

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

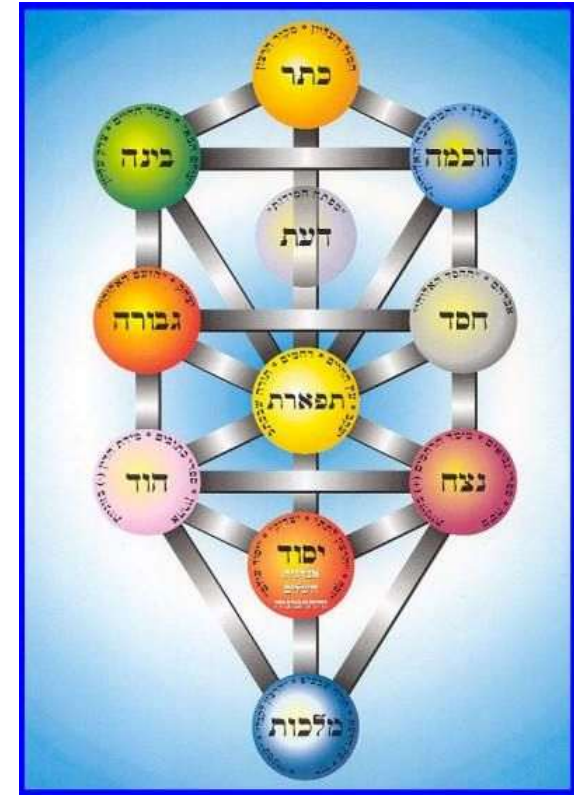
Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

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



27. – 30. Juli 2026

Der mystische Lebensbaum

Die kabbalistische Sefirot-Lehre in der jüdisch-mystischen Kontemplation

Gabriel Strenger

Kursprogramm

Montag, 27. Juli 2026

Ab 14.00 Uhr	Check-in
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Meditation. Der mystische Gesang <i>Ana Bekoach</i>

Dienstag, 28. u. Mittwoch, 29. Juli 2026

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Einführung in die mystische Lehre des Judentums: <i>Zimzum</i> (Rückzug Gottes), Zerbrechen der Gefässe, <i>Tikkun</i> (Heilung der Welt)
10.30 Uhr	Meditation
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Einführung in die Sefirot- Lehre
12.15 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
15.00 Uhr	Der mystische Lebensbaum: Struktur und Funktion
16.00 Uhr	Meditation
16.30 Uhr	Pause
17.00 Uhr	Die mystische Dichtung <i>Ana Bekoach</i> und ihre Beziehung zu den Sefirot
17.45 Uhr	Meditation
18.30	Abendessen und Pause
20.30 Uhr	Meditation und Gesang

Donnerstag, 30. Juli 2026

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Der Lebensbaum und der heilige Gottesname (Tetragramm)
10.30 Uhr	Meditation
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Synthese und Abschlussrunde
12.15 Uhr	Mittagessen und Abschied

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 390 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 erst 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.

Obwohl die jüdische Meditation in erster Linie zur Vertiefung der halachischen Lebensführung entwickelt wurde, können wesentliche Elemente als eigenständiger kontemplativer Weg erschlossen werden. Die Seminare sind im Wechselspiel von Vortrag und diversen Meditationsmethoden im Sitzen, Stehen (Amida), Bewegung und Tanz 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 Bewusstseinsebenen hervorgerufenen Resonanzen und unterstützen die Vertiefung der Gottesbeziehung sowie die Entfaltung diverser geistiger Ressourcen. Vertiefende Gespräche im Kreis der Gruppe laden zur Verarbeitung des Gelernten und Erfahrenen ein.

Anmeldung

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