

טיהור הלב והכוונתו

תוכן העניינים

- עמ' 1 תשובה וטיהור הלב בנ"ך; הציווי לאהוב את ה' **בְּכָל לִבְבְּךָ**
- עמ' 2 חשיבות הלב הטוב והטהור
- עמ' 3 טהרת הלב והכוונתו
- עמ' 4 טיהור הלב ו"תפילה זכה" בערב יום הכיפורים
- עמ' 5 נספח - דיפאק צ'ופרה, מסלול האהבה – מדיטציה ללב

א. תשובה וטיהור הלב בנ"ך

תהילים נ"א, יב: **לֵב טָהוֹר בְּרָא לִי אֱלֹהִים, וְרוּחַ נְכוּן חִדָּשׁ בְּקִרְבִּי.**
יואל ב, יב: וְגַם עֲתָה נֹאֵם ה' **שְׁבוּ עַדִּי בְּכָל לִבְבְּכֶם** וּבְצֹאֵם וּבְבָכִי וּבְמִסְפָּד. יחזקאל ל"ו, כה: וּזְרַקְתִּי עֲלֵיכֶם מִיַּם טְהוֹרִים וְטָהַרְתֶּם...

ב. הציווי בספר דברים: לדרוש, לאהוב ולעבוד את ה' בכל לבבך ובכל נפשך

1. דברים ד, כט: וּבְקִשְׁתֶּם מִשֵּׁם אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ וּמִצֵּאתָ כִּי **תִּדְרָשׁוּ בְּכָל לִבְבְּךָ** וּבְכָל נַפְשְׁךָ.
2. דברים ו, ה: וְנֹאֲהַבְתָּ אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ **בְּכָל לִבְבְּךָ** וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ.
3. דברים י, יב: וְעֵתָה יִשְׂרָאֵל מָה ה' אֱלֹהֶיךָ שְׂאֵל מֵעַמְדְךָ כִּי אִם לִיְרָאָה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ לְלֶקֶת בְּכָל דְרָכֶיךָ וּלְאַהֲבָה אֹתוֹ וּלְעַבְדוֹ **אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ** וּבְכָל נַפְשְׁךָ.
4. דברים י"א, יג: וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ תִשְׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְאַהֲבָה אֵת ה' אֱלֹהֶיכֶם וּלְעַבְדוֹ **בְּכָל לִבְבְּכֶם** וּבְכָל נַפְשְׁכֶם.
5. דברים לו, ו: וְיָמַל ה' אֱלֹהֶיךָ אֵת לִבְבְּךָ וְאֵת לִבְבֵּי זָרְעֶךָ לְאַהֲבָה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ **בְּכָל לִבְבְּךָ** וּבְכָל נַפְשְׁךָ לְמַעַן חַיֶּיךָ.

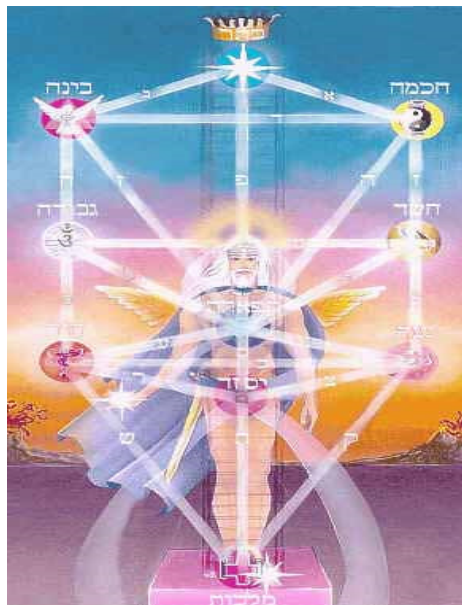
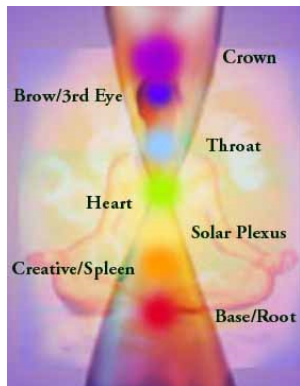
ג. הבא לטהר מסייעין לו

יומא ל"ח, ע"ב, שבת ק"ד, ע"א
אמר ריש לקיש, מאי דכתיב אִם לְלַצִּים הוּא לְלִיץ; ולעניים (וְלַעֲנִיִּים) יִתֵּן חֵן (משלי ג, לד)?
בא ליטמא פותחין לו, בא לייטהר מסייעים אותו.

