



TIKVAH
ONLINE
ACADEMY

Embodied Ecstatic Prayer and the Power of Community

Dr. Nehemia Polen

Sunday, Aug. 8 at 11:00 AM EDT

Course Description:

Rabbi Kalonymos Kalmish Shapiro (1889-1943), known as the Piaseczner Rebbe, was a twentieth-century hasidic master in Poland. Famed as a pedagogue, educational theorist, and founder of a yeshiva, his teachings are masterful hasidic discourses, displaying compositional excellence, sublime spirituality, and powerful, often radical, theological insight. His writings from the period of the Holocaust show how it is possible to maintain a deep faith in the midst of profound darkness and despair. Our focus in this seminar will be a discourse from an earlier period (1929), on Parashat Noah (Genesis 6.9-11.32), on the theme of “Embodied Ecstatic Prayer and the Power of Community.” Rabbi Shapiro explores how ecstatic prayer is encounter with the Infinite, an encounter that leads to humility, at once uplifting and transformative. Ecstasy is brought into the body, which becomes a resonant receptacle of spiritual power. In a communal setting, inspiration is collective, arising from awareness of each individual’s unique mode of expression and embodiment. We influence others by the way we channel the ennobling divine resonance and share it in blessed ways. In prayer, our bodies are “Noah’s Ark,” conveying life-saving spiritual energy.

Guiding Questions:

1. Rabbi Shapiro presents the idea that prayer should effect a change of consciousness---called a *reshima*—‘impress’/’trace.’ This lasting effect is subtle but transformative. What metaphor does the rabbi use to convey this idea? Have you ever had a prayer or meditation experience that was powerful in the way Rabbi Shapiro describes? Did it leave a lasting impression?
2. Rabbi Shapiro asserts that humility is not self-abasement, but rather is characterized by courage, boldness, and confidence in the spiritual path. Have you experienced this kind of humility? How do you distinguish it from arrogance and pride on the one hand, or depression on the other hand?
3. It is natural to focus on the words of the liturgy and to comprehend prayer as a linguistic activity. But this piece reframes *tefillah* as a total body experience, based on the verse. ALL MY BONES WILL SAY, O GOD,—WHO IS LIKE YOU? (Psalms 35.10) How might this change our understanding of *tefillah* and what it is meant to accomplish?

4. Have you ever attended to the vibrations coming from your vocal cords? Do you know how many times a second (Hertz) the vocal cords vibrate to produce the sounds that emanate as speech and intonation? How do your lungs and larynx make that happen?
5. Have you ever had the experience that by putting an idea into words, either in writing or orally, the idea became clearer and sharper to you? Did the mental concept actually get modified as you worked to find the right words?
6. Have you ever noticed and been inspired by the intensity and sincerity of others in your prayer community? How does a congregation unite to form sacred space? Would you pray differently if you felt the responsibility of inspiring others in the congregation? Can you lead from any seat in the room?

Introduction:

Rabbi Kalonymos Kalmish Shapiro (1889-1943), known as the Piaseczner Rebbe, was a twentieth-century hasidic leader in Poland. Famed as a pedagogue, educational theorist, and founder of a yeshiva, his teachings are masterful discourses, displaying compositional excellence, sublime spirituality, and powerful, often radical, theological insight. His writings from the period of the Holocaust show how it is possible to maintain a deep faith in the midst of profound darkness and despair.

Our focus today will be a discourse from an earlier period (1929), on *Parashat Noah* (Genesis 6.9-11.32), on the theme of "Embodied Ecstatic Prayer and the Power of Community." Rabbi Shapiro explores how ecstatic prayer is encounter with the Infinite, an encounter that leads to humility, at once uplifting and transformative. Ecstasy is brought into the body, which becomes a resonant cavity of sonic power. In a communal setting, inspiration is collective, arising from awareness of each individual's unique mode of expression and embodiment. We influence others by the way we channel the ennobling supernal resonance and share it in blessed ways. In prayer, our bodies are "Noah's Ark," conveying life-saving spiritual energy.

Historical Background and Exegetical Context:

From the time of its origins with the Baal Shem Tov (died 1760) and the Maggid of Mezritch (d. 1772), Hasidism emphasized intense spiritual experience more than abstract theological theorizing. An important aspect of this religious path is intense prayer that leads the pray-er to closeness with God, a contact with the divine that is immediate, palpable, and transformative. An early tradition attributed to the Baal Shem Tov links this idea with the first three words of Genesis 6.16—from the story of Noah and the ark. These words read

צָהַרְוּ תַעֲשֶׂה לְתִבְהָ- *Tsohar ta'aseh la-tevah*--A LIGHT SHALL YOU MAKE FOR THE ARK. The plain sense is that Noah was instructed to leave a window open for light and ventilation, but one Rabbinic midrash understands *tsohar* as a luminescent stone. The Hasidic approach takes the verse further. Based on the fact that the keyword *tevah* can mean not only 'ark' but also 'word,' the Baal Shem Tov read the verse as an instruction for uttering sacred speech, especially words of prayer. He is quoted as teaching "שְׂתֵהָא הַתִּיבָה מְצַהֵר" —make the word radiate, shine. Each word of prayer that you utter should sparkle with energy and vitality.

