

**Es gibt nichts Heiliges,  
nur Geheiligtetes ...**

2019

## JÜDISCHE MEDITATION

א

ב

ג

ד

Sonja Weise

Aufarbeitung des Seminars  
von Gabriel Strenger im Benediktushof  
Holzkirchen/ Unterfranken

4.2.2019

## **Es gibt nichts Heiliges, nur Geheiligtes**

Das unterscheidet das Jüdische grundlegend vom Christlichen, speziell in der katholischen Kirche, wo die Anrufung der Heiligen eine Teil-Basis von Glaubenspraxis darstellt, aber tut es das wirklich? - Ebenso wie die evangelische Kirche, kennt das Judentum keine Heiligen. Heiligkeit gehört allein der Gottesbeziehung, die dann, wenn sie stattfindet, den Menschen heiligt. Der Mensch ist also kein Heiliger, viel mehr ein durch diese Gottesbeziehung Geheiligter. Jederzeit besteht die Möglichkeit des ganz tiefen Fallens; Heiligenscheine wären nach dieser Definition geradezu unmenschlich, denn jeder Mensch trägt Gutes wie Böses in sich, auch der Geheiligte. Wobei sehr auffällig ist, dass die angebeteten Heiligen der katholischen Kirche absolut keine Menschen ohne Fehl und Tadel sind, sondern gerade sie sich auszeichnen durch eine große Fehlbarkeitsrate, was den Anbetenden zutiefst tröstet. Im Grunde genommen sind sämtliche Heiligen der katholischen Kirche Geheiligte im jüdischen Sinne, die durch Namen und Leiblichkeit manchem Gläubigen eine Beziehung zu Gott erleichtern mögen, sind demnach geheiligt durch den Anbetenden, ähnlich, wie die „heilige“ Stadt Jerusalem allein geheiligt ist durch die vielen Gottsuchenden. - Die hebräischen Buchstaben gelten als „heilig“, weil sie dem Menschen eine Gottesbeziehung ermöglichen und jeder Buchstabe laut Kabbalah seine eigene Mystik und Energie besitzt. Das Studium der Torah, der „heiligen“ Schrift, bringt den Menschen mit dem Ewigen in Verbindung ebenso, wie das Meditieren einzelner Buchstaben. Aus 600.000 Buchstaben besteht die Torah – das ist eine mystisch-mythologische Zahl, die zurückgeht auf die Anzahl der Zugehörigen zum hebräischen Volk. Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen Buchstaben in der Torah als Symbol für sein ureigenes göttliches Selbst. Dieser Buchstabe ist mein persönlicher Weg mit allen Widerständen, die ich durcharbeiten muss, ist mein Tor zum Ewigen. – Plötzlich eröffnet sich mir eine neue Perspektive katholischer Heiligkeit: Entspricht nicht die jüdische Buchstaben-Mystik irgendwo an der Basis der hilfeschekenden Hinwendung zu den so genannten Heiligen? Was ist mir heilig? – Alles, was ich liebe und schätze, alles was mir Halt, Struktur und Lebenshilfe ist. Heilig ist nicht gleichbedeutend mit unfehlbar; heilig ist einfach etwas total Wertvolles, das in meiner Wertschätzung an oberster Stelle steht.

