

סידור אומנות התפילה

Die Kunst des Betens

*Spiritueller Leitfaden
zum jüdischen Gebetbuch*

Gabriel Strenger



VERLAG MORASCHA BASEL
2019 תשע"ט

Inhaltsverzeichnis

Einführung	15
1. Die Herausforderungen des Gebets	15
2. Tora und spirituelles Wachstum	16
3. Gottesnähe (<i>Dewekut</i>)	17
4. Liebe (<i>Ahawa</i>)	21
5. Drei Seelen: Nefesch, Ruach, Neschama	23
6. Zwei Wege des seelischen Wachstums	27
7. Ein spirituelles Modell der Seele	28
8. Mensch und Heilige Sprache	32
9. Ziele der Herzensarbeit und des Gebets	34
Über diesen spirituellen Leitfaden und seine Handhabung	37
Schacharit: Morgengebet	41
Morgenandacht: Einstimmung der Nefesch (Leibseele)	46
<i>Mode Ani</i> – Danksagung	49
Das Händewaschen: "Der Morgen-Kaffee der Seele"	51
<i>Ascher Jazar</i> :	
Danksagung für die Funktionen des Leibes	53
<i>Elohaj Neschama</i> : Danksagung für das geistige Bewusstsein	56
Danksagung für die Tora und den Ruach (Geist)	58
Priestersegen: Das Licht Gottes empfangen	60
<i>Elu Dewarim</i> : Gottes Licht wird menschliches Tun	62
Anziehen des <i>Tallit</i> (Gebetsmantel)	64
Anlegen der <i>Tefillin</i> (Gebetskapseln)	65
<i>Adon Olam</i> : Schöpfer des Universums und persönlicher Erlöser	68
Segenssprüche des Morgens:	
Gott auf Schritt und Tritt	71
"Kleines <i>Schema</i> -Gebet"	77
Opfer	80
Trauer-Kaddisch	92

Schacharit: Morgengebet

Morgens wende ich mich zu Dir, mein Fels und meine Burg!	שַׁחַר אֲבִקְשֶׁךָ, צוּרִי וּמִשְׁגְּבִי
Ordne vor Dir mein Morgen- und auch mein Abendgebet.	אֶעֱרֹךְ לְפָנֶיךָ שַׁחְרִי וְגַם עֶרְבִי.
Vor Deiner Grösse stehend bebe ich,	לְפָנֶי גְדֻלַּתְךָ אֶעֱמֹד וְאֶבְהַל
Denn Dein Auge sieht alle Gedanken meines Herzens.	כִּי עֵינֶיךָ תִּרְאֶה כָּל מַחְשְׁבוֹת לְבִי.
Was vermögen schon Herz und Zunge zu vollbringen,	מָה זֶה אֲשֶׁר יוּכַל הַלֵּב וְהַלְשׁוֹן
Was meine Kraft, mein Geist in meinem Innern?	לְעִשׂוֹת וּמָה כַּחַ רְחוּמֵי בְּתוֹךְ קִרְבִּי?
Doch Dir gefällt des Menschen Lied,	הִנֵּה לְךָ תֵּיטֵב זְמֵרַת אָנוּשׁ עַל בֵּן
Daher danke ich Dir, solange die göttliche Neschama ist in mir.	אוֹדֶךָ בְּעוֹד תִּהְיֶה נְשִׁמַּת אֱלֹהִים בִּי!

Rabbi Shlomo Ibn Gabriol

Ein philharmonisches Konzert beginnt, nachdem die Musiker ihre Instrumente mit grosser Achtsamkeit gestimmt haben. Auch das tägliche Morgengebet ermöglicht ein Einstimmen des Selbst auf den neuen Tag, um die Melodien des Tages

spielen zu können. Das Instrument des Selbst besteht, laut dem in der Einführung erläuterten spirituellen Modell der Seele, aus Nefesch (Leibseele), Ruach (Geist) und Neschama (Seele). Diese Aufteilung spiegelt sich in den zentralen Teilen des Morgengebets wider: Die ersten drei Teile – Segenssprüche des Morgens, Psalmen und das *Schema* mit seinen *Berachot* – "stimmen" jeweils Nefesch, Ruach und Seele. Die darauffolgende *Amida* (Standgebet) ermöglicht eine tiefe Besinnung zum Zwecke der Integration des Selbst (*Hitkalelut*) und der Pflege von Gottesnähe (*Dewekut*).

Die Segenssprüche des Morgens begleiten die leibseelische Vorbereitung auf den Tag. Die darauffolgenden Psalmen richten die Aufmerksamkeit auf die Wunder der Natur und erwecken damit Freude und Dankbarkeit – stimmen also den Geist ein und erwecken positive Emotionen. Das *Schema* und seine Segenssprüche beschreiben die Gesänge der Engel, das Licht und die Liebe Gottes sowie die Freiheit des Menschen und seine Hoffnung auf Erlösung – und all dies im Bewusstsein der Einheit Gottes und des Universums. Dies ist die Einstimmung der Seele und die Inspiration zu positiven Gedanken. Die *Amida* aber führt zum Höhepunkt und dem eigentlichen Ziel der Herzensarbeit: Sie unterstützt die intime, intensive Begegnung des Menschen mit seinem Schöpfer, indem all seine leiblichen und geistigen Regungen mit dem Ewigen in Verbindung gebracht werden: Eine Feier der menschlichen Vervollständigung und Gottesnähe – das Ziel des Gebets überhaupt.

Aufbau des Morgengebets

1. Morgenandacht: Einstimmung der Nefesch (Leibseele)
2. Psalmen des Morgens: Einstimmung des Ruach (Geist)
3. *Schema* und seine Segenssprüche: Einstimmung der Neschama (Seele)
4. *Amida: Hitkalelut* und *Dewekut* (Integration und Gottesnähe)
5. *Tachanun*: Hingabe zum Leid und Bitte um Trost und Vergebung (Werktage)
6. *Hallel* (Preisung) (Neumondstag und Festtage)
7. *Toralesung* (Montags, Donnerstags, Schabbat, Neumondstag und Festtage)
8. *Mussaf* (Schabbat, Neumondstag und Festtage)
9. Schlussgebete: Bitte um Erlösung der Welt