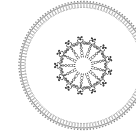


HINWEIS ZU DEN QUELLEN

Rabbi Nachman hielt seine Anhänger nachdrücklich dazu an, ihre Gebete mit eigenen Worten zu formulieren. Er sagte ihnen, in diese Gebete sollten sie sowohl die Inhalte, die sie gerade in den heiligen Schriften studierten, als auch ihre alltäglichen Fragen und Erlebnisse mit einbringen. Getreu Rabbi Nachmans Weisung geht es in den Gebeten dieser kleinen Sammlung um die wohlbekannten Themen, vor die wir alle gestellt werden. Ihre Grundlage sind die entsprechenden Lehren aus dem zweibändigen Hauptwerk des Rabbi, dem *Likutey Maharan* („Rabbi Nachmans Gesammelte Lehren“). Deshalb ist jedem Gebet ein Hinweis auf die jeweiligen Lehrsätze Rabbi Nachmans in jenem Werk beigegeben. Einige Gebete dieser Sammlung bestehen aus zwei Teilen. Sie sind auf einander gegenüberliegenden Seiten angeordnet, und der Quellennachweis findet sich auf der rechten Seite im Anschluss an den zweiten Teil des Gebets.



EINFÜHRUNG

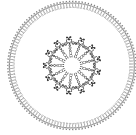
Das Leben macht uns alle zu Kriegern. Wollen wir als die Sieger daraus hervorgehen, müssen wir uns mit der mächtigsten aller Waffen rüsten: Diese Waffe ist das Gebet.

Rabbi Nachman

Rabbi Nachman von Bratzlaw (1772-1810), der spirituelle Meister, dessen tiefgründige Worte und Lehren Generationen von Gelehrten und einfachen Menschen gleichermaßen inspiriert haben, stellte stets das Gebet in den Mittelpunkt seiner Lehrtätigkeit. „Gebt mir euer Herz“, so sprach er, „und ich werde euch auf einen neuen Weg führen, der eigentlich der alte ist und auf dem unsere Vorfahren seit jeher gegangen sind – den Weg des Gebets.“

Seit Jahrtausenden sprechen die Menschen standardisierte Gebete, zu festen Zeiten und in einem formellen Rahmen. Solche Gebete stärken uns mit der Kraft, die aus der Verbindung zu unserer religiösen Tradition und unseren Wurzeln erwächst.



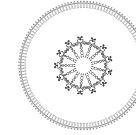


Doch Gebet ist mehr als eine Verbindung zur Vergangenheit. Es bringt uns in Kontakt mit dem Hier und Jetzt – mit unserem innersten Selbst und mit der Wahrheit darüber, was wir sind und was wir nicht sind.

Das Gebet bringt uns auch in Kontakt mit der Zukunft – mit alledem, was aus uns werden kann, sobald wir das innigste Sehnen unseres Herzens in die Realität umsetzen; sobald wir endlich die Ganzheit erlangen, die doch das Geburtsrecht der gesamten Menschheit ist.

Das Geheimnis aufrichtigen Betens, so lehrt uns Rabbi Nachman, liegt darin, jene stillen Augenblicke zu finden, in denen wir mit Gott in der Sprache unseres Herzens sprechen können – mit unseren eigenen Worten und in unserer eigenen Redeweise. Die klassischen Gebete waren nie dazu gedacht, den Aufschrei aus tiefstem Herzen zu unterbinden, der jederzeit und überall als ein Überfließen von Gefühlen aus den Tiefen der Seele hervorbrechen kann.

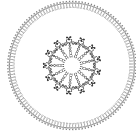
Wenn wir uns jeden Tag etwas Zeit nehmen zur Sammlung und für das Gebet in der Abgeschiedenheit – was der Rabbi als *Hitbodedut* bezeichnete – dann be-



treten wir eine besondere Dimension des Alleinseins, in der das Herz offen ist für die vertrauliche Kommunikation mit Gott. „Der neue Weg, der eigentlich der alte ist“, ist dann der vollkommenste Weg des Herzens. Uralte jüdische Weisheit lehrt, dass die gesamte Schöpfung am Ende einen Zustand der Ganzheit und Vollkommenheit erlangen wird; der Messias wird die Welt in Liebe, Weisheit und Recht vereinen. Sinngemäß sagte Rabbi Nachman: Dem Messias wird es gelingen, die ganze Welt zu erobern, ohne einen einzigen Schuss abzufeuern; denn sein ist die „sanfte Waffe“ des Gebetes.

