

IMAGINE THAT YOU ARE LIGHT

WHATEVER ONE implants firmly in the mind becomes the essential thing. So if you pray and offer a blessing to God, or if you wish your intention to be true, imagine that you are light. All around you—in every corner and on every side—is light. Turn to your right, and you will find shining light; to your left, splendor, a radiant light. Between them, up above, the light of the Presence. Surrounding that, the light of life. Above it all, a crown of light—crowning the aspirations of thought, illuminating the paths of imagination, spreading the radiance of vision. This light is unfathomable and endless.

AN EXTRA SPIRIT

YOU FEEL an extra spirit—arousing you, flowing over your entire body, bringing pleasure. It seems as if fine balsam oil has been poured over you from your head to your feet—once, maybe more. You are overjoyed, in delight and trembling: the soul in delight, the body in trembling. Like a rider racing a horse: the rider is joyful and exuberant, while underneath, the horse quivers.

JOINING THE DIVINE

Taste and see that God is good.

The soul will cleave to the divine mind, and the divine mind will cleave to her. For more than the calf wants to suck, the cow wants to suckle. She and the divine mind become one, like pouring a jug of water into a gushing spring: all becomes one.

RIPPLES

THOUGHT REVEALS itself only through contemplating a little without content, contemplating sheer spirit. The contemplation is imperfect: you understand—then you lose what you have understood. Like pondering a thought: the light of that thought suddenly darkens, vanishes, then it returns and shines—and vanishes again. No one can understand the content of that light. It is like the light that appears when water ripples in a bowl: shining here, suddenly disappearing—then reappearing somewhere else. You think that you have grasped the light, when suddenly it escapes, radiating elsewhere. You pursue it, hoping to catch it—but you cannot. Yet you cannot bring yourself to leave. You keep pursuing it.

It is the same with the beginning of emanation. As you begin to contemplate it, it vanishes, then reappears; you understand—and it disappears. Even though you do not grasp it, do not despair. The source is still emanating, spreading.

הנה

GAZING AT THE LETTERS

REMEMBER GOD and God's love constantly. Let your thought not be separated from God. I declare, both to individuals and to the masses: If you want to know the secret of binding your soul above and joining your thought to God—so that by means of such continuous contemplation you attain incessantly the world that is coming, and so that God be with you always, in this life and the next—then place in front of the eyes of your mind the letters of God's name, as if they were written in a book in Hebrew script. Visualize every letter extending to infinity. What I mean is: when you visualize the letters, focus on them with your mind's eye as you contemplate infinity. Both together: gazing and meditating.

GATES OF HOLINESS

TO ATTAIN you must be alone, so that your contemplation not be disturbed. In your mind, cultivate aloneness to the utmost. Strip your body from your soul, as if you do not feel that you are clothed in matter at all—you are entirely soul. The more you strip yourself of material being, the more powerful your comprehension. If you sense any sound or movement that breaks your meditation, or if any material imagining arises within you, then your soul's contemplation will be severed from the upper worlds. You will attain nothing, since supernatural holiness does not abide with anyone attached by even a hair to the material realm. Therefore prophecy or the holy spirit is called deep sleep, dream, or vision. To sum up, even if you are worthy for the holy spirit to rest upon you, if you do not train yourself to completely strip your soul from your body, the spirit will not rest upon you. This is the secret reason that a band of prophets has timbrels, flutes, and other instruments, for through the sweetness of melody, aloneness descends upon them and they strip their souls. Then the musicians stop the melody, and the prophets remain in that supernatural state of union and they prophesy.

If you wish to attain aloneness, you must first return to God from having strayed and missed the mark. Be careful not to miss again. Train yourself to eliminate negative habits such as anger, depression, impatience, and chatter.

If you wish to attain aloneness and to receive the holy spirit, regard every insight you gain and every light you perceive as darkness. When you see that you have attained a little, concentrate more deeply in your meditation, until you experience a pure spirit speaking within you words of Torah, wisdom, devotion, purity, and holiness—on its own, without your will. Having attained this, impel yourself to draw forth

the holy spirit often, until you weaken and verge on fainting. Then strengthen yourself and pray this prayer with perfect intention:

"Master of all the worlds! To you it is revealed and known that I am not engaged in all of this for my own glory, but rather for the glory of your name, for the glory of the oneness of your being, so that I will know you, how to serve you and bless your name. Enable me to search for you, discover you. Strengthen me, embolden me. Enlighten my eyes lest I sleep the sleep of death. Create a pure heart for me, O God; rejuvenate within me a steadfast spirit."

