

Ich

meinem
Geliebten,

mein
Geliebter

mir.

אני

לדודי

ודודי

לי

א

ל

ו

ל

Seminar JÜDISCHE MEDITATION im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn CH

Kursleitung August 2017 Gabriel Strenger, Jerusalem

Einleitung

Der jüdische Kalender schreibt den Monat Elul אלול, den 12. und letzten Monat im jüdischen Jahr, ein besonderer „heiliger“ Monat, der Monat des Erbarmens und Vergebens, denn er dient dem Menschen zur Vorbereitung auf Rosch HaSchana ראש השנה, wörtlich übersetzt: Haupt des Jahres, dem jüdischen Neujahrsfest. – Heilig im jüdischen Sinn entspricht nicht ganz der christlichen Vorstellung von Heiligkeit. Das Judentum kennt keine „Heiligen“ wie beispielsweise die Katholische Kirche. Aber, was ist ein „Heiliger“ für mich, die ich als geborene Protestantin jahrzehntelang von Heiligenkult und -verehrung nichts wusste? – Für mich sind die sogenannten „Heiligen“ Menschen wie du und ich, Menschen, die vor mir versucht haben, dem Ewigen etwas näher zu kommen, Menschen mit Makel und Verfehlungen, denen ich mit genügend Respekt und Hochachtung begegne, sodass sie eine Art Vorbildfunktion für mich ausüben, ein Vorbild, mit dem ich mich weitgehend identifiziere, dem ich nachzueifern möchte. Nichts Irdisches ist von sich aus heilig! Allein der Ewige ist heilig! – Das sehe ich als Christin genauso. –

Heilig in der jüdischen Tradition ist alles, was es dem Menschen ermöglicht, sich selbst zu heiligen, indem er sich der Heiligkeit des Ewigen hingibt und so versucht, IHM ein klein wenig näher zu kommen; auch dafür steht der Monat Elul. Die Allegorie, dem „König im Feld“ quasi ganz ungezwungen begegnen zu können, bevor man ihn im „Palast“ besucht, wo strenge Benimmregeln und Kleidervorschriften gelten, diese Allegorie soll dem Menschen helfen es zu wagen, sich so, wie er momentan ist und sich fühlt, dem Ewigen zu nähern. Elul ist also die Zeit mit der Möglichkeit, dem Ewigen als „König im Feld“ zu begegnen, bevor ER an Rosch HaSchana über den als Zeichen der Buße weiß gekleideten Menschen zu Gericht, allegorisch der „Palast“, sitzt. – 10 Tage darauf folgt der höchste jüdische Feiertag Jom Kippur יום כפור, der Versöhnungstag. An diesem Tag bittet jeder einzelne den Ewigen um seine persönliche Vergebung und Versöhnung, nachdem er sich die 10 Tage zwischen Rosch HaSchana und Jom Kippur redlich um alle zwischenmenschlichen Vergebungen und Versöhnungen bemüht hat. Menschen sollen zuerst einander vergeben und sich versöhnen, ehe sie mit dieser Bitte für sich selbst vor den Ewigen treten. Dies sollte auch die Reihenfolge der Vaterunser-Bitte „... und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben <haben> unseren Schuldigern ...“ sein, was in der gängigen Übersetzung leider überhaupt nicht zum Ausdruck kommt. – Ich habe mir angewöhnt, das fehlende „haben“ gedanklich mit einzufügen.