ד. מדיטציה לחוש את הלב, להיכנס לתוך "לב טהור" ולטפוח

ר' בחיי, "חובות הלבבות": וכאשר עוסק האדם באחת מחובות הלבבות... הרי הוא חייב לרוקן מחשבתו מכל מחשבות העולם וטרדותיו ולטהר לבו ומצפוננו... בשיעור זה נכוון לאמצע הספירות, למרכז ההרמוניה, למוקד החשיבה והרגש בהפעלת האדם. נעיין במקורות מהתנ"ך ומחז"ל על "עבודת הלב" וטיהורו. נביא קטעים מגדולי ישראל - הרמב"ם, ר' בחיי אבן פקודה, ר' בחיי ב"ר אשר, ר' יוסף אלבו ור' משה חיים לוצאטו.

בתרגול מדיטציה של "ההשקטה", נחוש את הלב בפעילותו כמקור לרגש, כהשלמה ואיזון לשכל האנאליטי, וכיסוד לקבלת ההשראה והאינטואיציה. נשתמש במיקוד בלב כמנוף לתשובה פנימית ולזיכוכך נפשי. נסיים בהעמקה במובאה מתוך המחזור של יוה"כ, "תפילה זכה" לטיהור הלב.



זושיבות הלב הטוב והטהור

א. איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם? רבי אלעזר¹ אומר, לב טוב (אבות ב, ט)

רבי יוחנן בן זכאי שאל את תלמידיו² מהי המידה העיקרית שידבק בה האדם ועל ידה יגיע לשאר המידות הטובות³.
צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם.

רבי אלעזר אומר, עין טובה.

רבי יהושע אומר, חבר טוב.

רבי יוסי אומר, שכן טוב.

רבי שמעון אומר, הרוצה את הנולד.

רבי אלעזר אומר, לב טוב.

אמר להם, רוצה אני את דברי אלעזר בן ערך מדבריכם, שבכלל דבריו דבריכם⁴.

ב. הקב"ה רוצה את הלב - סנהדרין ק"ו, ע"ב

ורבי יהודה שליף מסאני ואתא מטרא, ואנן צוחינן וליכא דמשגח בן
>רב יהודה היה מוריד את נעלו בתחילת תענית על הגשמים ומיד יורד גשם, ואילו אנו צווחים ואין מי שמשגיח בנו-
אלא הקב"ה ליבא בעי, דכתיב נה' ירצה ללכב⁵.

ג. משמעויות "לב" בתנ"ך - הרמב"ם, "מורה נבוכים", א, ל"ט, מהד' שוורץ, עמ' 91-92

"לב הוא שם משותף" <הרמב"ם מביא כיצד משמש המונח "לב" בתנ"ך בשישה מובנים שונים>.

1. "האיבר אשר בו עקרון החיים של כל בעל-לב": ויתקעם בלב אבשלום (שמואל ב, י"ח, יד).

2. בהשאלה, אמצע לכל דבר: עד לב השמים (דברים ד, יא); לבת אש (שמות ג, ב).

3. מחשבה: לא לבי הלך (מלכים ב, ה, כו) ולא תתורו אחרי לבבכם (במדבר ט"ו, לט); אשר לבבו פנה היום (דברים כ"ט, יז).

4. דעה: כל שארית ישראל לב אחד להמליך את דוד (דברי הימים א, י"ב, לט).