It is the auditory quality of the word that is primarily intended here. Hasidism to this day emphasizes the sonic aspect of sacred speech. Prayer can lead to encounter with the divine because the vibrational energies of the sounds that we emit in prayer activate both body and soul, fusing both together. Recall that in traditional settings, especially in the world of Hasidism, words of prayer are never read silently. They are read aloud, but more—they are chanted and sung. The production and emission of sounds, especially in melody, sets notes into line and ourselves into alignment. Our bodies are surrounded by an envelope of sacred energy.

When we produce tones, we are our own instruments. Our vocal cavity resonates with the vibration of our vocal cords, carried by the rushing column of air emitted by our lungs and pushed out by our

diaphragm. The making of sound—any sound, and certainly musical tone—is quite miraculous. There is an exquisite blend of active and passive effects: our muscles do not directly make the vocal cords vibrate at a rate of hundreds of cycles a second (Hertz), but the pulling and stretching they engage in allow the flow of air to activate and vibrate the cords. There is further shaping as the column of air proceeds through and past palate, tongue, lips. We may not have cognitive knowledge of the physics, but as embodied humans we all have some intuitive awareness of this awe-inspiring process, that leads us both deeper into ourselves and beyond ourselves. A primary focus of Hasidic prayer is the production of sacred sounds, enabling us to touch our own souls, and to send the sounds up as emissaries from the human realm to heaven.

It may seem surprising that a verse from the story of Noah and the ark became the main launching point for Hasidic discussions of ecstatic prayer. After all, the Bible never mentions Noah praying either before the flood or while in the ark! Yet the idea of an ark—more precisely, a barge-- might actually serve well as a metaphor for humans adrift on the stormy seas of life, tossed about by waves, without the ability to choose speed or course. Noah's ark had no sails, and there was no safe harbor. The bleating and roar of the beasts would surely have made the space of the ark into quite a resonant chamber! It is out of a feeling of uncontrol, of lack of clear direction, that the vociferous sounds of prayer may sometimes emerge.

“Embodied Ecstatic Prayer and the Power of the Community”

Rabbi Kalonymos Shapiro

English translation below. See the original Hebrew text after the translation on page 12.

This is the background for Rabbi Shapiro’s teaching on *Parashat Noah*, beginning with Genesis 6.9.

Paragraph # 1. אלה תולדת נח נח איש צדיק תמים הנה בדרתיו את האלהים הטהרה לך נח.

THESE ARE THE GENERATIONS OF NOAH--NOAH WAS IN HIS GENERATIONS A PERSON RIGHTEOUS AND WHOLEHEARTED; NOAH WALKED WITH GOD.

Since the verse praises Noah as “A PERSON RIGHTEOUS AND WHOLEHEARTED,” what is the purpose of the repetition of his name—“NOAH—NOAH”? It would have sufficed for Scripture to say : “These are the generations of Noah, a person righteous and wholehearted ...”

Furthermore, there is the observation of Rashi on the phrase הנה בדרתיו “A PERSON RIGHTEOUS AND WHOLEHEARTED IN HIS GENERATIONS”

Rashi comments:

IN HIS GENERATIONS — Some of our Rabbis explain this phrase to his credit: he was righteous even in his generation; it follows that had he lived in a generation of righteous people he would have been even more righteous owing to the force of good example. Others, however, explain it to his disfavor: in comparison with his own generation he was accounted righteous, but had he lived in the generation of Abraham he would have been accounted as of no importance (cf. Sanhedrin 108a).

→ What lesson for our own spiritual growth are we meant to learn from this?

Paragraph #2. We have a tradition from the Maggid of Mezritch, based on a teaching of Rabbi Isaac Luria (known as the *Ariz*):

After praying, if one has entered a state of higher consciousness, one notices a *reshima*—‘impress’/‘trace.’ This induces a sense of humility [הכנעה/ *hakhna’ab*] that remains with the individual after the prayer service has formally ended.

Even though it is not possible to maintain the intensity of prayer all day long, nevertheless a trace of the consciousness—namely the humility—remains.

#3. Let us explore this idea of the *reshima*-- impress or trace-- in greater detail.

Consider—when you write a letter and then erase it, you will notice a trace of the letter. The white surface of the paper likely still has a residue of the dark letter that had been there. We

might say that the white surface remains, to some degree, subordinate to the black ink or pencil graphite that had been there before.

By analogy, this is the nature of genuine humility/ *bakbna'ab*—it should be understood as a residue of the radiance that resided on the person during prayer.

We may contrast this state with the opposite state—arrogance, which is a sure sign of impoverished wisdom.

Humility/ *bakbna'ab* also needs to be distinguished from self-abasement. There are people lacking in spirit, without determination and motivation. If taken to extreme, a state of dejection may lead to despair and depression. [Such a state is clearly to be avoided;] the lowly feeling is not humility but unease and brokenness.

The way of Torah is different: as the Mishnah says, “Be bold as a leopard” (*Avot* 5.24). One must have strength of mind and strength of character for sacred service, yet all the while remain humble, not void of drive but aware of the higher light that one feels hovering above, and submissive to its call, to the point where the sense of ego dissolves.

In times of *tefillah* and Torah study there is a greater abundance of light. At such times one experiences loss of ego to a greater degree, and one is deferential to the holiness. Even after the prayer service, a trace remains, and the person is still humbled.

