

YOSSEF TOUVAL

# KABBALAH

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

Unter Mitarbeit von  
Haidrun Schäfer

*Ansata*

dann heißt das nicht, dass der Schöpferfunke in ihm stirbt, sondern nur, dass die physische Hülle zerfällt und der Funke sich in einer anderen Form neu manifestieren kann. Das Ziel der ganzen Inszenierung ist, dass alle Funken den Transformationsprozess zum Schöpferbewusstsein durchmachen, um am Ende zu dem Bewusstsein zu gelangen, Schöpfer zu sein. Wir können erst dann zum Schöpfer werden, wenn wir uns selbst als Schöpfer wahrnehmen. Dafür brauchen wir die physische Realität. Allerdings sollten wir nicht vergessen, woher wir kommen und wohin wir wollen. Unsere Essenz ist unendlich, unsterblich und göttlich. Jeder von uns ist ein Schöpfer. Jeder von uns ist vollkommen.

Dieses Bild geht uns im Alltag immer wieder verloren. Die wenigsten von uns fühlen sich als Schöpfer – im Gegenteil. Wie oft stehen wir vor Problemen, die uns unlösbar erscheinen. Wie oft fühlen wir uns Situationen ausgeliefert oder haben Angst vor der Zukunft. Egal, ob wir eine Trennung erleben, eine Kündigung erfahren oder eine schwere Krankheit erleiden: Wir fühlen uns nicht als Schöpfer dieser Situationen. Und auch die Gefühle, mit denen wir reagieren – Trauer, Wut oder Hoffnungslosigkeit – , sind keine willentlichen Schöpfungen.

Nach der Trennung von meiner Frau brach für mich eine Welt zusammen, denn diese Partnerschaft hatte eine zentrale Stellung in meinem Leben eingenommen. Erst als ich erkannte, dass der Schmerz nur in mir liegt und dass nur ich ihn mir zufüge, tat ich den ersten Schritt, um mich aus dieser Opferposition zu befreien. Solange ich um meine Vergangenheit trauerte – die Liebe, die Geborgenheit, die Wärme –, lebte ich auch nur in der Vergangenheit. Schöpfer zu sein bedeutet aber, im Hier und Jetzt zu leben und sich nicht von der Vergangenheit beherrschen zu lassen. Im Gegenteil, der Fokus ist auf die Zukunft gerichtet: Wie soll mein Leben aussehen, was möchte ich erreichen, wie möchte ich leben? Schöpfer zu sein bedeutet, sich darüber bewusst zu sein, dass unsere Gedanken, Worte und Taten

von heute die Samen für die Ereignisse in der Zukunft sind. Schöpferbewusstsein bedeutet zu erkennen, dass sich eine positive Kraft auf all unsere Lebensbereiche auswirkt. Vor allem aber bedeutet es, den Blick über den Rand des eigenen, gut gefüllten Tellers zu heben und dafür zu sorgen, dass der Teller des Nachbarn nicht leer bleibt.

## II

# Ich sehe was, was du nicht siehst

## Ein Keks ist nicht nur ein Keks

Um unser Bewusstsein zu erweitern, ist es hilfreich, die unbewussten Mechanismen zu erkennen, die unsere Wahrnehmung und unser Verhalten steuern, damit wir unser Leben im nächsten Schritt bewusster gestalten und kontrollieren können. Machen wir uns also auf den Weg und erkunden wir zunächst die Komponenten, aus denen sich unsere Wahrnehmung zusammensetzt. Hier finden wir individuelle Emotionen, Erfahrungen und Vorstellungen, persönliche Blickwinkel, Einstellungen und Wünsche. Trotzdem glauben wir, dass das, was wir wahrnehmen, Teil einer objektiven Realität ist.

