

Auf einen Blick

Über den Autor	11
Einleitung	25
 Teil I: Was also ist das große Geheimnis? Die Enthüllung der Kabbala	 33
Kapitel 1: Was ist Kabbala?	35
Kapitel 2: Magie, Mishegoss und andere Dinge, die Kabbala nicht ist.	51
Kapitel 3: Rückblick: Eine kurze Geschichte der Kabbala.	57
 Teil II: Zum Kern der Kabbala vordringen.	 75
Kapitel 4: Die Verbindung zwischen Himmel und Erde: Die zehn Kräfte des Universums	77
Kapitel 5: Alles (sogar ein Stau) geschieht zum Besten	97
Kapitel 6: Unsere Körper haben keine Seelen – unsere Seelen haben Körper.	113
Kapitel 7: Wie ein Déjà-vu: Reinkarnation in der Kabbala	123
Kapitel 8: Instant Karma holt dich ein.	135
 Teil III: Das Leben eines Kabbalisten	 147
Kapitel 9: Einen Tag nach dem anderen leben	149
Kapitel 10: Eine Woche nach der anderen leben.	165
Kapitel 11: Ein Jahr im Leben eines Kabbalisten	187
Kapitel 12: Der Lebenszyklus eines Kabbalisten	203
 Teil IV: Feinabstimmung der wesentlichen Fähigkeiten des Kabbalisten	 219
Kapitel 13: Die wirklich wichtigen kabbalistischen Bücher entdecken.	221
Kapitel 14: Bücher schlagen – und sie küssen: Lernen wie ein Kabbalist	239
Kapitel 15: Beten wie ein Kabbalist	257
Kapitel 16: Den unerkennbaren Gott kennen	281
 Teil V: Der Top-Ten-Teil	 299
Kapitel 17: (Fast) zehn Mythen über das Studium der Kabbala	301
Kapitel 18: Zehn große Kabbalisten der Geschichte.	309
Kapitel 19: Zehn Kabbala-Lehrer auf YouTube	323
Kapitel 20: Zehn Ideen aus der Kabbala, die ich meinen Kindern unbedingt beibringen wollte.	327

Teil VI: Anhänge 333

Anhang A: Bücher und Autoren, für deren Empfehlung Sie mir dankbar sein werden 335

Anhang B: Gematria: Das Geheimnis der Buchstaben und Zahlen 339

Anhang C: Ein Glossar zu allem, was die Kabbala betrifft 343

Abbildungsverzeichnis 355

Stichwortverzeichnis 359

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	11
Widmung	11
Danksagungen des Autors	11
Einleitung	25
Über dieses Buch	25
Konventionen in diesem Buch	26
Was Sie nicht lesen müssen	27
Törichte Annahmen über die Leser	28
Wie dieses Buch aufgebaut ist	29
Teil I: Was also ist das große Geheimnis? Die Enthüllung der Kabbala	29
Teil II: Zum Kern der Kabbala vordringen	29
Teil III: Das Leben eines Kabbalisten	29
Teil IV: Feinabstimmung der wesentlichen Fähigkeiten des Kabbalisten	29
Teil V: Der Top-Ten-Teil	30
Teil VI: Anhänge	30
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	30
Wie geht es weiter?	31
 TEIL I	
WAS ALSO IST DAS GROßE GEHEIMNIS?	
DIE ENTHÜLLUNG DER KABBALA	33
 Kapitel 1	
Was ist Kabbala?	35
Die Kabbala kennenlernen – die überlieferte Tradition	35
Die Kabbala ist jüdische Theologie	36
Die Kabbala studieren: Zuerst tun, dann verstehen	37
Richtige Haltung: Sich öffnen	38
Und was sind die großen Ideen?	38
Warum hat Gott die Welt erschaffen?	38
Der Sinn des Lebens besteht darin, Gott kennenzulernen, auch wenn dies unmöglich ist	39
Es geht ums Empfangen	39
Vorbereitung auf die Erkenntnis Gottes	40
Einige weitere wichtige Konzepte der Kabbala	40
Eine ständige Suche nach Gott	42
Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen	42
Gott steckt im Detail	43
Wer kann die Kabbala studieren?	43
Muss man Jude sein?	43
Kann ein Atheist ein Kabbalist sein?	44
Verschiedene Ansätze zum Studium der Kabbala	45