Psalm 27 wird 40 Tage lang zweimal täglich gebetet. Er beginnt mit לְדָוִד - „von/für/ zu David, wobei ich den Namen David durchaus durch meinen eigenen Namen ersetzen kann, denn dieselben Buchstaben דָוִד bedeuten den Namen „David“ ebenso wie „Dod“, was der Geliebte heißt, und jeder Mensch ist ja doch ein „Geliebter“ des Ewigen. Der Psalm richtet sich also an die „Liebe“ in mir. Im Übrigen versteckt sich in Dodi דָוִדִי (mein Geliebter) das Tetragramm des Gottesnamens in umgekehrter Reihenfolge und Dalet ד statt Hej ה. Das Dalet hat den Zahlenwert 4, ist kabbalistisch betrachtet die Tür, die nach draußen führt, in den Reichtum der Welt mit einem inneren Verlust, den ich als eine gewisse Armut empfinden kann. Ich verlasse mein sicheres, aber statisches „Zuhause“, wage es, mich auf den Weg zu machen, der ungewiss; die Unsicherheit empfinde ich möglicherweise als Mangel.- Doch ohne Bewegung ist Entwicklung nicht möglich und ohne Mangel keine Bewegung. Der Midrasch sagt, der Ewige sehne sich nach dem Gebet des Menschen, darum habe ER den Mangel erschaffen. – Aktiv verlassen, um sich verlassen zu fühlen und aus dem Mangelgefühl heraus Neues entstehen zu lassen. Der Monat Elul אֱלוּל ist ein Monat der Bewegung. Ich beginne damit, auf dass der Ewige darauf reagieren kann an Rosch HaSchana ראש השנה, dem jüdischen Neujahrsfest. Ich gehe in die Wüste, um Gott „im Feld“ zu begegnen ... - Viele Gesichter hat der Ewige, und so erklärt sich die Zwei Geteiltheit von Psalm 27, wengleich manche Zählungen zwei selbstständige Psalmen darin sehen. Die Teile sind sehr unterschiedlich, der erste positive und frohe Teil, und der zweite, in welchem Zweifel und Verzweiflung vorherrschen. Da die Basis einer Gottesbeziehung die Zuversicht ist, beginnt der Psalm mit dem positiven Teil. –

Eine gewisse Furcht Davids bleibt gerade in seinen starken Beteuerungen: „*Vor wem soll ich mich fürchten?*“, die er mehrmals wiederholt, nicht ganz verborgen. Doch im „Licht und Heil“ des Ewigen bleibt seine Grundstimmung absolut positiv. – Dann, totaler Szenenwechsel: ein verzweifertes „Höre, Ewiger, ...“ שְׁמַע ה' leitet den zweiten Teil des Psalms ein. Es folgt die Einladung des Ewigen an David, Sein *Antlitz* zu suchen, was dieser relativ erfolglos tut. – Es gibt Gottesfinsternis, in der ich nicht fähig bin, Sein Antlitz zu erkennen. Aktiv verlasse ich IHN und fühle mich gleichzeitig von IHM verlassen ..., merkwürdig: Die Kabbala erklärt dies mit den ersten vier Buchstaben des hebräischen Alphabets: Mein Ich (אני = ani=ich) verlässt die Geborgenheit Gottes (ה'), begibt sich ins eigene Haus (בֵּית = bet=Haus), geht mit dem „Kamel“ (גמל = gamal=Kamel) durch die „Tür“ (דָּ = kabbalistisch: Tür) in die Wüste und fühle mich verlassen, doch zum Glück sammelt der Ewige mich wieder ein. - Der „*Grimm*“ in Vers 9 bezieht sich natürlich nicht auf Gott, sondern ist Davids eigener Grimm! Tröstlich die Zusage, dass der Ewige uns nie verlässt, uns jederzeit einsammelt, egal was geschieht. Auch *falsche Zeugen* werden letztendlich keine Chance haben, Menschen, die alles, was ich mache immer nur negativ interpretieren. Destruktive Kommunikation mit *falschen Zeugen* sollte ich aufgeben. - Zuletzt bekennt sich David zu seinem Glauben, der ihm

einzigem Strohalm geworden ist. – Wie gut kann ich ihn verstehen! Psalm 27 ist auch „mein“ Psalm.- Der Psalm endet mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Jüdische Licht-Meditation in der Tradition der Kabbala

Licht ist das Geheimnis Gottes, Sein ursprüngliches Wesen, das uns erhellt und wärmt. Laut Schöpfungsbericht entsteht das Licht zuallererst gleich am ersten Schöpfungstag, das Licht jenes Geistes, der in der Finsternis schon über dem Wasser schwebte. Die Torah ist kein wissenschaftliches Buch, vielmehr sagt sie, was wichtig ist im Leben. Das hebräische Wort אור (Ur) Licht beginnt mit Alef א, dem ersten Buchstaben des hebräischen Alphabets, was für Ursprung und Urkraft steht. Das Wort Alef an sich bedeutet Urstier und steht für die Urkraft der ganzen Welt. Interessant sind die Zahlenwerte der jeweiligen Worte: so hat das Wort אור (Ur) Licht denselben Zahlenwert wie der Ausdruck אין סוף (ejnsuf) ohne Grenzen, entgrenzt, sowie das Wort רז (ras) Geheimnis, nämlich 207. –