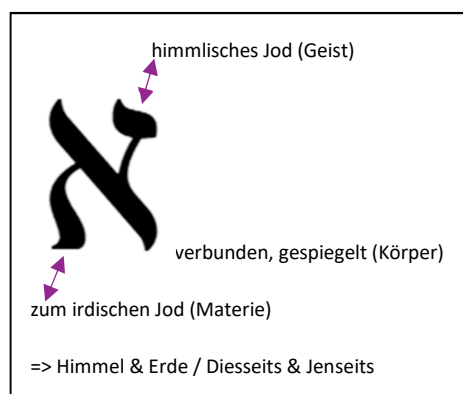
## Die Torah und ihre Buchstaben

Die Kabbalah kennt wunderschöne Geschichten, um innere Bezüge und Verflechtungen begreiflich zu machen: Als die Torah geschrieben werden sollte, standen alle 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets vor dem Ewigen. Jeder Buchstabe wollte natürlich derjenige sein, mit dem die Torah beginnt. Gott beginnt beim letzten Buchstaben, dem Tav (ת), überlegt, und entscheidet sich dagegen, weil das hebräische Wort für „Tod“ (מוות) mit genau diesem Tav endet; kein guter Anfang. – So geht ER Buchstaben für Buchstaben durch, bis ER zum Beth (ב) kommt, dem zweiten Buchstaben im hebräischen Alphabet. Damit beginnt das hebräische Wort für „Segen“: baruch (ברוך). Das ist gut, sagt sich Gott, ein würdiger Beginn für die Torah. Und so beginnt die Torah mit dem Buchstaben Beth. „Und was ist mit mir?“ beschwert sich das Alef (א), der erste Buchstabe im hebräischen Alphabet. „Mit dir habe ich etwas ganz Besonderes vor: du stehst für den Ewigen, den Einen und Einzigen, und so beginne ich mit dir die Offenbarung am Sinai!“ – Die Idee dabei ist: der Ewige allein „**ist**“ da – darum gibt es das Verb „sein“ im Hebräischen nicht (ich ~~bin~~ glücklich) – ER steht an erster Stelle, vor der Erschaffung der Welt!

Die Torah ist eine Lehre des Diesseits. – Der Ewige erschuf die Welt, um mit ihr ein Gegenüber zu haben. Dem Prinzip der Dualität folgend (Himmel und Erde, Wasser und Land, Licht und Dunkel, etc.), erschuf ER den Menschen, um mit ihm in Beziehung treten zu können. – ER verzichtet auf die IHM eigene Einheit zugunsten der Menschheit, um Fruchtbarkeit entstehen zu lassen. Seine Weisheit (archetypisch männlich) sendet den Samen-Funken aus, der ein „Gefäß“ braucht, ein Du, damit etwas entstehen kann. In der Vernunft (archetypisch weiblich) findet der Samen-Funke die Fähigkeit, eine Intuition zu entwickeln, diese diszipliniert zu planen und letztlich konsequent auszuführen und zu verwirklichen. – So betrachtet, ist die oftmals als „Sündenfall“ gehandelte Paradiesgeschichte nichts anderes, als die erste grundlegende Entscheidung, die Gott dem Menschen, Seinem Du, übertragen hat. Bei jeder Entscheidung verliere ich etwas, weil ich letztendlich zu nur einer Sache „ja“ sagen muss. Die sich stets bietenden Alternativen durchziehen mein gesamtes Leben mit allgegenwärtiger Dualität. Sekündlich stehen Entscheidungen an; ich muss sie fällen, möglichst nicht hinterfragen, sondern sie in Liebe annehmen und damit leben. – Die Torah als Lehre des Diesseits, will dem Menschen dabei helfen, als Gottes sich ständig entscheiden müssendes Gegenüber leben und existieren zu können. Das „verborgene“ Alef (א / Gott) im Gegensatz zum „vorhandenen“ Beth (ב / Haus), mit dem die „Lehre des Diesseits“ beginnt, ist auch ein Bild dafür, dass der Mensch aus der Einheit dieser großen Seele

Gottes (א) hervorgegangen ist, sich nach ihr zurücksehnt, sich sozusagen im „Exil“ fühlt, da er eigentlich bei IHM zuhause ist. Somit macht es Sinn, dass die Offenbarung am Sinai mit Alef (א) beginnt. Mit der Torah-Gabe findet der Mensch ein Stück dieser verlorenen Einheit wieder, und hat dank der Torah einen gangbaren Weg entdeckt, sich mit dem Ewigen immer wieder neu zu verbinden. Der Tanz ums goldene Kalb ist dabei ein Bild jüdischen Humors. Der Mensch an sich ist ein vom Ewigen begrenztes Wesen, das von IHM nichts weiß, IHN nicht wirklich verstehen kann, da durch die Geburt in ein begrenztes Sein das Ewige in den Hintergrund getreten ist.

