

Aryeh Kaplan

MEDITAȚIA ȘI CĂBĂLĂ



Conține pasaje importante din:

„Marele Hekhalot”, aparținând școlii Merkava

Lucrări ale rabinului Abraham Abulafia

„Porțile Luminii” a rabinului Yosef Gikatalia

„Porțile Sfințeniei” a rabinului Chaim Vital

„Poarta Duhului Sfânt”, manualul școlii rabinului

Yitzchaq Luria

Textele clasice ale hasidismului

Traducere din limba engleză:

IOANA-RALUCA VOICU

EDITURA  HERALD
București



CUPRINS

INTRODUCERE	9
MEDITAȚIA	13
1. Școlile	13
2. Metodele	16
3. Vocabularul	21
MISTICI TALMUDICI	24
1. Talmudiștii	24
Surse	28
2. Zoharul	35
Extrase din Zohar	38
3. Școlile Hekaloth	45
Surse	49
4. Textele Hekaloth	53
Marele Hekaloth	55
RABINUL ABRAHAM ABULAFIA	71
1. Omul	71
Surse	75
2. Apariția profetului	76
Surse	82
3. Scrierile	91
4. Învățăturile	96
5. Grădina ascunsă a raiului	104
6. Lumina intelectului	109
Extras din Lumina intelectului	110
7. Viața lumii ce va să vie	115
Extras din „Viața lumii ce va să vie”	119
8. Porțile virtuții	133
Un extras din „Misterul Trandafirului”	135
9. Scara ascensiunii	137
ALTE ȘCOLI VECHI	143
1. Poarta lui Kavanah	143
Poarta lui Kavanah	146
2. Porțile Luminii	152

Extras din lucrarea Porțile Luminii	155
3. Rabinul Issac din Acco	168
Învățăturile	174
Analogii	178
4. Publicarea Zoharului	179
Extras din Sefer HaYuchasin	184
5. Școlile oculte	189
6. Pătratele magice	192
SAFED	203
1. Ramak	203
Un extras din Maggid Mesharim	214
2. Culorile	216
Extrase din Pardes Rimonim	216
A treizeci și doua Poartă: Poarta lui Kavanah	221
3. Rabinul Chaim Vital	226
5. Porțile Sfințeniei	230
Extras din Shaarei Kedushah	235
ARI	242
1. Un înger uman	242
Surse	248
2. Sistemul	253
3. Kavanot	258
4. Unificările	262
Surse	264
5. Poarta Duhului Sfânt	267
Extras din Poarta Duhului Sfânt	268
Introduceri pentru utlizarea Yichudim	283
CHASIDIM	321
1. Baal Shem Tov	321
2. Meditația	335
Surse	336
3. Un Yichud	337
4. Starile de conștiință	338
Surse	340
5. Calea rugăciunii	343
6. Ascensiunea spirituală	356
Surse	357
7. Nimicul	363
Surse	365
8. Calea rabinului Nachman	372
Surse	376
NOTE	383



INTRODUCERE

O lucrare ca aceasta, care cuprinde unele dintre cele mai ascunse mistere ale Cabalei, se începe cu o mare înfiorare. Mulți ar pune la îndoială înțelepciunea și oportunitatea [deciziei] de a dezvălui astfel de informații într-o carte tipărită, în special într-o traducere în limba engleză. Au fost deja publicate, însă, atât de multe informații greșite, încât este absolut imperativ să se publice o explicație autentică și competentă. Din acest motiv, precum și din alte motive asupra cărora sunt legat prin jurământ să păstrez secretul, marii maeștri în viață ai Cabalei și-au exprimat aprobarea ca o astfel de carte să fie publicată.

Știința Cabalei este împărțită în trei domenii fundamentale: teoretic, meditativ și practic.