Ich bin das Licht des Ewigen.- Trotz meiner Begrenztheit ist das Licht in mir unbegrenzt, denn das Licht in mir ist der Ewige, das wahre Licht in mir jenseits meines Egos. Ich bin keine Erleuchtete, wähne vielmehr in mir ein Licht und eine Heiligkeit, die mir auf meiner inneren Pilgerreise helfen könnten, mich dem wahren Heiligen zu nähern. Der Ewige ist das Licht in mir. – Laut Kabbala ist dieses wesentliche, frei von allem Bösen ein zutiefst verletzlich Licht; es wird geschützt von den קליפת (klipot), den Schalen, die andererseits das Böse verkörpern und somit zum Hindernis werden können, das völlig autonom alles blockiert. Ich trage also Beides in mir: Licht und Satan.

Und während der Meditation spüre ich es denn wirklich, mein Urwesen, jenes Licht, das ER mir einpflanzte, mit dessen Hilfe ER mir durchs Gestrüpp der Hindernisse hilft und mir die Angst nimmt vor dem möglicherweise beschwerlichen Weg. Ich spüre plötzlich eine Wärme um mein Herz, die mich sehr berührt. Wohl fühle ich mich in dieser lichten Wärme und begreife, dass meinen Schalen Heilung nur von innen heraus geschehen kann, dass nur dieses Licht sie letztlich durchlässig werden lässt, um mir den Weg nach draußen zu gewähren. Eigentlich habe ich das immer gewusst; jetzt ist es mir bewusster denn je und ich bin über alle Maßen dankbar für dieses neue Bewusstsein meines בית השם (Bet HaSchem), das Haus Gottes in mir, mein inneres Jerusalem, der Platz meiner inneren Seele, wo ich gelassen ruhen kann, während der רוח (Ruach), der Geist Gottes, umhergeht.

Jüdische Meditation in der Tradition der Kabbala

Das jüdische Tetragramm Jud-Hej-Wav-Hej י-ה-ו-ה, der größte und höchste aller Gottesnamen, darf nicht ausgesprochen werden, und wenn ich ihn händisch auf ein Blatt Papier schreibe, darf ich dieses Blatt nicht einfach wegwerfen, sondern muss es religiös entsorgen, d. h. ich muss es beerdigen, wie ich einen Menschen beerdige. Auch gedruckt findet sich das Tetragramm nicht in hebräischen Bibeln, vielmehr die Kürzel הַי oder י־י, wenn ich es per Hand schreibe. Gelesen werden die Kürzel als „Adonaj“ – „mein HERR“ im Gebet, und beim Studieren und im Alltag als „HaSchem“ – „der NAME“. Weshalb? – Das Wesen des Ewigen muss verborgen bleiben, denn es ist heilig und keusch. Auf diese Art und Weise äußere ich meinen Respekt gegenüber diesem inneren heiligen Geheimnis, das nicht ans Licht gezerrt und zerredet werden darf, da es seine Heiligkeit in der Profanisierung verlieren würde. Das nicht Aussprechen und nicht Ausschreiben des Tetragramms dient seinem Schutz vor Profanisierung.

Dabei ist das Tetragramm eine Verdichtung und Zusammenfassung folgender Begriffe: **Vergangenheit / Gegenwart / Zukunft** – das alles zusammen ist ER, der Ewige und Einzige.

היה - haja – er **war** / הוה - howeh – er **ist** / יהיה - jihieh – er **wird sein**

Schiebt man diese drei hebräischen Begriffe übereinander, ergeben sich die Buchstaben des Tetragramms, da das längere Wav ן das kürzere Jud ם überdeckt.



Der Name des Tetragramms ist identisch mit dem griechischen Wort Kyrios. – Und natürlich denkt der christliche Teil meiner Seele an Trinität, Gottes Dreieinigkeit in **Vater** - Gott, der schon immer **war**, **Sohn** - Gott, der als Mensch **ist** und **Heiligem Geist** - Gott, der **sein wird**.

