

# Rabash Texte

## Workshopheft

Reihe „verbinden“

Produziert durch die Studiengruppe DACH 10



# Rabash Texte

Workshopheft

Aus der Reihe „verbinden“

Leitfaden für die gemeinsame Arbeit  
in der kabbalistischen Gruppe

zusammengestellt und gestaltet  
von  
Studiengruppe DACH10

Alle Zitate im Buch sind urheberrechtlich geschützt:  
Copyright Michael Laitman

RABASH,  
Ausgewählte Texte  
Baruch Shalom HaLevi Ashlag

„Wir haben uns hier versammelt, um den Grundstein zum Aufbau einer Gesellschaft für all jene zu legen, die den Weg von Baal HaSulam beschreiten wollen. Dieser Weg ist für diejenigen bestimmt, welche die Stufe „Mensch“ erklimmen und nicht auf der Stufe „Tier“ verbleiben wollen, so wie die Weisen über den Vers sagten (Yevamot, 61a): „Und ihr seid meine Herde, meine Gemeinde – Menschen seid ihr. Und RASHBI sagte: „Ihr heißt ‚Mensch‘, und die Götzendiener werden nicht ‚Mensch‘ genannt“.

# Inhalt

Vorwort.....	5
Einleitung.....	6
Der Workshop.....	7
Die Umgebung beeinflusst mich.....	10
1.  Workshop.....	11
2.  Workshop.....	13
3.  Workshop.....	15
4.  Workshop.....	17
5.  Workshop.....	19
6.  Workshop.....	21
Auf dem Weg zum Ziel.....	24
7.  Workshop.....	25
8.  Workshop.....	27
9.  Workshop.....	29
10.  Workshop.....	31
11.  Workshop.....	33
12.  Workshop.....	35
Die Liebe finden.....	38
13.  Workshop.....	39
14.  Workshop.....	41
15.  Workshop.....	43
16.  Workshop.....	45
17.  Workshop.....	47
18.  Workshop.....	49
Liebe zu Freunden.....	52
19.  Workshop.....	53
20.  Workshop.....	55
21.  Workshop.....	57
22.  Workshop.....	59
23.  Workshop.....	61
24.  Workshop.....	63
Literaturverzeichnis.....	65
Bildnachweis.....	66

## Vorwort

Rav Baruch Shalom HaLevi Ashlag (Akronym: Rabash) spielte eine bemerkenswerte Rolle in der Geschichte der Kabbala. Er gab uns die notwendige Anleitung, wie wir die Weisheit der Kabbala mit unserer menschlichen Erfahrung verbinden können. Wegen seiner besonderen Gabe konnte er die Werke seines Vaters und Lehrers, des großen Kabbalisten Rav Yehuda Leib HaLevi Ashlag, bekannt als Baal HaSulam für seinen Sulam Kommentar zum Buch Sohar (Kommentar zum Erklimmen der spirituellen Leiter) fortsetzen und vollenden.

Ohne die Aufsätze des Rabash wären die Bemühungen seines Vaters, die Weisheit der Kabbala allen Menschen auf der Welt zu enthüllen vergeblich gewesen. Nur wenige wären in der Lage, den spirituellen Durchbruch, den Baal HaSulam für die ganze Welt vorbereitet hat, zu erreichen.

In seinem alltäglichen Leben war Rabash der Inbegriff von Demut und Selbstbeschränkung. Dennoch zeigen seine Essays ein tiefes Verständnis der menschlichen Natur. Was auf den ersten Blick als komplexe Sprache erscheinen mag, ist eigentlich der präzise beschriebene, emotionale Weg in die Tiefen des menschlichen Herzens. Rabashs Schriften zeigen uns den inneren Wendepunkt, an dem wir unsere Leiter platzieren und zu klettern beginnen können. Er begleitet uns auf dieser spirituellen Reise mit erstaunlicher Sensibilität gegenüber den Prüfungen und Verwirrungen, die die Schüler der Kabbala auf ihrem Entwicklungsweg erleben. Rabashs Worte ermöglichen es den Lesern, sich mit ihrer eigenen Natur auseinanderzusetzen und Gefühle von Angst und Zorn dauerhaft in Empfindungen von Befreiung, Freude und Vertrauen zu verwandeln.

Ohne seine Essays - vor allem über die Arbeit in der Gruppe - würden wir nicht wissen, wie man vom anfänglichen Kabbala-Fan zum ernsthaften Kabbala-Studenten heranwachsen kann.

Rabash ist der einzige Kabbalist, der für jeden Menschen eine klare Methodik zur inneren spirituellen Arbeit vorlegte - von dem Moment an, wo der Punkt im Herzen des Menschen erwacht, bis zum Erreichen des spirituellen Ziels durch die Arbeit in der Gruppe.

In seinen Essays beginnen die Abenteuer für gewöhnlich mit einem Zitat aus den Quellen wie dem Buch Sohar oder den Fünf Büchern Moses. Dann geht Rabash von einem didaktischen Ton zu einem persönlicheren und liebenswürdigen Ansatz über. Und wenn er sagt „Wir lernen alles an einer Person“ ist dies immer der Anfang einer Offenbarung unseres unbewussten Wissens, in welchen wir verborgene Schätze entdecken, von welchen wir niemals zu träumen wagten.

Rabash empfahl mir immer wieder, die Artikel zu einem Buch zusammenzufassen und mit ihnen zu arbeiten. Und bis heute tue ich es und bin nach wie vor aufs Neue erstaunt über die Einsichten, die sie mir offenbaren.

Heute empfehle ich allen meinen Schülern das Gleiche: Arbeitet mit den Texten, fasst sie zusammen, übersetzt sie und setzt sie in der Gruppe um – erst dann entdeckt ihr die Macht der Schriften des Rabash!

Michael Laitman

## Einleitung

Beim ersten Workshop-Heft „Der Frieden“ aus der Reihe „verstehen“ ging es um die Auseinandersetzung mit dem Thema Frieden. Mit dem Werkzeug des Workshops sollte zudem die praktische Seite des Studiums - die Arbeit im Kreis - erfahrbar gemacht werden.

Bei diesem Workshop-Heft geht es sowohl auf der Sach- wie auch auf der Beziehungsebene um Verbindung. Verbindung ist ein sehr allgemeiner Begriff mit vielen Facetten. Um was genau geht es Kabbalisten beim Begriff der „Verbindung“? Ist es die gelungene Beziehung zwischen Freunden? Geht es hier um etwa um Liebe?

Unser geschätzter Lehrer schreibt dazu: „Prüft gut die Vereinigung mit anderen Freunden. Versucht in diesen Beziehungen ständig die Möglichkeit zu finden, eure Verbindung zu verbessern. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie euch dies zur Wahrheit, zum Verständnis dessen, was wirklich in der Verbindung mit dem Schöpfer geschieht, voranbringen wird, weil die Verbindung mit der Gruppe gleichzeitig die Verbindung mit dem Schöpfer bedeutet.“<sup>1</sup>

Der Schöpfer selbst ist die verbindende Kraft, die wir ganz besonders heute, wo in allen Bereichen der Gesellschaft die Trennung und Abspaltung zutage tritt, vermissen. Mit der Arbeit in der Gruppe bekommen wir die Möglichkeit diese verbindende Kraft in unsere Welt zu holen. Diesem Ziel soll dieses Heft dienen.

Das Workshop-Heft wurde von Kabbala-Studenten der deutschsprachigen Kabbala-Studiengruppe DACH10 zusammengestellt und gestaltet.

Wir danken dem Kabbalisten Dr. Michael Laitman und sind glücklich einen Lehrer zu haben, der sich derart hingebungsvoll dem spirituellen Wachstum seiner Studenten widmet.

Wir wünschen allen Gruppen, die damit arbeiten, eine Atmosphäre der Wärme, des Verständnisses und der Verbundenheit.

Studiengruppe DACH10

## Der Workshop

In diesem Heft ist, neben der intellektuellen Auseinandersetzung mit dem Thema, der Arbeit an der praktischen Beziehung zu den Freunden ein breiter Raum gegeben. Es ist wichtig der Gruppe in den Teilen „Ausrichtung“ und „Vorbereitung“ Zeit zu geben, damit Verbindung entstehen kann und die Freunde den emotionalen Weg in die Tiefe des Herzens finden. Wir starten damit einen gemeinsamen Prozess und nur in dessen Verlauf kann das Studium der Rabash Texte emotional erfahrbar werden und Früchte tragen.

Die Grundlage des Workshop-Heftes bilden Zitate aus dem Buch „Rabash Ausgewählte Texte“ von Baruch Ashlag. Für die Hinführung werden Zitate aus dem persönlichen Blog von Michael Laitman verwendet. Impulse, bezüglich der praktischen Arbeit in der Gruppe, stammen zum großen Teil aus dem Buch „Grundlagen der spirituellen Arbeit in der kabbalistischen Gruppe“.<sup>2</sup>

Das Heft beinhaltet 24 Workshops, die in vier Themenbereiche mit jeweils sechs Workshops aufgeteilt sind. Am Anfang jedes Themenbereiches gibt es eine Beschreibung des Inhalts.

Jeder Workshop ist in vier Teile gegliedert:

### 1. Ausrichtung

#### Äußere WS Regeln

Wir sprechen nicht von uns selbst, unseren Familien oder Vorfällen aus unserem Leben. Wir versuchen vielmehr, von einer Ebene der Einheit unter uns zu sprechen, „jenseits“ von Gesichtern, Körpern und weltlichem Leben.

Wir sprechen kurz, prägnant, klar und auf den Punkt gebracht.

Wir hören jedem Freund aufmerksam zu und wir zeigen das.

Wir kritisieren, streiten, verunglimpfen nicht oder lassen uns auf persönliche Dialoge mit irgendeinem Teilnehmer ein.

Es ist wichtig, dass jeder sich selbst äußert, wenn er an der Reihe ist, auch wenn es nur ein paar Worte sind.

Der Workshop ist eine Attacke. Deshalb müssen wir alles vermeiden, was uns von der Handlung ablenken könnte. Wir schalten elektronische Geräte ab, stehen nicht auf, verlassen den Kreis nicht und schließen uns aus. Der innere Raum, der sich während des Workshops gebildet hat, ist heilig; wir müssen ihn von ganzem Herzen beschützen.

### 2. Vorbereitung

Teile mit den anderen deine Erwartungen und Hoffnungen für dieses Treffen.

Finde für jedes Mitglied so viel Lob wie möglich, sprich über seinen Punkt im Herzen, seine Sehnsucht und sein Engagement in der Spiritualität.

Warum sind jeder Teilnehmer und die gesamte Gruppe wichtig für dich?

Warum ist die Annullierung des Egos die einzige Möglichkeit, um im Zentrum der Gruppe gleich zu sein?

Wie arbeiten wir für den eigenen und für den Erfolg der Gruppe?

Sechs innere WS Regeln:

- Die Liebe sehen
- Ich verliere mich und finde den einen Wunsch

- Jeder außer mir ist vollkommen
- Sie sind das Gehirn, ich bin ihre Hände und Beine
- Ich suche eine Lösung auf der nächsten Stufe
- Ziel ist das Zentrum des Kreises

### 3. Studium

In diesem Teil arbeiten wir mit dem Werkzeug des Workshops an den Rabash Texten.

Der Workshop hat zwei Ziele, ein inneres und ein äußeres Ziel:

- 1) äußerlich den Gruppenmitgliedern ein angenehmes Gefühl der Verbundenheit zu vermitteln, eine freundliche Haltung, die bei allen fühlbar ist, die die Diskussion bereichert, und
- 2) innerlich das Erneuernde Licht zu erwecken und die Verbindung zwischen den Gruppenmitgliedern an die Form des Schöpfers anzupassen, so dass Er zwischen ihnen offenbart wird.

### 4. Resümee

Im letzten Teil fassen wir unser Treffen zusammen. Folgende Fragen können dazu eine Hilfestellung geben:

- Welche neuen Dinge habe ich gelernt? Was habe ich über mich selbst entdeckt? Was habe ich über die Gruppe herausgefunden?
- Was habe ich als Einzelperson und was hat meine Gruppe von dem Treffen erhalten?
- Was habe ich zu Beginn des Meetings gespürt, und wie fühle ich mich jetzt?
- Wie haben sich meine Emotionen durch das Treffen und die Arbeit mit den Freunden im Workshop verändert?
- Was können wir hinzufügen? Habe ich konkrete Verbesserungsvorschläge?
- Was hat mich während des Treffens glücklich gemacht?

### Allgemeine Anregungen

Aus unserer Erfahrung heraus haben wir noch einige nützliche Tipps zusammengestellt:

- Die Gruppe sollte aus fünf bis zehn Teilnehmer, die bereits grundlegende Kenntnisse in der Kabbala haben, bestehen. Bei mehr als zehn Teilnehmern ist es besser, zwei oder mehrere Gruppen zu bilden.
- Der Moderator sollte das Gespräch in einer Art und Weise leiten, dass eine warme und unterstützende Atmosphäre der Verbundenheit entsteht. Behutsam unterbricht er jene, die zulange sprechen und ermutigt freundlich jene, die sehr wenig sprechen.
- Besonders für Teilnehmer, die noch wenig Erfahrung haben, ist eine Erklärung der Ziele und Regeln des Workshops erforderlich.
- Es ist nützlich, wenn einer der Teilnehmer die Funktion des Schreibers übernimmt und die Meinungen der anderen zusammenfasst.
- Das Workshop-Heft enthält viele freie Zeilen für Notizen und Anmerkungen. Notierte eigenen Erfahrungen zeigen zu einem späteren Zeitpunkt den eigenen Fortschritt.



## Die Umgebung beeinflusst mich

Wenn wir die Umgebung richtig arrangieren, dann können wir unser Leben auf einem kurzen und richtigen Weg erfüllen.