5. רצון: ונתתי לכם ר'עים כלבי (ירמיה ג, טו); היש את לבבך ישר כאשר לבבי (מלכים ב, י, טו).

6. שכל: ואיש נבוב ילבב (איוב י"א, יב), לב חכם לימינו (קהלת י, ב) = שכלו בדברים השלמים....

ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך (דברים ו, ה). פירושם לדעתי "בכל כוחות לבבך", דהיינו, כוחות הגוף כולם,
כי הלב התחלה ועיקרון לכל. המטרה היא שתעשה את השגתו לתכלית כל מעשיך כולם, כפי שביארנו
בפירוש המשנה (שמונה פרקים, פרק ב), ובמשנה תורה (הל' יסודי התורה, פרק ב, הלכה ב).

ד. טיהור המחשבות - ר' בחיי ב"ר אשר⁶, כד הקמח, ערך "טהרת הלב", עמ' קפח-קצב

לב טהור בקרא לי אלהים ורוח נכון חדש בקרבי (תהילים נ"א, יב)

ביקש דוד ע"ה בכתוב הזה טהרת המחשבה, ומן הידוע שהיא מידה שכלית

כי כל המידות כולן ב' חלקים, גופניות ושכליות. הגופניות באות לתקן המעשים ...

השכליות באות לטהר המחשבה, ושלא להשתמש בה זולתי בעבודת השי"ת,

וזהו שכתוב נקי פנים ובר לבב (תהילים כ"ד, ד), נקי פנים יכלול המידות הגופניות שהם לתיקון המעשים,

ובר-לבב יכלול המידות השכליות שהן לטהר המחשבה,

ושיהא תוכו כבדו ונסתרו כנגלהו... נמצאת למד כי מידת הטהרה מידת שכלית כוללת מעלות רבות

... והעזר הזה הוא שיתאצל עליו מאת הקב"ה שפע טהור וזך במחשבה טהרה

והוא הרוח הנכון המחודש בקרבו המבוקש ממנו.

¹ ר' אלעזר בן ערך חי בדור השני של התנאים בארץ ישראל. רבו, ריב"ז, תיאר את תכונתו "מעייין המתגבר" (אבות ב, ח).

² התנא ריב"ז מתלמידיו הצעירים של הלל הזקן, חי במאה הראשונה לספירה. חמשת תלמידיו המצוטטים במשנה זו הם: ר' אליעזר בן הורקנוס, ר' יהושע בן חנניה, ר' יוסי הכהן, ר' שמעון בן נתנאל ור' אלעזר בן ערך.

³ ראו פירוש רבינו יונה לפרקי אבות.

⁴ בהמשך המשנה, שואל ריב"ז על הכיוון ההפוך, "דרך רעה", ומשבה ריב"ז את דברי ר' אלעזר "שבכלל דבריו דבריכם": אמר להם צאו וראו איזוהי דרך רעה שיתרחק ממנה האדם? רבי אליעזר אומר עין רעה. רבי יהושע אומר חבר רע. רבי יוסי אומר שכן רע. רבי שמעון אומר הלוא ואינו משלם אחד הלוא מן האדם כלוה מן המקום ברוך הוא שנאמר לזה רשע ולא ישלם וצדיק חונן ונותן. רבי אלעזר אומר לב רע. אמר להם רואה אני את דברי אלעזר בן ערך שבכלל דבריו דבריכם.

⁵ שמואל א, ט"ז, ז: וניאמר ה' אל שמואל, אל תבט אל מראהו ואל גב' ה' קמיתו פי מאסתיהו:

פי ל' א אשר ירצה האדם, פי האדם ירצה לעינים, נה' ירצה ללכב.

⁶ ר' בחיי ב"ר אשר (1255-1340) חי בעיר סרגוסה שבספרד, והיה מתלמידי הרשב"א בברצלונה.

