

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

14 Auf einen Blick

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

16 Inhaltsverzeichnis

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 Nusschale	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 Brückebauer	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 Schabba...ts	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

20 Inhaltsverzeichnis

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
Sepharia.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 HaTzimztum: 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 Kappana.....	265
Aufwärts: Ebenen von Kappana	266
Kappana: 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