Wählen Sie eine Kabbala, die für Sie funktioniert.	47
Chassidismus	48
Orthodoxes (nicht-chassidisches) Judentum	48
Jüdische Erneuerung	49
Universität und allgemeines Studium	50
Die Kabbala von Rabbi Adin Steinsaltz	50
Kapitel 2	
Magie, Mishegoss und andere Dinge, die Kabbala nicht ist. ...	51
Die Dinge richtigstellen.	51
Was die Kabbala nicht ist	52
Was die Kabbala ist	53
Der Versuch, herauszufinden, wer seriös ist und wer nicht	53
Kapitel 3	
Rückblick: Eine kurze Geschichte der Kabbala	57
Kabbalisten in der Bibel	58
Adam: Erster Mensch, erster Kabbalist.	58
Wertschätzung Abrahams und seiner kabbalistischen Beiträge.	59
Abrahams Ruf und anhaltende Bedeutung	60
Moses: Der größte Lehrer, der je gelebt hat	61
Kabbala in der rabbinischen Zeit.	62
Rabbi Akiva: Ein spiritueller Lehrer bis zum letzten Moment	62
Rabbi Schimon Bar Jochai schreibt den Sohar.	63
Blütezeit in Spanien im 13. Jahrhundert.	64
Reifen in der mystischen Stadt Safed.	66
Eine Versammlung großer Geister	66
Wichtige Prinzipien, die vom Ari gelehrt und offenbart wurden.	67
Die Erschaffung der Welt	68
Die Notwendigkeit, die Welt zu reparieren	68
Je höher du steigst, desto tiefer fällst du: Die Schabbtai-Zvi-Affäre.	69
Die große Wiederbelebung: Der Chassidismus.	70
Der Aufstieg des Baal Schem Tow.	70
Eine Bewegung ist geboren	72
Kabbala heute	73
Kabbala und Chassidismus.	73
Kabbala und die Jüdische Erneuerung	73
Konservatives, reformiertes und rekonstruktivistisches Judentum	74
TEIL II	
ZUM KERN DER KABBALA VORDRINGEN	75
Kapitel 4	
Die Verbindung zwischen Himmel und Erde:	
Die zehn Kräfte des Universums	77
Ein Blick unter die Oberfläche der Welt	77
Die Welt ist erfüllt von Gott.	78
Gott erschafft und erhält die Welt ständig	79
Jeden Moment eine neue Schöpfung	79

Kelipot: Wie eine Nussschale	80
Die zehn grundlegenden Kräfte, die die Welt erhalten	80
Die Krone.	81
Weisheit: Der intuitive Verstand	83
Verstehen: Der analytische Verstand	83
Da'at: Die Kristallisation des Bewusstseins	84
Expansion: Der Impuls, zu geben	85
Kontraktion: Der Impuls, zu empfangen	86
Harmonie: Der Wunsch nach Ausgeglichenheit	86
Sieg: Der Drang, Dinge zu erledigen	87
Ruhm: Der Weg der Beharrlichkeit	88
Yesod: Der Brückenbauer	89
Souveränität: Das ultimative Gefäß	89
Möglichkeiten, den Lebensbaum zu betrachten.	90
Platzierung	90
Vertikale Linien	91
Horizontale Linien	91
Triaden.	92
Sefirot innerhalb von Sefirot	92
An den Fäden der Existenz ziehen: Die Arbeit des Kabbalisten	93
Das Geistige in körperliche Handlungen umwandeln	95