Das Tetragramm steht für die absolute Gegenwart des Ewigen, Seine totale Präsenz von Allem in Einem. Der Mensch als Sein Ebenbild ist zwar nicht ER, trägt IHN aber in sich in jenem göttlichen Funken, den jeder von IHM empfangen

hat und täglich neu empfängt. Mein Bewusstsein ist Vergangenheit + Gegenwart + Zukunft; ich lebe aus der **Erinnerung** heraus im **Jetzt** und plane mein **Morgen**. – Die Buchstaben des Tetragramms übereinander ineinandergestapelt ergeben ein Gebilde, das der Statur eines Menschen ähnelt:



Kopf

Oberkörper und Arme

Rumpf

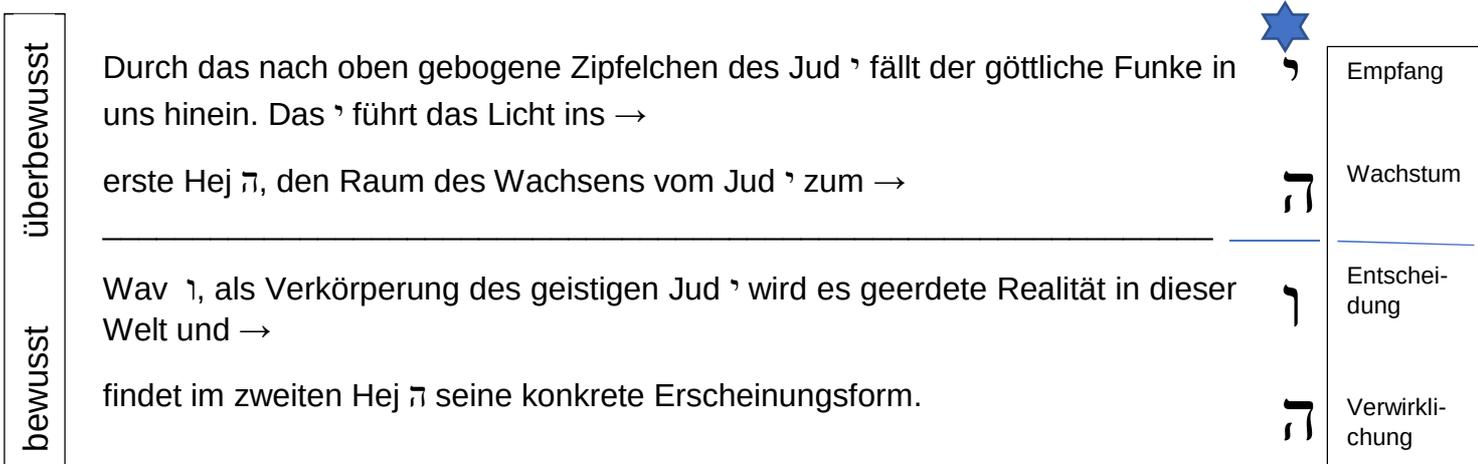
Becken und Beine

Das hebräische Alphabet kennt männliche und weibliche Buchstaben. Alle, die über eine Art Hohlraum (Gebärmutter) verfügen sind weiblich, während die geraden Buchstaben männlich sind. So ist der Gottesname zu gleichen Teilen männlich (ך & ך) und weiblich (2 x ך). Wenn wir von HERR, oder dem Ewigen sprechen, fehlt diese offensichtlich weibliche Komponente. Gott lässt sich geschlechtlich nicht festlegen.

Doch das Tetragramm ist eindeutig ein weibliches Wort; damit ist jeder Mensch, der mit Gott lebt „weiblich“, auch wenn er biologisch ein Mann ist.

Und einmal mehr bewahrheitet sich, was in der Schöpfungsgeschichte geschrieben steht: *Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.* (Gen 1,27 EÜ). Der komplette Mensch ist Mann und Frau, die einander brauchen, sich respektvoll begegnen und ergänzen.

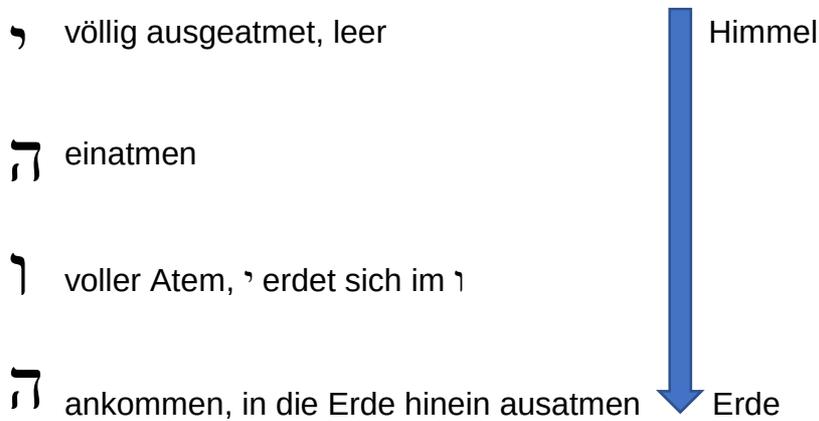
Das Meditieren des Tetragramms ist eine der zentralen Meditationen der Kabbala.