Cabala teoretică se ocupă de aspectul formal al acestor mistere, expune structura domeniilor angelice, precum și pe cea [a celor zece] *Sefirot*ⁱ sau Emanații Divine. El se ocupă, cu mult succes, de problemele ridicate de numeroase școli filosofice, oferind un cadru conceptual în care pot fi integrate toate ideile teologice. Mai important pentru subiectul discutat este că el oferă, de asemenea, un cadru în care pot fi înțelese ambele mecanisme ale Cabalei: atât cel meditativ, cât și cel practic.

Există tipărite aproximativ trei mii de texte despre Cabala, cea mai mare parte preocupându-se de Cabala teoretică. În această categorie se încadrează cele mai cunoscute lucrări ale

ⁱ Pluralul lui *Sefira* (sau, mai exact, *Sephira*) este *Sefirot*. (N. red.)



Cabalei, cum ar fi *Zoharul* și *Bahirul*, care sunt aproape în totalitate teoretice ca scop. Același lucru este valabil și pentru scrierile rabinului Yitzchaq Luria, cunoscut și ca Ari, considerat de mulți cel mai important dintre toți cabaliștii. Odată cu trecerea timpului, această școală a sondat din ce în ce mai profund ramificațiile filosofice ale conceptelor cabalistice primare, producând un sistem filosofic extrem de profund, logic și satisfăcător.

Cabala practică, pe de altă parte, a fost o formă de magie albă, care se ocupa cu utilizarea tehnicilor ce puteau evoca puteri supranaturale. Ea implica folosirea Numelor Divine și incantațiilor, a amuletelor și a talismanelor, precum și a chiromanței, fizionomiei și astrologiei. Multor teoreticieni ai Cabalei conduși de Ari le-a displicut folosirea unor astfel de tehnici, etichetându-le ca fiind periculoase și degradante din punct de vedere spiritual. Ca urmare, doar un număr foarte mic de texte au supraviețuit totuși, mai ales sub formă de manuscris, și numai o parte dintre ele – cele mai inofensive – au fost publicate.

Este semnificativ de menționat faptul că o serie de tehnici la care se face referire în aceste fragmente au fost păstrate în sânul școlilor non-iudaice de magie din Europa. Relația dintre Cabala practică și aceste școli de magie ar constitui un interesant domeniu de studiu.

Cabala meditativă se află între aceste două extreme. Unele dintre cele mai vechi metode de meditație se află la limita Cabalei practice, iar folosirea lor a fost descurajată de către maestrii care au urmat, mai ales cei din școala lui Ari. În această categorie se găsesc câteva texte ce au supraviețuit din perioada talmudică. Același lucru este valabil și pentru învățăturile rabinului Abraham Abulafia, maestru din secolului al XIII-lea, ale cărui lucrări meditative nu au fost niciodată tipărite și au supraviețuit doar în manuscris.

Cea mai elocventă este o afirmație de la sfârșitul lui *Shaa-rei Kedushah* (*Porțile Sfințeniei*), care este, în esență, un manual



meditativ. Partea cea mai importantă și explicită a acestui text este secțiunea a patra, care oferă instrucțiunile propriu-zise pentru meditație. Când această carte a fost tipărită pentru prima oară în 1715, editorul a omis această ultimă și cea mai importantă secțiune cu următoarea notă:

Editorul declară că această a patra secțiune nu trebuie să fie copiată sau publicată, deoarece este alcătuită în întregime din Nume Divineⁱ, permutări [ale lor] și [alte] mistere de nepătruns, nefiind potrivit să le aducem în sfera publicațiilor tipărite.

De fapt, examinând această secțiune, constatăm că „Numele Divine și permutările” joacă un rol relativ mic și ar fi putut fi ușor omise. Dincolo de aceasta, secțiunea în cauză prezintă, de asemenea, instrucțiuni explicite pentru diferitele tehnici de meditație ale Cabalei și chiar și acest aspect era considerat o doctrină prea secretă pentru a fi publicată în masă.