Kapitel 5

Alles (sogar ein Stau) geschieht zum Besten	97
Wie kann alles zum Besten sein?	97
Die richtigen Worte finden: Gam zu l'tovah	99
Wenn schlecht eigentlich gut ist.	99
Rabbi Akiva sucht Unterkunft.	99
Rabbi Elieser und der Prophet Elias	100
Ein Kabbalist des 20. Jahrhunderts, der in allem das Gute fand.	102
Eine wichtige Regel für die Aussage »Alles ist zum Besten«	102
Verwechseln Sie Akzeptanz nicht mit Passivität	103
Sich darin üben, wie ein Kabbalist zu sehen	104
Vertrauen haben	105
Die Gewissheit, dass Gott vollkommen ist	106
Sich an Gott binden (und nie loslassen)	106
Wissen, dass man unter Gottes Aufsicht steht	107
Hoffen auf das Beste	107
Verstehen, dass Dinge aus einem bestimmten Grund geschehen.	108
Scherben aufsammeln: Am Anfang wurde ein Gefäß zerbrochen.	108
Persönliche göttliche Aufgaben finden	110
Was können Sie am besten?	112

Kapitel 6

Unsere Körper haben keine Seelen – unsere Seelen haben Körper

113

Ein Funke Gottes in jedem	114
Der Kern der Sache auf den Punkt gebracht.	114
Die Seele – unbegreiflich.	115

18 Inhaltsverzeichnis

Und doch sind wir alle einzigartig	115
Abstieg um des Aufstiegs willen – so ist das Leben	116
Ohne Fleiß kein Preis.....	116
Gott verlassen, nur um wieder zurückzukommen	116
Einführung in die vier Welten der Kabbala	117
Der Verlauf der vier Welten	118
Betrachtung der vier Bereiche der menschlichen Existenz	118
Wer bewohnt die verschiedenen Welten?	119
Aufstieg? Die Reise der Seele durch die fünf Ebenen.....	120

Kapitel 7	
Wie ein Déjà-vu: Reinkarnation in der Kabbala	123
Wahrheit ist Wahrheit.....	123
Was ist Reinkarnation?	124
Ein Leben mit Sinn	124
Die Aufgaben der Seele: Die Welt und sich selbst reparieren.....	125
Geburt und Tod (auch Heimkehr und Abschluss).....	127
Willkommen zurück, Baby!	128
Wenn der Tod an die Tür klopft: Der Abschlusstag eines Kabbalisten	129
Einen Todessegen sprechen.....	130
Erkennen, dass Tod nicht Tod und Leiden nicht Leiden ist	130
Die Bedeutung der Reinkarnation für die Kabbala verstehen	131
Gottes Garten pflegen.....	131
Das Leben als Klassenzimmer betrachten	133
Reinkarnation als Leitfaden für das Leben nutzen	133

Kapitel 8	
Instant Karma holt dich ein	135
Alles hat einen Sinn – alles	135
Engel: Der kabbalistische Schlüssel zum Karma.....	136
Ein Engel ist kein blondes Mädchen mit Flügeln	137
Wie Engel entstehen	137
Korrekturen mit der Hilfe von Engeln vornehmen	138
Die Wende mit Teschuwa	138
Verwandelnde Engel	138
Leiden tut weh, ist aber nicht zufällig.....	140
Alles rächt sich irgendwann	140
Dies ist ein Test; dies ist nur ein Test	142
Trost finden in den Prüfungen des Lebens	143
Umgang mit dem Schmerz	144

TEIL III	
DAS LEBEN EINES KABBALISTEN.....	147

Kapitel 9	
Einen Tag nach dem anderen leben	149
Drei tägliche Aufgaben des Kabbalisten.....	149
Gebet: Sie können (und sollten) fast überall und jederzeit beten	150
Studieren: Täglich, auch wenn es nur fünf Minuten sind.....	152

Handlungen der Güte: Im Prinzip so viele wie möglich	153
Herausfinden, wie man liebt	155
Sich gut fühlen und Lob für freundliche Taten annehmen	156
Aufwachen	157
Absichtlich handeln	157
Dankbarkeit im ersten Moment des Bewusstseins kultivieren.....	157
Waschen und Anziehen	158
Nach dem Aufwachen die Hände waschen	159
Schuhe mit Absicht anziehen	159
Sich bescheiden kleiden	160
Gebete und Meditation	160
Rezitieren der üblichen morgendlichen Segenssprüche	160
Morgengebete	161
Konzentration auf die Einheit des Universums: Eine tägliche kabbalistische Meditation	162
Einen Happen essen	162
Segenssprüche vor dem Essen	162
Segenssprüche nach dem Essen	163
Die Welt reparieren	163
Bettlaken und Bilanzen: Den Tag beenden	164
Erstellen einer nächtlichen Abrechnung	164
Vor dem Einschlafen über die Einheit des Universums meditieren	164