Die Kabbala spricht hierbei von **4 Welten** (Empfang – Wachstum – Entscheidung - Verwirklichung)

in **2 Stadien** (überbewusst: Gedanken / Vorbereitung; empfangen / wachsen - bewusst: konkrete Verwirklichung)

In der Meditation dient das Hej ה, von Natur aus ein Konsonant des Ausatmens, ähnlich dem deutschen „H“, zum Ein- und Ausatmen. – Bei Jud י und Wav ו findet die sogenannte Atemwende statt. Die Bewegung geht von oben nach unten, vom Himmel in die Erde wachsen.



Während der Meditation gewahre ich, dass das, was ich als Gesangspädagogin jahrzehntelang an meine Studierenden weitergegeben habe genau hier seinen Ursprung hat. Intuitiv, ohne es zu wissen, griff mein Unterbewusstsein auf diese kabbalistischen

Traditionen zurück. „Der Ewige hat dir zu deiner Taufe den Aaronitischen Segen als Taufspruch zugesprochen.“ Die Stimme in mir hat Recht; offensichtlich ist dieser Taufspruch mir zum Lebensprogramm geworden, ein ziemlich jüdisches Lebensprogramm, das sich aus mir heraus, selbst gegen den Widerstand meiner Familie, einfach weiterentwickelt hat. Überwältigt bin ich

Tetragramm	Meditation	Gesang
ה	→ Empfang des göttlichen Funkens durch den oberen Zipfel des männlichen hebräischen Buchstabens „Jud“ ...	→ komplett ausgeatmet den Atem kommen lassen, ihn empfangen ...
ה	→ Wachstum im Raum der „Gebärmutter“ des weiblichen hebräischen Buchstabens „Hej“ ...	→ bewusst einatmen mit der Vorstellung der zu singenden musikalischen Phrase; mein Atemvolumen wächst ...
י	→ Entscheidung in der Verkörperung des Buchstabens „Jud“ zum ebenfalls männlichen und geerdeten „Wav“, das gewachsene Empfangene bewusst in die reelle Tat umzusetzen ...	→ den Körper, und damit den Ton erden; sich entscheiden , die musikalische Phrase zu beginnen ...
ה	→ die Umsetzung selbst geschieht im Ausatmen ...	→ die Umsetzung zum hörbaren Singen der musikalischen Phrase im verlangsamten Ausatmen des Singvorganges ...

von der Tiefe, in der dieser Prozess tatsächlich verwurzelt ist, überwältigt und von Herzen dankbar! Auch meine anfänglichen Richtungsprobleme von oben nach unten lösen sich ebenfalls über den Gesang. - Wenn es darum geht, einen weiten Tonraum innerhalb eines Taktes z.B. von oben nach unten zu singen, arbeite ich gerne mit dem Bild: Stelle dir vor, du stehst auf einem hohen Berg – die Melodie führt dich abwärts ins Tal – du begleitest sie gedanklich und mit deiner Körperspannung ohne jedoch selbst mit ins Tal hinab zu steigen. Du bleibst auf dem Berg stehen, und bist so stets bereit für die nächste Phrase, die die Melodie möglicherweise in ebenso kurzer Zeit wieder nach oben führt. Du bist schon da, bist „auf Empfang“ und kannst mühelos weitersingen.-

Dieses Bild habe ich 1:1 auf die Meditation angewendet und, es hat funktioniert. Mein gedanklich im Jud ' Bleiben lässt plötzlich die Meditation wie von selbst geschehen ...

Unglaubliche Erkenntnisse, die ich hier gewinnen durfte, um sie bewusst mit nach Hause zu nehmen. Es ist ein gutes Gefühl, das eigene Tun in derart alten Traditionen bestätigt zu sehen. Von Herzen Dank! תודה רבה!

Dies ist die Auf- und Ausarbeitung meiner Aufzeichnungen, die entstanden während des Seminars „**Jüdische Meditation**“ unter der Leitung von Gabriel Strenger, vom 22. – 25. August 2017 im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn CH, angereichert mit eigenen Gedanken und Erkenntnissen.