Ari însuși a folosit un astfel de sistem de meditație care implica *Yechudim* (Unificările), acesta fiind inclus în partea esențială a scrierilor sale, în special în *Shaar Ruach HaQodesh* („Poarta Duhului Sfânt”). Dar, chiar și în acest caz, este important de remarcat că, deși Ari a trăit în secolul al XVI-lea, acest text nu a fost tipărit până în 1863. Timp de peste trei sute de ani acesta a fost disponibil doar sub formă de manuscris.

Odată cu răspândirea mișcării hasidice din secolul al XVI-II-lea, o serie de tehnici meditative au devenit mai populare, în special cele centrate în jurul practicii formale a rugăciunii. Aceasta a ajuns la apogeu prin învățăturile rabinului Nachman din Breslau (1772–1810), care abordează pe larg subiectul meditației. El a dezvoltat un sistem care putea fi folosit de către

ⁱ Termenii tehnici sunt marcați în întreaga lucrare cu majuscule. (*N. red.*)



mase și acesta a fost motivul principal pentru care învățăturile rabinului Nachman s-au confruntat cu o opoziție foarte dură.

Una dintre problemele [care survin] când se discută despre meditație – fie în ebraică, fie în engleză – este faptul că există doar un vocabular foarte limitat cu care să se exprime diferenții termeni „tehnici”. Din motive de claritate, o serie de astfel de termeni, cum ar fi „mantra” și „mandala”, au fost împrumutați din diferitele sisteme meditative din Est. Aceasta nu induce în niciun fel presupunerea că ar exista o legătură sau o relație între aceste sisteme și Cabala. Acești termeni sunt folosiți numai pentru că nu avem echivalențe occidentale. Deoarece sunt cunoscute de majoritatea cititorilor contemporani, ei au avantajul de a face textul mai ușor de înțeles.

Mulți oameni se miră că în tradiția iudaică există un sistem formal de meditație, care, cel puțin în manifestările sale exterioare, se aseamănă cu unele dintre sistemele orientale. Această asemănare a fost menționată pentru prima dată în *Zohar*, care a recunoscut meritul sistemelor orientale, dar a avertizat împotriva utilizării lor.

Faptul că diferite sisteme seamănă între ele este doar o reflectare a veridicității tehnicii, care este destinată, în esență, eliberării spirituale. Faptul că alte religii o folosesc nu are altă consecință decât că și ele presupun [folosirea] rugăciunii și adorării. Acest lucru nu face adorarea și rugăciunea iudaice mai puțin semnificative sau unice, ceea ce este valabil și pentru meditație. Ele sunt, în esență, tehnici pentru a ne elibera de condiționările propriei naturi fizice. De aici încolo orientarea [practicii] depinde foarte mult de sistemul folosit.

CAPITOLUL UNU

MEDITAȚIA

1. ȘCOLILE

Este universal acceptat de către cabaliști faptul că primii care s-au angajat în aceste metode meditative au fost patriarhii și profeții, care le-au folosit pentru a obține iluminarea și [darul] profeției. Deși există multe aluzii la acest lucru în Biblie, Scriptura este, practic, tăcută atunci când vine vorba despre a oferi descrieri explicite ale metodelor. Totuși, dacă cineva citește textele potrivite, poate obține o înțelegere considerabilă a metodelor folosite în vremea profeților¹.

Cea mai veche atestare directă privind metoda provine din secolul I, din perioada talmudică timpurie. Aici îi găsim pe câțiva dintre cei mai mari talmudiști implicați în artele mistice, folosind o serie de tehnici meditative pentru a atinge elevarea spirituală și pentru a accede la sfera transcendentă. Multe dintre aceste tehnici constau în repetarea Numelor Divine, precum și într-o concentrare intensă asupra sferelor transcendente. Puținele lucruri pe care le știm astăzi despre metodele lor sunt păstrate în câteva fragmente, precum și într-un remarcabil text complet, *Hekhalot Rabatai* („Marile Palate”), din care partea esențială este prezentată pentru prima dată, în traducere, în prezenta carte.