Kapitel 10

Eine Woche nach der anderen leben 165

Das Ende der Woche ist auch der Anfang	165
Den Schabbat im Auge behalten	166
Vorbereitung auf das Geschenk des Schabbats	167
Die richtige Stimmung erreichen	167
Eintauchen in ein rituelles Bad	168
Wichtige Schabbat-Erledigungen	169
Den Schabbat auf kabbalistische Weise begrüßen	171
Anzünden der Schabbat-Kerzen	172
Besondere Lieder singen	173
Den Schabbat-Esstisch in einen heiligen Altar verwandeln	174
Segnung der Kinder	174
Singen Sie Ihrem Partner ein kabbalistisches Liebeslied	174
Rezitation des 23. Psalms	176
Nass werden bis zu den Handgelenken	176
Die Choreografie des Schabbat-Abendessens	177
Den Schabbat einhalten und genießen	178
Beschäftigt damit sein, nichts zu tun	179
Die wichtigste Anweisung: Der Schabbat ist in der Stille verankert	180
39 verschiedene Möglichkeiten, am Schabbat nicht zu arbeiten	181
Lesung aus den Heiligen Schriftrollen	183
Damit Sie Freude erleben	183
Abschied vom Schabbat: Ein liebevoller und wohlriechender Abschied	184
Die Vorbereitungen für den Schabbat sind wieder da	185
Der Rhythmus der Woche	185
Der Schabbat: Das ultimative Gefäß	186

Kapitel 11	
Ein Jahr im Leben eines Kabbalisten	187
Das neue Jahr ohne Krachmacher einläuten	188
Teschuwa im neuen Jahr	189
Wichtige Bücher	189
Zehn Tage im Frühherbst zur Selbstreflexion und Wende	190
Der Tag der »Einigkeit«	190
Mit Freude anerkennen, dass das Leben vergänglich ist	191
Acht Tage lang über das Licht meditieren	193
Gott in allem sehen	195
Feier des Buches Esther	195
Gott in alles einbeziehen – ohne Gott überhaupt zu erwähnen	196
Sich aus der Enge befreien	197
Eine 49-tägige kabbalistische Meditation über den Aufstieg zu Gott	197
Ständig Gottes Lehren empfangen	200
Trauer über den Verlust der Ganzheit	200
Geburtstage kabbalistisch feiern	201
 Kapitel 12	
Der Lebenszyklus eines Kabbalisten	203
Ein Knall am Anfang: Die Geburt	203
Begrüßung des Neugeborenen	204
Die Namensgebung des Babys ist keine Kleinigkeit	205
Kabbalistisch erwachsen werden	206
Pubertät: Mehr als Hormone und Akne	206
Markierung des Beginns des Kampfes zwischen Gut und Böse	207
Gut und Böse: Eine Frage des Timings und der Dosierung	208
Kabbalistische Ehe	209
Zwei Hälften zu einem Ganzen verbinden	209
Die göttliche Gegenwart genießen	209
Auf kabbalistische Art aktiv werden	211
Was ist mit der Scheidung?	213
Tod und Sterben in der Kabbala	213
Bräuche am Sterbebett	213
Wenn der Tod kommt	214
Den Schritten der Trauer folgen	215
 TEIL IV	
FEINABSTIMMUNG DER WESENTLICHEN FÄHIGKEITEN	
DES KABBALISTEN	219
 Kapitel 13	
Die wirklich wichtigen kabbalistischen Bücher entdecken	221
Die wesentliche Kabbala-Bibliothek	221
Tanach	222
Klassische rabbinische Literatur	226
Die Mischna	226
Der Talmud	227

