

KABBALAH

YOSSEF TOUVAL

KABBALAH

*Die innersten Gesetze
des Universums erkennen,
beherrschen, nutzen*

Unter Mitarbeit von
Haidrun Schäfer

Ansata



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Ansata Verlag
Ansata ist ein Verlag
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

ISBN 978-3-7787-7377-2

5. Auflage 2021

Copyright © 2011 by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Redaktion: Juliane Molitor

Herstellung: Helga Schörnig

Einbandgestaltung: Reinert & Partner Werbedesign, München,
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Inhalt

I Wo kommen wir her und wo wollen wir hin?

Ein Apfel als Wegweiser	11
Die Lehre der Kabbalah	16
Der Sinn des Lebens	19
Die Schöpfungsgeschichte	21
Der Baum des Lebens	24
Die Geschöpfe Gottes	30

II Ich sehe was, was du nicht siehst

Ein Keks ist nicht nur ein Keks	37
Das Kaleidoskop der Wahrnehmung	40
Die Festplatte der Seele	44
Das Tier in uns	46

III Perspektivenwechsel

Gut oder schlecht?	53
Das Prinzip Widerstand	55
High and good bye	58
Der Sonntagsausflug	60
Das HB-Männchen trifft auf ein Stoppschild	62
Erfüllung oder Chaos?	64

IV Ich, Ich, Ich

Geben ist ein Geschenk	71
Ein Störenfried	72
Ego – das gute Böse	74
Der Meister der Illusion	77
Das schummrige Wohnzimmer	80
Die Schauplätze des Egos	84
Ihr Einsatz!	93

V Der Zohar – Weisheitsbuch der Kabbalah

Die Entstehungsgeschichte des Zohar 103

VI Die Werkzeuge der Schöpfung

Die Meditation Ana Bekoach 118

Wann und wo? –

Die beste Zeit für die spirituelle Arbeit 127

VII Der Schöpfungsprozess

Alle Wege führen nach Rom 134

Das Paradies 137

Der Ruf der Seele 139

Literatur 141

Der Autor 143

I

**Wo kommen wir her
und wo wollen wir hin?**

Ein Apfel als Wegweiser

Meine vierte Nacht in der Wüste. Allein und mit einer lebensgefährlichen Aufgabe im ohnehin schon schweren Gepäck. Diese Prüfungen sind Teil meiner Ausbildung in der israelischen Armee. In sieben aufeinanderfolgenden Nächten muss ich jeweils fünf vorgegebene Orte finden, an denen Zettel mit bestimmten Zahlenkombinationen hinterlegt wurden, die ich mitnehme und am nächsten Tag als Beweis vorlege. Die Koordinaten der Ziele habe ich mir am Tag zuvor anhand von Skizzen eingeprägt. Jetzt wird der Sternenhimmel zu meinem besten und einzigen Freund, Begleiter und Berater.

Vor mir liegen dreißig Kilometer Fußmarsch.

Februarnächte sind auch in der Wüste kalt. Allerdings hat in dieser Jahreszeit das gespeicherte Wasser noch eine Präsenz, sodass ein Hauch von Leben sogar jetzt pulsiert. Der nächtliche Sternenhimmel liegt wie ein kostbarer Perlenschmuck über der unendlichen Weite der kargen Landschaft. Ich bin überwältigt von dem stillen Schauspiel und spüre die kraftvolle Macht der Natur.

Heute zehrt Müdigkeit an meiner Kraft und vor allem an meiner Konzentration. Ich versuche, mir die Koordinaten für die Marschroute klar vor Augen zu halten, aber es gelingt mir

nicht. Schon längst hätte ich das erste Ziel erreichen müssen. Angst stellt sich ein und lähmt den Impuls, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Aber ich darf dem Wunsch, einen Moment auszuruhen, nicht nachgeben, denn der Schweiß würde sofort auf der Haut gefrieren. Jeder Schritt durch dieses unwegsame Geröll fällt mir schwer, und ich habe vollkommen die Orientierung verloren. In welche Richtung soll ich weiterlaufen? Was ist, wenn mich meine Kameraden nicht finden, wenn sie am nächsten Tag nach mir suchen? Plötzlich ergreift nackte Todesangst mein Herz. Jetzt nur nicht nachdenken, sondern einfach weiterlaufen!

