

### 1. Psalm 91

טוב להדות ל' ולומר לשמך עליון: להגיד בבקר סִדְךָ וְאִמּוֹנָתְךָ בַּלַּיְלוֹת

Tov l'hodot Lashem, ulzameir l'shimcha elyon.  
L'hagid baboker chasdecha, v'emumat'cha, baleilot.

It is good to thank G-d, and sing praise to Your Name, Most High.  
To declare Your open kindness in the morning, and Your faithfulness in the nights.

### 2. Dov Ber (by Zusha)

Baal Shem Tov, heiliger Baal Shem Tov,  
You mamesh changed my life, you mamesh changed my life.  
Niggunim, oy niggunim, hayotzim min ha-leiv [songs come out from the heart]  
Niggunim, oy niggunim, nichnasim al leiv [songs enter into the heart]

### 3. Elazar Azikri (Sefer Charedim quoted in *Sapphire Light*, p.66)

**ספר חרדים**

95

מדעם פנייני עולם ומקשרי מחשבות עם ארון הכל וכן למד  
מהרד"י המקובל הגורם עזה מוטיל לנפש טבעתים מהלמוד ולפי כח  
וכולה האדם ישרש ויחמד יום אחד בשבועה או יום אחד בחמשה עשר  
יום או יום אחד בחודש ולא יפחות מזה והרמב"ם ז"ל כתב על פסוק  
שנאמר ביעקב אבינו קום עלה בית אל ושב עם מאי ושב כמו בשבועה  
וגמה חושעון היינו שיכין דעתו ביי טוב הדעות שמו ית' וזו היא  
שנינו חסידים הראשונים היו שהיו שעה אחד ומתפללי כלי שפוטק  
לכס לחקוק ופרשו המפרשים דרוזה לומר שהיו מפנים לעתים מעניני  
העולם ומקשרי דעתם לארון הכל יחברך במורח ובלהבה הרי חשב  
שעו שהיו בטלים מלמוד למלכת התבודדות והדבקות ומרמים אור  
שכינה שעל ראשיתן כאלו מחשקט סביבם והם בתוך האור יושבים :  
וכן מצאנו בקונטרס הישן של הפרשים הראשונים ואז הם רועדים  
בטבע ושפחים על אותה רעה כדבר שנאמר עבדו את ה' ביראה  
וגילו ברעה רבינו נסים :

Nachmanides of blessed memory commented on the verse referring to the patriarch Jacob, “Arise, go to Beit El and dwell there” [Genesis 35:1]. What does the phrase “and he dwelt (*v'shev*) there” mean? It is the same as “in sitting still (*b'shuvah*) and rest you shall be saved” [Isaiah 30:15]. That is to say, one should direct one’s thoughts by securing one’s mind with Him, may He be blessed. It is taught [Berachot 30b] that the Early Pietists would **pause for an hour and then pray, in order to direct their hearts to the Ominpresent**. The commentators explained that this indicates that **they would empty their minds of worldly matters and attach their mind to the Lord of all**, may He be blessed, with awe and love. Behold, nine hours they would desist from their study **and be engaged in *hitbodedut* (withdrawal/meditation) and *d'vekut* (cleaving to God)**. They would imagine the light of the Presence upon their heads, as if spread out all around them and they were sitting inside the light.

#### 4. Baal Shem Tov (Besht on Torah, Noach, quoted in *Sapphire Light* p.115)

גם אם תפלתו תהיה זכה וברורה, בוודאי מן ההבל הקדוש היוצא מפיו יתדבק ויתחבר עם ההבל העליון הדבק אליו ונכנס אליו בתמידות כמו שאמרו רבותינו ז"ל (בראשית רבתי פי"ד) על פסוק (תהילים ק"ב:ו') כל הנשמה תהלל יה על כל נשימה ונשימה שהאדם נושב, ויוצא ההבל ממנו מתא לעילא, וחוזרת אליו מעילא לתתא, ובוודאי בנקל יוכל להתחבר חלק אלהות אשר בתוך האדם אל שרשו

Also, if one's prayer be worthy and clear, then for sure from the sacred breath that comes from his mouth he will become attached to and connect with the heavenly breath that constantly pervades him. As our rabbis of blessed memory said in B'reishit Rabbah on Psalm 150.6, "Let every soul (*n'shamah*) praise the Eternal," that for every breath (*n'shimah*) a person takes, the air comes from him below to on high and returns from on high to below, and certainly through this a portion of divinity which is within the person is now connected to its root.

#### 5. Menachem Nachum Twersky of Chernobyl (Me'or Einyaim on Yitro, quoted in *Sapphire Light*, p.360)

המוחין והדעת אף שהשם יתברך הוא מלא כל הארץ כבודו דהיינו אפילו במקום שהוא כל הארץ שכולו ארציות שהוא רק חומר עב אף על פי כן מלא כבודו יתברך והנה השם יתברך נקרא חיי החיים דהיינו שכל החיים שבעולם בהמות חיות ועופות ומין האדם החיות שלהם הוא השם יתברך וזהו חי החיים שהוא יתברך החיות של כל החיים ויחשוב כשנפל ממדרגתו הלא חי אני ומי הוא החיות שלי הלא הבורא יתברך ונמצא יש כאן גם כן הוא יתברך אך שהוא מצומצם מאוד:

But as to Hashem, may He be blessed, "all the Earth is full of His glory" [Isaiah 6.3], that is, even in a place that is all Earth, which is entirely materialistic, which is only dense matter, nevertheless it is full of God's glory. So it is that Hashem may He be blessed is called the "Life of living", meaning that all the living things in the world, animals, beasts, and birds, and the human species, their life-force is Hashem, may He be blessed. And this is "Life of living", that the Eternal is the life force of all living things. And even if you fall from your level, you should think: "**Am I not alive?! Who is that life force within me? It's the blessed Creator, isn't it!?**" And one will find that He, may He be blessed, is also here, even though He might be constricted.

הלא חי אני, ומי הוא החיות שלי, הלא הבו-רא יתברך

Halo chai ani, Umee hu hachayut shelee, Halo haBorei yitbarach.