טהרת הלב והכוונתו

א. חובות הלבבות - טיהור המחשבות הפנימיות לפי ר' בחיי אבן פקודה⁷

שער שמיני, חשבון הנפש, פרק ג, מהד' קאפח, עמ' רמה-רמו⁸
וכאשר עוסק האדם באחת מחובות הלבבות...
הרי הוא חייב לרוקן מחשבתו מכל מחשבות העולם וטרדותיו
ולטהר לבו ומצפוניו⁹ באותה שעה לשם, וירחיק מלבו כל דאגות העולם
וייחד אותו במחשבת המעשה לשם יתעלה באותו העת...
ובכיוצא באלו יתקיים מה שאמרו הראשונים 'מצוות צריכות כוונה'.

שער עשירי, אהבת השם, פרק א, מהדורת איזנברג באתר דעת
אבל מה עניין האהבה באלוהים? הוא כלות הנפש ונטותה בעצמה אל הבורא, כדי שתדבק באורו העליון.
והוא שהנפש עצם פשוט רוחני... וכאשר תרגיש הנפש במה שיש בו תועלת לגופה ותקנה לגוייתה, תטה
במחשבתה אליו ותכסוף לו, כדי לבקש המנוחה ממדוי גופה ופגעיו, ככסוף האדם לרופא בקי כשהוא חולה...
וכשתרגיש הנפש בעניין שיוסיף לה אור בעצמה, וכוח נפשה תטה במזימתה אליו, ותדבק בו במחשבתה,
ותעבירהו ברעיונה, ומתאוה אליו וכוספת לו - וזאת תכלית האהבה הזכה.

ב. הכל הולך אחר כוונת הלב - ספר העיקרים מאמר שלישי, פרק כז¹⁰

כלל גדול יהיה בידך בעשיית המצוות, שהכל הולך אחר כוונת הלב כמו שאמרו רבותינו ז"ל, רחמנא ליבא בעי.
ולפי זה יש מי שעושה מצוות הרבה ואינן עולות לו כלום...
ויש עושה מצווה אחת תספיק יותר ממצוות הרבה, כפי כוונת העושה אותה לקנות חלק גדול מהשלמות.

ג. טהרת הלב והכוונתו - רמח"ל¹¹, מסילת ישרים

העיקר טיהור הלב - פרק ט"ז, ביאור מידת הטהרה

הטהרה היא תיקון הלב והמחשבות,

וזה הלשון מצאנוהו אצל דוד שאמר לב טהור כְּבֹא לִי אֱלֹהִים (תהילים נ"א, יב)
... והנה באמת זהו המבחן שבו נבחנים ונבדלים עובדי ה' עצמם במדרגתם
כי מי שיודע לטהר לבו יותר הוא המתקרב יותר והאהוב יותר אצלו יתברך,
הם המה הראשונים אֲשֶׁר בְּאֶרֶץ הַמֶּמְה (תהילים ט"ז, ג), אשר גברו ונצחו,
אשר גברו ונצחו בדבר הזה האבות ושאר הרועים אשר טיהרו לבם לפניו.
הוא מה שדוד מזהיר אל שלמה בנו, כִּי כָל לְבָבוֹת דּוֹרְשׁ ה' וְכָל יָצָר מִחֻשְׁבוֹת מִבֵּין (דה"א, כ"ח, ט).
וכן אמרו ז"ל רחמנא לבא בעי (סנהדרין ק"ו ע"ב) כי אין די לאדון ב"ה במעשים לבדם שיהיו מעשי מצווה,
אלא העיקר לפניו שהלב יהיה טהור לכווין בה לעבודה אמיתית.

כוונת הלב כהכנה למצווה ולעבודת ה' - פרק י"ז, בדרכי קניית הטהרה

... לא יכנס בקיום המצווה בפתע פתאום שאין דעתו עדיין מיושבת עליו ויכולה להתבונן במה שהוא עושה,
אלא יזמין עצמו לדבר ויכין לבו במתון עד שיכנס בהתבוננות...
ותראה שהחסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת קודם תפילתם ואחר כך מתפללים כדי שיכוונו לבם למקום.
ובוודאי שלא היו פונים שעה אחת לבטלה אלא מתכוונים ומכינים לבם לתפילה
שהיה להם להתפלל ודוחים מעליהם המחשבות הזרות ומתמלאים היראה והאהבה הצריכה.