*Im Flughafengebäude: Eine Frau ist auf dem Weg in ihre Heimatstadt. Nachdem der Sicherheitsbeamte ihr Handgepäck mehr als sorgfältig geprüft hat, ist sie etwas nervös, obwohl sie nichts zu verbergen hat. Aber diese Kontrollen geben ihr immer das Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Um sich zu beruhigen und die Wartezeit am Gate zu versüßen, kauft sie sich eine Illustrierte und eine Packung Kekse. Immer noch etwas nervös setzt sie sich neben einen gut aussehenden jungen Mann. Noch bevor sie ihre Zeitschrift aufschlägt, öffnet sie die Kekstüte auf dem Nachbarsitz und greift hinein. Nachdem sie sich einen Keks genommen hat, tut der Mann neben ihr dasselbe. Sie wundert sich, aber – was soll's, es*

*ist nur ein Keks.*

*Nachdem sie sich den nächsten Keks genommen hat, tut der Mann es ihr wieder gleich. Sie findet dieses Verhalten höchst respektlos. Er könnte doch wenigstens fragen und sich nicht einfach wortlos aus ihrer Kekstüte bedienen. Ihr Ärger wächst, aber es ist lächerlich, an diesem Ort eine Szene wegen ein paar Keksen zu machen. Nach einer Weile ist die Tüte fast leer und der Mann nimmt den letzten Keks, bricht ihn entzwei und reicht ihr die Hälfte.*

*Inzwischen wird der Flug aufgerufen, beide betreten das Flugzeug und wie der Zufall so spielt, sitzen sie nebeneinander. Die Frau ist entsetzt. Ausgerechnet dieser Typ, der sich ungefragt aus ihrer Kekstüte bedient hat, muss nun neben ihr sitzen. Sie versucht, ihren Ärger hinunterzuschlucken. Nachdem die Anschnallpflicht aufgehoben ist und die entsprechenden Anzeigen erloschen sind, steht sie auf, um zur Toilette zu gehen. Als sie ihre Tasche öffnet, um den Lippenstift herauszuholen, entdeckt sie – ihre Kekstüte. Sie hatte also die ganze Zeit aus der Kekstüte des fremden Mannes gegessen – wie peinlich. Zurück an ihrem Platz entschuldigt sie sich bei ihm. Es ist ihr wirklich unangenehm. Der Mann reagiert höflich und gelassen. Aus seiner Perspektive hatte er die Frau als etwas verwirrt erlebt und sich über sie gewundert, aber was hätte er tun sollen? Sich wegen einer Kekstüte aufregen? Am Ende hatte er auch den letzten Keks mit der merkwürdigen Fremden geteilt.*

Wir nehmen etwas wahr – eine Situation oder das Verhalten eines Menschen – und bewerten es. Diese Bewertungen finden einzig und allein in unserem Kopf statt und stimmen nicht immer mit den Tatsachen überein.

*Eine Kleinstadt, wie es sie überall auf der Welt gibt. Peter Sturm ist ein Frauenheld und bekannt für seine Feste, bei denen der Alkohol fließt und wo es ein Leichtes ist, eine Begleitung für die Nacht zu finden. Eines Morgens wird die Frau eines stadtbekanntes Rechtsanwaltes von einem Nachbarn dabei beobachtet, wie sie das Haus von Herrn Sturm verlässt. Das Gerücht, dass Frau Rechtsanwalt dubiose Beziehungen hat, macht in kürzester Zeit die Runde. Merkwürdigerweise dringen keine Gerüchte über einen Streit oder Trennungsabsichten des Paares nach außen. Eines Tages wird der Rechtsanwalt von einem Freund befragt, wie er denn damit umgehe, dass seine Frau ihn betrüge. Er antwortet: »Wenn ich die Fantasien sämtlicher Leute ernst nähme, wäre mein Leben die Hölle. Tatsache ist, dass meine Frau einen Onkel in Amerika hat. Ein Gast von Herrn Sturm, der mit dem Onkel befreundet ist, flog an besagtem Morgen nach Amerika, und meine Frau hat ihm in letzter Minute noch etwas gebracht, was er dem Onkel nach Amerika mitnehmen sollte.«*

Diese beiden Beispiele verdeutlichen ansatzweise die individuellen Bewertungsmechanismen, die unsere Wahrnehmung prägen und damit nicht unerheblich an unserer Lebensqualität beteiligt sind. Es gibt viele Möglichkeiten, eine scheinbar objektive Realität wahrzunehmen.

## **Das Kaleidoskop der Wahrnehmung**

Kennen Sie diese magischen Röhren, bei denen sich an dem einen Ende locker zwischen zwei Glasplatten liegende farbige Plättchen befinden, die sich, wenn man die Röhre dreht, zu immer neuen, wunderschönen Mustern formen? Den dahinterliegenden Zauber können wir nicht enthüllen,