

Meditation = zur Ruhe kommen, das eigene SEIN aus gesunder Distanz beobachten, **SEIN, nicht tun!!!**

● Kabbalistische Alef-Meditation 

Das Alef, der erste Buchstabe des hebräischen Alphabets, ist ein Symbol des Beginns. Der Ewige, der schon immer ist und sein wird, ohne Anfang und ohne Ende, lässt die Welt aus sich herausfließen; die Welt ist somit ein Stück verdichteten G'ttes. Die Erschaffung der Welt sieht die Kabbala eher als Emanation, etwas, das aus seinem Ursprung (G'tt) hervorgeht, denn als Erschaffung. Wenn ich etwas erschaffe, z.B. baue ich einen Schrank, dann hat der Schrank nicht meine Materie; er ist aus Holz, ich nicht. Die Welt aber, ist aus der Materie des Ewigen, ist aus IHM herausgeflossen ... Die Gottheit ist unfassbar und ohne Ende (ejn sof = אין סוף); der Ewige ist in dieser Endlosigkeit ein Bündel Leben.

Adam, in der kabbalistischen Sicht, hat alle Seelen in sich vereint, auch die von Eva, war also ein Lebensbündel, gebündeltes Leben, das sich zunächst für Zweisamkeit, dann für die Erkenntnis entschieden hat. Das Essen vom Baum der Erkenntnis ist also kein Sündenfall, sondern eine mystische Entscheidung zur Individuation, Adams Entscheidung, sich aus dem Lebensbündel heraus zu einem Individuum zu entwickeln, sich körperlich ins Diesseits zu verdichten. Der Preis dafür ist Einsamkeit, ein Same, der Mensch.

Das Alef **א** setzt sich zusammen aus zwei Juds (י) und einem schräg liegenden Wav (ו).

- Das obere Jud steht für: SEIN, HaSchem (G'tt), meine Wurzel / Ruhe / mein Anker in IHM, Same...
- Das untere Jud ist das Werden, das Gehen meines Weges in dieser Welt.
- Das Wav ist die Entscheidung; das obere Jud gespiegelt an dieser Entscheidungslinie führt zum unteren Jud.

Alef **א** bedeutet ein Leben in Dualität: **ruhen und gehen, sein und werden.**-

Ohne Entscheidung geht nichts voran.- Ohne meinen Anker im Ewigen wird es keine Spiegelung und kein Werden und Gehen geben. Im Gebet versuche ich, jenen Kontakt mit der Ruhe in G'tt zu finden.

In der Meditation spüre ich, wie die Achse des Alef quer durch mich hindurchläuft, vom Po bis zur Stirn in der Vorwärtsbewegung; der Kopf ist das Sein, meine Füße das Werden und Gehen auf dieser Welt. Der körperliche Sitz des Alef ist die Mitte meines Körpers, das Herz. - Das nebenstehende Bild veranschaulicht den Verlauf dieser Entscheidungsachse an der antiken Statue der berühmten Nike von Samothrake, 190 v. Chr. im Pariser Louvre; die lebendige Aufbruchsstimmung, das Vorangehen, wird in ihrer Körperhaltung besonders deutlich; leider ging ihr Kopf verloren; unsere Vorstellungskraft sollte ihn ergänzen...