Kehren wir zurück zum א (Alef), dem ersten Buchstaben des hebräischen Alphabets, der auch den Zahlenwert 1 hat. Dieses א (= Gott) verkörpert die Einheit der Gegensätze, denn genauer betrachtet ist es dreiteilig: ein schräg liegendes Waw (ו), an dem oben und unten jeweils ein Jod (י) hängt. – Das י ist der 10. Buchstabe des Alphabets, trägt auch diesen Zahlenwert und ist damit die Nummer Eins unter den Zehnern, was ein weiteres Symbol für Einheit ist. Seine Tränen-, Tropfen- oder Funkenform verweist auf den ersten Schöpfungsschritt. Der üblichen Darstellung, dass Gott die Schöpfung aus dem Nichts erschuf, steht die mystische Sichtweise der Emanation gegenüber. Demnach fließt die Schöpfung aus Gott heraus, ist also Substanz Gottes und daher mit IHM wesensverwandt. Ich, in meinem Grundwesen, bin göttlich, aber ich bin nicht Gott, denn ER ist vergeistigt und völlig abstrakt. Sein Geist durchfließt mich, vergleichbar mit einem Fluss, der einen See durchfließt, und dessen Wasser sich auf dem Weg hindurch natürlich mit dem des Sees mischt. Gott ist gleichzeitig transzendent (Geist) und immanent greifbar durch mich. – Christus ist eine Übergangsform zwischen dem abstrakten Vater und der konkreten Welt als Mensch, nach jüdischem Verständnis fast eine Art „Götzendienst“. Die jüdische „Zwischenwelt“ hingegen verbleibt im Lebensbaum, den Sephirot noch komplett im Abstrakten; alles ist göttlich! – Kümmern wir uns nun um das schräg liegende ו (Waw) im א (Alef). Das kleine י wächst zum ו, wird Körper. ו als Wort ist die Konjunktion „und“, verbindet also die beiden Jods (י) nicht nur optisch. א ist die absolute abstrakte Einheit; der Mensch vermag nur aufgeteilte Dinge erfassen.



Die Kabbalah geht davon aus, dass der Ewige sich mit Seiner gesamten Energie in die Buchstaben hineinbegeben hat; das gibt der „Heiligen Schrift“ ihre zentrale Stellung im jüdischen Glauben. Das hebräische Wort für

„Buchstabe, Zeichen“ ist אֵוֶת (Ov), beginnt mit dem ersten Buchstaben א (Alef) und endet mit dem letzten Buchstaben des Alphabets ת (Tav), wiederum verbunden durch die Konjunktion ו (und), symbolisch für „Lesen von Anfang bis Ende“. Torah lernen und studieren ist eine höchst aktive Tätigkeit; das Hin- und Herschaukeln dient dabei als Konzentrationshilfe. – Die Buchstaben als narrative Träger der Geschichte sind letztendlich das große Wunder und trugen stets zu einem hohen jüdischen Bildungsniveau bei.

Der Mensch lebt im (Beth) ב, dem Haus des Diesseits; in seinem Herzen ist das so angelegt, um Ruhe und die Harmonie der Gegensätze in sich zu finden. Gut und Böse, Geist und Körper, sowie sämtliche Gegensätze sind im א aufgehoben und geborgen.

In der Meditation des א kann es mir gelingen, das Dilemma der Gegensätze aufzuheben. – Aufheben im Sinne von etwas hochheben, oder etwas annullieren, um bei IHM aufgehoben zu sein. Diesen Ort versuche ich meditativ in mir zu finden. Das dreigeteilte א ist an sich Eins. Während der Meditation spüre ich eine angenehme Wärme um die Herzgegend, die in meinen Körper hineinstrahlt und sich ausbreitet. Plötzlich blinkt das obere, das himmlische Jod auf; das restliche א bleibt unbelichtet, und so verbleibe ich im Zustand der Dualität. Doch als Zeichen der Kontaktaufnahme mit der himmlischen Ebene habe ich dieses Aufleuchten dankbar angenommen.