Dazu schreibt Baal Ha Sulam im Artikel ‚Die Freiheit‘: „Obwohl jeder ‚seine eigene Quelle‘ hat, offenbaren sich die Kräfte erst durch die Umgebung, in der man sich befindet. Dies ist vergleichbar mit dem in den Boden gesäten Weizen, dessen Kräfte erst durch seine Umgebung, nämlich den Boden, den Regen und das Licht der Sonne, sichtbar werden.“

Wir müssen unsere Umgebung richtig organisieren.

Dazu brauchen wir uns nicht von der weltlichen Umgebung (Familie, Arbeit, Umfeld, etc.) trennen. Wir müssen, aber daran arbeiten, dass uns die spirituelle Umgebung immer wichtiger wird und jeder an der Gruppe klebt.

Richtiges Investment in die Umgebung ist das Entscheidende und so bekomme ich von der Umgebung ein Vielfaches zurück.

Dieses Kapitel enthält:

WS1 - Die Umgebung zwingt mich deren Vorgaben zu folgen

WS2 - Die Umgebung kann mich zur Arbeit befähigen oder verderben

WS3 - Die Umgebung kann mich von der Mehrheit entkoppeln

WS4 - Die Umgebung kann mir Verlangen geben

WS5 - Die Umgebung kann mir Kraft geben

WS6 - Die Umgebung kann mir die Größe des Schöpfers geben

## 1. Workshop

### Ausrichtung – Gleichheit

Im Gesprächskreis sind alle gleich und sehr wichtig!

Ich rede nicht dazwischen, fasse mich kurz und spreche nur, wenn ich an der Reihe bin.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Jedoch spürt niemand von uns, dass er jemand ist, der lenkt und gelenkt wird. Wenn wir unsere wechselseitige Abhängigkeit sehen könnten, würden wir unsere Freiheit verlieren und zu Robotern werden. Deshalb ist unsere universelle wechselseitige Verbindung vor uns verborgen und wird allmählich in dem Maße enthüllt, in dem wir sie ertragen können und in eine positive umwandeln.<sup>3</sup>*

**Frage:** Ist mir bewusst wie sehr ich von den Freunden abhängig bin?

Sage den Freunden wie sehr du sie schätzt.



Stille Reflexion: Wie sehr konnte ich mich im Gespräch in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen.

*Im Körperlichen sehen wir, dass ein Mensch ein Verlangen und einen Mangel hat, die ihn mit Sorge erfüllen und aus dem Inneren seines Körpers kommen. Und es gibt ein Verlangen, das jemand von außen bekommt. Wenn es keine anderen Menschen gäbe, die dieses Verlangen in ihm erzeugen, würde er niemals fühlen, dass er einen Mangel hat; doch Menschen von außerhalb erzeugen dieses Verlangen in ihm.*

*Ein Mensch will zum Beispiel auch dann essen, trinken, schlafen und so weiter, wenn um ihn herum keine anderen Menschen sind. Wenn jedoch andere Menschen um ihn herum sind, dann drängen ihn die anderen zur Scham. Dann muss er das essen und trinken, wozu ihn die Menschen um ihn herum drängen.*

*Dies offenbart sich hauptsächlich in der Kleidung. Zu Hause trägt ein Mensch, was ihm angenehm ist. Befindet er sich jedoch unter Menschen, muss er sich entsprechend den Gepflogenheiten der Umgebung kleiden. Er hat keine Wahl, da ihn die Scham dazu nötigt, den Vorgaben der anderen zu folgen.<sup>4</sup>*



**Frage 1:** Habe ich einen freien Willen, wenn ich mich in der Gesellschaft bewege?

**Frage 2:** Wie beeinflusst mich die Werbung?

**Frage 3:** In welchen Situationen schäme ich mich vor der Gesellschaft?

**Frage 4:** Das Bild das ich in der Gesellschaft abgeben will, wenn das nicht ankommt, wie fühle ich mich dann?

**Frage 5:** Muss ich lügen um meine Wahl zu leben?

**Frage 6:** Wo habe ich eine Wahl, meine Bedürfnisse in die Gesellschaft einzubringen?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

---

## 2. Workshop

### Ausrichtung - Ein Thema - wir bleiben beim Thema.

Ich rede nur über das festgelegte Thema und beachte die Impulse des Moderators.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Die Sache ist die, dass die Kabbala das innere Wesen eines Menschen berührt, sich auf seine Wünsche, Freuden, Abstoßungen, Gefühle und auf die Tatsache fokussiert, dass die Person sich über ihre Gefühle erheben, sich selbst studieren und eine „offene Herzoperation“ an sich selbst durchführen muss. Er muss sein Herz, seine Gefühle und seine Vernunft öffnen und beginnen, sich mit einem Skalpell zu sezieren, als würde dies von einem Fremden gemacht werden, indem er seine Wünsche und Gedanken völlig objektiv, wie ein äußerer Beobachter, untersucht. Diese Art und Weise ist eigenartig für unsere Natur und deshalb nicht leicht zu akzeptieren.<sup>5</sup>*

**Frage:** Bin ich wirklich bereit, mich in meinem inneren Wesen berühren zu lassen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Lasst uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Es ist das Gesetz bekannt, welches in der ganzen Welt gilt: Es ist schlecht, wenn ein Spezialist in seiner Sache in die Umgebung von Unprofessionellen (Laien) gerät und von ihnen lernt. Das heißt, wenn er ein wahrer Spezialist ist, zum Beispiel ein Schuhmacher, der bei unprofessionellen Schuhmachern lernt und diese ihm zu verstehen geben, dass es sich nicht lohnt, qualitativ gute Schuhe herzustellen, sondern er solle einfach tun, so wie es geht.*

*Oder nehmen wir einen Schneider. Einen Spezialisten auf seinem Gebiet. Wenn er in eine Gruppe von unprofessionellen Schneidern gerät und diese ihm zu verstehen ge-*

*ben, dass man sich nicht anstrengen und keine Mühen unternehmen brauche, um Kleider schön und sauber zu nähen, damit sie den Käufern gefallen, so muss er sich vor ihnen hüten und mit ihnen nicht in Kontakt treten.*

*Wenn aber ein Baumeister in eine Gruppe von Schneidern kommt, dann kann er von ihnen nichts Schlechtes lernen, weil es zwischen ihnen keine Verbindung gibt. Doch im gleichen Beruf muss sich jeder hüten und nur mit Menschen zu tun haben, die reinen Herzens sind.*

*[...] Und gemäß dem Gesagten muss man sich bei jedem, den man für einen Diener des Schöpfers hält, hüten und sehen, ob er ein wahrer Spezialist ist, das heißt, ob er danach strebt, dass sein Weg rein und heilig und auf den Schöpfer ausgerichtet ist. Und jedes Mal, wenn man sieht, dass er etwas nicht weiß oder dass er nicht gut arbeitet, sollte man nach Wegen suchen, um ein Spezialist zu werden und nicht einfach so oder nur für die Belohnung arbeiten. Als gut und professionell gilt derjenige Arbeiter, der sich nicht auf den Lohn verlässt, sondern die Arbeit selbst genießt – zum Beispiel, wenn ein professioneller Schneider sieht, dass seine Kleider hinsichtlich aller Parameter dem Kunden passen, so ist sein spiritueller Genuss darin größer, als das dafür empfangene Geld. <sup>6</sup>*



- Frage 1:** Woraus zieht der professionelle/ unprofessionelle Arbeiter Genuss bei der Arbeit?
- Frage 2:** Worin unterscheidet sich das Ergebnis der Arbeit?
- Frage 3:** Was hat die professionelle Arbeit mit einem reinen Herzen zu tun?
- Frage 4:** Wie kann die Gruppe verhindern, dass ihre Mitglieder einen schlechten Einfluss einbringen?
- Frage 5:** Wie kann die Gruppe ihre Mitglieder zu einer professionellen Arbeit befähigen?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

### 3. Workshop

#### Ausrichtung - Die Meinung äußern.

Indem wir unsere Meinung in die Gruppe einbringen, bereichern wir uns gegenseitig und lernen uns selbst besser zu verstehen.

Ich äußere meine Meinung und ergänze die Aussagen der anderen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

#### Vorbereitung

*Ihr Ziel ist es, durch die Nächstenliebe die Schöpferliebe zu erreichen, da geschrieben steht: „Und du sollst den Ewigen, deinen Gott, mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele lieben“. Wenn sie daher eine Gemeinschaft bilden, werden sie bereits als Mehrheit betrachtet, selbst wenn es sich noch um eine kleine Gemeinschaft handelt. Und diese Mehrheit wird nicht von der Mehrheit der Allgemeinheit verklavt. So können sie in der Liebe zu Freunden in der Absicht arbeiten, die Liebe des Schöpfers zu erreichen.<sup>7</sup>*

**Frage:** Wie können wir verhindern, dass wir von unserem Umfeld, den Medien, den Zeittrends, am Arbeitsplatz und in vielem anderen nicht verklavt werden?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

#### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Es ist bekannt, dass man sich immer unter Menschen befindet, die keinerlei Verbindung zur Arbeit auf dem Weg der Wahrheit haben, sondern im Gegenteil diejenigen, die den Weg der Wahrheit gehen, immer Widerstand leisten. Und da sich die Gedanken der Menschen vermischen, durchdringen die Ansichten jener, die den Weg der Wahrheit ablehnen, jene, die ein bestimmtes Verlangen danach haben, den Weg der Wahrheit zu gehen.*

*Ein Mensch, der ein gewisses Verlangen nach dem Weg der Wahrheit hat, sich aber ständig unter Menschen befindet, die keinerlei Bezug zu diesem Weg haben oder die*

*sich diesem Weg sogar aktiv widersetzen – so ein Mensch wird allmählich von seinem Weg abkommen und dem Einfluss der anderen nachgeben, da die Gedanken der Menschen, die engen Kontakt miteinander pflegen, sich vermischen.*

*Daher gibt es keine andere Lösung für sie, als eine eigene Gemeinschaft als Rahmenwerk für sich selbst zu gründen - also eine eigene Gemeinschaft, die sich nicht mit anderen Menschen vermischt, deren Ansichten sich von den ihren unterscheiden. Und sie sollten sich stets an den Grund dieser Gemeinschaft erinnern, damit sie nicht der Mehrheit folgen, da das Folgen der Mehrheit unserer Natur entspricht. Wenn solch eine Gemeinschaft sich von den übrigen Menschen abschirmt und somit keinen Kontakt zu Menschen pflegt, die andere Ansichten betreffend der Spiritualität haben, sondern sich die Kontakte allein auf materielle Fragen beschränken, dann üben deren fremde Meinungen keinen Einfluss auf sie aus, da es in religiösen Dingen keinerlei Verbindung zwischen ihnen gibt.<sup>8</sup>*



**Frage 1:** Was bedeutet ‚der Weg der Wahrheit‘?

**Frage 2:** Gibt es in meiner direkten Umgebung Menschen, die keinen Bezug zu diesem Weg haben oder sich ihm aktiv widersetzen und wie gehe ich mit diesen Menschen um?

**Frage 3:** Warum können mich nur Menschen beeinflussen, die Verbindung zur spirituellen Arbeit haben?

**Frage 4:** Wie kann mich eine kleine Gruppe von der Ausrichtung der Allgemeinheit entkoppeln?

**Aktion:** Erinnert euch an den Grund dieser Gemeinschaft. Sprecht darüber warum wir uns hier versammeln?

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 4. Workshop

### Ausrichtung - Ich spreche zur ganzen Gruppe.

Wir bauen die Mitte des Kreises auf.

Wir sprechen zur Mitte des Kreises und vermeiden persönliche Diskussionen.



Stille Überlegung: Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wenn ein Verlangen nach Geben, genannt der Punkt im Herzen, in einer Person erscheint, wird er zu Beginn vom Verlangen, Genuss zu erhalten, gelenkt. Vorerst befindet sich das Verlangen zu Geben innerhalb unseres egoistischen Verlangens zu empfangen, und deshalb wird es als „Punkt im Herzen“ bezeichnet. Die Vereinigung der Punkte im Herzen, die wir zu erreichen versuchen, ist die Vereinigung unserer Verlangen zu Geben. Sie müssen Ihren Punkt mit anderen Punkten vereinen, um einander zu beeinflussen. So wird sich Ihr Verlangen zu geben über das Verlangen zu empfangen erheben.<sup>9</sup>*

**Frage:** Wie kann ich meinen Wunsch, die Eigenschaft des Gebens zu erlangen, mit den Wünschen der Freunde vereinen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Doch sein eigenes Verlangen ist natürlich nicht groß genug, um das spirituelle Ziel zu erreichen. Es gibt daher einen Ratschlag - genauso wie im Körperlichen - dieses Verlangen durch andere Menschen von außen zu erweitern, die ihn dazu nötigen, ihrer Sichtweise und ihrem Geist zu folgen.*

*Dies geschieht durch die Vereinigung mit Menschen, die auch ein Bedürfnis nach Spiritualität haben. Und das Verlangen, das diese Menschen haben, verstärkt sein Verlangen nach Spiritualität. Mit anderen Worten empfängt er zusätzlich zu seinem eigenen inneren Verlangen ein Verlangen nach Spiritualität von außen und dann verstärkt sich*

sein Verlangen, wodurch er das Ziel erreichen kann.

Daher ist die Freundesliebe eine Sache, bei der jeder Mensch in der Gruppe neben seinem eigenen Verlangen auch noch das Verlangen der Freunde erhält. Dies ist ein großer Schatz, der nur durch Freundesliebe erreicht werden kann. Man sollte jedoch sehr vorsichtig sein, nicht unter Freunde zu geraten, die kein Verlangen danach haben, sich selbst zu prüfen – was die Basis ihrer Arbeit ist, ob es das Geben oder das Empfangen ist. Man muss prüfen, ob sie die Dinge tun, um auf den Weg der Wahrheit zu gelangen, welcher der Weg ist, um zu geben.