Midrasch-Literatur: Klassische Zusammenstellungen	228
Der Sohar: Der kabbalistische Klassiker aller Zeiten	230
Sepharial.org	232
Weitere klassische Bücher, die Sie Ihrer Sammlung hinzufügen könnten	233
Sefer Bahir (Das helle Buch)	233
Sefer Jetzira (Das Buch der Entstehung)	233
Etz Chajim (Der Baum des Lebens)	234
Der Schulchan Aruch (Der gedeckte Tisch)	234
Tomer Devorah (Die Palme von Deborah)	235
Die Werke von Rabbi Mosche Chaim Luzzatto	235
Der Thora-Kommentar des Nachmanides	235
Die dreizehnblättrige Rose	236
Die Tanja	236
Nefesh HaTzimtzum: Rabbi Chaim of Volozhins Nefesh HaChaim mit Übersetzung und Kommentaren von Avinoam Fraenkel I.	236
Das Artscroll-Gebetbuch	237
Die Diskurse von Rabbi Adin Steinsaltz.	237
Bauen Sie Ihre Kabbala-Bibliothek auf	238

Kapitel 14
Bücher schlagen – und sie küssen: Lernen wie ein Kabbalist **239**

Wenn Kabbalisten in die Bücher eintauchen, tun sie das wirklich!	240
Die Bedeutung des Studiums der Kabbala verstehen	240
Erhalt einer laufenden Leistung.	241
Dem Vergessen entgegenwirken	241
Durch das Studium mit Gott sprechen	241
Wo und wann fange ich an?	242
Die Thora in einem Jahr studieren.	243
Das Studium der Mischna in einem Jahr	245
Talmud-Studium in 7 1/2 Jahren	246
Kabbala studieren: Wo und wann beginnt man?	246
Kann ich Kabbala in meiner Muttersprache studieren?	246
Die Auswahl von Übersetzungen	247
Vielleicht sollten Sie Hebräisch lernen!	248
Wenn der Schüler bereit ist: Einen guten Lehrer finden	249
Mit einem Lernpartner zusammenarbeiten	250
Studium der alten Schriften: Die Thora	251
Es muss 70 Wege geben, die Thora zu verstehen	252
Das eigene private Tor in der Thora finden	253
Die vier Ebenen des Thora-Studiums	253
Mit den Weisen über die Probleme des Lebens sprechen: Der Talmud	254

Kapitel 15
Beten wie ein Kabbalist **257**

Ein Überblick über das Gebet im Leben eines Kabbalisten	258
Den Wegen zum wirksamen Gebet folgen	258
Vier Arten des Gebets	259

22 Inhaltsverzeichnis

Wie man sich beim Beten einen unvorstellbaren Gott vorstellt. 261

 Gott wirkt in jeder Abteilung 261

 Wissen, vor wem man steht 261

 Gottesvorstellungen aufgeben. 261

Sich direkt an Gott wenden 262

 Grundlegende Segnungen aufschlüsseln. 263

 Erkundung einer weiteren häufigen Phrase im kabbalistischen Gebet. ... 263

Die meisten öffentlichen Gebete im Plural sprechen 265

Auf die innere Einstellung kommt es an 265

 Beten mit Kawwana. 265

 Aufwärts: Ebenen von Kawwana 266

 Kawwana: Leichter gesagt als getan 268

 Keine Gespräche 268

 Keine kleinen Kinder im Heiligtum 268

 Innere Anstrengung. 268

 Wirkungsvolle Melodien verwenden. 269

 Lassen Sie Ihre Sorgen los 269

 Vermeiden Sie visuelle Ablenkungen 269

 Beten Sie mit den richtigen Leuten 270

Das Gebetbuch des Kabbalisten 270

Die tägliche Gebetsroutine eines Kabbalisten. 272

 Drei Gebetssitzungen pro Tag 273

 Jeden Tag 100 Segenssprüche aussprechen 273

 Der tägliche Morgensegen 274

 Nachdenken über die Bindung Isaaks 275

 Loblieder singen. 276

 Verkündigen, dass der Herr eins ist 276

 »Das Gebet« sprechen. 276

 Für (praktisch) alles einen Segen sprechen 278

Kapitel 16

Den unerkennbaren Gott kennen 281

 Zu verstehen, dass man nicht verstehen kann, ist der erste Schritt
 zum Verständnis 281