Bild1: © Sonja Weise 2016

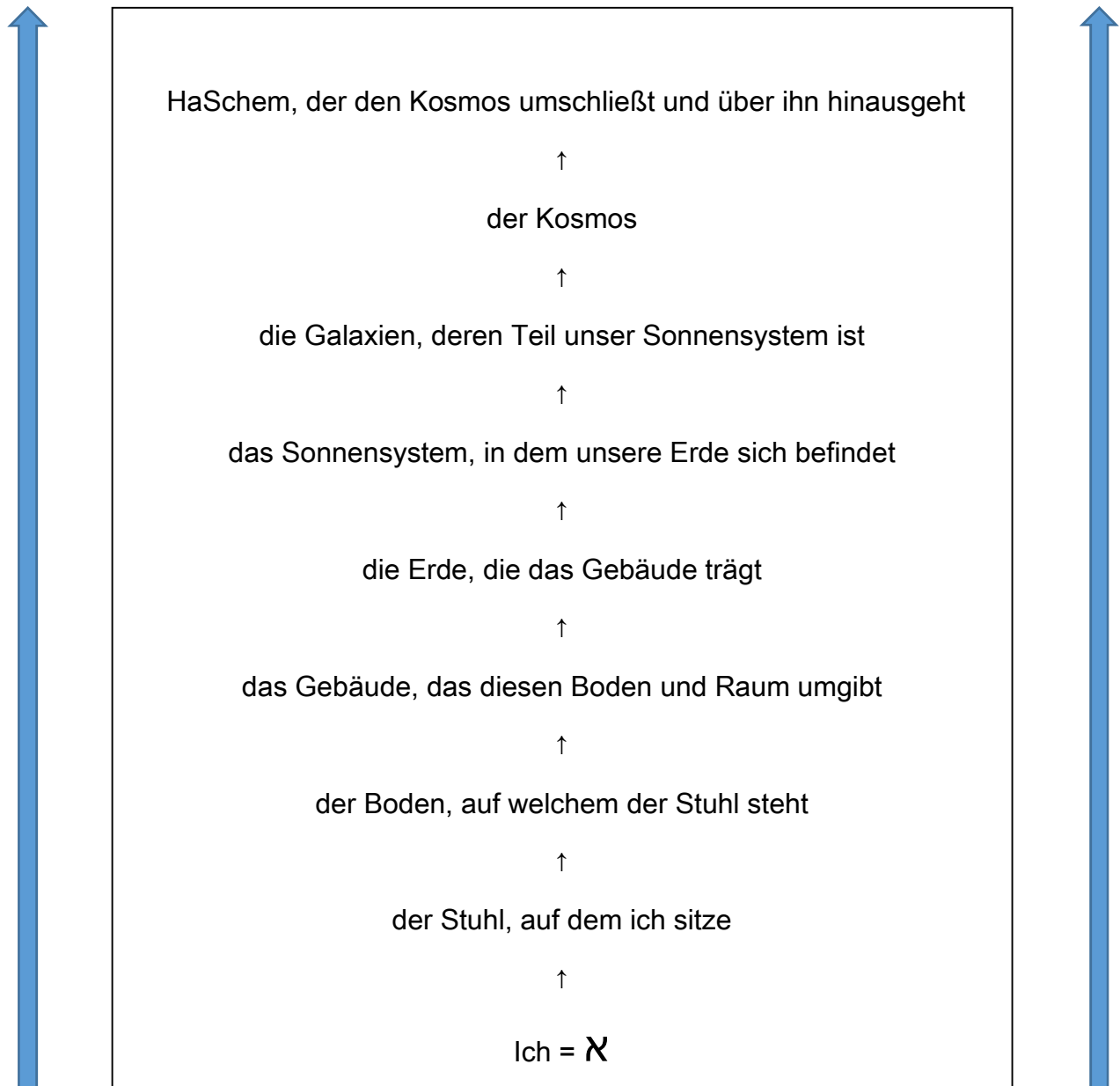
Oben gespiegelt an der Entscheidungslinie ergibt das Unten, nach allen weiteren Seiten ist der Buchstabe Alef א open. Darin liegt **die Herausforderung an mich, selbst gelassen und voller Vertrauen zu sein zu diesem Ewigen, der auch mich, wie das Volk Israel, durch jede Wüste führen wird.** Vater heißt im Hebräischen אב (av), mit א beginnend! - „A“, auch das große Staunen liegt in diesem Buchstaben ...

Ich bin א

Ein chassidisches Nigun durchströmt mich; **mein Körper wiegt sich in der Musik ...**

Als Kind tat ich das, wann immer ich Musik hörte, oder selbst sang. Automatisch wiegte ich mich im Takt hin und her, konnte mir das nie erklären, es war mir einfach ein Bedürfnis, das zu tun ... Jetzt dämmert mir: ich war damals schon א , völlig unbewusst, aber intuitiv hat es mich bewegt, mein א ...

Ich \aleph bin getragen von HaSchem, dem Ewigen, meinem G'tt:



Das in mir verankerte Göttliche sitzt und ruht, ist einfach da! -

Es atmet in mir: נשימה (Neschima = Atem, Atmung) /// נשמה (Neschma= <göttliche> Seele); die beiden Begriffe haben denselben Wortstamm, sind engstens miteinander verwandt.