Nur in einer derartigen Gruppe ist es möglich, den Freunden das Verlangen zu geben zu vermitteln, was bedeutet, dass jeder einen Mangel von den Freunden aufnimmt, da es ihm selbst an der Kraft des Gebens mangelt. Und wo auch immer er geht, sucht er eifrig nach einem Ort, wo möglicherweise jemand fähig ist, ihm die Kraft des Gebens zu geben. Wenn er daher in eine Gruppe kommt, wo jeder nach der Kraft des Gebens dürstet, bekommt jeder diese Kraft von allen anderen. Er erhält daher zusätzlich zu seiner eigenen kleinen inneren Kraft eine Kraft von außen.<sup>10</sup>



- Frage 1:** Was will ich beim Workshop erreichen?
- Frage 2:** Zu was brauche ich ein Verlangen, einen Mangel?
- Frage 3:** Was bedeutet das Verlangen nach Spiritualität – wie schaut das in mir aus?
- Frage 4:** Warum kann ich das Verlangen nach Spiritualität nicht von mir aus vergrößern?
- Frage 5:** Wie soll ich die Freunde prüfen? Welche Handlungen zeigen ihre Ernsthaftigkeit?
- Frage 6:** Was bedeutet, den Mangel des Freundes aufzunehmen?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

<sup>10</sup> (Ashlag, Rabash Ausgewählte Texte, 2017), Mächtiger Hort meiner Erlösung

## 5. Workshop

### Ausrichtung - Alle Meinungen sind richtig.

Wir akzeptieren die Ansichten der anderen Teilnehmer vollständig und erwerben neue Perspektiven des Problems, indem wir es mit den Augen aller Teilnehmer untersuchen. Ich achte die Meinung der anderen und füge meinen Gedanken hinzu.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Die Gruppe ist nicht nur dazu da, um einfach zu helfen oder jemanden in gute Laune zu bringen. Die Gruppe besteht aus den Seelen, die das Ziel haben, sich auf den Schöpfer zu konzentrieren, was mir wiederum die Stärke gibt, mich selbst an den Schöpfer zu wenden. Auf der einen Seite ist die Gruppe die Quelle meiner Stärke und auf der anderen das Organ, mit welchem ich mich selbst und meine richtige Reaktion sehen kann.*

*[...] Das Einzige, was wir haben, ist das Zusammenspiel innerhalb der Gruppe. Deshalb wurden mehrere Seelen geschaffen und nicht nur eine. Was hier geschaffen wurde, ist die Möglichkeit, andere Seelen zu beeinflussen. Und es wurde auf solche Art und Weise gemacht, wo Seelen sich in Körpern verwirklichen und sie trotz der physischen Körper miteinander Umgang haben.<sup>11</sup>*

**Frage:** Was ist die Gruppe für ein besonderes Organ?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Da der Mensch von Anfang an mit einem Gefäß erschaffen ist, welches als Eigenliebe oder Egoismus bezeichnet wird, hat er keine Lust, auch nur die kleinste Bewegung zu machen, wenn er sieht, dass es in einer Handlung keinen Vorteil für ihn selbst gibt. Doch ohne Annullierung der Eigenliebe ist es nicht möglich, die Anhaftung (Dwekut) an*

*den Schöpfer zu erreichen, also die qualitative Übereinstimmung der Form.*

*Da die Annullierung der Eigenliebe entgegen unserer Natur ist, bedürfen wir einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die gemeinsam eine starke Kraft für die gemeinsame Arbeit bilden, um den Willen zu empfangen zu annullieren, welcher als das „Böse“ bezeichnet wird; denn es ist gerade dieser Wille, der uns daran hindert, das Ziel zu erreichen, für welches der Mensch erschaffen wurde. Daher muss eine Gemeinschaft aus einzelnen Individuen gegründet werden, die alle einhellig der Meinung sind, dass man zu diesem Ziel gelangen muss. Als Ergebnis dieser Vereinigung entsteht eine riesige Kraft, die jedem hilft, gegen sich selbst anzukämpfen, da die Kraft eines jeden mit den Kräften der anderen verschmilzt. Folglich erhält jeder ein riesiges Verlangen, um das Ziel zu erreichen.*

*Doch damit die Vereinigung aller untereinander möglich wird, muss jedes Mitglied der Gemeinschaft sein „Ich“ gegenüber den anderen annullieren. Das kann man nur tun, indem man nicht auf die Mängel des Freundes achtet, sondern nur dessen guten Eigenschaften Aufmerksamkeit schenkt. Wenn aber jemand in der Gruppe sich selbst auch nur für ein wenig besser als die anderen hält, dann kann er sich nicht mehr mit ihnen vereinigen.<sup>12</sup>*



- Frage 1:** Warum wird der Wille zu empfangen als böse bezeichnet?
- Frage 2:** Warum müssen alle ‚einhellig‘ das gleiche Ziel haben?
- Frage 3:** Was bedeutet für mich dieses gemeinsame Ziel und strebe ich mit meiner Kraft darauf hin?
- Frage 4:** Warum sind Annullierung, Unterordnung und die Freunde groß zu sehen die Voraussetzung, damit ich mich mit den Freunden verbinden kann?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 6. Workshop

### Ausrichtung - Sich über die Abstoßung erheben.

Wir versuchen, uns über Unstimmigkeiten hinwegzusetzen, indem wir Probleme mit den Augen aller betrachten. Ich lerne, den anderen den Vortritt zu lassen und freue mich über unser gemeinsames Wachstum und Vorwärtkommen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*In dem Ausmaß, wie die Gesellschaft die Größe des Schöpfers während der Versammlung bedenkt, bringt jeder gemäß seiner Stufe die Wichtigkeit des Schöpfers in sich hervor. So kann er den ganzen Tag in der Welt der Freude und Heiterkeit spazieren gehen; das bedeutet, dass er jede Kleinigkeit genießt, die er bezüglich der Arbeit des Schöpfers verrichtet. Denn wenn er sich auch nur für eine Minute daran erinnert, dass er über Spiritualität nachdenken sollte, sagt er sich sofort: „Ich bin bereits dankbar, und lobpreise und verherrliche den Schöpfer.“ Denn er glaubt, dass der Schöpfer ihn nun gerufen hat und mit ihm sprechen möchte.<sup>13</sup>*

**Frage:** Wie kann aus der Größe des Schöpfers eine derart positive Lebenseinstellung resultieren?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hinein fühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Der Hauptgrund, warum ein Mensch sich einen Freund kaufen und in Nächstenliebe arbeiten sollte, liegt darin, der Liebe des Schöpfers würdig zu werden. Die Freunde sollten deshalb untereinander hauptsächlich über die Größe des Schöpfers sprechen, denn abhängig davon, in welchem Umfang man die Größe des Schöpfers wahrnimmt, kann man sich vor dem Schöpfer annullieren. Es ist so, wie wir es in der Natur sehen, dass sich der Kleinere vor dem Großen annulliert, und dies hat mit Spiritualität nichts zu tun, sondern ist auch bei weltlichen Menschen beobachtbar.*

*[...] Wir sollten sagen, dass wir über dem Verstand glauben, dass Er die Welt mit einer wohlwollenden Führung leitet, und wenn man glaubt, dass der Schöpfer dem Menschen nur das Beste wünscht, dann bringt das einen Menschen dazu, den Schöpfer zu lieben, bis er belohnt wird mit „Und du sollst den Ewigen, deinen Gott, aus ganzem Herzen und mit deiner ganzen Seele lieben.“ Und dies muss der Mensch von seinen Freunden empfangen.*

*Was das Empfangen der Größe betrifft, so sollte dies speziell durch die Gemeinschaft erhalten werden. Es ist, wie im Artikel zum Abschluss des Buches Sohar geschrieben steht, wo Baal HaSulam betreffend Lehrer und Studenten spricht. Es ist genauso hinsichtlich der Größe des Schöpfers. Er schreibt: ‚Die Größe des Schöpfers erhalten, hängt völlig von der Umgebung ab, und ein einzelner Mensch kann dafür überhaupt nichts tun.‘<sup>14</sup>*



**Frage 1:** Welche Handlung muss ich machen um einen ‚Freund zu kaufen‘?

**Frage 2:** Warum kann ein einzelner Mensch überhaupt nichts dafür tun und warum müssen wir über dem Verstand gehen, um die Größe des Schöpfers zu erhalten?

**Frage 3:** Warum muss ich die Größe des Schöpfers wahrnehmen um mich vor ihm annullieren zu können?

**Frage 4:** Wie helfen mir die Freunde die Größe des Schöpfers zu erlangen?

**Aktion:** Sprecht über die Größe des Schöpfers, damit die Freunde das Verlangen verspürt sich an den Schöpfer zu binden.

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---



## Auf dem Weg zum Ziel

Die Kabbalisten geben uns alle möglichen Werkzeuge an die Hand, damit wir mit unseren Verlangen arbeiten können und den Weg zum Ziel nicht verlieren.

Je mehr die Gruppe im Streben nach dem Ziel der Schöpfung, dem Schöpfer, vereint ist, desto fokussierter ist sie, sieht den Schöpfer klarer und fühlt Ihn immer mehr. Aber sie offenbart nicht IHN, sondern seine Eigenschaften. Über dem Ego, was „Glaube über dem Verstand“ genannt wird offenbart sie das Bild des Schöpfers in sich.

Die Gruppe wird zum „Werkzeug“, das IHN aufspüren kann.

Dieses Kapitel enthält:

WS7 - Zur Einheit finden

WS8 - Im Schutz der Dunkelheit voranschreiten

WS9 - Bescheidenheit entdecken

WS10 - Als Schwanz dem Löwen folgen

WS11 - Wertschätzung erlangen

WS12 - Dem Glück begegnen

## 7. Workshop

### Ausrichtung - Eigene Gefühle ausdrücken.

Wir sind im Kreis ehrlich und schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens.  
Ich spreche vom Herzen her über das Besondere der Gruppe und drücke Zuneigung aus.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wir müssen den Kern unserer Gemeinschaft erheben, ihre Grundlage, ihre Größe, die aus dem Streben nach der Größe des Schöpfers hervorgeht. Wenn das ständig an Wichtigkeit und Größe gewinnt, indem es die Gedanken und das Herz jedes Einzelnen einnimmt, wenn ich mich dem hingebe, dafür existiere, damit verschmelze, wenn ich der Größe der Gemeinschaft entgegenstrebe, weil sie mich zu der Größe des Schöpfers bringt, wenn ich das ständig spüre, wenn es mich bewegt, dann werden wir das Ziel zweifelsohne in kürzester Zeit erreichen.<sup>15</sup>*

**Frage:** Wohin lege ich die Wichtigkeit im Leben?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Doch muss man sich auch immer an das Ziel der Gemeinschaft erinnern. Ansonsten wird der Körper versuchen, das Ziel zu verwischen, da der Körper sich immer nur um den eigenen Nutzen sorgt. Wir müssen uns immer daran erinnern, dass die Gruppe mit dem Ziel gegründet wurde, zur Nächstenliebe zu gelangen. Und diese wiederum ist das Sprungbrett zur „Liebe zum Schöpfer“.*

*Dies wird besonders dann erreicht, wenn ein Mensch das Verlangen nach einer Gruppe zum Ausdruck bringt, um den Freunden ohne Gegenleistung zu geben. Das bedeutet, er braucht keine Gruppe, die ihm Unterstützung und Geschenke gibt, die die Gefäße des Körpers befriedigen. Solch eine Gruppe wäre auf Basis der Eigenliebe gegründet*

*und würde nur die Gefäße des Empfangens entwickeln. Der Mensch würde dann erwarten, dass sich sein Besitz vermehrt, indem ihm sein Freund hilft, materielle Güter zu erlangen.*

*Daher müssen wir uns daran erinnern, dass die Gruppe auf Basis der Nächstenliebe gegründet wurde, damit jedes Mitglied der Gruppe von ihr Liebe zum Nächsten und Hass gegenüber sich selbst bekommt. Das Vorbild seines Freundes, den eigenen Egoismus zu annullieren, wird dazu führen, dass sich alle mit den Absichten ihrer Freunde verbinden.*

*Wenn die Gruppe zum Beispiel aus zehn Mitgliedern besteht, dann wird jeder eine zehnmal so starke Kraft für die Annullierung des Egoismus, den Hass gegen sich selbst und die Liebe zum Nächsten haben. Ansonsten wird er nur seine einzelne Kraft der Nächstenliebe haben, weil er nicht sieht, dass sich seine Freunde damit beschäftigen, da sie ihre Liebe verbergen; vielmehr schwächen die Freunde seine Kraft, die er braucht, um auf dem Weg der Nächstenliebe zu gehen. In diesem Zustand lernt er aus ihren Handlungen und fällt in die Herrschaft der Eigenliebe zurück.<sup>16</sup>*



- Frage 1:** Wie unterscheiden sich Gruppen, wenn sie auf Nächstenliebe bzw. Eigenliebe gegründet sind?
- Frage 2:** Warum brauche ich eine Gruppe, die auf der Basis der Nächstenliebe gegründet ist, um Nächstenliebe praktizieren zu können?
- Frage 3:** Was bedeutet die Annullierung des Egoismus und Hass gegenüber sich selbst zu haben?
- Frage 4:** Woher kommt die Multiplikation der Kräfte?
- Frage 5:** Wie können wir in der Gruppe eine gemeinsame ‚Absicht zu lieben‘ aufbauen?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 8. Workshop

### Ausrichtung - Gemeinsame Entscheidungen.

Wir bemühen uns, Entscheidung in gegenseitigem Verständnis und Einheit zu treffen. Ich arbeite an meiner persönlichen Meinung und versuche eine gemeinsame Sichtweise zu finden.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Der Schöpfer erschuf die Verhüllung, die uns von Ihm entfernt, trennt, uns weg stößt und verwirrt. Anstatt Sich Selbst sofort und offen zu enthüllen, verbirgt Er sich, um Streben, Leidenschaft und ein Verlangen, Ihn zu erreichen, zu erwecken!*