Der jüdisch-mystische Gott erlaubt mir eine Art Innenschau Gottes. ER „spielt“ mit den Buchstaben der Weisheit: es entsteht die Welt, und ich als Mensch, der ich noch nicht aus IHM herausgeflossen bin, erlebe in Seinem Innern geborgen die Entstehung dieser Welt mit, in die ich später mit hineinfließen durfte. Ich bin Teil des „Spiels“ Gottes, spiele selbst vor IHM und für IHN. – Mystische Bilder verstoßen trotz einer gewissen Vermenschlichung nicht gegen das 2. Gebot, denn sie sind nicht konkret, sind geistige, ständig wechselnde Bilder, sind Methoden und „Gefäße“, die der großen Gottes-Sehnsucht des Menschen helfen wollen. Der Ewige ist und bleibt jenseits jeglicher menschlicher Vorstellung und Sprache. Im Grunde genommen weiß der Mensch nichts von IHM. Die Mystik begehrt IHN mit allem Eros des Geistes, schafft Bilder im Sinne von „als ob ...“. Die Torah selbst liefert jede Menge mystischer Bilder, die als solche erkannt und gesehen werden sollten, und nicht als historischer Bericht. Und sämtliche Bilder erzählen etwas von meiner eigenen Innerlichkeit, meiner Seele, einer tief in mir verborgenen Wahrheit. Das goldene Kalb beispielsweise ist Symbol für alle Materie, die mich gefangen hält ...

Der Buchstabe י (Jod) sprießt sichtbar aus dem א (Alef = Gott) heraus, ist Same, ist Funke, der bereits alles enthält bis hin zu den neuesten wissen-

schaftlichen Errungenschaften, ist eine Art Urknall-Geschichte, die Ur-Weisheit, die von Gott kommt, eine Ur-Intuition. Dieser Same trifft auf ein „Gefäß“, erhält die Möglichkeit aufzugehen und zu wachsen. Das „Gefäß“ für das י ist der Buchstabe ה (Hej), ein Hohlraum mit zwei Öffnungen, eine Art „Gebärmutter“. Das י steht für den archetypisch männlichen Samen steht, und ה für das archetypisch weibliche Gefäß. Fügt man beide zusammen, entsteht der kürzeste aller Gottesnamen: יה, ein Teil des nicht auszusprechenden Tetragramms. – Ich stelle mir vor, der Samen-Funke fällt in einen Spiegelsaal, in welchem sich endlos viele Spiegel befinden: ich werde ebenso endlos viele Funken sehen, und doch ist es nur ein einziger Funke, der all diese Lichterflut bewirkt. – Der Buchstabe ה ist zweiteilig, besteht aus dem Buchstaben ד (Dalet; דלות – dalut = schlecht, arm) und einem י darunter. Das Arme und Schlechte (ד) wird belebt und bereichert durch den Samen-Funken (י), und das Gefäß ist fertig. – Gibt man das zum ו (Wav) gewachsene י noch dazwischen, ist uns der große Gottesname gegeben, dessen Aussprache unbekannt ist, weswegen der Mensch jeden Versuch, diesen Namen auszusprechen, am besten unterlassen sollte: יהוה. Stattdessen verwende man im Gespräch als Name „HaSchem“ (= der Name) und im Gebet als Name „Adonai“ (= Herr).

Das Kürzel יה des großen Gottesnamen befindet sich nicht nur in den Engelnamen der kabbalistischen Heerscharen wieder, sondern auch als Suffix an Verben. Das Wort „Halleluja“ - הללויה - trägt dieses Kürzel. הלל (= preisen, jubeln) - ו (= Konjunktion „und“) - יה (= Gott). Der „Halleluja-Ruf“ fordert dazu auf, den Ewigen zu preisen, IHM zu jubeln.

In der Meditation versuche ich meiner ganz persönlichen Freude über die „Fruchtbarkeit“ des Lebens an sich nachzuspüren. Gleichmäßig atme ich „Hallelu“ ein und „ja“ (יה) aus im Bewusstsein, dass auch mein Name „Sonja“ (סוניה) als Suffix den Kurznamen Gottes aus dem Tetragramm trägt. Musik erklingt in mir, alle möglichen Halleluja-Lieder schwingen in mir - mischen sich irgendwann mit Jerusalem-Bildern, sowie anderen schönen, zum Teil fiktiven Orten – Menschen meines Herzens tauchen auf, allen voran meine liebe Pariser Freundin, Lebende, Verstorbene ... - Schließlich ergibt sich ein großes Ganzes, das in unfassbarer Freude sich in mir bewegt: HALLELUJA ... הללויה ...