Meine Sehnsucht nach dem himmlischen Jerusalem, der Stadt des Friedens (jeru = ihr werdet sehen /// schalom=Frieden) -> Jeruschalajim ist Teil des oberen Jud, also das Himmlische in mir.

- Drei „Mutter-Buchstaben“ der Kabbala: (vgl. Bild 1, S. 2)

א (Alef) ist der Mittler, die Balance zwischen ש (Schin / Kopf) und מ (Mem / Bauch)

ש (Schin / Sin) steht für Geist, Stirn, die Stelle, wo jüdische Männer die Gebetskapsel tragen, mein Kreuzzeichen startet; der Gottesname Schadaj (שדיים = Brüste) beginnt mit diesem Buchstaben; ש (Schin) steht für das prinzipiell Männliche in jedem Menschen, gilt als das so genannte 3. Auge. ש (Sin) dagegen ist eher das Dämonische -> Satan ... - Das nach oben geöffnete ש gibt dem Geist die Freiheit, nach oben zu schweben, es ist also kein geschlossenes Gefäß wie das מ .

מ (Mem) steht für Materie, Majim (מים = Wasser), Bauch, Unterleib, Sitz des Eros, das prinzipiell Weibliche in jedem Menschen ... Es ist ein geschlossenes Gefäß für die Materie, in welches das ש hineingreift. Eros und Geist finden zusammen; Sexualität ist ein Abbild dieser Mystik.

מש Die Verbindung der beiden Buchstaben ergibt das Wort „Name“. Kein Wunder ist השם (HaSchem = der Name) einer der G'ttesnamen, denn in IHM ist alles vollkommen, die perfekte Vereinigung von Körper und Geist. Name steht für Identität, Verbindung von Mann und Frau durch die Eltern, das Männliche und Weibliche in jedem Menschen.

- **Das Lied der Lieder** von Schelomo (Hohelied Salomos): שיר השירים

Vermutlich entstanden in der persischen Periode circa 3./4. Jhd. vor der Zeitrechnung, möglicherweise sogar von einer Frau. Ein einerseits erotisches Liebeslied in der absoluten Gleichstellung beider Geschlechter, enthält es keine Ge- oder Verbote. Es geht um Sehnsucht und Liebe, eine Liebe in der alles perfekt ist, um die mystische Sehnsucht zwischen Geliebtem (HaSchem) und Geliebter (Volk Israel, ich). Als Lied der Lieder ist es **das allerheiligste, hochheilige Lied der Hebräischen Bibel**, der Kuss des Ewigen, an welchem die צדיקים (Zaddikim=die Gerechten) lt. Kabbala sterben.

Das שיר השירים (Schir HaSchirim) ist geschrieben im Zeichen des ש.

- **Gotteskuss-Meditation** (vgl. Bild 1, S. 2)

Ein Kuss ist die Begegnung von Ober- und Unterlippe, dem ψ und dem η .

Ich spüre das η , mein Gesäß, meine Erdung durch die Materie; das ist meine Meditations-Basis ...

Im 2. Schritt wende ich mich dem ψ zu, öffne meinen inneren Blick zunehmend nach oben, weite ihn, nehme vielleicht Farben wahr, Formen, sich bewegende Linien etc. ...

Dann versuche ich beide Pole zu verbinden; mein χ tritt in Aktion ... Mein Atem strömt unbeeinflusst, der Atem G'ttes durchweht mich, beim **Einatmen von ψ nach η** , beim **Ausatmen von η nach ψ** . - Plötzlich offenbart sich mir etwas Wunderbares, Tränen füllen meine Augen (Majim=Wasser), ich lasse sie zu ... - Was für einem großartigen Beruf hat HaSchem mich einst zugeführt, als ER mich Gesangspädagogin werden ließ. Plötzlich **begreife** ich das studierte Gelernte, vieles intuitiv weiter Gegebene: Beim Singen ist der Atem die Basis; der tiefe Atem, der vom ψ ins η führt. „*Stell dir vor, dass du während des Singens die Luft quasi einsaugst zwischen Augen ...*“ (das ist die Stelle des 3. Auges!), allzu oft mussten meine Schüler diesen Satz hören. - Für die Klangerzeugung benötige ich die Kuppel des Kopfklanges, hänge den Ton quasi unter diese Kuppel, versuche ihn, wie ich jetzt weiß, im ψ zu verankern. - Der Ton, der aus meinem Mund kommt ist der Kuss, der nach außen projizierte Klang meiner geliebten Stimme; eine ungeliebte Stimme wird keinen Wohlklang hervorbringen. In der Stimme schwingt meine Seele נפש (nefesch), getragen vom Atem G'ttes.