*Das ist der ganze Zweck der Verhüllung und der Grund, unreine Kräfte (Klipot) zu erschaffen, die uns so lange stärken, bis wir das richtige Verlangen nach dem Schöpfer erreichen. Sie halten uns zurück wie Hunde, die an der Leine ziehen, um sich irgendwann loszureißen. Der Schöpfer verbirgt sich, bis wir das richtige, vollständig gebende Verlangen erlangen, das nicht mehr durch eine Begegnung mit Ihm ausgelöscht werden kann.<sup>17</sup>*

**Frage:** Wie können wir durch die unreinen Kräfte das Verlangen zu Geben erreichen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Es ist bekannt, dass wir durch die Arbeit, die uns in Tora und Mizwot gegeben wurde, dazu dient, dass wir uns durch sie korrigieren und des Empfangens von Freude und Genuss würdig werden. Denn deshalb wurde der Mensch erschaffen, und bekanntlich ist der Zweck der Schöpfung, Seinen Geschöpfen Gutes zu tun. Um jedoch beim Empfangen des Genusses Scham zu vermeiden, da jeder Zweig wünscht, seiner Wurzel zu entsprechen, und da die Wurzel den Geschöpfen gibt, besteht ein Unterschied in der Form zwischen dem Gebenden und dem Empfänger. Und dies verursacht in uns Scham.*

*Für diese Korrektur wurden ein Zimzum (Einschränkung) und eine Verhüllung auf die obere Vorsehung gelegt. Durch den Zimzum und die Verhüllung wurde ein Ort gemacht, an dem wir dem Schöpfer so fern sind, dass wir kaum Verständnis für Seine Führung über Seine Geschöpfe besitzen. Darüber steht in der Einführung zum Studium der Zehn Sefirot geschrieben (Punkte 42-43): Nehmen wir an, die Vorsehung ist enthüllt und jemand, der etwas Verbotenes isst, würde sofort ersticken. Und jemand, der eine Mizwa ausführt, entdeckt darin sofort einen wundervollen Genuss, der mit den größten Genüssen in unserer materiellen Welt vergleichbar ist - welcher Narr würde jemals daran denken, etwas Verbotenes zu kosten, wenn er wüsste, dass er augenblicklich sein Leben dadurch verlieren würde? Oder wer würde einen großen materiellen Genuss, der ihm zufällt, aufschieben, ohne ihn erhalten zu wollen? Daher bringen uns der Zimzum und die Verhüllung, die geschaffen wurden, um die Scham zu korrigieren, all die Arbeit und Entfernung vom Schöpfer.*

*Daraus folgt, dass der Zimzum und die Verhüllung zum Schutz des Unteren gemacht wurden.<sup>18</sup>*



**Frage 1:** Was wird eingeschränkt?

**Frage 2:** Warum kommt mit der Einschränkung die Verhüllung?

**Frage 3:** Wie unterscheidet sich die Arbeit des Menschen mit und ohne Verhüllung? Sprecht darüber!

**Frage 4:** Welchen Schutz bietet die Verhüllung?

**Frage 5:** Wie kann ich durch die Arbeit - entfernt vom Schöpfer - die Scham korrigieren?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---



---



---



---



---

## 9. Workshop

### Ausrichtung - Eine Atmosphäre der Einheit aufbauen.

Wir schaffen einen gemeinsamen Bereich der Sorge, Wärme, Sicherheit und Unterstützung. Ich kümmere mich um die Mitglieder der Gruppe und schaffe eine angenehme Atmosphäre.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Das Zeichen für die korrekte Selbstannullierung ist die Freude. Ich fordere nichts mehr – nur in diesem Zustand zu bleiben, damit ich auf Kosten der Annullierung meines Egoismus vorankommen kann. Das würde bedeuten, dass ich mich im Zustand des Embryos befinde. Mir ist es egal, was ich dabei bekomme. Das einzige, was für mich zählt und wichtig ist – nämlich in der maximalen Verschmelzung zu sein, das bedeutet am niedrigsten Punkt der Selbstannullierung, im kleinsten Zustand. Da ich immer noch daran interessiert bin die spirituellen Erscheinungen zu sehen, sie zu fühlen, muss ich an mir arbeiten. Das heißt, ich bin dazu verpflichtet, meinen Egoismus bis zur Null-Markierung zu annullieren – das ist die Bedeutung von „mit dem Höheren verschmolzen zu sein“.<sup>19</sup>*

**Frage:** Wie kann ich mich in richtiger Weise selbst annullieren und wieso entsteht dabei Freude?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Es steht geschrieben: „Und Moses war sehr bescheiden“. Bescheidenheit bedeutet Niedrigkeit, wenn sich ein Mensch gegenüber einem anderen annulliert. Es ist nicht notwendigerweise eine äußere Annullierung, sondern auch eine innere. „Äußerlich“ bedeutet, dass etwas außen gesehen werden kann, wenn jeder erkennt, dass der Mensch nichts von sich selbst hält, sondern die Freunde auf einer wichtigeren Stufe als sich selbst sieht. Dies zeigt sich an den Handlungen, die er gegenüber den Freun-*

den ausführt.

*Und es gibt auch die Innerlichkeit, genannt „Verborgenes“. Dies sind die Gedanken und der Verstand, die man ebenfalls vor den Freunden annullieren muss. Das ist die Bedeutung der Worte „Meine Seele soll wie Staub vor allen sein“. Die Frage ist, wie ein vernünftiger, klar denkender Mensch sagen kann, dass er seinen Verstand vor jedem anderen annulliert, während er gleichzeitig spürt, dass er sich auf einer Stufe befindet, die hundert Mal höher als die des Freundes ist.*

*Es gibt eine Wahrnehmung genannt „Teil“ und eine Wahrnehmung genannt „Ganz“. Dabei ist das Ganze dem Teil übergeordnet, und der Mensch muss sich vor jedem einzelnen Teil annullieren, indem er Teil des Ganzen ist. D.h. individuell gesehen ist Israel als Ganzes nicht so bedeutsam, aber hinsichtlich des Ganzen ist jeder Einzelne als Teil des Ganzen sehr wichtig.*

*Man muss seine eigenen Bedürfnisse vor jenen des Kollektivs annullieren. Und da ein Mensch seine Gedanken und seinen Verstand vor dem Schöpfer annullieren muss, muss er sich äußerlich daran gewöhnen. Dies wird „tun“ genannt – „wir werden tun“. Und all diese Annullierungen werden ihn dazu befähigen, seine Gedanken und seinen Verstand auch vor dem Schöpfer zu annullieren.*

*Daher zeigt sich, dass jemand, der mehr Wissen hat, auch mehr Arbeit bei der Annullierung gegenüber dem Schöpfer hat. Doch ein Narr muss seinen Verstand nicht annullieren, da er keinen Verstand besitzt. Es folgt, dass der einzige Verdienst des Verstandes darin liegt, dass man etwas zum annullieren hat, und dies ist auch der einzige Grund, nach Wissen zu streben. Und für jemand, der dazu nicht bereit ist, ist es besser, kein Wissen zu haben.<sup>20</sup>*



**Frage 1:** Warum muss ich mich vor jedem Einzelnen annullieren?

**Frage 2:** Warum wird der Einzelne aus der Perspektive des Ganzen sehr wichtig?

**Frage 3:** Wie kann ich als Einzelner zu einem Teil des Ganzen werden?

**Frage 4:** Warum sind der Verstand und die Annullierung einander entgegengesetzt?

**Frage 5:** Wie kommen wir zum „tun“ und warum muss man das üben?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 10. Workshop

### Ausrichtung – Zuhören.

Ich höre dem Freund, der gerade spricht, aufmerksam zu.

Ich bin mit dem Freund in einem Dialog, ich will sein Herz fühlen, spüren, was er denkt und was ich denke und auf diese Weise bin ich nicht allein.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*„Wer?“ – „Wer ist der Schöpfer, auf dessen Stimme ich hören soll?“ Für wen tue ich das alles? Und „Was?“ – „Was bringt mir diese Arbeit?“ – d.h., wozu tue ich das alles? Um das Geben zu erlangen? Doch was bringt mir das?*

*Das sind Fragen des Pharao, unseres Egos, und sie sind sehr richtig und berechtigt. Im Buch Sohar steht geschrieben, dass der Pharao der Klügste unter allen war, dass in Ägypten die größte Weisheit konzentriert war. Der Pharao verkörpert das ganze spirituelle Gefäß, das ganze vom Schöpfer erschaffene Verlangen. Deshalb, wenn der Schöpfer den Menschen (Moshe und das Volk Israel) sich näherbringen will, sagt Er: „Lass uns zum Pharao gehen!“ Woher sonst erhältst du Verlangen, wie enthüllst du, wer du bist? – Nur wenn du zum Pharao kommst!<sup>21</sup>*

**Frage:** Was passiert wenn ich zum Pharao komme?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Es ist klar, dass wir die Fragen mit dem Kopf bzw. mit dem Intellekt beantworten müssen, und nicht so tun dürfen, als besäßen wir keinen Intellekt. Das bedeutet, wir müssen in die Frage eintauchen und untersuchen, was wir aus dem Verstand heraus auf diese Fragen antworten. Darüber sagten sie, dass wir dem Körper antworten müssen, dass er in Bezug auf die Vernunft Recht hat und man daher nichts antworten kann. Doch der Weg der Tora bedeutet, dass wir über dem Verstand und über dem Intellekt gehen sollen. Wir müssen es daher so deuten, das wir ein Schweif der Löwen sein sol-*

*len und nicht ein Kopf der Füchse.*

*[...]Und sobald ein Mensch seine Arbeit als „Schweif für die Löwen“ annimmt, also den Weisen folgt und sich nach ihren Vorgaben richtet, gleicht das den Worten unserer Weisen: „Seid Staub unter den Füßen der Weisen.“ Das wird gedeutet „Folge ihnen!“ Denn jemand der geht, wirbelt mit den Füßen Staub auf. Und jemand der folgt, wird mit dem Staub erfüllt, den der Vorgänger durch sein Gehen aufgewirbelt hat.*

*Wir müssen verstehen, was unsere Weisen uns mit dieser Allegorie sagen wollen. Wir deuten es so: Wenn jemand dem Glauben an die Weisen folgt, blickt er auf deren Weg. Sie sagen, dass man über dem Verstand gehen müsse. Dann versucht der Mensch herauszufinden, ob er wirklich würdig ist, dem Weg der Weisen zu folgen. Das bedeutet, dass der Weise mit seinen Füßen Staub aufwirbelt, der jenen, die ihm folgen, in die Augen gelangt. Wenn daher ein Mensch den Weg der Weisen gehen will, wird uns gesagt, dass er das mit geschlossenen Augen tun müsse. Sonst gelangt Staub in seine Augen. Also etwas, das nicht wichtig ist. Das wird Staub genannt und es gibt nichts Niedrigeres. Und da der Mensch über Vernunft und Intellekt verfügt, um alles entsprechend der Vernunft zu verstehen, wird uns gesagt, den Glauben an die Weisen anzunehmen. <sup>22</sup>*



- Frage 1:** Was bedeutet, dem Körper Recht zu geben, aber keine Antwort für ihn zu haben?
- Frage 2:** Was ist der Unterschied zwischen der Weisheit der Weisen und der des Pharaos?
- Frage 3:** Was bedeutet es, dass die Weisen mit ihren Füßen Staub aufwirbeln?
- Frage 4:** Wie kann der Mensch herausfinden, ob er wirklich würdig ist, dem Weg der Weisen zu folgen?
- Frage 5:** Was bedeutet „Mögen wir in der Arbeit ein Schweif der Löwen und nicht ein Kopf der Füchse sein.“?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 11. Workshop

### Ausrichtung - Sich über die Abstoßung erheben.

Wir versuchen, uns über Unstimmigkeiten hinwegzusetzen, indem wir Probleme mit den Augen aller betrachten.

Ich lerne, den anderen den Vortritt zu lassen und freue mich über unser gemeinsames Wachstum und Vorwärtkommen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Für die Wichtigkeit des Ziels muss die Gruppe ständig sorgen, doch nicht so, dass es in lästiges Sprücheklopfen ausartet, was keiner hören will. Es muss dafür gesorgt werden, dass es dem Menschen „durch Mark und Bein“ geht.*

*Wie macht man das? Versuch es einfach! Denk die ganze Zeit daran. Wenn du daran denkst, dann wird es eine Wirkung auf die Freunde haben. Das ist unsere Arbeit, und wir können nicht vor ihr weglaufen. Und wenn der Freund schläft, lege ihm ein Kissen unter, wie du es für deinen Sohn machen würdest.<sup>23</sup>*

**Frage:** Wie kann ich den Freund wie meinen Sohn umsorgen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Was das Empfangen der Größe betrifft, so sollte dies speziell durch die Gemeinschaft erhalten werden. Es ist, wie im Artikel zum Abschluss des Buches Sohar geschrieben steht, wo Baal Sulam betreffend Lehrer und Studenten spricht. Es ist genauso hinsichtlich der Größe des Schöpfers. Er schreibt: „Die Größe des Schöpfers erhalten, hängt völlig von der Umgebung ab, und ein einzelner Mensch kann dafür überhaupt nichts tun.“*

„Aber es gibt es zwei Bedingungen, um die Größe zu erhalten:  
 1. Man muss immer zuhören und die Wertschätzung der Umgebung im Ausmaß ihrer Größe annehmen.  
 2. Die Umgebung sollte groß sein, so wie geschrieben steht: „in der Vielzahl der Menschen liegt die Herrlichkeit des Königs.“

„Um die erste Bedingung zu empfangen, muss jeder Student fühlen, dass er der Geringste unter all den Freunden ist. In diesem Zustand kann man den Wert der Größe von jedem empfangen, da der Große vom Kleineren nicht empfangen kann, und noch viel weniger durch seine Worte beeindruckt werden kann. Es ist eher so, dass der Kleine durch die Wertigkeit des Großen beeindruckt ist.“

„Und für die zweite Bedingung muss jeder Student die Vorzüge jedes einzelnen Friends hervorheben und ihn wertschätzen, als wäre er der Größte dieser Generation. Dann beeinflusst ihn die Umgebung wie eine genügend große Umgebung, denn Qualität ist wichtiger als Quantität.“<sup>24</sup>



- Frage 1:** Warum kann ich die Wichtigkeit für das Ziel nicht aus mir selbst erlangen?
- Frage 2:** Wie muss ich zuhören um die Größe des Ziels zu empfangen?
- Frage 3:** Wie kann ich die Umgebung wertschätzen? Wie komme ich zur Quantität?
- Frage 4:** Wie kann ich den einzelnen Freund wertschätzen? Wie komme ich zur Qualität?
- Frage 5:** Wie kann ich den Freunden die Größe des Ziels geben?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---



---



---



---



---

## 12. Workshop

### Ausrichtung - Ich spreche zur ganzen Gruppe.

Wir bauen die Mitte des Kreises auf.