#4. Reaching this state of humility is dependent on whether the light surrounds your entire body and penetrates your interiority, so that the supernal radiance is etched upon your entire body and its faculties. Then you will experience humility during prayer, with a trace remaining even afterward. If, however, the holiness did not encompass your entire body as well as enter your body viscerally, then even if your prayer was mindful—even if you had proper *kavvanah*/‘intentionality,’-- that would not be enough to engender a physical feeling or leave a bodily trace. When holiness leaves its impress, it is like white fire inscribing itself on your body. [Rabbi Shapiro is alluding to a Talmudic passage (*Yerushalmi Shekalim* 16b) teaching that what Moses received from God on Sinai was a Torah of white fire inscribed with or upon words of black fire.] The humility that ensues is noticeable, palpable.

#5a. This is the meaning of *hitpa'alut ba-tefillah* (ecstatic arousal in prayer).

By way of example, consider the following: when a person is presented with something that they don't consider especially valuable or meaningful, they don't feel elated; the item is not precious enough to dissolve the person's self-awareness. By contrast, when a person encounters something very precious to them, or, especially, when a person is reunited with their child that they haven't seen in a long time—then they are roused to genuine ecstasy, to the point where they forget about eating, drinking, sleeping. This is because the child's preciousness has such a deep effect that the entire sense of self – physical, emotional and psychic self-possession—evaporates, overcome by the child. Even one's physical hunger disappears, replaced by the object of one's love.

So it is with every Israelite.¹ Even average people when praying to God for their needs, when they think intently that they are standing before God—the life-force of the cosmos, with the power to deliver all their needs, material and spiritual; that the entire vitality and every need of the pray-er, their family and community depend upon this moment of supplication—then their soul pours itself out to God to the point of total ecstasy. Every faculty is subordinated to and evaporates toward God.

This is even more so when the ecstatic prayer is motivated not by need but purely by encounter with the Divine, simply by uttering “Blessed are You, HA-SHEM.” When you reflect that you are close to God at this moment of encounter—a moment when you are speaking directly to God in second person, as ‘You’—with God truly present right in front of you, so that all the veils and barriers interposing between you and God have parted, revealing a direct opening to God, and you now stand in the presence of the majesty of God’s holiness and sovereignty, so that you can say, “**You**, HA-SHEM, are blessed”²—then the pray-er is filled with fervor and ecstasy. All bodily functions melt away, subordinated to God, under the influence of the light of Divine holiness that rests upon you. When you reach this point, then even after the prayer service, a trace of the holiness that had rested upon you remains; it leaves its impress all day long, etched deeply within. Humility stays with you.

#5b. This humility—sparked by the supernal light that has inscribed itself on you—is the kind of humility a Hasid should aim for. To be sure, there is a lesser mode of humility as well, engendered by reflecting on one’s inadequacies, shortcomings, and rigid patterns. While this type of self-criticism may have its place on the religious path, nevertheless it is difficult to rise higher that way, because intensive self-critique pushes you to have low aspirations. In that mood you don’t aspire to greatness, and you will be satisfied with minimal engagement in Torah, service and prayer. You will say to yourself, ‘What can anyone expect of a lowly person such as myself? Is it even possible for me to rise, to achieve higher levels of holiness? Such levels are beyond my reach ...?’

There is a more fundamental way to look at this. Every spiritual attainment and every advance in Torah and sacred service comes from heaven. God gives Torah, and our role is to become active receptors, to invite the Torah into ourselves. In order to channel a new spiritual capacity or Torah concept, you the person must rise to meet the idea or capacity, you must reach for it and bring it into yourself, much as Moses did when he climbed Mt. Sinai and captured the Torah for humanity.³ But if you beat up on yourself, crushing your

¹ In his published writings Rabbi Shapiro uses the biblical *ish Yisrael*—‘the Israelite person,’ instead of the more colloquial ‘Jew’ or ‘Jewish person.’

² Note that the order of the three words has been altered, the **You** now placed first for emphasis.

³ Rabbi Shapiro is alluding to the midrashic motif (see *Vayikera Rabbah* 31.5) that Moses encountered resistance from the heavenly angels who wanted to keep the Torah for themselves, believing earthlings to be unworthy of it. Moses’s courage and conviction overcame the opposition, and he returned to earth carrying Torah for Israel and the world. The midrash is grounded in Proverbs 21.22, read poetically as A WISE HUMAN[MOSES] PREVAILED OVER A CITY OF WARRIORS [THE ANGELS] AND BROUGHT DOWN THE POWER OF TORAH FROM ITS HEAVENLY STRONGHOLD.

mind and spirit in humiliating self-rumination; if you make an internal decision that you are earth-bound, unable to break out of entrenched patterns, then that will be a self-fulfilling prophecy; your spirit and consciousness will be unable to rise to sublime states and attract them to settle within you. Even if you come up with a new Torah insight, in your Talmud studies for example, it won't be a genuine novum.

But when you are elevated to a sublime state of sanctity so that your mind attaches itself to God, then at that moment you can have a truly new insight, a spiritual breakthrough that you will be able to draw into your own being. Even when you use your rational mind to construct a new idea in Talmudic study, you will have access to more than just your cognition. You will be retrieving an insight that you have already achieved in your ecstatic state, that you are now drawing down with your powers of cognitive reasoning. You are working to comprehend with the rational mind what you have already glimpsed in your illuminated state.

