-Meditation, eine Meditation über Schabat. – Mit dem „Et Razon“ - עת רצון - der „Stunde des Wohlwollens“ im Nachmittags-Gebet sind Mensch und Gebet (Und ich mein Gebet - ואני תפלתי -) quasi eins geworden, ich, vom Ewigen in diese Welt gesandt, um in Seiner Wahrheit gerettet zu werden.