Während die ZEN-Meditation ohne Objekt geschieht, wartet in der jüdischen Meditation Gott als mein Gegenüber auf mich, wenn auch im Verborgenen. Objekte sind z.B. mein Atem, als Inbegriff des Geschenkes Gottes, sowie die heiligen Buchstaben der Torah, um mich mit IHM zu verbinden. Atme ich ein, atmet Gott aus - atme ich aus, atmet ER meinen Atem ein. Atem

ist mir geschenkt, und wird mir wieder genommen. Jedes Ausatmen geschieht in der Bereitschaft, dass es der letzte Atemzug sein könnte.

Ich meditiere die Vorstellung, Gott ganz nah vor mir zu spüren, Seinen Atem ganz direkt durch meine Nase einzuatmen, und IHM diesen Atem auf ebenso direktem Weg zurückzugeben: Plötzlich spiele ich Federball mit IHM. Der Atem ist unser Spielball – ping – pong – ping – pong ... Jedes Mal, wenn ich IHM den Ball zuspiele, bemerke ich mein Zwerchfell hüpfen. Dabei wird mir bewusst, dass dieses einander die Bälle zuspielen keineswegs selbstverständlich ist, und jedes Spiel ein Ende hat. – Irgendwann kommt der Moment, da gibt der Ewige den Atem nicht zurück. Vielleicht aber bin auch ich es, die in besagtem Moment nicht mehr in der Lage ist, den mir von IHM durchaus zurückgegebenen Atem neu zu empfangen ...? – Auf jeden Fall ist das „Ende unseres Zusammenspiels“, wie auch immer, von IHM gewollt und ich spüre meine Bereitschaft, dass jedes Ausatmen meinerseits mein letztes sein könnte. – Währenddessen schlägt mein Zwerchfell unentwegt Atem-Ball um Atem-Ball zurück. – Leise beginnt das Nigun (=jüdische heilige Melodie) von den vier Toren. Erstmals gelingt es mir, jeden Übergang von Tor zu Tor wirklich wahrzunehmen; ich lasse mich hinauftragen mit Hilfe der Buchstaben des Tetragramms und stelle fest: Oben angekommen schließt sich der Kreis von der Musik her und überhaupt. Ein wunderbares Ganzes ergibt sich, ein  $\aleph$ . – Solche Klarheit und Intensität an Wahrnehmung war mir bisher noch nicht beschieden; mit großer Dankbarkeit und einem unbeschreiblichen Glücksgefühl komme ich aus dieser Meditation heraus.

In jeder Meditation bin ich auf dem Weg zur Non-Dualität. Ich nutze die Dualität, um zuletzt möglicherweise Eins mit IHM zu sein. – Ich spreche IHN so lange als „Du“ an, bis ER ich wird, wobei „ich“ grundsätzlich „du und ich“ meint, denn ich bin aus Gott und ER wohnt in mir ein.

## **Biblische Bilder**

- Das Bild von der Jakobsleiter

Aus Jakob wird Israel. Jakobs Traum findet in der Dualität von Himmel und Erde statt, die Leiter bildet das Bindeglied – ein perfektes  $\aleph$ -Bild. Die auf der Leiter ständig auf- und absteigenden Engel (=Boten, geistige Kräfte) symbolisieren den menschlichen Weg. Mein innerstes Ich ist der Ewige, doch das Gefäß, das ich bin, bleibt Sein Du. Ein nicht Wahrnehmen dieser Differenzen gibt ein Gefühl von Einheit, das in Wirklichkeit Illusion und Wunschdenken ist.

