ב"ה SOUTH HAMPSTEAD SYNAGOGUE

INTRODUCTION TO KABBALAH Dr Tali Loewenthal

Director, Chabad Research Unit Lecturer in Jewish Spirituality UCL

3rd Lecture

OUTLINE OF COURSE

(21/02) 1 History of the Kabbalistic Tradition:

- a) The Bible, Talmud and Zohar
- b) From 16th Century Tsfat to the modern period

(7/03) 2 Applying Kabbalah in the life of the Individual (1) Torah Study and Mitzvot

(14/03) 3 Applying Kabbalah in the life of the Individual (2)

Prayer and Meditation

(21/03) 4 Kabbalah in the Life of a Family: Shabbat; Marriage

(28/03) 5 Kabbalah: the Global Perspective: From Creation to Redemption, the Jew and the World

MERKAVA MYSTICISM

Ascent of the Soul

Letter of the Baal Shem Tov

LURIANIC KAVVANOT

"Gate of Kavvanot"

The Siddur of the Arizal

RADIANCE IN THE LETTERS

From the Letter of the Baal Shem Tov:

"...in every letter there are worlds, and souls, and G-dliness, and they rise, and connect, and are unified, and then the letters connect and are unified and become a word, and they join in a true unity with the Divine, and you should include your soul with them at every step.."

DEVEKUT – CLEAVING TO G-D

• Ecstatic Prayer: "All my bones declare: o G-d, Who is like You..?" (Psalms 35:10)

 Yearning Prayer: "My soul thirsts for You, my flesh yearns for You, in a dry and parched land, without water" (Psalms 63:2)

PATHS OF PRAYER

Inspiration

Contemplation

Introspection

Melody

BOOKS ON PRAYER

 Rabbi Shneur Zalman of Liadi's "Gate of Unity and Faith" (Tanya Part 2) (1796)

Rabbi Dov Ber's "Tract on Ecstasy" (1814)

 Rabbi Dov Ber's "Tract on Contemplation" (c.1820) ישועתה : יורוד עמים אלהים יורוד עמים ככם י ישמחו

ברוך שאמר והיה העולם ובו׳ . מבואר בסידור האר"י השכל בא בגילוי ממש אבל כח המשכיל אינו ניכר ונגלה ז"ל הכוונות בפרטיות . ברוך שאמר רדל"א דאלילות י מליאתו כלל כי אין האדם מרגיש אלא גילוי אור השכל במוחו

תחלה להבין בחינת כתר דא"ח לשם יחוד קורשא בריה הוא ושבינהיה ליחדא שם י"ה בר"ה לבח" כתר בכלל . שהכתר הוח בבחי ההעלם בכללי והחכת'