Wir sprechen zur Mitte des Kreises und vermeiden persönliche Diskussionen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wir wissen, dass wir die Ähnlichkeit mit dem Schöpfer erreichen müssen, d.h., so wie Er gibt, müssen auch wir geben. Wenn wir aber geben und uns vom eigenen Egoismus lösen sollen, weinen wir, weil es uns schmerzt, so handeln zu müssen. Der Schöpfer aber genießt das Geben. Folglich müssen wir das Geben genießen, wenn wir Ihm ähnlich sein wollen! Niemand braucht deine Leiden – du musst nur geben!*

*Wie können wir aber das Geben genießen, wenn unser Egoismus es nicht zulässt? Daran müssen wir arbeiten, denn der Körper ist damit nicht einverstanden! Es werden jedoch nicht deine Leiden, sondern deine Anstrengungen benötigt. Wenn du es jedoch schaffst, ohne jegliche Anstrengungen zu geben, dann ist das ein Zeichen dafür, dass du für dich selbst und nicht um des Gebens willen arbeitest. Denn mit dem Geben ist der Körper nicht einverstanden. <sup>25</sup>*

**Frage:** Was ist der Unterschied zwischen Leiden und Anstrengungen und worin ist der Genuss?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Der König ist in seinen Augen derart wichtig, dass er es schon für ein großes Glück hält, wenn er nur ein paar Worte mit dem König wechseln kann, auch wenn er gar nichts von Ihm will. Er kommt mit einer oberflächlichen Bitte, da man nicht ohne Bitte vor den König treten sollte. Er kommt jedoch nicht zum König, damit dieser seine Bitte erfülle. Der Vorwand seiner Bitte galt nur den Außenstehenden, die nicht verstehen, dass das Gespräch mit dem König die wertvollste Sache überhaupt ist, aber die Außenstehenden verstehen das nicht.*

*Und wenn wir von einem einzelnen Körper sprechen, sollten wir sagen, das die „Außenstehenden“ die Gedanken sind, die einen Menschen aus der Welt außerhalb überkommen; es sind diejenigen gemeint, die keine Ahnung vom Inneren haben und kein Werkzeug, durch welches sie verstehen könnten, dass es das Innere des Königs ist, das zählt. Vielmehr bewerten sie den König nur entsprechend dem, was von ihm zu ihnen ausgeht und was auch die „Äußerlichkeit des Königs“ genannt wird. Aber sie haben keine Ahnung von der Innerlichkeit des Königs, also vom König selbst und sehen nur, was vom König nach außen ausgeht.*

*Deswegen verspotten diese Gedanken einen Menschen, wenn er sagt: „Da ich gerade zum König gesprochen habe, spielt es keine Rolle, ob der König meine Wünsche erfüllt.“ Vielmehr ist sein einziger Wunsch die Innerlichkeit des Königs und nicht, was von ihm ausgeht.<sup>26</sup>*



- Frage 1:** Wieso ist es schon ein großes Glück, wenn ich nur ein paar Worte mit dem König wechseln kann?
- Frage 2:** Wie kann die Äußerlichkeit derart gegensätzlich zur Innerlichkeit sein?
- Frage 3:** Was sind das für Vorwände, die er den ‚Außenstehenden‘ gibt, und wozu?
- Frage 4:** Vor den König treten und mit ihm sprechen – wie kann ich das mit der Gruppe verbinden?
- Frage 5:** Was bedeutet für mich diese Chance, die mir der Schöpfer gegeben hat?

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---



## Die Liebe finden

Gemäß Kabbala liegt der Unterschied zwischen Liebe und Hass nur in dem Ziel unserer Absicht: „auf sich selbst gerichtet“ oder „von sich weg“. Wenn wir außerdem damit beginnen, systematisch daran zu arbeiten, die Empfindung von Liebe zu erlangen, dann werden wir spüren, dass wir „aus uns selbst herauskommen“. Dort – „außerhalb von uns selbst“ – empfinden wir eine vollkommen andere Bewegung von Zeit, Raum und Wahrnehmung bis zu dem Punkt, an dem wir aufhören, uns selbst wahrzunehmen und das „Selbst“ mit „Andere“ ersetzen. Indem wir das Zentrum der Wahrnehmung von „innerhalb von uns“ nach „außerhalb von uns“ verlegen, werden wir die Höhere Welt, den Schöpfer, spüren. Dies werden wir exakt in den Verlangen der anderen spüren!<sup>27</sup>

Wenn der Mensch die Spiritualität enthüllt, dann beginnt er zu empfinden, dass eine gewisse Kraft, welche in dieser Welt anwesend ist, den ganzen umgebenden Raum erfüllt. Die Luft wird dicht und zart. Es ist die Kraft des Schöpfers, die Kraft des Gebens, die Kraft der Liebe, welche die ganze Welt des Menschen ausfüllt. Wir sollen sie hervorrufen, damit sie in Form der uns verbindenden Kraft geöffnet wird. Mit ihrer Hilfe werden wir beginnen, uns wie ein Ganzes zu empfinden. Man muss dieser Kraft nur mehr Aufmerksamkeit schenken, sie mit der Liebe und der Feinfühligkeit suchen. Lasst uns beginnen, sie zu empfinden!<sup>28</sup>

Dieses Kapitel enthält:

WS13 - Mit Tränen sähen und mit Freuden ernten

WS14 - Die Größe des Freundes sehen

WS15 - Die Liebe enthüllt das Böse

WS16 - Den Freund beschenken

WS17 - Liebe bedeckt alle Vergehen

WS18 - Die Liebe bringt aus der Reihe

<sup>27</sup> (Laitman, Persönlicher Blog), Liebe und Hass liegen dicht beieinander; Veröffentlicht am 4. Dez. 2008

<sup>28</sup> (Laitman, Persönlicher Blog), Offenbaren Sie die Kraft der Liebe; Veröffentlicht am 12. Nov. 2010

## 13. Workshop

### Ausrichtung – Gleichheit

Im Gesprächskreis sind alle gleich und sehr wichtig!

Ich rede nicht dazwischen, fasse mich kurz und spreche nur, wenn ich an der Reihe bin.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Das Feld symbolisiert das Ego eines Menschen, das gründlich gepflügt, mit „richtigen“ Samen gesät, und mit seinen „Tränen“ bewässert werden muss.*

*Dann muss man aus den gekeimten Weizenähren die Körner ausschlagen, die Schalen in den Wind streuen und viele andere Handlungen durchführen, die die spirituelle Arbeit zur Korrektur des Egoismus mit sich bringt. Es ist der Prototyp all unserer körperlichen Arbeiten auf dem Feld.*

*Die Körner werden von Mühlsteinen zermahlen, die von Tieren bewegt werden, die mit verbundenen Augen im Kreis herumgehen, um nicht zu sehen, dass sie nutzlose Arbeit für sich tun. Sie brauchen Getreide und nicht das Mehl, denn aus dem Mehl wird Brot gebacken und das ist Nahrung für den Menschen.<sup>29</sup>*

**Frage:** Was ist das für eine Arbeit von der hier die Rede ist?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich im Gespräch in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen.

*Baal Turim erklärt, dass hier von einem Menschen die Rede ist, der sich auf dem Wege der spirituellen Entwicklung verirrt, der den wahren Weg nicht kennt, der zu dem Platz führt, an den er gelangen soll, wie bei einem „Esel, der auf dem Feld umherirrt“. Und er denkt, dass er niemals sein Ziel erreichen wird.*

*„Und es fragte ihn jener Mensch und sprach: ‚Was suchst du?‘ was bedeutet ‚Worum bittest du?‘ Und Josef antwortete ihm: ‚Ich bitte (suche) meine Brüder“. Indem ich*

*mit meinen Brüdern zusammen bin was bedeutet, dass ich in einer Gruppe bin, wo es Liebe zu Freunden gibt - werde ich den Weg zum Schöpfer erklimmen können. Dieser Weg wird „Weg des Gebens“ genannt und er ist unserer Natur entgegengesetzt. Um diesen Weg zu beschreiten, gibt es nur die Freundesliebe, durch welche jeder seinem Freund hilft.*

*„Der Mann sprach: ‚Sie sind von dannen gezogen.‘“ RASHI erklärt, dass sie die brüderlichen Bande verließen, das heißt, sie wollen sich nicht mit dir verbinden. Und das führte schließlich zum ägyptischen Exil Israels. Um von Ägypten erlöst zu werden, müssen wir zu einer Gruppe stoßen, in der die „Liebe zu Freunden“ existiert, und dadurch werden wir würdig, aus Ägypten auszuziehen und die Tora zu empfangen.<sup>30</sup>*



**Frage 1:** Auf welchem Feld befinden wir uns, wenn wir die spirituelle Entwicklung anstreben (Verlangen [Razon] stammt von Land [Erez] ab)?

**Frage 2:** Was sind das für Früchte die auf dem Feld wachsen und die Welt ernähren?

**Frage 3:** Warum wird mit Tränen gesät und mit Freude geerntet? Wie hängt die Feldarbeit mit der Arbeit in der Gruppe zusammen?

**Frage 4:** Was bedeutet ‚auf dem Felde umherirren‘ – warum fühlt er sich verloren? Und wieso führt das zum Exil in Ägypten?

**Frage 5:** Welche Qualität der brüderlichen Bande hilft uns, aus Ägypten auszuziehen?

**Aktion:** Formuliert ein gemeinsames Gebet, um die Liebe zu Freunden zu offenbaren.

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 14. Workshop

### Ausrichtung – Die Freunde sind etwas Besonderes.

Ich schätze die Ansichten der anderen Teilnehmer und versuche das Einzigartige in ihnen zu entdecken.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Ich liebe und schätze an dem Freund sein Bestreben nach der Einheit, nach dem Schöpfer. Ich finde, dass er mir darin überlegen ist, darin ist er höher als ich, danach strebt er mehr als ich. Auf diese Weise sehe ich die Freunde als „die Größten der Generation“ sozusagen. Wenn ich den Freund in dem Wichtigsten erhebe, ohne seine anderen irdischen Eigenschaften auch nur im Geringsten zu beachten, komme ich ihm auf diese Weise näher, stelle mich unter ihn. Und so verbinden wir uns.*

*Als „Freundesliebe“ wird eine eben solche Verbindung unserer Punkte im Herzen zu einem Ganzen bezeichnet, ausgenommen alles andere. Und dabei müssen wir einander helfen.<sup>31</sup>*

**Frage:** Drücke die Größe eines Freundes in der Gruppe aus.



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Ein Mensch sieht zum Beispiel die Unarten der Kinder des Nachbarn - für die Unarten der eigenen Kinder jedoch ist er blind. Und falls jemand negativ über seine Kinder spricht, dann protestiert er und beginnt, die Vorzüge seiner Kinder hervorzuheben. Und es stellt sich die Frage, wer Recht hat. Seine Kinder sind ja artig und daher ist er beleidigt, wenn andere über sie schlecht reden.*

*Ich hörte das von meinem Vater, dem großen Baal HaSulam: Jeder Mensch besitzt in Wirklichkeit Vor- und Nachteile, und sowohl der Nachbar als auch der Vater sagen die*

*Wahrheit. Jedoch hat der Nachbar nicht das gleiche Verhältnis zu den Kindern des anderen wie zu den eigenen - er fühlt nicht die gleiche väterliche Liebe zu ihnen.*

*Deshalb sieht er, wenn er die Kinder des Nachbarn betrachtet, nur deren Fehler, weil ihm dies mehr Genuss bereitet. Denn er kann dadurch zeigen, dass er selbst tugendhafter ist als der andere, weil seine Kinder artiger sind als die des Nachbarn. Und darum sieht er an den anderen Kindern nur die Fehler; und was er sieht, ist wahr, doch er sieht nur die Dinge, die ihm gefallen.*

*Auch der andere Vater sagt die Wahrheit, jedoch schaut er nur auf die guten Seiten seiner Kinder, und die schlechten sieht er nicht, denn diese würden ihm keine Freude bereiten. Deshalb sagt er die Wahrheit darüber, was er bei seinen Kindern sieht. Und da er nur in Betracht zieht, was ihm Freude bereitet, sieht er nur deren Vorzüge.*

*Daraus folgt: Wenn man Liebe zum Freund empfindet, so besagt das Prinzip der Liebe, dass man gerade die Vorzüge und nicht die Fehler des Freundes sehen will. Und daraus folgt wiederum: Wenn man bei seinem Freund einen Mangel sieht, so liegt dieser nicht beim Freund, sondern bei einem selbst. Denn man hat keine Liebe zum Freund und sieht deshalb nur die Fehler an ihm.*

*Darum soll man nicht danach streben, dass der Freund sich korrigiert, sondern erkennen, dass man selbst Korrektur benötigt.<sup>32</sup>*



**Frage 1:** Nach welchem Maßstab bewerte ich andere Menschen?

**Frage 2:** Warum ändert die Liebe den Maßstab mit dem ich andere bewerte?

**Frage 3:** Warum ist der Mangel, den ich im Freund sehe, mein eigener Mangel?

**Frage 4:** Wie kann ich meinen Mangel korrigieren?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 15. Workshop

### Ausrichtung - Die Meinung äußern.

Indem wir unsere Meinung in die Gruppe einbringen, bereichern wir uns gegenseitig und lernen uns selbst besser zu verstehen.