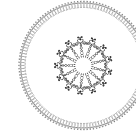
Die Gebete in diesem Buch sind sehr persönliche, in der Sprache unserer Zeit formulierte Reaktionen auf Erfahrungen und Themen, mit denen wir uns in der heutigen Welt alle auseinandersetzen müssen. Die fünf Abschnitte des Buches umfassen die Grundelemente alles menschlichen Tuns. Dies sind, so sagen die Kabbalisten: Handeln, Reden, Fühlen, Denken und Wollen. Jedes Element entspricht einer Ebene der menschlichen Seele, die wiederum einer Schöpfungsebene





entspricht. Dadurch, dass wir uns im Gebet auf diese Elemente konzentrieren, können wir die Seele in unserem Inneren an die transzendente Schöpfungsseele anbinden – und auf diese Weise näher zu Gott hinziehen. Jeder Abschnitt beginnt mit einem Gebet zu Gottes Lob und endet mit einem Dankgebet. Eine Beziehung ist keine „Einbahnstraße“. Wir können nicht wahrhaft im Einklang mit unserem Schöpfer sein, wenn unsere Kommunikation insgesamt lediglich aus Bitten um Dinge besteht, die wir wollen oder brauchen. Durch Lob- und Dankgebete „geben“ auch wir Gott etwas: Wir geben damit unserer Liebe zu und unserer Abhängigkeit von dem Einen Ausdruck, der alle unsere Bedürfnisse stillen kann.

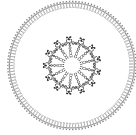
Nutze dieses Buch als eine Hilfe, um alles Notwendige zu erhalten, was du für den fortwährenden Lebenskampf benötigst. Lies manchmal einen kurzen Augenblick, manchmal eine Stunde lang darin. Mache dir deine stärksten, tiefsten Gefühle zum Freund und wende dich mit ihnen an Gott. Bringe alles vor Gott, was dir auf dem Herzen liegt – und ernte unermesslichen



Lohn. Wende dich immer wieder diesem Buch zu und lasse dir helfen, die Worte zu formen, die dein Herz sehnlichst sagen will.

Und wenn du deine eigenen Worte findest, um auszudrücken, was dir aus dem Herzen strömt, dann schließe dieses Buch und lasse den Worten ihren Lauf. Wenn du dich Gott auf diese Weise näherst, dann wird sich dein Leben grundlegend zum Besseren wenden. Zwar bleiben des Lebens Kämpfe niemandem erspart, doch mit dem Gebet gewappnet, können wir uns ihnen furchtlos stellen. Rabbi Nachmans bedeutendster Schüler, Rabbi Nathan von Nemirov (Reb Noson), betete: „Gebietet aller Welten! Hilf mir, mit meinem Mund Worte zu formen, die eins sind mit meinem Herzen. ... Hilf mir, alles, was ich vor Dir sagen muss, aus tiefstem Herzen und in voller Wahrheit auszusprechen!“ Lasst uns lernen, die Schlachten des Lebens mit der sanften Waffe des Gebetes zu schlagen, erfüllt von der ganzen Wahrheit und allen Gefühlen, deren unser Herz und unsere Seele mächtig sind.





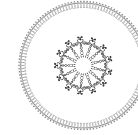
SEELENGEFÄHRTEN

Liebender Gott,
auf Deiner Welt leben
so viele ohne
wahre Liebe;
so viele
können ihren Seelengefährten
nicht finden.

Hab Erbarmen mit ihnen.

Du Quell aller Liebe,
lasse jede einsame und unvollständige Seele
die Einheit des Daseins erfahren,
die sich einstellt,
wenn man
seine wahre Liebe findet.

(LM II, 87)



IN LIEBE LEBEN

Gott der Barmherzigkeit, Gott der Liebe,
es ist zuweilen schwierig –
so schmerzlich schwierig –
ein harmonisches Familienleben zu führen,
eine Ehe zu führen,
die auf wahrer Freundschaft und Liebe gründet.

Gib, dass nie auch nur ein Anflug
von Streit, Enttäuschung oder Argwohn
unsere Beziehung überschattet.

Wir brauchen
eine besondere Gabe Mitgefühl,
damit wir einander
verstehen
und füreinander da sind,
uns aufrichtig in den anderen einfühlen können
und einander offen annehmen.

Gib, dass Frieden in Fülle unser Haus beseelt.

(LM II, 87)