Eine Gotteskuss-Erfahrung war auch, dass ich nach meiner großen OP instinktiv vom ψ in mein chirurgisch zerschnittenes η hineinatmete, um die Wunde zu heilen, mit Erfolg!

Ergreifung und ergriffen sein führen zu Begreifung und begriffen haben; dies äußerte sich bei mir in Tränen der Bewegtheit, sowie großer Dankbarkeit und Freude !!!

- Schmerz und Bitterkeit im „Lied der Lieder“ (Hohelied Salomos)

Auch Schmerz ist ein Teil des Lebens im Hohelied:

In Kap.2,6 geht es um Rosen und ihre Dornen, um Bitterkeit, die in Hoffnung auf die Begegnung mit dem Geliebten gebettet ist.

Was bedeutet liebeskrank?

- a) Die zu große Sehnsucht nach Liebe, die krank macht ...
- b) Ich bin so krank, dass ich Liebe nicht mehr spüren kann. Ich bin חוֹלָה אֶהְבֶּה (cholä Ahava): chassidisch חוֹל (chol = profan = Wochentag) /// חוֹלָה (cholä = krank = total profaniert) (vgl. Hld 2,5)

- Dornen-Meditation nach Schir HaSchirim 2,6

Seine Linke liegt unter meinem Kopf, seine Rechte umfängt mich. (Hld 2,6 EÜ)

ER stützt mich, macht mir meinen Dorn erträglicher, trägt meinen Kopf, ist immer da!

Seine Linke, die meinen Kopf hält, steht für Not; auch diese ist Sein Geschenk!

Seine Rechte, die mich umarmt, ist Seine große allumfassende Liebe.

Während der Meditation werde ich plötzlich ganz leicht, finde mich wieder in Seinen Armen als Baby; ER hält mich wie eine Mutter. So hat ER mich meiner Mutter in den Arm gelegt, die ich Zeit meines Lebens als „meinen“ Dorn empfunden habe, doch jetzt ist der Schmerz weg.

- Safed-Spiel (Safed = jüdische Stadt, war einst wichtiges Kabbala-Zentrum)

Die vier Erlebnisswelten (Tore) der Kabbala

- ↑
- י - *spüren* = eigene Aura im Verbund mit der Umgebung
 - א - *denken* = Gedanken beachten
 - ל - *fühlen* = Emotionen, die kommen und/oder da sind wahrnehmen, Herz Chakren
 - ס - *sinnen* = Wahrnehmung über die Sinne
- א & ל stehen für **das prinzipiell Männliche** in jedem Menschen.



Bild 2: © Sonja Weise 2016

Musik in Bewegung umsetzen, währenddessen alle 4 Ebenen versuchen gleichzeitig und gleichermaßen zu spüren. Meditation fängt immer unten an!

- Atem-Meditation / Meditation des Gottesnamens (vgl. Bild 2, S. 6)

Atem kommt und geht – ihn beobachten, ohne ihn zu beeinflussen – an irgendeiner Körperstelle beobachten, z.B. Bauchdecke, die sich hebt und senkt

...

Den Gottesnamen meditieren: יהוה

י	Atemwende - alle Luft ist ausgeatmet	alias	DU
ה	Einatmen		in mir
ו	In der Atemwende verweilen		ich
ה	ausatmen ...		in DIR

Während des ersten Meditationsversuchs turnen unzählige muntere Gedanken-Äffchen herum, die sich schwerlich einfangen und bändigen lassen. Ganz anders beim 2. Versuch: jetzt darf ich erfahren, wie die Atem-Meditation vom י zum ה zum ו zum ה , eingesaugt durch das dritte Auge des ש allmählich zum selbstverständlichen Kreislauf wird, spürbar durch mich hindurchfließt, und vom ך aus neu hinaufstartet zum 3. Auge des ש .- Selten versuchen ganz pragmatische Gedanken in diesen kreisenden Fluss einzudringen, doch der Fluss kommt nicht aus dem Rhythmus, fließt einfach weiter, umkreist mein א (Alef), lässt die Gedanken unbeachtet liegen ... Das gelingt mir heute die ganzen 30 Minuten hindurch!