Ich äußere meine Meinung und ergänze die Aussagen der anderen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wir streben naturgemäß nach angenehmen Dingen und distanzieren uns von den unangenehmen. Wir würden diese am liebsten vernichten, zumindest jedoch tarnen und unterdrücken.*

*Aber genau das ist das Problem: wir müssen verstehen, dass es sich nicht lohnt, solche unangenehmen Gefühle für unser Ego auszulöschen, denn gerade deswegen schreiten wir voran. Im Gegenteil müssen wir diese mehr und mehr entfachen, wie es heißt: „seinen Feind zu segnen und ihn wie einen engen Freund zu lieben“. Widersacher muss man sogar mehr schätzen als Freunde, denn wenn ich verstehe, dass sich mein Hauptfeind in mir selber befindet – mein Egoismus – dann dienen mir die äußerlichen Feinde als Hilfe, meinen Egoismus zu bekämpfen.<sup>33</sup>*

**Frage:** Worin kann mir der äußerliche Feind nützlich sein?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hinein fühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Bezüglich der Freunde ist innerhalb des Verstandes wichtiger als über dem Verstand. Denn wenn sich ein Mensch durch seine Arbeit an Dwekut (Anheftung an den Schöpfer) annähert und nur in der Ausrichtung zu geben sein will, beginnt er, das Böse zu enthüllen. Und was die Erkenntnis des Bösen betrifft, so ist das keine intellektuelle Sache, sondern vielmehr eine Empfindung im Herzen.*

*Denn er muss selbst fühlen, dass er schlechter und niedriger als die ganze Welt ist. Und solange er diese Empfindung noch nicht hat, sondern immer noch glaubt, andere wären schlechter als er, hat er sicherlich noch nicht die Erkenntnis des Bösen erlangt. Mit anderen Worten ist das Böse noch immer in seinem Herzen verborgen und hat sich ihm noch nicht offenbart.*

*Denn es ist nicht möglich, das Böse zu sehen, es sei denn, man hat auch ein bisschen Gutes. Zum Beispiel sieht man in einem dunklen Haus keinen Schmutz. Macht man allerdings das Licht an, wird man den Schmutz deutlich sehen. Genauso ist es, wenn jemand keine guten Taten ausführt und sich nicht mit Tora und Mizwot beschäftigt und wünscht, dem Schöpfer nahezukommen, so hat man kein Licht, das eigene Herz zu erleuchten um das Böse darin zu sehen. Und warum erkennt man noch immer nicht, dass es im eigenen Herzen mehr Böses gibt als in all seinen Freunden? Dies ist so, weil es einem an Gutem mangelt. Aus diesem Grund hält man sich für tugendhafter als die Freunde.*

*Aus dem Gesagten folgt, dass er all dies sieht, nämlich dass die Freunde schlechter als er sind, weil es ihm an Licht fehlt, das ihn das Böse in sich erkennen lässt.<sup>34</sup>*



**Frage 1:** Warum enthüllt sich das Böse in den Freunden?

**Frage 2:** Warum ist die Enthüllung des Bösen eine Angelegenheit von Gefühlen?

**Frage 3:** Wie können wir in der Gruppe praktisch ‚das Licht anmachen‘ um das eigene Böse zu erleben?

**Frage 4:** Wie messe ich meine Liebe zu den Freunden – bei allem Bösen das sich zeigt - wo ist die Liebe geblieben?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 16. Workshop

### Ausrichtung - Ich spreche zur ganzen Gruppe.

Wir bauen die Mitte des Kreises auf.

Wir sprechen zur Mitte des Kreises und vermeiden persönliche Diskussionen.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*[...] wir müssen eine Verbindung zwischen uns erschaffen, die dem Schöpfer ähnlich ist. Wenn wir uns in der Liebe befinden, enthüllt sich das höhere Licht zwischen uns, entsprechend dem Gesetz der Ähnlichkeit der Eigenschaften.*

*Du musst das Kli – die Art der Verbindung – vorbereiten und nicht mehr. Dann greift das Gesetz der Ähnlichkeit, und in dieser Verbindung leuchtet das Licht auf, der Schöpfer enthüllt sich. Es genügt, dies zu wollen, denn du bist das Verlangen. Auf diese Weise bereitest du das Netz, die richtige Verbindung zwischen den Teilen des Systems, vor – und dann haucht der Schöpfer das Leben hinein.<sup>35</sup>*

**Frage:** Wie muss ich die Verbindung mit den Freunden vorbereiten?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Und solltet ihr fragen, was kann man machen, wenn jeder selbst spürt, dass er in Bezug auf das Gefühl des Freundes ein steinernes Herz hat? [...]*

*Der Rat ist sehr einfach, denn die Natur der Flamme ist, dass wenn man Steine aneinander reibt, eine Flamme entsteht. Und dies ist die große Regel, dass man „von Lo Lishma (nicht in Ihrem Namen) zu Lishma kommt, und zwar exakt dann, wenn die Tat Lishma ist, also dem Freund ein Geschenk zu bereiten, und nur die Absicht Lo Lishma ist.*

*Denn ein Geschenk macht man nur jemandem, von dem man kennt und weiß, dass dieser einen liebt. Die Absicht der Schenkung ist somit eine Art Dankbarkeit für die Liebe, die der Freund einem schenkt. Wenn man jedoch einem Fremden ein Geschenk macht, wenn man also nicht fühlt, dass der andere dem eigenen Herzen nahe steht, dann hat man nichts, wofür man sich kenntlich zeigen kann, und die Absicht ist dann Lo Lishma, also... Absicht, die sein muss. Hier liegt es nahe, dies als „Almosen“ zu bezeichnen. Denn hier bedauert er diesen Menschen, weil er sieht, dass es niemanden gibt, der mit ihm spricht und ihn freundlich grüßt, also tut er das. Dafür gibt es ein Gebet, dass der Schöpfer ihm helfen möge, die Liebe seines Freundes zu spüren und dass der Freund seinem Herzen nahegehen möge. Durch die Tat wird er sodann auch der Absicht würdig.*

*Während der Tat beabsichtigte der Geber jedoch, dass das Geschenk, das er seinem Freund gibt, nur Almosen sein sollten [...] dann sagt er über sich aus, dass seine Absicht nicht der Liebe der Freunde gilt, also nicht zum Zweck hat, dass sich durch das Zutun die Liebe zwischen ihnen mehrt.*

*Nur wenn beide das Geschenk und nicht Almosen im Sinne haben, stößt jeder durch die Reibung der Herzen, auch wenn es Felsenberge sein mögen, Wärme aus den Wänden seines Herzens, und die Wärme entzündet Funken der Liebe, bis sich daraus die Kleidung der Liebe formt. Dann bedecken sich beide mit der gleichen Decke, eine einzige Liebe umringt und ummantelt sie also, denn es ist bekannt, dass Dwekut (Anhaftung) zwei Dinge zu einem Ganzen vereint.<sup>36</sup>*



**Frage 1:** Wann ist mein Geschenk für den Freund ein Almosen?

**Frage 2:** Wie kann ich den Freund mit einem echten Geschenk beschenken? Beispiel?

**Frage 3:** Wie kann ich praktisch die Liebe der Freunde entfachen?

**Frage 4:** Was bewirken Gegensätze und Unstimmigkeiten in meiner Gruppe?

**Frage 5:** Wie erlebe ich die Kleidung der Liebe in der Gruppe und was bedeutet ‚sich mit der gleichen Decke bedecken‘?

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---



---



---



---



---

## 17. Workshop

### Ausrichtung - Alle Meinungen sind richtig.

Wir akzeptieren die Ansichten der anderen Teilnehmer vollständig und erwerben neue Perspektiven des Problems, indem wir es mit den Augen aller Teilnehmer untersuchen. Ich achte die Meinung der anderen und füge meinen Gedanken hinzu.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wir müssen nur die richtige Herangehensweise erlernen, die es uns ermöglicht, Beziehungen nach dem Prinzip: „Liebe bedeckt alle Vergehen“ aufzubauen. Und das bedeutet nicht, dass wir Beziehungsprobleme: Hass, Stolz, Ehrgeiz, Nachlässigkeit und Missachtung verbergen sollen. Wir verstecken nichts. Aber wenn wir etwas ändern und aufbauen wollen, dann sollten wir nicht im Streit versinken und uns gegenseitig Vorwürfe machen. Natürlich hat jeder von uns diese egoistische Ausrichtung und sieht die eigene Schlechtigkeit nicht. Vielmehr sieht er die Fehler des Anderen. Aber ich sehe dort nicht Fehler eines Anderen, sondern meine eigenen, die ich auf den Partner übertrage. Anstatt Fehler bei mir zu suchen, sehe ich sie in meinem Partner wie in einem Spiegel. Ich bemerke sie nicht bei mir.*

*Es stellt sich heraus, dass wir eine gute, positive Haltung, Liebe, Flexibilität, Aufmerksamkeit und eine ausgereifte, erhabene Herangehensweise in unseren Beziehungen entwickeln müssen. Wir müssen uns im Voraus darauf einigen, dass wir über dem stehen, was unsere egoistischen Augen sehen. „Liebe bedeckt alle Vergehen“, das heißt, ich bedecke das Schlechte, das ich sehe.<sup>37</sup>*

**Frage:** Wie passt ‚Die Liebe enthüllt das Böse‘ und ‚Liebe bedeckt alle Vergehen‘ zusammen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hinein fühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Manchmal sind sie sich [Mann und Ehefrau] so uneinig, dass sie sich am liebsten trennen würden. Doch dann vertragen sie sich wieder. Die Frage ist, was mit den schlechten Dingen passiert, die sich während ihres Streits zutrugen? Sind sie von der Welt verschwunden?*

*Wir müssen tatsächlich annehmen, dass sie die Gründe verhüllten – also die schlechten Eigenschaften, die sie in einander sahen. Und nun, da wieder Frieden herrscht, erinnert sich jeder nur an die guten Eigenschaften und die Tugenden, derentwegen sie sich zusammenschlossen.*

*Doch auch dann, wenn jemand aus der Familie kommt und zu dem Mann oder der Frau über die Fehler des jeweils anderen spricht, gibt man den Dingen, die zuvor unterdrückt und verhüllt waren, erneut Macht und Lebenskraft und bringt sie wieder an die Oberfläche. In so einem Zustand kann jemand die Trennung der beiden verursachen.*

*Gleiches ergibt sich bei zwei Freunden, wenn ein Dritter kommt und einem der Freunde die Fehler und Mankos des anderen aufzeigt, in dem er über die verborgenen Dinge in ihnen spricht; er verleiht letzteren Macht und Lebenskraft und verursacht dadurch die Trennung der beiden Freunde. Und vielleicht ist das der Grund, warum üble Nachrede, selbst wenn sie wahr ist, verboten ist, da sie Dinge ans Licht bringt, die zuvor verborgen waren. Es verursacht das Gegenteil – verhüllt die Tugenden und legt Fehler offen – und bringt Trennung und Hass zwischen sie. Und auch wenn alles Gesagte wahr ist, ist der Grund wie oben beschrieben: dass alles davon abhängt, ob etwas verhüllt oder enthüllt ist.<sup>38</sup>*



**Frage 1:** Was ist der Unterschied zwischen ‚verhüllen‘ und ‚unterdrücken‘?

**Frage 2:** Wie wirkt sich Verhüllung und Enthüllung aus und wie mache ich das?

**Frage 3:** Was ist das für eine Kraft, die so stark ist, dass alle Vergehen überdeckt werden und bedeutungslos sind?

**Aktion:** Beim Yeshivat Haverim enthüllen wir die Tugenden der Freunde. Erzähle davon!

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 18. Workshop

### Ausrichtung - Zuhören.

Wir hören der Person, die gerade spricht, aufmerksam zu.  
Ich versuche deren Meinung zu fühlen, zu verstehen und mich damit zu identifizieren.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Der Mensch annulliert und vereinigt sich mit den Freunden, und bildet dadurch ein spirituelles Gefäß, durch welches er die Realität wahrnehmen kann. In diesem Gefäß enthüllt er 613 Wünsche, die Struktur der Seele. In diesem Gefäß, in seiner Verbindung zu den anderen, findet der Mensch ein Netz und in ihm alle möglichen Wünsche und Verhältnisse.*

*Wenn der Mensch sie sammelt und einordnet, beginnt er plötzlich zu sehen, wie sie zu den Zehn Sefirot, zu den Wünschen seiner Seele werden und in ihr, in ihrer Struktur beginnt er das Licht, den Schöpfer in dem direkten und reflektierten, inneren und umgebenden Licht, in der hinteren und vorderen Seite zu enthüllen.<sup>39</sup>*

**Aktion:** Sagt einander mit eigenen Worten: Mein ganzes Leben seid wirklich ihr und deshalb wünsche ich mir, dass der Schöpfer euch zum Erfolg bringt und die richtige Ausrichtung gibt.