#6. In the writings of my revered father [Rabbi Elimelekh Shapiro of Grodzisk, d. 1892] of blessed memory, we find a parable from our ancestor the Maggid of Kozienice [1837-1814]: Imagine a warrior who sustains a leg wound in the heat of battle. It may not be wise to spend too much time placing bandages on the wound, when bullets are flying all around and there is danger that one may sustain another, more life-threatening wound to the head. One must maintain focus and fight on. [The application of the parable is—prayer is a time for total alertness and energetic focus. It is easy to get distracted by extraneous thoughts, and excessive rumination on perceived flaws (the leg-wound of the parable) is itself a distraction from the focus and confidence needed to approach the divine.] Similarly, Rabbi Aaron of Karlin in his *Bet Abaron* writes that one should strictly limit the time one spends examining one's flaws. As noted above, this is because focusing on flaws leads to being stuck in precisely those flawed patterns. Rather, the Israelite must think, however I find myself at this moment, I am an Israelite, granted the opportunity by God to utter the words "Blessed are You, HA-SHEM" with integrity. The distractions and illusions of the world vanish and I say those words with confidence that I stand before the Absolute One. By elevating oneself and attracting the supernal light upon oneself, one is transformed into what mystics call *Diyokna Kadisha*—the holy likeness of supernal form.⁴

#7. By analogy, consider someone who first makes a mental sketch of a new house and then executes the sketch on paper. You would not be able to see the house in their brain [even with current advanced techniques of neural imaging!—NP]; there is no inscription in the cortex that directly mirrors the sketch; nevertheless, in a very real way the sketch on the paper is an accurate representation of what was in the person's mind. Similarly, the supernal radiance of ecstatic prayer leaves its inscription within us--in our heads and our bodies--to

⁴ See Rabbi Chaim Chernowitz, *Be'er Mayim Hayyim* on Genesis 17.10.

the point where ego and self-absorption dissolve in ecstasy. As already noted, even after the prayer service, the inscription remains as a trace/*reshima*, like a letter written on paper. The pray-er underwent a process of sketch-inscription. Supernal light was embodied in their brain and heart in a specific manner, a visceral rapture. This is what scripture means by the phrase A PERSON'S WISDOM LIGHTS UP THEIR FACE (*Kobelet* 8.1)—the face (reflecting the inner character) is transformed into a visage radiating sanctity. Holiness can indeed be physically visible in a personal way, as the Zohar says, "A person's image in this world is the likeness that remains for the afterlife." This-worldly form captures holiness insofar as supernal light has been embodied in a personalized way.

#8. These ideas help us understand the verse ALL MY BONES WILL SAY, HASHEM—WHO IS LIKE YOU? (Psalms 35.10). Words of Torah or prayer that emerge in speech are produced by the entire body. The verse emphasizes that we must do more than think holy thoughts, we must declaim the words with our mouths. Speech is the articulation of letters; each [spoken] letter crystallizes supernal light/energy that emerges from one's mouth. Holy lights have become embodied in the speaker in shapes particular to each letter [see spectrogram of formants emerging from the vocal cavity--NP]; and as the letters link with each other in fluid and supple ways, they form words. Since the light inhabits one's entire body, it follows that what emerges from speech is more than just the thought, the idea; there is value added in the transformation of thought to articulated speech. The sound is produced not only by the mouth; one's entire body participates in the production of sound. The sanctity in all your limbs [your muscular and skeletal memory] contributes to the formation of each vocable. Hence the verse: ALL MY BONES WILL SAY....!

#9. Describing the revelation at Sinai, Scripture says וְכָל־הָעָם רָאוּ אֶת־הַקּוֹלֹת THE ENTIRE PEOPLE WITNESSED THE SOUNDS (Exodus 20.15); translated more literally, this is THE ENTIRE PEOPLE **SAW** THE SOUNDS ... Rashi, based on an early midrash, comments: "They saw that which is normally heard." That is, the people had an experience of synesthesia—there was a confluence of sensory modalities, so they were able to *see the sounds of the revelation with their eyes*.

This motif of synesthesia can be developed further. At the time of the Sinai revelation, the people were transported to a sublime spiritual state, cleared of all baseness. The people Israel was sanctified to such a degree that they were transformed by God's addressing them into supernal letters—each person according to their soul-root. As each individual Israelite joined with all the others, the letters combined to become words, and they were able to *see the sounds of the revelation*—by looking at their fellow Israelites, they were able to see God's words! This is the deeper significance of THE ENTIRE PEOPLE **SAW** THE SOUNDS—the revelation was visible in the people themselves, in the collectivity of their embodied beings.

#10. This may be why it is typical for Israelites to make bodily movements when speaking words of Torah and prayer. The Zohar has already addressed this. [The Zohar explains that the movements are like the flickering of a lamp flame, as Scripture says, GOD'S LAMP IS THE HUMAN SOUL (Proverbs

20.27); Zohar III:118-119a] But why is it typical to sway when speaking but not when merely thinking? In light of the above, this can be explained as follows. Speech is not merely a linguistic overlay of thought; rather it is revelatory, the emergence of thought in bodily form. The body produces individual sounds, which join together to form speech.

What links the consonants together is the vowels.