⁷ ר' בחיי אבן פקודה התגורר בספרד המוסלמית כנראה בסרגוסה וחבר את ספרו בערבית בסביבות שנת 1080. "חובות הלבבות"
תורגם לעברית על-ידי ר' יהודה אבן תיבון בשנת 1161 והפך להיות ספר קלאסי בפילוסופיה של המוסר היהודי. ר' בחיי הבדיל בין
חובות האיברים ומעשי המצוות לבין חובות הלבבות והכוונת הפנימיות.

⁸ למהדורת אינטרנט באתר דעת בעריכת יהודה איזנברג, ראו

<http://www.daat.ac.il/daat/mahshevt/hovot/shaar-2.htm>

⁹ המונח "מצפוני" בלשון התרגום לעברית של אבן תיבון פירושו המחשבות הפנימיות ולא מוסר מצפוני כמו בעברית המודרנית.
מצפוני - פירוש המחשבות הצפונות בנפשו. השו' בעמ' רמח, שהבורא יודע וצופה את הנגלות והנסתרות וכן יודע "את מצפונך",
"תוכך וברך".

¹⁰ ר' יוסף אלבו (1380-1444) היה הרב בספרד הנוצרית, בקהילת דרוקה, עיירה השוכנת כ-85 דרומית מעיר הבירה סרגוסה.
למהדורת אינטרנט ראו באתר דעת <http://www.daat.ac.il/daat/mahshevt/ikarim/shaar-2.htm>

¹¹ הרמח"ל, ר' משה חיים לוצאטו, נולד בדפובה שבאיטליה בשנת 1707 ונפטר בעכו נפטר במגפה במאי 1746. ספרו מסילת ישרים
הוא הספר החשוב ביותר בתנועת המוסר באמצע המאה ה-19, והשפעתה ניכרת עד ימינו על עולם הישיבות כולו.

טיהור הלב ו"תפילה זכה" בערב יום הכיפורים

א. יומא פרק ח, ט (משנה אחרונה במסכת)

... את זו דרש רבי אלעזר בן עזריה, מפל חטאתיכם לפני ה' תטקרו (ויקרא ט"ז, ל):
עבירות שבין אדם למקום, יום הכיפורים מכפר.
שבנו לבין חברו אין יום הכיפורים מכפר עד שירצה את חברו.
אמר רבי עקיבה, אשריכם ישראל, לפני מי אתם מיטהרין ומי מטהר אתכם?
אביכם שבשמיים, שנאמר וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם (יחזקאל ל"ו, כה),
ואומר מקוה ישאל ה' (ירמיהו י"ז, ג),
מה המקוה מטהר את הטמאים, אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל¹².

ב. תפילה זכה במבוא ל"כל נדרי" - סיכום המוטיבים

1. סליחה ומחילה למי שהקניט או פגע בנו
2. בחירה בחיים ובטוב, תשובה וכפרה
3. מחשבות טובות ובריאת מלאכים קדושים
4. צינור להשפעת השפע

ג. "תפילה זכה"

"תפילת זכה" זכתה לתפוצה רחבה¹³ בזכות הדפסתה בשנת 1819 במהדורה השנייה של ספר "חיי אדם"¹⁴.
התפילה מצויה במחזוריים רבים היום כגון "דינת ישראל", ונוהגים לאומרה בערב יום הכיפורים. בתפילה
פרושה השקפה כיצד לגשת ליום הכיפורים ובמה להתכוון. יש בה אמירות תיאולוגיות בסוגיות של שר
ועונש, כפרה ותיקון ומשמעות דיני יום הכיפורים הנלמדת מנוסח התפילות בתוספת גישה קבלית-חסידית.