MEDITATION ist Erleben, nicht Glauben. **Sich verkörpern lassen, das eigene Ich ganz ablegen.** – Sechs Wochen lang täglich 7 Minuten meditieren verändert nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen das Gehirn.

Ich komme aus HaSchem, dem Lebensbündel, und bin weiterhin in ihm verankert. Meine inneren Klammern, die ich mir selbst anlege, bzw. zulasse, dass sie mir angelegt werden, verursachen Unzufriedenheit. Eine jiddische Lebensweisheit sagt: „*Der mensch tracht un G'tt lacht*“ – sich einlassen auf G'ttes Plan, ihn zulassen und IHM vertrauen! – Es obliegt meiner persönlichen Weisheit zu wissen, wann was sich lohnt.- Weise ist es zu erkennen, wann unabänderliche Dinge verlangen, dass ich meine Pläne aufgebe, loslasse, Gegebenheiten als solche annehme, zu Konzessionen

bereit bin. Mich verbinden mit der göttlichen Wurzel in mir um Ruhe zu finden. Nur aus dieser Wurzel werde ich Heil erfahren, äußere Dinge (mehr Geld, Erfolg, etc) werden mich nicht nachhaltig glücklicher machen. Mein inneres Glück bahnt den Weg zu mir selbst und zum Ewigen. Dank meines Atems vermag ich diese Wurzel in mir wahrzunehmen.

Doch vor der Weisheit steht der „Wille“, der durch die Weisheit begründet wird; mein „freier“ Wille, auch ein Geschenk G'ttes, der im Rahmen und unter Achtung und Beachtung meines gesellschaftlichen und sonstigen Beziehungssystems mein Handeln entscheidet. „Sein Wille geschehe“ bedeutet ganz und gar nicht, dass ich tatenlos darauf warte, dass HaSchem für mich handelt. Vielmehr wird ER in mein Handeln eingreifen, wenn es Not tut, darauf vertraue ich, was hinwiederum kein Freibrief für verantwortungsloses Handeln meinerseits ist. **Was ich verbockt habe, bleibt, auch nach der Korrektur vom Ewigen, allein in meiner Verantwortung.** – Auch lieben muss ich wollen. Liebe ist nicht nur Emotion, sondern auch Entscheidung und innere Ausrichtung, wie ich mit Menschen umgehen möchte. Eine chassidische Geschichte, die ich aus meiner Erinnerung nacherzähle, bringt es auf den Punkt: *Kommt ein Chassid (frommer Jude) zum Rebbe und sagt: Rebbe, in deiner Predigt hast du gesagt, dass jeder, der das Gute will, in den Himmel kommt. Aber oftmals tu ich etwas Böses, obwohl ich das Gute will. Komme ich trotzdem in den Himmel? – Der Rebbe bejaht. – Manchmal aber gelingt es mir nur mir zu wünschen, das Gute wollen zu wollen. Komme ich dann auch in den Himmel? – Der Rebbe antwortet: Selbst wenn du im hundertsten Mal dir wünschst das Gute wollen, wollen, wollen ... zu wollen, wirst du in den Himmel kommen.* – Und warum ist das so? – Weil unsere Wurzel von G'tt her in der Liebe beheimatet ist. Ist nicht die höchste homöopathische Potenz durchaus wirksam?

- Mantra- und Atem-Meditation

Das bedeutet Worte repetieren, mich und meine Gedanken bündeln durch das unaufhörliche Wiederholen ein und derselben Worte, rhythmisch auf meinen Atemfluss gesetzt ... - Was macht das für einen Sinn? – Als ein Mensch (Adam) sind wir aus G'tt gekommen, sind viele Menschen geworden, die von IHM in diese Welt gestellt wurden, deren Natur wir nicht nur bewahren, sondern uns auch „untertan“ machen sollen. Das schließt das vernünftige Eingreifen des Menschen in die Natur mit ein! Keine Anbetung

der Natur und keine Ausbeutung aus niederen Beweggründen! Die Natur entspricht von Natur aus nicht dem romantisierten Natur-Bild. Klein frisst groß, nur was wirklich stark und gesund ist überlebt ... Der Mensch hat sich dank der wissenschaftlichen und technischen Errungenschaften weit von diesem ursprünglichen und oft grausamen Natur-Bild entfernt, nutzt die Dinge für sich, in möglichst verantwortungsbewusster Entscheidung. – Die Welt ist also ein ganz persönliches Geschenk vom Ewigen an mich.