For example, the letters *aleph* / *bet* / *nun* when pronounced in isolation, in a disconnected manner, do not form a word; but when they are linked by the vibrations provided by vowels, then they form the word *'even* אבן—stone. When the consonants are arranged differently and pronounced with different vowels—for example, when the first and last letters change places נבא

navo'-- then what emerges is an entirely different word [‘let us come’].

When we speak, we sound out the letters. The vocables emerge as vibrations, combinations of individual letters linked together by undulating sound. This all happens in our bodies, through the instrument of our bodies—the body’s powers, capacities, structure and shape. That is why it is natural for the body to move when we speak; speech is inherently an embodied activity. By contrast, when we are merely thinking, the body does not need to move, it does not produce sonic vibrations that can be linked together. The body can be at rest. This is why *tefillah*—the words of prayer—need to be vocalized, not just pondered in one’s heart. Speech activates and channels supernal light into letter-forms, combining them so that the linkages create new spiritual realities.

#11. This leads to a deeper appreciation of *kavvanah* [‘intention’; ‘focus’] in prayer. The conventional understanding is that *kavvanah* asks us to focus on the simple meaning of the words—their ordinary semantic content. This is fine as far as it goes, but we need to see that each letter has its own *kavvanah*. A fundamental teaching of Zohar and Lurianic Kabbalah is that each letter has meta-semantic impact, conveyed by shape, expanded pronunciation, gematria [numerical equivalence], the concatenation of groups of letters with other letters, and so on. Even if you are not familiar with the details of these intricate *kavvanot*, you still need to know that *kavvanah* signifies more than a dictionary definition of words. Each letter embodies its own sacred power. Recall the Great Maggid of Mezritch’s insight on Genesis 6.16, *Tsohar ta’aseh la-tevah* --taken to mean that you should make the word (*tevah*) radiate, shine. Each word of prayer that you utter can and should sparkle with energy and vitality. This is what is meant when we say that the words of prayer convey meta-semantic impact. When you convey *kavvanah* by vocalizing your words in prayer, when you intone audibly, with the conviction that each letter and word channels a supernal state, a part of Ezekiel’s divine Chariot, then you will be moved to ecstasy as you utter each letter and word, you will feel joy and rapture from the aspects of the divine Chariot that are now passing through your mouth.

This is why the Talmud teaches that while praying, “Make your ears hear what your mouth utters.” (*Berakhot* 15a) Even though you know what you are saying, even though the words were in your mind before you spoke, you must say the words with enough intonation and volume so that you hear your words. Something new happens when you voice your words, when the sound is shaped by the five articulation points of the vocal tract [glottis, palate, lips, tongue, teeth]. There is an emergence of dynamic energy that is revelatory.

#12. To sum up: Supernal lights become bodily shapes, with your own body acting as sacred instrument. That is why, as the verse in Koheleth says, A PERSON'S WISDOM LIGHTS UP THEIR FACE. Each person has a supernal image that corresponds to their terrestrial likeness. This is one reason why we find the pattern in Scripture of names repeated—'Jacob, Jacob' (Genesis 46.2); 'Moses, Moses' (Exodus 3.4); and here—'Noah, Noah' (Genesis 6.9). According to the Zohar, this alludes to the fact that each of these virtuous biblical figures had a terrestrial and a heavenly image; as the Zohar puts it, 'one above, one below.' The likeness on earth corresponds to that on high.

This sacred embodiment extends beyond such virtuous individuals; the influence extends to others who internalize their words, inviting the teachings into their hearts and souls, conducting themselves in accord with their example. Then the supernal lights find a home in new persons, crystallizing their bodies into holy physical forms.

#13. In the case of Noah this meant his biological children, the rest of his generation being unresponsive to his message. But for Abraham [and Sarah], many others were touched by their influence, example and teaching. The midrash says that both Abraham and Sarah 'made converts' to monotheism.

[We are called upon to embody holiness, to act in the world not only spiritually, but with physically manifest virtue and nobility, to set an inspiring example not only with fine words and wise ideas, but with our corporeal presence in this physical world, by the sparkle in our eyes and the joy in our faces, by how we move, and in the quality of the sounds we make.]

פרשת נח תר"צ

Paragraph #1

אלה תולדות נח, נח וכו'. ונבין נא, אם הואיל והזכירו סיפר בשבחו למה הוצרך לכפול את שמו ולא היה די אלה תולדות נח איש צדיק וכו'. וכן ענין היש דורשין לשבח ולגנאי.

Paragraph #2

אמנם איתא מהרבי ר' דוב זצ"ל, שהא דנודע מהאר"י זצ"ל שאחר התפלה הרצויה נשאר רשימה מן המוחין, זאת היא ההכנעה שנשאר בהאדם, היינו אף שא"א שיהיה האדם ככל היום בהתגברות המוח והלב כמו בתפילה מ"מ המוחין היינו ההכנעה נשארת בו עכ"ל הק'.