- Das Bild vom brennenden Dornbusch

Dieses bekannte Bild vermittelt die Sehnsucht der Israeliten, der Ewige möge sie aus der Versklavung in Mizraim (Ägypten) herausführen. Das Wort Mizraim ist eine Pluralform; die Singularform „mezar“ (מצר) bedeutet „Enge“ im Sinne von „Tunnelblick“, die Pluralform bezeichnet die „Engen“ der inneren Knechtschaft in Ägypten, ist eine Geistesverfassung, und wird zum Namen für den Ort der Knechtschaft schlechthin. Der Dornbusch selbst, ohne Frucht, steht für den versklavten Menschen; das Feuer ist das Feuer Gottes, das nicht verzehrt und verbrennt, sondern als Licht der göttlichen Seele das menschliche Innere wärmt, erhellt und erleuchtet. Im brennenden Dornbusch offenbart sich der Ewige dem Mosche, der das Volk Israel aus der Enge herausführen soll, und es mit Gottes Hilfe auch tut. – Während der Meditation über dieses Bild entsteht folgendes Gedicht:

Ich brenne-  
und verbrenne nicht,  
weil DU in mir brennst,  
um mich zu beleben  
und nicht zu zerstören.

Ich kenne Dich -  
und kenn Dich nicht -  
weiß, dass DU mich kennst  
um mich zu erheben  
und auch zu erhören.

Ich bin der Dornbusch  
mit brennendem Feuer,  
das DU mir entfachtest  
als ewiges Licht,  
das niemals verlischt.

(Holzkirchen, am 4. Februar 2019 © Sonja Weise)

## Tempel sein für den Ewigen

B'Reschit ... (בראשית) damit beginnt die Torah. Wörtlich übersetzt bedeutet „B'...“ im, für, durch, und „Reschit“ Anfang, Hauptsache. – Gott selbst ist ohne Zeit. Anfang entsteht durch die Erschaffung von Zeit, und damit der Beginn der Torah. – Eine andere Lesart (Variante), die der hebräische Urtext zulässt: Gott erschuf die Welt „für die Hauptsache“, nämlich die Beziehung von IHM zum Menschen und umgekehrt. Martin Bubers wichtigste Aussagen kreisen allesamt um das Thema Du und Ich. Sein bekanntestes Zitat besagt, dass alles wirkliche Leben Begegnung ist. – Doch, ist nicht generell der Anfang an sich schon die Hauptsache? Ohne Anfang geschieht gar nichts; ohne Anfang gibt es kein werden, kein entstehen und kein wachsen; ohne Anfang ist Stillstand. Hauptsache und Grundvoraussetzung für jede Handlung, für jedes Tun ist die grundlegende Entscheidung anzufangen. – Der Buchstabe Beth (ב) zu Beginn heißt als Wort „Beth“ (בית) „Haus“, als Präposition „für, zu“ führt es zur Hauptsache (Reschit) hin. Das erste Wort der Torah (בראשית), das mit dem 2. hebräischen Buchstaben beginnt und dem letzten hebräischen Buchstaben endet, könnte so gesehen werden, dass dieses erste Wort das ganze Leben von Anfang bis Ende beinhaltet. Damit wären die restlichen Texte der Torah quasi der ausführliche Kommentar zu diesem ersten Wort „B'Reschit“. Im Übrigen beginnt das Johannesevangelium ganz ähnlich: „Im Anfang war der Logos...“ – Gott



erschuf mit der Welt auch den Logos, die Weisheit, den Verstand. So gelesen ist auch das Johannesevangelium ein Kommentar zu „B'Reschit ...“ (Gen 1,1). – Der Mensch selbst ist dieses Haus (בית = Haus), in welchem Gott einwohnt. Ich also bin Tempel des Ewigen.

### **Psalm 30**

Dieser Psalm ist Teil des jüdischen Morgengebets, eine Bitte um Errettung aus tiefster Not, David zugeschrieben, David als Sinnbild der Liebe – nicht umsonst heißt Jesus „Sohn Davids“.-