אני (ich), alles fängt bei mir an! → אני

Schon das Gebot der Nächstenliebe empfiehlt, dass ich meinen Nächsten lieben soll, weil er nämlich genau so ist wie ich selbst es bin. So heißt es in der Hebräischen Bibel wörtlich übersetzt: *denn er (mein Nächster) ist wie du (ich)*. (vgl. Lev/ 3.Mose 19,18) Und der jüdische Rabbi Jesus wird nicht müde, auf speziell dieses Gebot hinzuweisen; das belegen alle drei synoptischen Evangelisten. (Mt 19,19/22,39/; Mk 12,31; Lk 10,27) Später mahnt auch Paulus in seinen Briefen mit denselben Worten Römer und Galater zur Nächstenliebe. - Alles beginnt bei mir: gehe ich mit mir unachtsam um, werde ich das auch mit meinen Mitmenschen tun. Ich selbst habe in der Pubertät derart gehandelt, konnte mich selbst nicht ausstehen, ebenso wenig alle anderen Menschen, bis ich glücklicherweise den zweiten Teil des Gebots der Nächstenliebe für mich entdeckt und verstanden habe.

Ein bekanntes Mantra ist Vers 3 im 6. Kapitel des Hohelieds: אני לדודי ודודי לי

(Ani ledodi wedodi li = Ich meinem Geliebten und mein Geliebter mir) Eine andere Version wäre: Ich für dich und du für mich, wer immer sich hinter dem DU versteckt ...

Das Wort- bzw. Buchstabenspiel wird nur im Hebräischen sichtbar, denn „dod“ (Geliebter) und David, der Sänger und Psalmendichter, haben dieselben Buchstaben, nur anders vokalisiert und transliteriert: דוד

ד (Dalet), der 4. Buchstabe des hebräischen Alphabets steht für Armut und die Welt mit ihrem 4 Himmelsrichtungen.

ה (Hej), der 5. Buchstabe des hebräischen Alphabets ist ein ד (Dalet) mit dem göttlichen Punkt darin, und steht daher für die vom Ewigen erfüllte und erlöste Welt, 4+1, eine Welt mit G'tt. - Somit ist in דודי (dodi), dem Geliebten, gut versteckt יהוה

der Ewige enthalten, rückwärts, von links nach rechts gelesen: דודי

יהוה
→

Des weiteren gibt es den Monat אלול (Elul), den Vorbereitungsmonat auf die hohen Feiertage Rosch HaSchana und Jom Kippur. In diesem Monat versteckt sich o.g.

Mantra: אני לדודי ודודי לי

- Fazit

Ungeheuer spannend ist es, ein wenig in die tiefen Geheimnisse der Kabbala, die mystische Tradition des Judentums, eindringen zu dürfen, den Wort- und Buchstabenspielen nachzuspüren und ihre mystische Bedeutung zu entdecken. - Eine gesunde Grundlage für sämtliche Meditationen ist gelegt, wofür ich außerordentlich dankbar bin.

Als ich kürzlich im Bett lag und nicht zur Ruhe kam, habe ich begonnen den Gottesnamen zu atmen: יהוה. Nicht lange dauerte es, und ich fiel in einen ruhigen tiefen Schlaf. Nun habe ich in der Tat ein wirksames Mittel zur Hand, mich zu erden, zu sammeln, zu mir selbst zu finden, zu meiner Wurzel, die G'tt ist, und aus dieser Wurzel heraus mein Leben zu gestalten, mein Tun, mein Handeln, mein Scheitern, mein Gelingen ...

Alles ist von IHM, alles ist ER, ich für IHN und ER für mich ...

Persönliche und mit eigenen Gedanken, Überlegungen , Erkenntnissen angereicherte Aus- und Verarbeitung des Seminars „**Jüdische Meditation**“ vom 19.-22. Juli 2016 im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn CH, von und mit Gabriel Strenger

© Sonja Weise 2016, Prien am Chiemsee