Paragraph #3

ע"פ פשוט הוא. מה היא רשימה, כשכותבים אות ומוחקים אותה נשאר רשימה, היינו שלבנונית הניר אינו ניכר כ"כ בגלל שחרות האות שהיתה כאן, ולולא שחרות האות שמקודם היתה הלבנונית ניכרת, רק שהלבנונית נכנעה ונתבטלה מעט להשחרות שעליו. וזה הוא ענין הכנעה אמיתית שבאדם, אם היא מן האור ששוכן עליו יכולה להיות הכנעה, ואם לאו אין זאת הכנעה, וסימן לגסות הרוח עניות בתורה, שבאם הוא עני בתורה ואין אור של קדושה בו א"א לו שיהיה נכנע והוא גס הרוח, ואפילו אם נדמה לו שהוא נכנע ושפל רוח אין זאת הכנעה ועניות אמיתית רק בערות וריקות היא, כי יש אדם שבכלל אין בו רוח דעת ורצון חזק והוא בשפלות רק כמו חולה ח"ו ששפל הוא לא מפני מדת ענוה רק מפני שאינו מרגיש בקרבו רוח וכח ואבריו מתפרקים, שבירה היא שבירת עצמותו. אבל דרך התורה היא אדרבה הוי עז כנמר, איש חזק כמוח ורצון חזק לעבודה ועם כל זה יהיה בהכנעה, לא מפני שהוא ריק, רק מפני האור ששוכן עליו ונתבטל ונכנע

עצמותו, עד שאינו ניכר. בתפילתו ותורתו שהאור בו הרבה נתבטל יותר ונכנע לקדושה, וגם אחר התפילה רשימה עוד עכ"פ נשארה ועודו נכנע.

Paragraph #4

תלוי אם בתפלתו האור מקיף את כל גופו וחודר בכל פנימיותו והאור העליון נכתב ונחקק על כל גופו וכחותיו, אז גם נכנע בתפלה וגם לאחר התפילה מן הרשימה שנשארה בו, משא"כ כשהקדושה לא הקיפה את כל גופו ולא נכנסה בו בכל פנימיותו מביית ומבחוץ אף שבמחשבה כיון את תפלתו מ"מ גופו לא נתרגש וכתב עליון באש לבנה לא נכתב בגופו שיכנע וניכר גופו. לכן כל ענין הכוונה מוזכרת בגמרא בלשון כוונת הלב, אם כיון לבו, אף שעיקר הכוונה הוא במחשבה שהיא במוח אבל בכוונת המוח בלבד לא די, רק גם בכוונת הלב שכולל את כל הגוף הדבר תלוי.

Paragraph #5

וזה הוא ענין ההתפעלות בתפלה, למשל כשמביאים לאדם דבר שאינו יקר כ"כ בעיניו, אינו מתפעל ממנו מפני שיקרת הדבר לא פעלה עליו כ"כ לבטל את כל עצמות רוחו ונפשו אליו, משא"כ כשמביאים לפניו דבר יקר ערך מאוד ומכש"כ כשבא לפניו בנו שלא ראהו זמן הרבה מתפעל כולו מפניו עד שישכח בשעה זו גם לאכול לשתות ולישון, מפני שיקרת בנו פעלה עליו כ"כ עד שכל עצמותו ורוחו ונפשו נתבטלו וְאֵלָיו וגם רעבונו וכו' נתבטלו עתה אָל הדבר, כן איש ישראל אפי' איש הפשוט כשמתפלל לד' על צרכיו וחושב במחשבה חזקה איך שעומד הוא עתה לפני ד', אשר בידו כל חיות העולמות, ולו הכח והממשלה להושיעו בכל צרכיו בגוף ונפש, וכל חיותו חיות ב"ב חיות כל ישראל וכל שאר צרכיהם תלויים על שעה זו שמתפלל ומתחנן לפני ד' אז נפשו מְשִׁתְּפָכֶת כ"כ לד' עד שמתפעל כולו, וכל כחותיו משתעבדים ומתבטלים לד', ומכש"כ האיש שיש לו לב ומוח להתפעל גם בשעה שאינו מבקש את צרכיו רק בשעה שאומר ברוך אתה ד' בלבד, ומתבונן כמה קרוב אני לד' עתה עד שאומר אליו בלשון נוכח אתה, ונדמה לו שדרך כל העולמות מְסֻכִּים ומחיצות המפסיקות נפרץ לו פתח ישר אל ד' והוא עומד עתה לפני הדר קדושתו ונוראת מלכותו ואומר אליו אֲתָה ד' ברוך, כמה מתלהב ומתפעל הוא מזה, כל כחי גופו בטלים ונכנע כולו אֵלָיו ית' מאור קדושתו ששורה עליו, עד שגם אחר התפלה רְשִׁימָה מן הקדושה ששרתה וְנִחְקָקָה עליו נשארת בכל היום ונשאר בהכנעתו. והנה הכנעה כגון זו, הכנעה מפני שאור עליון נכתב עליו כמשל הנ"ל, היא עיקר ההכנעה בעבודה. כי אפי' מי שמכניע א"ע רק ע"י שמדבר אל עצמו איך הוא קרוץ מחומר בריה שפלה מלא גשם ומדות רעות וכו' אף שבהתחלה שבא האדם להכניע א"ע טובה היא, וצריך האדם להכניע א"ע גם בזה, מ"מ קשה לו להאיש להעלות א"ע על ידה כי נדחק הוא עי"ז לנמיכיות, וחוצץ מזה שאין האיש משתוקק אחריה לגדלות וכל מה שעושה מדברים קדושים בתורה ועבודה ותפלה אפי' רק מקצת מהם כבר די לו, באומרו מה יש לבקש מאיש נמוך כמוני, והאם אפשר שאעלה ואתקדש במדרגות גבוהות וקדושות, אין כל המדרגות לפני, כמו שכבר דברנו מזה, אבל חוצץ מזה, כל מדרגה קדושה וכל חידוש אמיתי שבתורה ועבודה באים מן השמים, ד' נותן את התורה והאדם רק ממשיכה אליו, ולהמשיך מדרגה או תורה ממרום צריך גם האיש להתרומם להגיע