Könnte der Felsen dort links eine Orientierungshilfe sein? Die Hoffnung beschleunigt meinen Schritt. Plötzlich sehe ich, dass sich der Felsen bewegt. Eine Gestalt richtet sich aus einer hockenden in eine aufrechte Haltung auf. Gedanken flitzen wie Pfeile durch meinen Kopf. Habe ich Halluzinationen oder steht dort wirklich ein Mensch? Wenn ja, was macht er mitten in der Nacht mitten in der Wüste? Ein Hirte kann es nicht sein, denn weit und breit sehe ich keine Tiere, die er hüten könnte. Vielleicht ist es ein Schwerverbrecher auf der Flucht. Sollte ich lieber weglaufen? Hoffnungslos, mit all dem Gepäck und den müden Beinen.

*Mitten in diese Gedanken dringt ein Wort an mein Ohr:
»Hallo.«*

Die Stimme klingt warm, und aus meinem Mund vernehme ich eine Antwort, ohne dass sich mein Verstand einschaltet:

»Hallo.«

Karge Worte in einer kargen Landschaft.

»Du suchst deinen Weg.«

»Nein!«

Soll ich etwa zugeben, dass ich mich verirrt hatte?

Während die Gestalt weitere Worte an mich richtet – in einer Sprache, die ich durchaus beherrsche –, tobt in meinem Kopf ein wildes Gedankenchaos, sodass ich kein Wort verstehe. Lediglich ein Satz findet den Weg zu meinem Verstand:

»In diese Richtung geht dein Weg. Viel Glück!«

Mit diesen Worten überreicht er mir einen Apfel und geht in die entgegengesetzte Richtung davon. Völlig verwirrt starre ich einen Moment lang hinterher und stecke den Apfel in meine Jackentasche. Diese Begegnung ist so absurd, dass ich dem Wink folge und die angegebene Richtung einschlage. Genauso absurd ist es, dass das Gewicht meiner Ausrüstung plötzlich erträglicher wird und dass in mir die Hoffnung wächst, mich bald wieder orientieren zu können. Langsam breitet sich Zuversicht in mir aus und damit auch Klarheit in meinem Kopf. Der Nebel lichtet sich, und ich erinnere mich an die Skizze mit den Koordinaten für heute Nacht. Ein Blick in den Sternenhimmel gibt mir die Orientierung zurück. Nach kurzer Zeit finde ich das erste Ziel in dieser Nacht.

Ich habe die Orientierung wiedergefunden. Ich weiß, wohin ich gehen muss.

Völlig erschöpft erreiche ich am Morgen den vereinbarten Treffpunkt und falle während der Rückfahrt in einen traumlosen Schlaf. Zurück im Lager kommt mir die nächtliche Begegnung wie eine Halluzination vor. Wie oft haben Kameraden von ähnlichen Erlebnissen berichtet, die sie in Zuständen

großer Erschöpfung und Verzweiflung hatten. Als ich mich ausziehe, um mich und meine Sachen zu waschen, fällt etwas auf den Boden. Vor mir liegt ein Apfel.

Der Apfel war der Beweis, dass diese Begegnung tatsächlich stattgefunden hatte. Ohne ihn hätte ich das Erlebnis als Sinnestäuschung abgetan. Diese Erfahrung war mir nicht geheuer, denn ich konnte sie nicht verstehen. Sie passte in kein logisches Erklärungsmodell. Erst im Nachhinein ist mir klar geworden, dass ich einem Engel begegnet bin. Damals war ich so verwirrt, dass ich mit niemandem darüber sprach. Eine Begegnung mit einem Engel passte einfach nicht in mein Weltbild. Hatte ich doch mein Leben lang gelernt, mich auf meinen Verstand und nur auf ihn zu verlassen. Ein Engel hatte dort einfach keinen Platz. Mindestens drei Jahre lang habe ich dieses Erlebnis ignoriert und so getan, als hätte es nie stattgefunden. Aber dann machte ich mich auf die Suche nach spirituellen Lehren. Ich beschäftigte mich mit dem Tao, mit Yoga und mit Zen-Buddhismus, der mich schließlich zum Sufismus führte. Alle Erklärungsmodelle fand ich interessant, aber keines konnte mich wirklich überzeugen.

Im Grunde suchte ich nach einem Zugang zu der Ebene, auf der ich dem Engel begegnet war. Nach diesem Erlebnis hatte ich noch viele persönliche Höhen und Tiefen durchlebt, bis ein Ereignis mein Leben grundlegend veränderte. Ich lernte die Lehre der Kabbalah kennen und erfuhr etwas über die zentrale Rolle des Bewusstseins. Und damit hatte ich den Schlüssel zur Bereicherung meines Alltags