ברוך דחור אבא באה מן ההעלי לגילוי מתש וד"ל יואמנס הנה מובן מתוך זה המשל עוד

לנוכח בגילוי ואמירת הוא מורה על מישהוא נסתר ונעלם ענין א' · דאע"פ שהכתר הוא בבח" העלם · אינו בבח" ואיט ידוע מהותו בגילוי כו' י וע"כ תיבת אתה מורה על ג' העלם ממש עד שלא נודע כלל מציאותו י אלא נודע מציאותו י מדריגות שהם כולם בחי' הגילוי והמדריגה היותר תחתונה רק מפני שאינו בא לבחי' גילוי מהות ממש כמו השכל י לכך הוא בחי' מלכות דאצילות הנקרא סופא דכל דרגין דאצילות נק' העלם כו' י שהרי כה המשכיל הג"ל בוודאי נודע שנאמר בה ואחה מחיה את כולם כמ"ש ומלכותו בכל משלה מציאותו . כלומר שיש איזה מציאות שהוא כח ומקור שממנו והיינו בח" כ"ב אותיו" מא' ועד תי"ו כידוע שהיא בחי ההתגלות אור השכל זה בגילוי ואם לאו מהיכן בא שפע השכלה זו . ובוודאי יש בבירור מליאות כח השופע השכלה זו גם עתה בשעה ורגע שמשכיל את השכל הזה · א"כ הרי נודע מליאותו אלא שאינו בא בבחי גילוי ממשי וה"ז ממש כמו שאומרים הוא על אדם שנסתר ונעלם אעפ"י שיודעי' מליאותו י וא"כ מובן דאעפ"י שתיבת הוא מורה על הנסתר דווקא · אבל מ"מ מליאותו ידוע אלא שאינו בגילוי י וא"כ מובן גם בנמשל בבחי' אור הכתר דאעפ"י שהוא בבחי' ההעלם וההסתר מ"מ נודע מליאותו כלומר שנודע שיש בבירור מליאות כח ומקור לגילוי אור החכמה הואת דאצי כו' י וה"ו עד"מ הידיעה שיודע האדם בנפשו מניאו' כח המשכיל הנ"ל ואע"פ בבחי הגילוי שנאמר בו ג"כ אתה כמ"ש כי אתה אבינו וידוע שאינו מרגיש בהרגשה ממש כמו שמרגים את השכל כו' וידוע שוה נקרא ידיעת המציאות ואע"פ שאינו יודע המהות כו׳ י (משא"כ בחי רדל"א שהוא בחי פנימיו׳ אור הכתר והוא בחי עתיק שהוא מקבל מבחינת מלכות דא"ק גם בבחי ידיעת המליאות איננו בא כי הוא מבחינה תחתונה שבעלמות המאניל יודוע שאין ערוך כלל בין עלמות המאניל לנאלים עד שנארך המאציל להתלמום בכמה רבבות מדריגות כו' בגילוי אורי וידוע שהשכלות הללו יש להן שרש ומקור הנקרא וא"כ הגם שהוא מבחינה אחרונה שבעצמות המאציל י מ"מ משכיל לשון מפעיל מפני שמשכיל כל ההשכלות והרי כח מובדל בערך הוא הרבה גם משרש ורחש הנאללים שהוא המשכיל הזה בשעה שמשכיל אור השכל בגילוי אעפ"י שאור בחי' כתר דא"א עד שהכתר בא בבחי ידיעת התליאות י ולוה

ברוך הוא גלגלתא דא"א. ברוך אומר ועושה מוחא סתימאה בלבד הבל מה שלמעלה מן השבל אינו מורגש כלל בנפש אלא דא"א . ברוך גוזרומקיים אבא דאנילות כו' . הגה כדי להבין הוא בבח' העלם על המוחין שבראש . ועדמ"ו יובן למעלה שרש עניו בחי' רד"לא לריך

> שע"ו אמר ברוך הוא כו'. דהנה ידוע סהפרש בין אתה להוא דאתה מורה על בחי' הגילוי כי אמירת אתה מורה לעומד

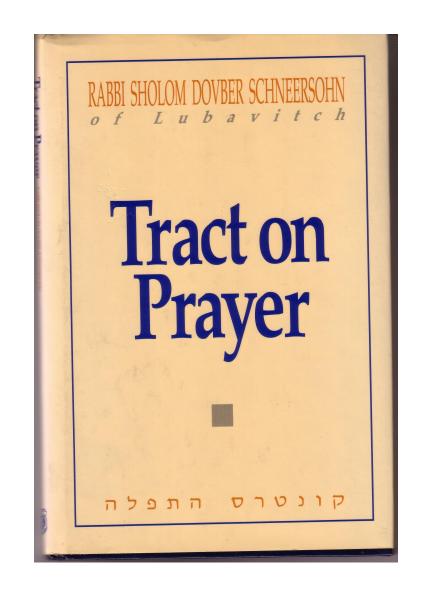
דווקא מאין ליש כמו אותיות הדיבור למטה שהן גילוי המחשבה" ומדריגה הב' הוא מ"ש ואתה כהן כו'. ומבוחר בזוהר דקאי על בחינת אור החסד שהוא שרש מדריגת הכהן כו'י ולהיות כי במדות דחלילות רחשית בחי' גילוי האור הוא בחי' החסד כמ"ש יומס יצוה ה' חסדו והוא יומא דאזיל עם כולהו יומיז כו' וכמ"ש כי אמרתי עולם חסד יבנה שעיקר הבנין דו"א הוא ע"י בחי החסד וכח"ש וכר חסדו כמ"ש בע"ח שו"א רובו חסדים כו' ולהיות כן נקרא גם החסד בשם אתה וזהו אתה כהן כו' והמדריגה הג' הוא בחי' החכמה שהוא בחי' אור אבא מקור כל האנילות והוא השרש הראשון באנילות לבא דאבינו הוא בחי החכמה שנק' אב כו' י ולהיות כי החכמה הוא בחי' ראשית הגילוי נקרא אתה לנוכח אבל בחינת הכתר נקרא אין וכת"ש והחכמה מאין תמלא לפי שהוא בבחינת ההעלם וההסתר כידוע אינו נקרא אתה אלא הוא דתיבת הוא קאי על מי שהוא בבחי' העלם דוקא כנ"ל י והמשל בזה מובן בנפש החדם שכח השכלי שבתוחו תשכיל כל חכתה ושכל

DAY DENN SINIA X' STORE IN THE TALL

Rabbi Shalom Dovber Schneersohn's

"Tract on Prayer"

(c.1900)



TWO MODES OF CONTEMPLATION

UPPER UNITY
SHEMA YISRAEL...

