

Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: www.zentrumranft.ch

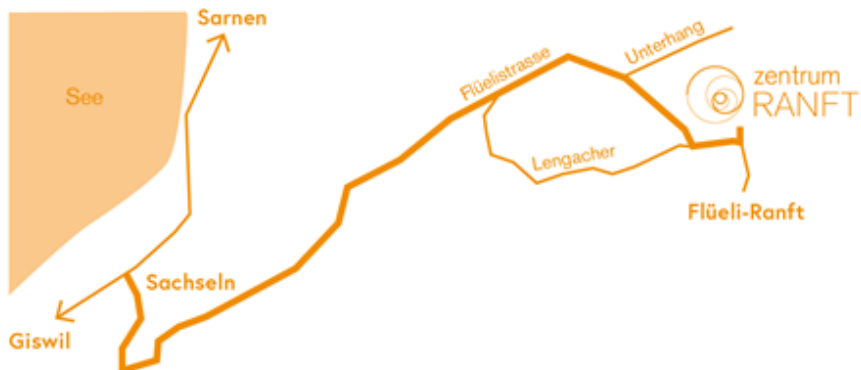
Wo finden Sie uns?

Öv

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch



14. – 17. August 2025

Der mystische Lebensbaum

Die kabbalistische Sefirot-Lehre in der jüdisch-mystischen Kontemplation

Gabriel Strenger

Kursprogramm

Donnerstag, 14. August 2025

14-17.00 Uhr	Check-in
18.00 Uhr	erste Begegnung
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Einführung in die mystische Lehre des Judentums: <i>Zimzum</i> (Rückzug Gottes), Zerschneiden der Gefässe, <i>Tikkun</i> (Welt-Heilung), Meditation

Freitag, 15. August 2025

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Die Sefirot-Lehre: Struktur und Funktion
10.30 Uhr	Meditation
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Die Sefirot-Lehre: Vertiefung und Meditation
12.15 Uhr	Mittagessen und Pause
15.00 Uhr	Die Sefirot-Lehre: Kontemplation
16.00 Uhr	Meditation
16.30 Uhr	Pause
17.00 Uhr	Die mystische Dichtung <i>Ana Bechoach</i> und ihre Beziehung zur Sefirot-Lehre
17.45 Uhr	Meditation
18.30	Abendessen und Pause
20.30 Uhr	Schabbat-Ritual und die Mystik der Schabbat-Dichtung <i>Lecha Dodi</i>

Samstag, 16. August 2025

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Die Sefirot-Lehre: Kontemplation
10.30 Uhr	Meditation
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Der heilige Gottesname JHVH
12.15 Uhr	Mittagessen und Pause
15.00 Uhr	Die Dichtung <i>Ana Bechoach</i>
16.00 Uhr	Meditation
16.30 Uhr	Pause
17.00 Uhr	Das mystische Tor des Schabbat-Nachmittags
17.45 Uhr	Meditation
18.30	Abendessen und Pause

Sonntag, 17. August 2025

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Die vier Tore der Kontemplation
10.30 Uhr	Meditation
11.30 Uhr	Abschlussrunde
12.15 Uhr	Mittagessen

Kursleiter



Gabriel Strenger

Gabriel Strenger ist Klinischer Psychologe mit eigener Praxis und Lehrbeauftragter für psychoanalytische Psychotherapie an der Hebräischen Universität in Jerusalem. In Israel sowie im deutschen Sprachraum ist er im interreligiösen Dialog tätig und unterrichtet Hebräische Bibel, Chassidismus, jüdische Mystik und Meditation. Er ist Verfasser mehrerer Bücher über Judentum und Spiritualität. Auf seiner Homepage ist eine Auswahl seiner Vorträge, Essays, Gesänge und Bücher frei verfügbar. In der Rubrik «Meditation» lässt sich dort auch ein vertiefendes Gespräch über jüdische Kontemplation und ihre Beziehung zu östlichen und christlichen Meditationsmethoden abrufen.

www.gabriel-strenger.com

Kurskosten

CHF 200 exkl. Zimmer & Verpflegung

Kursbeschreibung

Inhalt

Spirituelle Menschen leben in Sehnsucht nach Erfahrung der Tiefendimension ihrer Existenz, in der unsere Religionen Gott erkennen. Die abrahamitischen Religionen bieten Narrative, Bilder und Rituale zur Pflege der Gotteserfahrung, aber auch um diese zu zügeln und im produktiven Alltag zu integrieren.

Für das Judentum dient die Tora als Hinführung zur spirituellen Reife und vertieften Gottesbeziehung. Die Mizwot (Gebote) – wie die tägliche Praxis von Gebet und kontemplativem Bibelstudium, die Achtung des wöchentlichen Schabbats und der achtsame Umgang mit Mitmenschen – entfalten ihre volle spirituelle Wirkung durch *Kawana* (innere Sammlung, Achtsamkeit) und *Hitbonenut* – Kontemplation. Letztere orientiert sich an der Hebräischen Bibel und ihrer mehrdimensionalen Deutung im *Midrasch* (allegorische Homiletik) und in den mystischen Quellen des Judentums: Das Buch Sohar, die Lurianische Kabbala und der Chassidismus.

Wesentliche Elemente der jüdisch-mystischen Kontemplation können als eigenständiger kontemplativer Weg erschlossen werden. Gabriel Strengers Seminare sind im Wechselspiel von Vortrag und diversen Meditationsmethoden im Sitzen, Stehen (*Amida*), Gesang und Bewegung strukturiert, in denen die Wechselbeziehung von Körper und Geist bewusst erlebt und reflektiert werden können. Sie umfassen Kontemplationsübungen über ausgewählte hebräische Buchstaben, Gottesnamen und Psalmen, wobei der mystische Sefirot-Baum als kontemplativer Kompass und spirituelle Orientierungshilfe dient. Chassidische *Niggunim* (Melodien) intensivieren die auf verschiedenen Bewusstseinssebenen hervorgerufenen Resonanzen und unterstützen die Entfaltung diverser geistiger Ressourcen. Vertiefende Gespräche im Kreis der Gruppe laden zur individuellen Verarbeitung des Erfahrenen ein.

Voraussetzungen

Interesse an Mystik, Judentum, Meditation und spiritueller Musik

Anmeldung

Kursanmeldung, Zimmerbuchung und Verpflegung an zentrumRANFT
www.zentrumranft.ch
info@zentrumranft.ch
+41 (0)41 660 58 58