În această perioadă au fost scrise câteva dintre principale lucrări clasice ale Cabalei. Acestea includ *Sefer Yetzirah* („Cartea Formării”), *Bahirul* și *Zoharul*. Acestea se refereau la nive-



luri chiar mai înalte decât cele descrise în *Hekhalot*, și pentru cea mai mare parte dintre ele sunt oferite doar palide sugestii despre modul în care aceste niveluri au fost atinse.

Odată cu încheierea perioadei talmudice, [utilizarea] acestor metode a fost restricționată doar la câteva societăți secrete închise. Atât *Bahirul*, cât și *Zoharul* au rămas complet necunoscute în afara acestor societăți și nu au fost dezvăluite până la sfârșitul secolului al XII-lea și, respectiv, al XIII-lea. În special publicarea lui *Bahir* a dat un impuls studiului mistereilor și o serie de inițiați au început să predea în mod deschis metodele secrete.

Cel mai remarcabil dintre aceștia a fost rabinul Abraham Abulafia (1240–1295). După ce a primit tradiția din surse anterioare, a fost primul care le-a consemnat efectiv în scris. Pentru aceasta, el a fost criticat în multe cercuri, deși majoritatea cabaliștilor consideră metodele sale autentice și bazate pe o tradiție demnă de încredere. Câțiva dintre contemporanii săi, mai ales rabinii Yitzchaq din Acco și Yosef Gikatalia, vorbesc, de asemenea, despre [anumite] metode meditative.

Totuși, cea mai mare parte a muncii lor a fost pusă în umbră de publicarea *Zoharului*, la mijlocul lui 1290. Această lucrare măreață a acaparat imaginația aproape a tuturor cabaliștilor vremii, iar învățăturile altor școli au fost realment uitate. Prin urmare, nu este întâmplător faptul că multe cărți scrise înainte de aceasta nu au fost niciodată publicate, iar printre cele care nu s-au pierdut un număr mare există numai sub formă de manuscris.

Întrucât *Zoharul* menționează foarte puțin metodele meditative, mulți cabaliști importanți au început să ignore complet subiectul. Ei erau prea implicați în încercarea de a dezlega misterele acestei cărți străvechi, care stătuse ascunsă timp de mai multe secole. Cu toate acestea, au existat câteva excepții, unii cabaliști folosind metodele lui Abulafia, Gikatalia și



Yitzchaq din Acco. Totuși, timp de peste două sute de ani, nu găsim, de fapt, aproape pe nimeni care să exploreze *Zoharul*, pentru a descoperi metodele meditative folosite de autori.

Principalele încercări în această direcție au apărut în Școala din Safed, care a înflorit în timpul secolului al XVI-lea. Ea a atins apogeul prin învățăturile rabinului Yitzchaq Luria (1534–1572), cunoscut de obicei sub numele de Ari, care a arătat cum diferitele combinații de litere găsite în *Zohar* erau, de fapt, destinate să fie folosite ca instrumente meditative. Deși Ari nu a scris aproape nimic, învățăturile lui au fost transcrise cu perseverență de către discipolii săi, care au umplut cu ele aproape două duzini de volume de mari dimensiuni. Într-o mare măsură, toate acestea au fost o introducere în metodologia sistemului său de meditație.

Așa cum *Zoharul* a eclipsat totul când a fost publicat, tot astfel scrierile lui Ari au copleșit celelalte școli, trei secole mai târziu. Învățăturile sale au fost privite ca expresia ultimă a Cabalei și, pentru următorii două sute de ani, cea mai mare parte a literaturii cabalistice s-a preocupat de interpretarea acestora. Deși metodele meditative ale lui Ari au fost folosite doar de câțiva oameni și, posibil, de una sau două școli minore, cea mai mare parte a cabaliștilor s-au dedicat mai degrabă teoriei decât practicii.

Următoarea mare renaștere a venit odată cu ascensiunea mișcării hasidice, fondată de Rabbi Israel, Baal Shem Tov (1698–1760).