Draw forth the spirit until you see and know for certain that it is bound to you perpetually, inseparably, engraved within you.

Sanctify your limbs and adorn them with good deeds, making yourself into a throne for the divine presence, your body an ark for Shekhinah. When you do a good deed, you sanctify yourself.

דְּמָה שֶׁאֵתָה אֹר

מיוחס לעזריאל מגירונה (המאה ה-13)

כל הקובע דבר בדעתו קביעות שלם ישוב אליו עיקר. על כן אם תתפלל ותברך או תרצה לכוין דבר לאמתו, דְּמָה בדעתך שאתה אור וכל סביבותיך מכל פינה ומכל עבר אור... ונטה לך לימינך ותמצאו אור שהוא אור בהיר, ועל שמאלו ותמצא הדר שהוא אור מזהיר, וביניהם ולמעלה מהם אור הכבוד, וסביבותיו אור החיים, ולמעלה ממנו כתר האור המכתיר חפצי הדעות המאיר דרכי הדמיונות המזהיר זוהר המראות, ואין חקר ותכלית למאור.

נִשְׁמָה יִתְרָה

אברהם אבולעפיה (המאה ה-13)

ותרגיש עצמך רוח נוסף מעורר אותך ועובר על כל גופך ומהנה אותך, ונראה לך בו ששם עליך מראש ועד רגליך שמן אפרסמון, פעם אחת או יותר, ושמחת ונהנית ממנו הנאה גדולה, בגילה ורעדה – גילה לנפש ורעדה לגוף – כדמות הרוכב הרץ את הסוס, שהוא שמח ונהנה והסוס נרתע תחתיו.

דְּבָקוֹת בְּאֱלוֹהוֹת

יצחק דמין עכו (המאות ה-13-14)

יִטְעַמּוּ וְיָאֵאוּ כִּי טוֹב יְהוָה (תהלים לד, ט). [הנפש] תדבק בשכל האלהות, והוא ידבק בה, שיותר משהעגל רוצה לינוק פרה רוצה להניק, ונעשית היא והשכל דבר אחד, כשופך כד מים במעין נובע שנעשה הכל אחד.

הַתְּבוֹנְנוֹת בְּלֹא תוֹכֵן

משה די ליאון (המאה ה-13)

אין המחשבה ידועה ונגלית כי אם מהתבוננות מעט בלא תוכן, זולתי התבוננות בדקות רוח. ואותו ההתבוננות אינו על בוריו זולתי מבין ועוזב מה שהבין, כאדם המבין על רעיוני לבבו ונעזב מיד, ונחשך אותו אור הרעיון, וחוזר ומאיר ועוזב. ועל כן זה האור אין מי שיוכל לעמוד עליו לפי התוכן זולתי כאור העומד מתוך גלגול המים בקערה. כי אותו האור מאיר לכאן, ומיד עוזב מקום וחוזר ומאיר במקום אחר. וכשיחשוב האדם כי כבר עמד על אותו האור, מיד בורח אותו האור מאותו מקום וחוזר ומתגלגל במקום אחר. והאדם הולך ומרדף אחריו כדי להשיג ואינו משיג. אבל אף על פי שהאדם אינו משיג, אינו יכול להבדל משם כי רודף אחריו תמיד.

כך הוא מקום זה שהוא תחלתו של אותו ההתפשטות. בא האדם להתבונן בו ועוזב וחוזר ומבין ועוזב, כדוגמת האור אשר אמרנו. ומפני זה אין האדם מתייאש ממנו אף על פי שאינו משיג. עוד נתפשט המעין ועושה התפשטות ממקום... המים החיים.