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Und während der Mensch beginnt, die Liebe seines Freundes zu spüren, erwachen in ihm Freude und Genuss. Denn dies ist die Regel: Eine Neuerung ist unterhaltsam. Dass der Freund ihn liebt, ist nämlich eine neue Sache für ihn, da er immer weiß, dass nur er allein für sein Wohl sorgt, und dass es ihm gut gehe. Sobald er aber entdeckt, dass sein Freund sich um ihn sorgt, erweckt dies maßlose Freude in ihm, und schon kann er nicht mehr für sich selbst sorgen, denn der Mensch kann nur da Anstrengungen unterneh-*

*men, wo er Genuss verspürt. Da er jedoch beginnt, es zu genießen, für seinen Freund zu sorgen, hat er keinen Raum mehr, um sich um das Eigene zu kümmern.*

*Wir sehen, dass es in der Natur eine „Liebe bis zur Selbstaufgabe“ gibt. Und wenn du fragen willst, wie es möglich sein soll, dass durch die Liebe im Menschen der Wunsch erwacht, die eigene Existenz zu negieren? Dazu kann man nur eine Erklärung anbringen, wie es heißt „die Liebe bringt aus der Reihe“, dass es also irrational ist, also aus der Reihe fällt.*

*Nur dann, wenn es eine solche Liebe gibt, geht jeder durch eine Welt, die durch und durch gut ist, und er fühlt, dass der Schöpfer seinen Anteil gesegnet hat, und dann „haftet sich Gesegnet an Gesegnet“ (der Gesegnete an den Gesegneten), und er wird der Anhaftung an den Schöpfer in alle Ewigkeit würdig.*

*[...] Ich wiederhole: „ Mit deinem ganzen Herzen – mit deinen beiden Neigungen“, der Mensch muss sich also in der Liebe des Schöpfers so weiterbilden, dass auch der böse Trieb einwilligt, Ihm zu geben.<sup>40</sup>*



**Frage 1:** Was ist die Neuerung, wenn ich die Liebe des Freundes spüre?

**Frage 2:** Was ist das für eine maßlose Freude und wie können wir das in unserem Zehner realisieren?

**Frage 3:** Was bedeutet ‚Liebe bis zu Selbstaufgabe‘?

**Frage 4:** Wieso erwacht durch die Liebe der Wunsch die eigene Existenz zu negieren?

**Frage 5:** Was bedeutet es haftet sich der Gesegnete an den Gesegneten? Was für ein Gefühl erweckt das?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---



## Liebe zu Freunden

Mit der absoluten Kraft der Liebe in Verbindung kommen. Wie soll das gehen?

Wenn ich mich zum Schöpfer ausrichten möchte, muss ich Herzlichkeit in Bezug auf den Freund empfinden, einen heißen „himbeerfarbenen Ball“, eine solche Haltung, durch die ich meine Beziehung fortsetze – bis hin zum Schöpfer. Denn ich liebe den Freund eben dafür, dass sich der Schöpfer in ihm befindet.

Der Schöpfer zeigt Sich mir in Form der Geschöpfe, dieser Welt – in Form Seiner Verhüllung. Wenn ich die Liebe zu dieser Welt erreichen kann, dann bedeutet das, dass ich die Liebe zum Schöpfer – zu demjenigen, der diese Welt erschuf und sich in ihr verbirgt – letztendlich auch erreichen werde.

Es fragt sich, warum der Schöpfer sich in der Welt und nicht in der Tora verbirgt. Weil die Welt seine Verhüllung ist, und wenn ich das Licht der Tora nutze, enthülle ich zuerst, dass der Schöpfer sich in der Welt verbirgt, und enthülle dann Ihn selbst.

Die Etappen der Annäherung an den Freund sind Etappen der Annäherung an den Schöpfer, etwas anderes gibt es nicht. Das alles nennt sich der Weg der Liebe entsprechend seinem Ziel und dem, was wir in seinem ganzen Verlauf erreichen. Selbst auf der allerersten kleinsten Stufe enthüllt sich uns der Hass und danach, ihm gegenüber, die Liebe. Und so ist es jedes Mal, auf jeder Stufe: Hass und Liebe.<sup>41</sup>

Die Hauptsache ist in Gedanken und im Herzen verbunden zu sein. Dann korrigiert mich der Schöpfer durch die Freunde, denn alles ist korrigiert nur ich nicht.

Dieses Kapitel enthält:

WS19 - Sich mit den Freunden verbinden

WS20 - Freude am Wunsch zu Geben

WS21 - Der Mensch helfe seinem Freund

WS22 - Kauf dir einen Freund

WS23 – Mit den Freunden aufsteigen

WS24 - Der kleine Schritt vom Hass zur Liebe

## 19. Workshop

### Ausrichtung - Eigene Gefühle ausdrücken.

Wir sind im Kreis ehrlich und schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens.  
Ich spreche vom Herzen her über das Besondere der Gruppe und drücke Zuneigung aus.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*[...] jeder hat seinen persönlichen Bereich, der nichts mit der Spiritualität zu tun hat. Doch was die höheren spirituellen Verlangen und Ziele betrifft, so muss dir klar sein, was mit dem Freund passiert – versuch ihn also zu unterstützen.*

*Die Unterstützung besteht darin, dem Freund die Stimmung zu heben, ihm die Hoffnung, die Kraft und die Begeisterung für die Erreichung des Ziels zu geben. Hilf ihm bei allem, was nur möglich ist. Erwecke in ihm das Gefühl für die Größe des Ziels und des Höheren. Zeig ihm, wie du dich vor der Gruppe annullieren kannst. Denn nur der Kleine kann vom Großen empfangen, deshalb muss sich jeder vor der Gruppe annullieren, um etwas von ihr empfangen zu können.*

*Und die Gruppe besitzt die spirituelle Kraft, die sich zwischen uns befindet. Die Gruppe wird nicht von uns gegründet. Wir glauben nur, dass wir uns selbst versammelt und die Gruppe aufgebaut haben. Natürlich ist das falsch! Die Gruppe wird von der höheren Kraft für uns organisiert – denkt nicht, dass wir uns einfach zufällig gefunden haben. Alles geschieht durch die Einwirkung des allgemeinen Feldes, welches uns zusammenbringt.<sup>42</sup>*

**Frage:** Was bedeutet es, von der Gruppe zu empfangen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Der Hauptgrund, warum ein Mensch sich einen Freund kaufen und in der Nächstenliebe arbeiten sollte, liegt darin, der Liebe des Schöpfers würdig zu werden. Die Freunde sollten deshalb untereinander hauptsächlich über die Größe des Schöpfers sprechen, denn abhängig davon, in welchem Umfang man die Größe des Schöpfers wahrnimmt, kann man sich vor dem Schöpfer annullieren. Es ist so, wie wir es in der Natur sehen, dass sich der Kleinere vor dem Großen annulliert, und dies hat mit Spiritualität nichts zu tun, sondern ist auch bei weltlichen Menschen beobachtbar.*

*Anders ausgedrückt: der Schöpfer erschuf die Natur auf diese Weise. Die Gespräche der Freunde von der Größe des Schöpfers erwecken in uns das Verlangen und den Drang, sich vor dem Schöpfer zu annullieren, weil wir das Bedürfnis und den Wunsch verspüren uns an den Schöpfer zu binden. Und auch wenn die Freunde die Wichtigkeit und Größe des Schöpfers wertschätzen können, sollten wir trotzdem daran denken über den Verstand zu gehen, was bedeutet, dass der Schöpfer größer ist, als alles was sich ein Mensch vorstellen kann.*

*Wir sollten sagen, dass wir über dem Verstand glauben, dass Er die Welt mit einer wohlwollenden Führung leitet. Und wenn man glaubt, dass der Schöpfer dem Menschen nur das Beste wünscht, dann bringt das einen Menschen dazu, den Schöpfer zu lieben, bis er belohnt wird mit „Und du sollst den Ewigen, deinen Gott, aus ganzem Herzen und mit deiner ganzen Seele lieben.“*

*Und dies muss der Mensch von seinen Freunden empfangen.<sup>43</sup>*



**Frage 1:** Sprich über die Größe des Schöpfers und begeistere die Freunde.

**Frage 2:** Was bedeutet es die Größe des Schöpfers im Verstand wahrzunehmen?

**Frage 3:** Was bedeutet es die Größe des Schöpfers über dem Verstand wahrzunehmen?

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 20. Workshop

### Ausrichtung - Gemeinsame Entscheidungen.

Wir bemühen uns, Entscheidung in gegenseitigem Verständnis und Einheit zu treffen. Ich arbeite an meiner persönlichen Meinung und versuche eine gemeinsame Sichtweise zu finden.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Sefira ist ein Verlangen Genuss zu empfangen, das sich einschränkt und sich öffnet, um dem Freund zu geben. D.h. es hat bereits einen Schirm und reflektiertes Licht zur Berechnung für das Geben. Insofern es dem Freund gibt, wird es als strahlend wahrgenommen und deshalb als Sefira bezeichnet. Der Wunsch ist in zehn Sefirot (Mehrzahl von Sefira) unterteilt, die strahlen, sich gegenseitig geben und sich so vereinen wollen, um dem Schöpfer zu geben. Insofern leuchtet der Schöpfer auf sie. Dann beginnen sie zu funkeln und werden zehn Sefirot genannt.*

*Wir können mit diesen zehn Sefirot auf vielen Ebenen arbeiten, vorausgesetzt, dass wir in der Lage sind, über unser Verlangen hinauszugehen, zu strahlen und zu einer Quelle des Lichtes zu werden. Natürlich kann ich nicht die Quelle des Lichtes sein, aber in dem Maße, wie ich geben will, beginnt das Licht in mir zu scheitern und gewährt mir die Kraft des Gebens. So werde ich zum Kanal und kann das höhere Licht zu anderen leiten. Jeder muss zu einem solchen Kanal werden und den Schöpfer mit anderen verbinden. So werden wir das zerbrochene System von Adam HaRishon wieder aufbauen - die gemeinsame Seele der Menschheit.<sup>44</sup>*

**Frage 1:** Wie komme ich zum Zustand, dass ich über mein Verlangen hinausgehen kann?

**Frage 2:** Wie werde ich zu einer Sefira?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hinein fühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Wir sehen, dass an dem Tag, an dem die Welt erschaffen worden ist, eine große Freude vor dem Schöpfer war. Er hatte große Freude am Wunsch zu geben. Wenn ein Mensch Handlungen des Gebens ausführt, ohne Freude dabei zu empfinden, gibt es hier keine Übereinstimmung der Form. Denn die Handlung, mit der jemand gibt und sich in der Nächstenliebe engagiert, sollte mit Freude ausgeführt werden, gleich jener Freude, welche der Schöpfer empfindet. Folglich fehlt hier die Übereinstimmung der Form.*

*[...] Eine Handlung ist etwas, mit dem der Verstand nicht einverstanden ist. Wenn daher jemand anfängt, sich selbst zu zwingen, gelangt er in einen Zustand von „Derjenige, welcher kommt, um gereinigt zu werden“.*

*Doch es fehlt noch etwas, das seine Freude hervorlocken wird. Wir sollten das so deuten, dass ihm dies von Oben gegeben wird. Das bedeutet: „Ihm wird geholfen.“ Worin besteht die Hilfe? Der Heilige Sohar sagt „In einer heiligen Seele.“ Wenn jemand damit belohnt wird, dann freut er sich. Wenn es daher heißt, dass man mit Freude arbeiten sollte, bedeutet das, dass man durch seine Handlungen das Erwachen von Oben hervorlocken sollte. Denn nur durch die Hilfe von Oben und indem man sich mit Handlungen des Gebens beschäftigt, gelangt man in einen freudigen Zustand.<sup>45</sup>*



**Frage 1:** Was bedeutet, dass der Mensch nur aus Zwang eine Handlung ausführen kann? Von welcher Handlung wird hier gesprochen?

**Frage 2:** Wie kann der Zwang eine Handlung des Gebens nützlich machen?

**Frage 3:** Worin besteht die Hilfe von oben?

**Frage 4:** Wie kann ich trotz Zwang in der Arbeit die Freude hervorlocken? Wo kommt die Freude her?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 21. Workshop

### Ausrichtung - Eine Atmosphäre der Einheit aufbauen.

Wir schaffen einen gemeinsamen Bereich der Sorge, Wärme, Sicherheit und Unterstützung. Ich kümmere mich um die Freunde und schaffe eine inspirierte Atmosphäre.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Geben an den Freund bedeutet das zu tun, was er möchte. Wenn wir Freunde sind und uns in der Gruppe versammeln, um das Ziel zu erreichen, muss ich dem Freund bei allem helfen, was möglich ist, damit er es erreichen kann. Möglicherweise fehlen ihm materielle Dinge des täglichen Bedarfs, dann muss ich mich in erster Linie darum kümmern. Doch nachdem er das Nötigste erhalten hat, muss ich ihm helfen, zum Ziel zu kommen, das Gewünschte zu erreichen.*

*Er braucht von mir, dass ich ihm Kraft gebe, ihn vorantreibe, erwecke, zusammen mit ihm gehe. Genau das bedeutet, dem Freund zu helfen, wie geschrieben steht: „Der Mensch helfe seinem Freund“. Und deshalb erzähle ich ihm, welches ein großes Ziel uns erwartet und wie wir es gemeinsam, in einem Bund, erreichen. Ich zeige ihm, wie sehr ich ihn liebe, an ihn glaube und ihn auf diesem Weg brauche. Ich erwecke ihn und bekomme durch ihn ebenfalls Kraft. Anderenfalls können wir das Ziel nicht erreichen, alleine ist es nicht möglich.<sup>46</sup>*

**Frage 1:** Sag den Freunden, wie sehr du an sie glaubst und wie nötig du sie brauchst.



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*„Nun beginne ich komplett neu mit der Arbeit.“ Mit anderen Worten, bevor er in die Gemeinschaft kam, war er mit dem Fortschritt der Arbeit für den Schöpfer unzufrieden, jedoch nun hat ihn die Gemeinschaft mit Leben und Hoffnung erfüllt.*