- Ps 30,1: ein Lied der Liebe zur Neu-Einweihung meines Hauses für meine Liebe zum Ewigen; also bin ich diejenige, die sich anhand des Psalms zur Neu-Einweihung bereit erklärt.
- Ps 30,2: דליתני (dilitani = hinaufziehen eines Eimers aus einem Brunnen) - bezeichnet eine Aufwärtsbewegung von ganz unten nach oben, im übertragenen Sinn: meine Gottesbeziehung zieht mich aus der Grube. – Doch meine Gottesbeziehung erhebt umgekehrt auch Gott; ER braucht mich, dass ich IHN „aufhebe“, „emporhebe“ durch meinen Lobpreis. Eigentlich bräuchte ER mich natürlich nicht, und trotzdem bin ich IHM ein Gegenüber, das freiwillig mit IHM in Beziehung tritt. ER, der ansonsten alles kann, ist nicht in der Lage, mich zu zwingen, IHN zu lieben. Der Mensch ist als freies Individuum geschaffen, nicht als programmierbarer Roboter. Basis einer guten und funktionierenden Beziehung ist ein großes angstfreies gegenseitiges Vertrauen zwischen dem Ich und dem Du. Gott begibt sich ebenso in meine Hand, wie ich mich in die Seine. Ab und zu bereut ER diesen Schritt, wenn ER beispielsweise die Sintflut schickt ... Grundlegend hat ER sich allmächtig Grenzen auferlegt, um den Menschen in Freiheit zu erschaffen. ER sollte Ziel meines Lebens sein.- „Feinde“ sind alle negativen Gedanken und destruktiven Kräfte in mir, denn der Mensch trägt das Böse ebenso in sich, wie das Gute.- „Freude“ bedeutet, dass ich diese negativen Kräfte in mir nicht gewinnen lasse.

Ich meditiere diesen Vers 2 in der Vorstellung, dass der Ewige den „Eimer“, der mein Leben symbolisiert, durch alle Chakren in mir hochzieht, um mich hinaufzuheben zum Wasser der Freude. – Und ich fühle diese Aufwärtsbewegung in mir. Plötzlich macht es „Blopp“, als hätte jemand oder etwas einen Stöpsel gezogen. Ich blicke hinunter in einen endlos tiefen Schacht, völlig angstfrei, ohne jede Panik, in die ich normalerweise versetzt würde. Zunächst ist alles schwarz. Mit der Zeit gewahre ich tief unten am Grund ein loderndes Feuer. Auch das Feuer macht mir keinerlei Angst, denn in mir ruht die Gewissheit, dass, sollte ich hineinfallen, ich auch nicht eine

Brandblase davontragen würde, denn es ist Gottes Feuer, das ER in mir entzündet hat. – Dieses angstfrei hinunterschauen dürfen in eine eher unheimliche Tiefe empfinde ich als Freude pur!

- Ps 30,3: „schreien“ drückt die innere Sehnsucht aus, ausbrechen zu wollen aus der verkrusteten Enge (Mizraim), dem Diesseits, dem Ego; eine Sehnsucht, die unzufrieden macht, weil meine aus Gott herausgeströmte Seele hier quasi im „Exil“ lebt, und sich nach ihrer eigentlichen Heimat, nach IHM zurücksehnt. Es entsteht der illusionistische Wunsch, eine (Er-)Lösung zu finden, ein Wunsch, der sich auch im christlichen Erlösungsgedanken widerspiegelt. Prinzipiell warten Juden und Christen auf denselben Messias. Ob er in Jesus tatsächlich schon einmal da war, wird sich vielleicht am Tage X klären lassen ... In jeder noch so scheinbar lapidaren Handlung mit dem Ewigen in Verbindung zu sein und zu bleiben, das Diesseits mit der geistigen Welt des Jenseits zu durchtränken, das ist auf jeden Fall ein lohnenswerter und heilsamer Weg.
- Ps 30,4: Die Beziehung zum Ewigen erhebt mich. - שאול - Sche'ol ist die erste Übergangsphase für die verstorbene Seele und bedeutet „fragen“; ohne Antwort zu verlangen, die Frage IHM übergeben. – „Grube“ bezeichnet das Gegenteil, ist ewiges bohrendes Fragen in der fordernden Erwartung, eine Antwort zu erhalten, stellt eine innere Abwehrreaktion dar, die sich in menschlicher Anklage und Verurteilung äußert. – Alles biblische Geschehen ist inneres Geschehen. – Immer wieder spannend, wie sich das im Buchstabenbild der einzelnen Worte niederschlägt: Der Wortstamm der hebräischen Worte für Grube (בר - Bor) und Brunnen (באר - Be'er) fast gleich. Das ׀ im Wort für „Brunnen“ steht für Gott, und symbolisiert damit die innere Quelle, die den Brunnen mit sich ständig erneuerndem Wasser speist im Gegensatz zur „Grube“, die eine solche Quelle nicht besitzt.
- Ps 30,5: חסד - Chessed = Liebe / ein Chassid = ein Liebender / Chassidismus = Lehre von der Liebe. – Ein Mensch, der aus der Liebe lebt, singt. - זכר - (heiliges) Andenken, das innere Wissen, mit dem der Mensch geboren ist, ein unbewusstes Andenken. – Die Kabbalah erklärt dies so: der Embryo im Bauch der Mutter lernt die gesamte Torah, doch bei der Geburt drückt ein Engel dem Kind auf den Mund – es entsteht der so genannte Amorbogen – und das Kind kann das Gelernte nicht mehr aussprechen. Es bleiben innere geistige Prozesse.
- Ps 30,6: „Zorn“ – ich lebe entfremdet von meiner wahren Natur mit dem Gefühl, dass der Ewige nicht Teil von mir ist. Gott trauert darüber, wartet aber in steter Bereitschaft auf meine Umkehr.
- Ps 30,7: ironisch gemeint, dass jeder „sein Sackerl“ zu tragen hat ...