רבון כל העולמים אב הרחמים והסליחות אשר ימנין פשוטה לקבל שבים...
בראת בי מח נלב ובהם חוש המחשבה לחשב מחשבות טובות והרהורים טובים
ולב להבין דברי קדשך ולהתפלל ולברך כל הברכות במחשבה טהורה.
נאני טמאתי אותם בהרהורים ומחשבות זרות.
אוי לי כי תחת המחשבות הטובות שיכלתי לברא על ידי זה מלאכים קדושים
שיהיו סגורים ופרקליטים טובים עלי, תחתיהם בראתי משחיתים לחבל את עצמי
כמו שפתוב והוכחתי בשבט אנשים ובנגעי בני אדם (שמואל ב ז, יד)...

ולפי שכל זה גלוי ונדוע לפניך כי אדם אין צדיק בארץ אשר לא יחטא,
לכן ברחמיך הרבים נתת לנו יום אחד בשנה, יום אדיר וקדוש, יום הכפורים הנה הבא עלינו לטובה,
לשוב לפניך ולכפר את כל עוונותינו ולטהר אותנו מכל טמאותינו.
כמו שפתוב "כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם, מפל חטאתיכם לפני ה' תטקרו (ויקרא ט"ז, ל)....

רחם עלינו וצוה למלאכיך הקדושים הממנים על הטהרה להפשיט את הבגדים הצואים מעלינו
ולטהרנו מכל חטאתינו כמו שכתוב הסירו הבגדים הצואים מעלינו
ויאמר אליו ראה העברתי מעליך עונך והלבש אותך מחלצות. וכתפלת דוד המלך עליו השלום,
השיבה לי ששון ישעך ורוח נדיבה תסמכני. לב טהור ברא לנו אלהים ורוח חדשה תתן בקרבני¹⁵...
וחזק לבנו בתורתך וביראתך, שתהיה יראתך תמיד קבועה בלבנו. וטהר רעיונינו ומחשבותינו לעבודתך...
ורחם עלי וצילני עד עולם מפל חטא ועון. כי לולא רחמיך וחסדיך הרבים אי אפשר לעמוד נגד היצר הרע אשר
הוא קאש בוער בעצמותי. ולכן רחם עלי ותן בי כח לעמוד כנגדו כמו שאמרו החכמים הצדיקים בדברי קדשם הבא
לטהר מסייעין אותו (שבת ק"ד, ע"א), והנה אני מקבל עלי קדשת יום הכפורים ולהתענות בו בחמשה עניים...

¹² **תוספות יום טוב:** השם יתברך מטהר את הבא להיטהר... וזה דומה לטהרת מי מקוה שמטהרים הבא ונכנס וטובל בתוכם, כן הבא
ונכנס תחת כנפי שכינתו יתברך, הוא חוסהו בצל כנפיו ומסייעו להיטהר.

¹³ ראו מרדכי מאיר, "על 'תפילה זכה'", **כנישתא** 2, תשס"ג, עמ' קיט-קלח. השוו יעל לוי, "נשים והיום הקדוש -
הנהגות ומעשים", **קולך** 122-123 (תשרי-חשוון תשס"ח), עמ' 6-8.

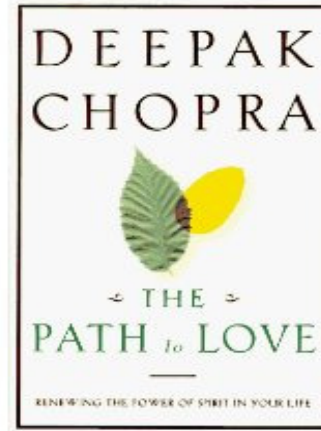
¹⁴ ספר "חיי אדם", הלכות יום כפור, כלל קמד. הספר נכתב על-ידי ר' אברהם דנציג - נולד בשנת תק"ח (1748) בדנציג ונפטר שנת
תק"פ (1820) בוילנא. הוא שימש דיין ומורה צדק בוילנא. ספרו "חיי אדם" הוא סיכום דיני שולחן ערוך, אורח חיים וספרו "חכמת
אדם" הוא על יורה דעה.