*So hat er durch die Gemeinschaft Zuversicht und Stärke bekommen, denn nun spürt er, dass er die Vollkommenheit erreichen kann. Und er fühlt, dass sich all seine Gedanken - dass er vor einem hohen Berg steht, der nicht erobert werden kann, und dass dies ein beeindruckendes Hindernis ist - nun im Nichts aufgelöst haben. Und er hat dies alles aus der Kraft der Gemeinschaft empfangen, weil jeder einzelne versucht hat, den Geist der Unterstützung und die Anwesenheit einer neuen Stimmung innerhalb der Gemeinschaft einzubringen.*

*[...] Es gibt für den Menschen wirklich keine andere Möglichkeit als auf der Rechten Linie zu gehen. Bevor er daher zur Freundesliebe kommt, sollte er Baal HaSulams Aufsatz lesen, wo er klarstellt, was die Rechte Linie ist, dass dies die Bedeutung von über dem Verstand ist. Und er sollte daraus Kraft beziehen, damit, wenn er in die Gemeinschaft kommt, jeder Einzelne mehr oder weniger dazu fähig ist, einen Geist von Leben einzubringen, und dadurch wird die ganze Gemeinschaft Freude und größere Zuversicht erhalten.<sup>47</sup>*



**Frage 1:** Was gibt mir Hoffnung?

**Frage 2:** Was bedeutet - jetzt konkret - auf der rechten Linie zu gehen?

**Frage 3:** Wie kommen wir zu einem motivierten Neustart?

**Frage 4:** Wie kann es sein, dass sich ein Berg, ein riesen Hindernis oder der Hass in Nichts auflösen?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

---

## 22. Workshop

### Ausrichtung – Zuhören.

Wir hören der Person, die gerade spricht, aufmerksam zu.  
Ich versuche deren Meinung zu fühlen, zu verstehen und mich damit zu identifizieren.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Du „kaufst“ deine Freunde, indem du dich vor ihnen klein machst und das tust, was sie wollen.*

*Das bedeutet „bezahlen“, und nicht voller Stolz mit einem Bündel Geld in den Laden einmarschieren und sich aussuchen, wen man kaufen möchte. Du kaufst dir einen Freund, indem du das machst, was er braucht, du dienst ihm. Du kaufst ihn nicht „von oben“, sondern „von unten“ – du bist bereit, alles für ihn zu tun, als ob er dich nicht brauchen würde.*

*Mit anderen Worten, verneigst du dich vor ihm und fragst ihn: „Was soll ich für dich tun, damit du mein Freund wirst? Ich bin zu allem bereit, gib mir bloß mein spirituelles Verlangen, meine Seele zurück!“ Du kannst ihn nicht mit Gewalt dazu zwingen, dir die Seele zurückzugeben – aber er hat doch deine Seele! Und wenn du jetzt deine Seele zurückhaben willst, musst du um ihn kreisen und versuchen, so an ihn heranzugehen, dass er sie freilässt. Nur von seinem guten Verhältnis dir gegenüber hängt dein Erfolg ab. Und wenn er kein gutes Verhältnis zu dir will, dann bist du verloren.<sup>48</sup>*

**Frage:** Was bedeutet dass der Freund meine Seele hat und wie kann er sie frei lassen?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Die Freundesliebe, die auf Basis der Nächstenliebe aufgebaut ist, mittels derer man zur Liebe zum Schöpfer gelangen kann, ist das Gegenteil dessen, was normalerweise bei der Liebe zu den Freunden üblich ist. Mit anderen Worten bedeutet Nächstenliebe nicht, dass die Anderen mich lieben werden, sondern dass ich die Freunde lieben muss. Deswegen macht es keinen Unterschied ob der Freund ihn verleumdet und ihn sicherlich hasst. Vielmehr bedarf ein Mensch, der die Freundesliebe aus dem Antrieb der Nächstenliebe heraus erwerben will, der Korrektur, so dass er den Nächsten lieben wird.*

*Deswegen ist es ein Heilmittel (Segula), wenn ein Mensch die Anstrengung unternimmt und ihn wohlwollend beurteilt, wo man ihm von oben, durch die Anstrengung, die er macht, welche als "ein Erwachen von unten" bezeichnet wird, Kraft gibt, damit es ihm möglich sein wird alle Freunde ausnahmslos zu lieben. Das wird „Kaufe dir einen Freund“ genannt, so dass eine Person die Anstrengung machen sollte, die Liebe der anderen zu erwerben. Und das wird als „Arbeit“ bezeichnet, denn er muss sich über dem Verstand anstrengen.<sup>49</sup>*



**Frage 1:** Warum ist gerade die Anstrengung das Heilmittel?

**Frage 2:** Wie kann ich den anderen mit Wohlwollen beurteilen, auch wenn ich das Gefühl habe, dass mich der Freund ablehnt?

**Frage 3:** Was bedeutet sich über dem Verstand anzustrengen?

**Frage 4:** Habe ich auf dem Weg der Freundesliebe bereits mehr Kraft zur Liebe bekommen?

### Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 23. Workshop

### Ausrichtung - Ich spreche zur ganzen Gruppe.

Wir bauen die Mitte des Kreises auf. Es gibt weder Unten, noch Oben, kein Links und Rechts, es gibt keine Unterschiede und alles ist eins.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wenn aber die Menschen alle zusammen nach einem Ziel streben, weil sie begreifen, dass sie nur durch Verbindung über alle Gegensätzlichkeit in dieser Eigenschaft den Schöpfer herausheben und dabei das Zerbrechen überwinden können, dann werden sie zu einer Gruppe.*

*[...] Es existiert eine einzige Seele. Es gibt keine Vielzahl von Seelen. Alle und jeder hat nur ein einziges Kli (Gefäß). Wenn wir es quasi erschaffen, stellen wir auf diese Weise plötzlich fest, dass es dieses bereits gibt! Wir haben nur versucht, es zu erkennen und haben durch unsere Versuche plötzlich entdeckt, dass wir darin bereits existieren, weil diese einzige ganzheitliche Schöpfung bereits existiert und das Zerbrechen nur in Bezug auf unser Bewusstsein stattgefunden hat. Und wenn wir nach vorne streben, erheben wir uns über unsere heutige Wahrnehmung.<sup>50</sup>*

**Frage:** Was bedeutet dir, dass du Teil einer einzigen Seele bist? Sprecht darüber.



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Während der Versammlung ist es verboten, die Linke Linie zu erwecken. Nur wenn jemand allein ist, ist ihm erlaubt, die Linke Linie einzusetzen, jedoch nicht länger als eine halbe Stunde pro Tag. Der Hauptteil der Arbeit des Menschen ist dazu bestimmt, die Rechte Linie zu beschreiten, so wie geschrieben steht (im Artikel von 1943). Zwei Menschen gemeinsam dürfen jedoch nicht von der Linken sprechen, und nur so können sie*

*Unterstützung von der Gemeinschaft erhalten.*

*Das Schlimmste ist, wenn ein Mensch in die Gemeinschaft kommt und erkennt, dass die ganze Gemeinschaft in einem Zustand des Abstiegs ist, wie kann er also durch sie gestärkt werden? Zu dieser Zeit muss er jeden wohlwollend beurteilen.*

*Nun können wir verstehen, worin die Nähe von „Kauf dir einen Freund“ und „und beurteile jeden wohlwollend“ besteht. Mit den obigen Erklärungen verstehen wir, dass, wenn jemand von der Gemeinschaft etwas empfangen möchte, er jeden wohlwollend beurteilen sollte. Dann kann er von den Freunden erhalten, damit sie ihm bei der Arbeit helfen, da er nun jemanden hat, von dem er empfangen kann. Wenn er jedoch erkennt, dass er sich weit über der Gemeinschaft befindet, von wem will er empfangen? Unsere Weisen kamen und sagten darüber: „Beurteile jeden Menschen wohlwollend.“<sup>51</sup>*



- Frage 1:** Warum ist es verboten in der Freundesversammlung die linke Linie zu erwecken?
- Frage 2:** Wie kann ich eine Gemeinschaft, die sich im Abstieg befindet, wohlwollend beurteilen?
- Frage 3:** Warum kann ich von der Gemeinschaft Kraft bekommen, wenn ich sie wohlwollend beurteile?
- Frage 4:** Wie hat dir die Gruppe Kraft gegeben? Sprecht darüber.

**Resümee**

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?  
Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## 24. Workshop

### Annullierung – ich fühle mich wie ein Embryo.

Mir ist es egal, was ich bekomme.

Mit allem zu verschmelzen, das ist das Einzige was für mich zählt.

Große Freude - ich fordere nichts mehr und will nur in diesem kleinen Zustand bleiben.



**Stille Überlegung:** Wie muss ich meine Erwartung an die Gruppe verändern, damit ich in diese Ausrichtung komme und mich so mit der Gruppe verbinden kann?

### Vorbereitung

*Wir denken ständig, dass der Hass von der Liebe eine riesige Entfernung abtrennt. Aber es ist nicht so. Vor allem ist das Objekt dasselbe, denn alles geschieht im selben Wunsch. Du bewegst dich nicht im Raum. Es ist notwendig, dass das Licht leuchtet und in dir die Veränderung hervorruft, von einem Extrem ins andere. Wenn man etwas in der Dunkelheit (ohne Licht) anschaut – dann sieht man nichts außer – Finsternis, Hass und negative Gefühle. Und mit dem Licht wird sofort das Gute, die Liebe und die Süßigkeit enthüllt.*

*Es gibt hier keine langwierigen Handlungen. Du zündest „das Licht“ an und es ändert alles augenblicklich, das ganze Bild ändert sich sofort. Jetzt befinden wir uns in der Finsternis, weshalb wir nicht nachprüfen können, inwiefern das Licht in einem Augenblick erscheinen kann. Aber es geschieht dann plötzlich, in Hast und Eile, wie beim Auszug aus Ägypten.<sup>52</sup>*

**Frage:** Wo ist der Lichtschalter und weshalb die Eile?



**Stille Reflexion:** Wie sehr konnte ich mich in die Anderen hineinfühlen, mit ihnen sprechen und sie unterstützen?

### Studium

Wir haben uns nun verbunden und spüren diese besondere Kraft, die nicht aus der Stärke des Argumentes entsteht, sondern dem leisen, liebevollen Gedanken, der hinter dem Gesprochenen liegt, entspringt.

Last uns in dieser Ausrichtung die Schriften von Rabash studieren und von ihm lernen wie wir unsere Gemeinschaft in richtiger Weise aufbauen:

*Wie ist es denn vernünftigerweise möglich, den anderen mit Wohlwollen zu beurteilen, wenn seine Vernunft ihm das wahre Gesicht seines Freundes zeigt, der ihn hasst? Was kann er dem Körper dazu sagen? Warum soll er sich vor dem Freund beugen?*

*Die Antwort ist, dass er Dwekut (Anhaftung) mit dem Schöpfer erreichen will, genannt „Gleichheit der Form“, was bedeutet, nicht an seinen eigenen Nutzen zu denken.*

*Warum ist es also eine schwierige Sache, sich zu unterwerfen? Der Grund dafür ist, dass er seinen eigenen Wert aufheben muss, und das ganze Leben, das er leben will, wird nur unter der Maßgabe erfolgen, dass er in der Lage ist, zum Wohle anderer zu arbeiten, angefangen bei der Liebe zu anderen, zwischen Mensch und Mensch, zur Liebe zum Schöpfer.*

*Und weiter, hier ist der Platz, wo er sagen kann, dass alles, was er macht, ohne jegliches Selbstinteresse ist. Denn der Verstand fordert, dass die Freunde ihn lieben müssen, aber er überwindet seinen Verstand und geht über dem Verstand voran und sagt: „Es lohnt sich nicht, für mich selbst zu leben.“ Und natürlich ist ein Mensch nicht immer auf so einer Stufe, wo er so etwas sagen kann, aber ebendies ist das Ziel der Arbeit. Und so hat er dann etwas, was er dem Körper antworten kann.<sup>53</sup>*



**Frage 1:** Warum lohnt es sich nicht für mich selbst zu leben?

**Frage 2:** Was ist das für ein Platz wo es kein Selbstinteresse gibt?

**Frage 3:** Was bedeutet sich vor dem Freund zu beugen?

**Frage 4:** Was sage ich meinem Körper, wenn ich die Trennung und Ablehnung der Freunde spüre?

**Frage 5:** Wie komme ich zu wohlwollenden Gefühlen und kann mich mit Freude den Freunden zuwenden?

## Resümee

Welche Gefühle, Erkenntnisse und offene Fragen sind entstanden?

Notiere die gemeinsamen Ergebnisse.

---

---

---

---

---

## Literaturverzeichnis

Ashlag, B. (2017). Rabash Ausgewählte Texte. Toronto: Laitman Kabbalah Publishers.

Laitman, M. (Persönlicher Blog). Von Michael Laitmanns persönlicher Blog:  
<http://www.laitman.de> abgerufen

## **Bildnachweis**

Grafiken sind der Broschüre , Die Erziehung des Menschen, Integrale Bildung für alle' herausgegeben von Bnei Baruch, Tel Aviv, entnommen.

Titelbild: Josef Niedermoser, La Linea 2020

In seinem alltäglichen Leben war Rabash der Inbegriff von Demut und Selbstbeschränkung. Dennoch zeigen seine Essays ein tiefes Verständnis der menschlichen Natur. Was auf den ersten Blick als komplexe Sprache erscheinen mag, ist eigentlich der präzise beschriebene, emotionale Weg in die Tiefen des menschlichen Herzens.

Die Workshops in diesem Heft sollen als Vorlage für die Arbeit in der Gruppe dienen. Sie wollen die Gruppe anleiten in die Schriften von Rabash einzutauchen, die beschriebenen Zustände umzusetzen und so die Lehre der Kabbala praktisch anzuwenden.

03/2020