יחודא עילאה

there is **only** the Divine

LOWER UNITY

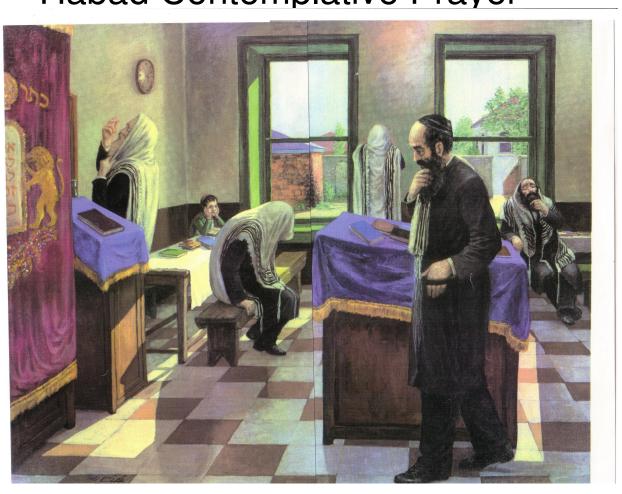
BARUKH SHEM...

(second line of the Shema)

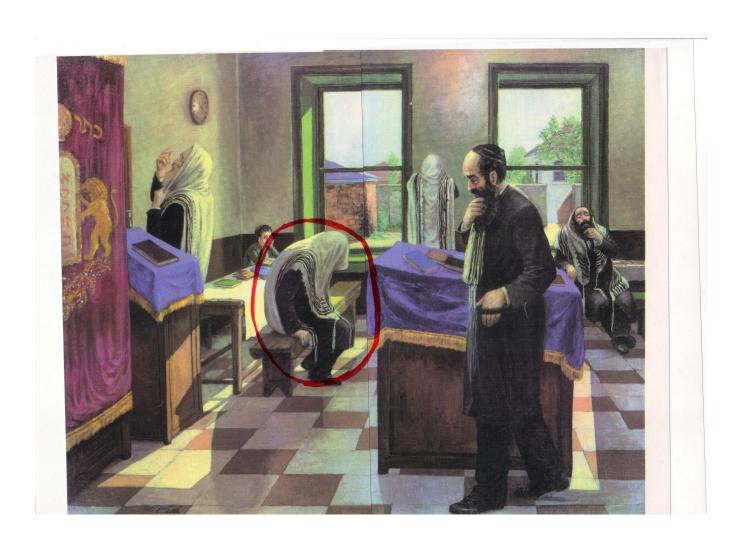
יחודא תתאה

the **world** expresses the Divine

"Shabbos Afternoon" by Zalman Kleiman Habad Contemplative Prayer



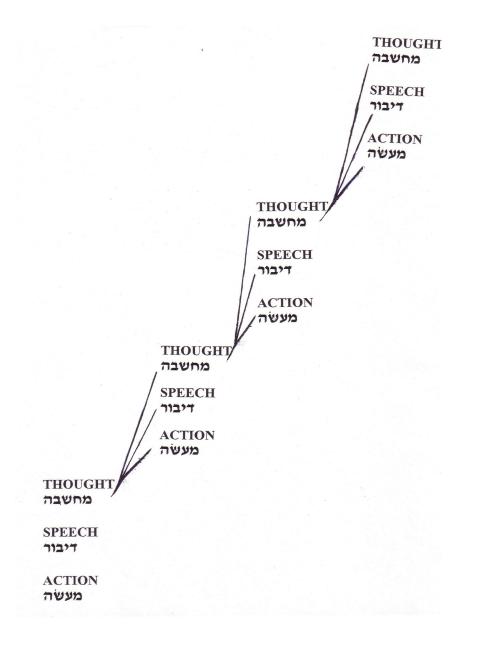
Upper Unity Contemplation?



Chaya Sima Michaelover



The Meditation system sent to Chaya Sima by R. Yosef Yitzhak



Spiritual Prayer in a Modern Context

Preparation

"A few words said sincerely.."

Melody

Love