¹⁵ לשון רבים לתהילים נ"א, יב.

דיפאק צ'ופרה, מסלול האהבה – מדיטציה ללב

מעובד ומתורגם מחדש מתוך דיפאק צ'ופרה, **מסלול האהבה** – **חידוש כוחה של הרוח בחיידך**, תרגמה מאנגלית, נורית לוינסון, תל-אביב, 1998, עמ' 57-60.

מטרת התרגול היא לספק חוויה של טיהור הלב עד כי תורגש נוכחות הרוח. במלים של המשורר ויליאם בלייק, אנו מנקים את דלתות התפיסה¹⁶. מקד את תשומתך בלב. הייה מודע ללב כחלל. אל תנסה לשמוע את פעימות הלב אלא הייה מודע למרכז הלב כמקום אליו נכנסים הרגשות. בצורתה הטהורה היא מצטיינת בהעדר דאגה, בשלווה ובאור עדין. נשום בעדינות והרגש כיצד נכנסת הנשימה אל מרכז הלב. בקש מלבך לדבר אליך. אל תציג זאת כפקודה, אלא ככוונה מעודנת להקשיב ללב המביע את עצמו. הקשב. לבך יתחיל



לשחרר רגשות, זיכרונות, משאלות, פחדים וחלומות.

שלושה דברים מתקיימים בתרגיל זה – מדיטציה, טיהור ותשומת לב. אתה לומד להיות עם לבך ולחוש את משמעותו הרוחנית – זו מדיטציה. אתה מאפשר לחומר מודחק לצאת ולהשתחרר – זהו טיהור. אתה מקשיב ללבך ללא שיפוט או מניפולציה – זוהי תשומת לב.

הפניית תשומת הלב ללב לעבר הלב חשובה כתוספת לכל תכנית רוחנית. בהדרגה יתגלה מרכז הלב כפי שהוא באמת – באמצעות שקט, שלום, זוהר חמים או כאור עדין. אפילו אם יהיו אלה רק הבזקים מהירים, דברים יתחילו להשתנות בחיידך מחוץ למדיטציה. תתחיל ללכת בעליזות. ברגעים בלתי צפויים תרגיש תחושת נפיחות בחזה, ייתכן שתרצה לנשום נשימות עמוקות ומרגיעות. הבזקים של התרוממות רוח ושל הרגשה טובה יציפו אותך. אלה סימנים שהכיוון שמרגישים סביב מרכז הלב משחרר את אחיזתו. מרכז הלב פתוח ורגוע. קודם שתוכל לקלוט תובנות רוחניות עמוקות, חייבת הפתיחות הזאת להתקיים. התכווצות, פחד, וקשיחות מונעים מן הרוח להיכנס אליך. באמת, הרוח אינה נכנסת, שכן היא נמצאת שם תמיד, אבל יצירת הקשר אתה היא כמו הדירתה אל הלב באור ובתבונה. זה מה שאנחנו מכנים בשם זרימת האהבה.

האהבה והרוח יוצרות קשר בכל פעם שאתה מודט על הלב. מדיטציה מתקדמת מעמיקה את החוויה ועושה אותה ליותר מודעת. ככל שתתמיד בתרגול, תגלה שקל יותר להתייעץ בלבך ואף לחוש בפשטות שיש אהבה. אין צורך לשוחח עם לבך במלים, שפת הרוח מתגלה כהבטחה שקטה, כקבלה עצמית, סבלנות, והערכה של עצם ההויה. ככל שתכוונת אלה מתפתחות, מבשילה יכולתך לחוות את מרכז הלב.



¹⁶ בשיר של בלייק, נאמר שלו יצויר שדלתות התפיסה תטהרנה, כל דבר היה מתגלה לאדם כמו שהוא באמת – אינסופי. האדם סגר את עצמו עד שהוא תופס כל דבר מזווית צרה של המערה שלו. William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*, plate 14.