אליה ולקבלה בחי' משה עלה למרום והוריד עוז מבטחה, ואם מכניע א"ע דעתו ורוחו ופוסק עליו את הדין ומחליט בדעתו שהוא שפל מגושם ונמוך אז נשאר בשפלות וא"א לרוחו ודעתו להתעלות ולקבל שום דבר עליון ולהמשיכו אליו, ואפי' כשמחדש איזה חידוש בתורה כנגלה אין זה חידוש אמיתי. משא"כ כשנתרומם בקדושה ומדבק את דעתו בד' כנ"ל, אז בשעה זו שנתרומם יכול להשיג איזה השגה ולהמשיך אותה אליו, ואפי' כשלומד אח"כ וצריך לעבוד בשכלו לחדש איזה חידוש לא בדעתו לכד הוא מחדשה עתה, רק הוא כבר המשיכה מקודם בשעה שנתרומם ועתה מורידה לשכלו ועובד בדעתו להבין מה שהשיג.

Paragraph #6

לכן איתא בספרי כ"ק אא"מ זצ"ל בשם זקני הה"מ זצ"ל מקאזניץ המשל שמי שנפצע במלחמה כרגלו לא יעמוד עתה הרבה לחבוש את רגלו כי יכול ח"ו עוד להפצע בראשו רק צריך לרוץ הלאה. ובבית-אהרן איתא שהחשבונות שצריך האדם לחשוב בדעתו את מצבו הנמוך בגשמיותו אל יחשוב תמיד רק לפעמים, היינו כנ"ל כדי שלא ישאר תמיד בשפלותו. וצריך איש הישראל לחשוב איך שאני נמצא מ"מ אני ישראל, וד' ית' זכני לומר לפניו ברוך אתה ד' ודרך כל המסכים נפרץ לפני פרצה לעמוד נוכח ד' ולאמר לפניו ית' ברוך אתה ד', וע"י שמתרומם וממשיך אור עליון ע"ע גם הוא מתהפך לדיוקנא קדושה.

Paragraph #7

למשל מי שבמחשבתו איזה ציור חדש לכנות בית ומצייר את הצורה הזאת על הנייר, שאף שבדעתו ובמוחו לא היה שום ציור גשמי וכתב מ"מ ממש אותו הציור שצייר על הנייר הוא הוא שהיה במחשבתו, עד שיכולים לומר שהמחשבה שהיתה במוחו נתגשמה לציור הזה שעל הנייר. כן האור ששורה עתה לא מלמעלה מראשו ולבו רק בו בראשו ולבו עד שמתבטל ומתפעל כולו ממנו, וגם אחר התפלה נשאר בו רשימה כנ"ל באות שנכתב על הנייר. מעשה הציור נעשה בו, שאור העליון נתגלם למוחו לכו והתפעל כוחותיו ואור עליון נתגלם לציור הזה למוחו ולבו וכח התפעלותו וחכמת אדם תאיר פניו וכל הדיוקן שלו נתהפכה לצורה של קדושה, והקדושה נתגלמה לצורה זו שעליו עד שאמרו כוזה"ק שבהאי דיוקנא של האדם בעוה"ז קיים בה בעולם העליון, מפני שצורתו בעוה"ז צורה קדושה היא שאור עליון נתגלם לצורה זו.

Paragraph #8

וזה ענין דבורי התורה והתפלה שיוצאים מן האדם בחי' כל עצמותי תאמרנה לא במחשבה לבד רק גם תאמרנה בדבור פה, כי הדיבור הוא חיתוך אותיות וכיון שאורות קדושות מתגלות בו בצורתן שנתגלמו בו, כל ניצוץ אור בצורתו, מתגלים בו אותיות שונות (כלומר צורות אורות אלו שנתגלמו בו, הן הם אותיות רוחניות ממרום) שבצירופיהן נעשות לחיבות בדבור. וכיון שכנ"ל האור שורה על כל גופו לכן דבורו שכתב לא מחשבה קדושה לבד באה במחשבתו, והפה מלבישה בדבור רק גם הדיבור נתגלה לו, ולא הפה לבד מדבר רק הקדושה שבכל הגוף שנצטיירו בצורות פְּחֵי ואברי גופו הן הם אותיות הדבור שלו כל עצמותי תאמרנה וכו'. וזה שמרגיש האדם לפעמים כשבא לאמר או לכתוב דבר שחידש בתורה, אז בשעה שמדברו או כותבו נתוסף לו

חידושים על חדושו שהיה במחשבתו מקודם עד שלפעמים כל החידוש נשתנה בדברו מאשר היה במחשבתו, וזה הוא כנ"ל שחוץ מן החידוש במחשבה גם הדיבור חידוש לעצמו הוא ועתה נתחדש ונמשך אליו אור חדש.