- Ps 30,8: ab und zu vergesse ich das Geschenk, dass ER mir alles gibt, Gutes wie Schlechtes. Verliere ich meine Innerlichkeit, verbirgt sich Gottes Antlitz. Auch hier wieder interessant die sichtbare Verwandtschaft der hebräischen Wortstämme: פנים - Gesicht / פנימיות - Innerlichkeit.
- Ps 30,9: ist die Weiterführung von Vers 3. – „Rufen“ und „flehen“ sind Ausdruck einer starken Lebenssehnsucht und Zeichen für die Regung, aus dem engen Bewusstsein auszubrechen.
- Ps 30,10: große Hoffnungslosigkeit; Frage nach dem Zweck, warum es mir schlecht geht.
- Ps 30,11: Ich sollte mein Herz wieder öffnen und hören, zuallererst „HÖREN“! Ich möchte aufwachen, um Gott wieder wahrnehmen zu können. Mein Weg hat einen Sinn und Platz in IHM, und ER weiß, dass ich da bin. – „Gnädig sein“ bedeutet: ich mache Schritte, die schneller sind, als mein normaler Rhythmus es vorgibt, ein gewisses „Überspringen“; Dinge nicht zerreden, sondern auch Schlusspunkte setzen und „Schwamm drüber“; nicht in der Diskussion hängen bleiben, offene Fragen stehen lassen, ihnen Zeit geben. Einmal darüber schlafen ist eine Art „Reset“, denn es geschehen jede Menge unbewusster Prozesse im Schlaf. – Gnade ist das Ausbrechen aus dem Bedürfnis, alles bis ins letzte Detail auszudiskutieren auf „Teufel komm raus“. Die innere Größe zu besitzen, Dinge auf sich beruhen zu lassen, ist letztlich die Befreiung aus dem Gefängnis „Ego“.
- Ps 30,12: Der Psalmist war spirituell oder physisch tot. „Sack“ galt derzeit als Zeichen der Trauer (s. „in Sack und Asche gehen“)
- Ps 30,13: כבוד - Ehre (Gottes), Seine Einwohnung in mir, meine Seele, meine persönliche und unantastbare Würde.

### **Interessantes am Rande**

- Das zentrale Werk der Kabbalah, der Sohar, war bereits 1280 da. „Sohar“ bedeutet „Glanz“. Der Sohar öffnet die Bibel in unvorstellbarem Glanz. Er ist ursprünglich in hebräischen Buchstaben geschrieben, auf Aramäisch, der Sprache des Talmud.
- Da im ersten Tempel im Allerheiligsten ein Glas mit Manna stand, könnte man die „Hostie“ in der katholischen Kirche als das christliche „Manna“ bezeichnen.