הַתְּבוֹנְנוֹת בְּאוֹתוֹת

יצחק דמין עכו (המאות ה-13-14)

תהיה זוכר השם ואהבתו תמיד, לא תפרד מחשבתך ממנו. אני... אומר, בין ליחידים בין להמון, שהרוצה לידע סוד קשירת נפשו למעלה ודיבוק מחשבתו באל עליון, שיקנה באותה המחשבה התמידית בלי הפסק עולם הבא, ויהיה תמיד השם עמו בזה ובבא – ישים לנגד עיני שכלו אותיות השם המיוחד, כאילו הם כתובים לפניו בספר כתיבה אשורית, ותהיה כל אות גדולה בעיניו בלי תכלית. רצוני לומר, שכאשר תשים אותיות השם המיוחד יתברך כנגד עיניך, יהיו עיני שכלך בהם ומחשבת לבך באין-סוף, הכל יחד, ההבטה והמחשבה שניהם כאחד.

שערי קדושה

חיים ויטל (המאונן ה-16-17)

כבר ידעת כי כל ענייני ההשגה, צריכין להיות האדם יחידי בבית, שלא יטרידוהו ממחשבתו. והאדם עצמו צריך שיתבודד במחשבתו עד קצה האחרון ויפשיט גופו מעל נפשו, כאילו אינו מרגיש שהוא מתלבש בחומר כלל, אלא כולו נפש לבד. וכל מה שיתפשט מן החומר יתגבר השגתו. ואם ירגיש איזה קול או איזה תנועה המבטלת מחשבתו, או אם בו בעצמו יבא איזה הרהור חומרי, הנה תופסק מחשבת נפשו מלהדבק בעליונים ולא ישיג מאומה, יען כי קדושה העליונה אינה שורה על האדם בהיותו דבוק עם החומר אפילו כחוט השערה. ולכן הנבואה או רוח הקודש נקרא בשם תרדמה או חלום או חזיון. סוף דבר, אף-על-פי שהאדם יהיה ראוי לשרות עליו רוח הקודש, אם לא הרגיל עצמו בכך להפשיט נפשו מגופו לגמרי, לא ישרה עליו הרוח. וזה סוד בני הנביאים שלפניהם תוף וחליל וכו' (שמואל א' י, ה), כי על ידי מתק קול הניגון נופלת עליהם התבודדות בעריבות הקול ומפשיטים נפשם. ואז המנגן מבטל הניגון ובני הנביאים נשארים באותו הדביקות העליון ומתנבאים...

ולכן צריך הבא להתבודד, כי תחילה יעשה תשובה מכל אשר חטא, ואחר כך יזהר שלא יוסיף לחטוא באחד מהם. ואחר כך ירגיל עצמו להסיר מעליו המדות רעות המוטבעות בו, כמו מדת הכעס והעצבון וההקפדה ושיחה בטילה...

והמשכיל הבא להתבודד כנזכר ולקבל רוח הקודש, צריך וחייב שכל השגה שישג וכל אור שיראה בתחילת התבודדותו, שיהיה בעיניו חושך ואפילה... ולכן כשיראה שהתחיל להשיג קצת, יוסיף להתבודד יותר בחוזק... עד אשר יזכה ויראה שכבר השיג רוח טהרה מדברת בו מאליו, בעל כרחו של האדם, דברי תורה וחכמה וחסידות וטהרה וקדושה. וכאשר זכה לזה, יוסיף לדחוק עצמו עוד להמשיך רוח הקודש פעמים רבות, עד שיחלש ויבא לידי התעלפות. וכאשר יבא לידי התעלפות, יתחזק ויאמר בקשה זו בכוונה שלימה:

רבון כל העולמים, גלוי וידוע לפני כסא כבודך שאיני עושה כל זה לכבודי, אלא לכבוד שמך ולכבוד קדושת יחוד הווייתך, למען אדע אותך לעבוד עבודתך ולברך בשמך ולשרתך... המצא נא אלי, הדרש נא אלי... וחזקני ואמצני, והאיך עיני פן אישן המנות... לב טהור ברא לי אלהים ורוח נכון חדש בקרבי, השיבה לי ששון ישעך ורוח נדיבה תסמכני (תהלים יג, ד; נא, יב-יד).

ועוד ישוב להמשיך, עד שיראה וידע ויכיר באמת כי נחקק הרוח בו, ונקשר קשר אמיתי קיים בלי פירוד כלל בברית קיימא...

צריך האדם לקדש אבריו ולצינם במצוות להעשות כסא אל השכינה, כי אבריו נעשים כעין ארון להשרות בו שכינה. ודע כי כל מצוות עשה הם סוד הקדושה, וכשהאדם עושה מצוה אחת מקדש עצמו באותה מצוה.