Paragraph #9

וחוץ מן הפשוט בוכל העם רואים את הקולות, שפרש"י שראו את הנשמע, עוד ירמז לנו כנ"ל שכיון שפסקה זוהמתן, ונתעלו ונתקדשו ישראל כ"כ נתהפכו לאותיות של מעלה מדבר ד' שדיבר אליהם בקבה"ת כ"א כפי שורשו, ובהצטרף כל ישראל יחד ונצטרפו האותיות לדבור ראו את הקולות שדיבר ד', היינו בהישראל ראו, וזה וכל העם רואים את הקולות וכל העם יחד ראו, ע"י שנצטרפו יחד מאותיות לדבור, והם חשבו שהם בעצמם יתבטלו לגמרי ותחתיהם יתגלו אותיות של מעלה, ויאמרו אל משה דבר אתה עמנו ונשמעה, לא שיהי' רואים את הקולות שאנחנו נתבטל רק ונשמעה, ואל ידבר וכו' כנ"ל שלא נתבטל לגמרי, ויאמר משה אל תראו כי לבעבור נסות אתכם בא האלקים, כפרש"י להרים אתכם, ולא שאתם תבטלו ואותיות של מעלה יבאו תחתכם, רק שאתם תתעלו ותתהוו לאותיות של מעלה כנ"ל.

Paragraph #10

ואפשר זה הוא ענין התנועות שמתנענע האיש ישראל בדברו דברי תורה ותפלה, כנודע מזוה"ק שאלה זו ותשובה עליה, ולמה דוקא בשעה שמדבר ולא בשעה שחושב, אבל להנ"ל הדבור אינו התלבשות המחשבה לבד רק התגלות אותיות בגופו ובהצטרפם נעשות לדבור, ונודע שצירוף האותיות היא תנועות האותיות למשל אותיות א' ב' ג' כשהם מפוזרות ונפרדות אין תיבה שלימה וכשמתנענעים ומתקרבים אחד אל אחד נעשה תיבת אבן, וכשמתנענעים באופן אחר שאות אחרונה באה ראשונה ואות ראשונה הולכת לסוף נעשה תיבה אחרת נכא וכדומה, וכיון שבשעה שמדבר מתנענעות האותיות בצרופיהן והאותיות צורות ודיוקן של גופו וכחותיו הן לכן גם בפועל גופו מתנענע, משא"כ כשאינו מדבר רק חושב ואין גופו שהן צורות אותיות הדבור מתנענע ומצטרף, גם גופו בפועל נח, וזה שהתפלה לא דיה בכונת הלב בלבד רק צריכה לדבור, מפני שהדיבור ממשיך את אורות של מעלה לצורת אותיות ומצטרפות למעלה וגם בו ליחודים קדושים.

Paragraph #11

וזה ענין הכוונות בתפלה, חוץ מן כוונה הפשוטה שבפירוש המלות והאותיות בעצמן כוונה להן, כנודע מזוה"ק והאר"י ז"ל איך כל אות מרמז בצורתו במלואו בהגמטריא שלו ושלובי אותיות באותיות וכו' ואפי' מי שאינו יכול לכוין כונת האר"י ז"ל וליחד יחודים ג"כ צריך לדעת שלא בפירוש המלות בלבד תלוי ולא כשמכוין בפירוש המלות בלבד יצא רק גם האותיות קדושה לעצמן הן, וכמו שאיתא מהמגיד הגדול זצ"ל עה"פ צהר תעשה לתיבה, לתיבה שאתה מדבר בתפלה, תעשה צהר, אור, גם התיבה והאותיות בעצמן קדושה לעצמן הן, וכשמתפלל בקול ובכונה שכל אות ותיבה חתיכה של עולם העליון היא, אבר מאברי המרכבה, אז יתרגש בדבור כל אות ותיבה, ישמח ויתפעל מן חלקי המרכבה שעוברים עתה דרך פיו, והגמרא אומרת השמע לאזנך מה שאתה מוציא מפיך, אף שיודע הוא מה שהוא מדבר וגם קודם שדיבר היה הדבר

במחשבתו כי רק מה שבמחשבתו הוא מדבר ומוציא בה' מוצאות הפה, אבל כנ"ל גילוי אמתיות הדבור הן לעצמן חוץ מן הגילוי אשר במחשבה.

Paragraph #12

נחזור להנ"ל, אורות עליונים מתגלמים לצורות אלו שלו עד שחכמת אדם תאיר פניו, ובדיוקנו של עוה"ז הוא עומד בעולם העליון, וזה גם אחד מהענינים לפי מצבנו שאיתא בזה"ק בהצדיקים שנכפלו שמם יעקב יעקב וכו' חד לעילא וחד לתתא, כי דיוקנו בעוה"ז גם לעילא הוא. ולא בו בלבד מצטיירים האותיות מאורות של מעלה, רק גם שאר אנשים שמכניסים את דבריו בלבם ונפשם ומתנהגים כן אז אורות אלו גם בגופם ודיוקנם מצטיירים בפועל.

Paragraph #13

אלה תולדות נח נח, חד לעילא וחד לתתא, ולא בעצמו בלבד רק גם בדורותיו עם הדורות שבהם נצטיירו, ואיך הלא בני הדור רשעים היו, רק ויולד נח וכו' ובבניו נצטייר. ויש דורשים לגנאי בדורותיו וכו' כי אברהם גייר גרים את הנפש אשר עשו, והוא רק בבניו נצטייר, והיש דורשים לשבח אילו היה בדור של צדיקים היה צדיק ביותר, היינו יותר מבניו.*