 Gott übersteigt jedes mögliche Verständnis 283

 Gott ist jenseits der Zeit 284

 Gott ist jenseits der Materie 285

 Gott ist jenseits des Geistes 286

 Gott ist jenseits der Unendlichkeit. 286

 Was ist also der Sinn? 287

Was Kabbalisten über Gott wissen, obwohl sie nichts über Gott wissen 288

Eine persönliche Beziehung zu einem unergründlichen
Gott aufbauen – ja, das ist möglich. 289

 Wir können Gott nicht finden, aber Gott findet uns immer. 290

 Meister der Rückkehr werden 291

 Mit Gott sprechen 291

 Warum Gott wichtiger ist, als Sie vielleicht denken 292

Sechs Arten, wie ein Kabbalist mit Gott in Beziehung steht 292

Gott beim Namen nennen (obwohl Gott namenlos ist). 294

Die Namen Gottes schreiben 295

Warum hat Gott so viele Namen? 296

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL..... 299

Kapitel 17

(Fast) zehn Mythen über das Studium der Kabbala..... 301

Sie müssen ein Mann sein 301

Sie müssen verheiratet sein. 302

Sie müssen ein orthodoxer Jude sein. 303

Sie müssen zumindest jüdisch sein 304

Sie müssen über 40 sein. 305

Sie müssen teure Bücher auf Hebräisch kaufen. 305

Sie müssen eine Kleiderordnung einhalten. 306

Sie müssen Hebräisch können 307

Kapitel 18

Zehn große Kabbalisten der Geschichte..... 309

Adam 309

Die ultimative Seele 310

Das erste Wesen. 310

Abraham 311

Rabbi Akiva 313

Rabbi Schimon bar Jochai. 314

Rabbi Isaac Luria, der Heilige Ari. 315

Der Schela HaKodesch, Rabbi Jesaja Horowitz 316

Rabbi Israel Baal Schem Tow 318

Gaon von Wilna 319

Rabbi Adin Steinsaltz. 320

Wie konntest du sie nur auslassen 321

Kapitel 19

Zehn Kabbala-Lehrer auf YouTube..... 323

Rabbi Adin Steinsaltz. 323

Dr. Daniel Matt. 323

Rabbi David Aaron..... 324

Abraham Abulafia 324

Rabbi Zalman Schachter-Shalomi 324

Rabbi Yitzchak Ginsburgh. 324

Sarah Yehudit Schneider 324

Rabbi Manis Friedman 324

Rabbi Simon Jacobson 325

Rabbi DovBer Pinson. 325

Kapitel 20
Zehn Ideen aus der Kabbala, die ich meinen Kindern unbedingt beibringen wollte 327

Ein Körper hat keine Seele; eine Seele hat einen Körper. 327

Wenn Sie glauben, angekommen zu sein, sind Sie verloren. 328

Abstieg um des Aufstiegs willen 328

Gott ist nicht der CEO des Universums 328

Das Philtrum. 328

Zeitpunkt und Dosierung 329

Die Unendlichkeit und der alte Mann im Himmel 329

Alles ist zum Guten 330

Der Rhythmus der Heiligkeit 330

Die Stimme Gottes. 331

TEIL VI
ANHÄNGE 333

Anhang A: Bücher und Autoren, für deren Empfehlung Sie mir dankbar sein werden 335

»Die dreizehnblättrige Rose« von Rabbi Adin Steinsaltz 335

Die Bücher von Rabbi Aryeh Kaplan 335

»Wir sind der Kosmos: Jüdische Mystik und moderne Psychologie« von Edward Hoffman 336

»Souls on Fire« von Elie Wiesel 336

»Nine and a Half Mystics: The Kabbala Today« von Rabbi Herbert Weiner 336

Das Artscroll-Gebetbuch. 336

»Mischne Tora« von Rambam 337

Eine Liste mit empfehlenswerten wissenschaftlichen Werken zum Thema Kabbala 337

 Deutschsprachige Bücher. 337

 Nur auf Englisch erhältlich 337

Anhang B: Gematria: Das Geheimnis der Buchstaben und Zahlen 339

Grundlagen der Gematria 339

Kameya-Amulett 340

Die Atbash-Methode 341

Anhang C: Ein Glossar zu allem, was die Kabbala betrifft 343

Abbildungsverzeichnis 355

Stichwortverzeichnis 359