Studiind operele lor, devine evident faptul că Baal Shem și ucenicii săi cei mai apropiați erau adepți devotați ai textelor meditative timpurii ale Cabalei, care sunt parafrazate în textele clasice hasidice. În a doua jumătate a secolului al XVIII-lea și probabil în primele două decenii a secolului al XIX-lea, mulți oameni au practicat tehnicile meditative clasice ale Cabalei, descriind adesea stările spirituale înalte pe care le-au atins [astfel].



Opoziția față de aceste [practici] a fost foarte puternică, în special atunci când aceste metode au fost răspândite în masă. Un întreg grup, cunoscut sub numele de *Mitnagdim* (opozanți), a apărut pentru a combate hasidismul, acuzându-i cu tărie metodele. Ca rezultat, hasidismul a început să-și subestimeze practicile meditative și, în cele din urmă, acestea au fost realmente uitate.

2. METODELE

Meditația este în primul rând o cale de a obține eliberarea spirituală. Sunt folosite diferite metode pentru detașarea de material, permițându-i individului să acceadă la lumea spirituală, transcendentă. Cel care săvârșește complet acest lucru se spune că a atins *Ruach HaQodesh*, „Duhul Sfânt”, care este, în limba ebraică, termenul general pentru „iluminare”.

Cea mai cunoscută metodă contemporană de meditație este aceea care necesită o mantra, un cuvânt sau o frază repetată mereu și mereu pentru o anumită perioadă de timp. Cel care se concentrează asupra mantrei, excluzând orice altceva, își golește astfel mintea de orice gânduri străine, distrăgând-o de la fluxul normal al conștiinței. Prin această metodă, mantra poate fi repetată verbal sau repetiția poate fi complet mentală. Acest tip de meditație se regăsește în Cabala, mai ales în școlile timpurii. În *Hekhalot*, de exemplu, ascensiunea spirituală începe prin repetarea unor Nume Divine de 112 ori.

Meditația cu o mantra este un exemplu de meditație structurată, orientată către exterior. O numim „orientată către exterior” în măsura în care se concentrează asupra unui cuvânt sau a unei fraze mai degrabă decât asupra gândurilor [ce apar] spontan în minte. Deoarece implică o practică specifică, repetată pentru o perioadă delimitată de timp, ea este considerată o meditație „structurată”.



Un alt exemplu de meditație structurată, orientată spre exterior, este contemplarea, în care cineva privește un obiect, îndreptându-și întreaga atenție asupra lui. În practicile oculte, cel mai cunoscut tip de contemplare implică privirea unei sfere de cristal². Alte tipuri de contemplare implică mandale, imagini sau caligrafii ale literelor, pe care cineva le privește, golindu-și mintea de orice alte gânduri. În meditația Cabalei, cel mai simplu suport contemplativ este însuși *Tetragrama*ⁱ, [aspect] pus în discuție chiar și în lucrările care nu țin de Cabala³. Sunt, de asemenea, folosite forme mai complexe, această metodă părând să fi atins apogeul sub influența rabinului Shalom Sharabi (1702–1777).

Foarte apropiată de aceasta este metoda *Yechudim* („Unificările”), care joacă un rol important în sistemul lui Ari. Aici nu se contemplă o imagine fizică, ci mai degrabă o imagine mentală, care, de obicei, cuprinde diferite combinații de Nume Divine. Deoarece structurile și combinațiile acestor Nume sunt prestabilite și nu apar spontan în minte, aceasta este, de asemenea, considerată o meditație orientată spre exterior.

Cea de-a doua metodă sau meditație clasică este cea îndreptată către interior. Aceasta constă în meditația asupra gândurilor, sentimentelor sau imaginilor mentale care apar în mod spontan în minte. De obicei acest lucru se realizează cel mai bine prin concentrarea asupra unui subiect general, în jurul căruia se vor forma aceste gânduri. Deoarece nu există o metodă formală sau predeterminată de evocare a acestor gânduri, ea este, cel mai adesea, o meditație nestructurată.

ⁱ Numele sacru al lui Dumnezeu din tradiția iudaică, alcătuit din patru consoane: *Yod-Heh-Vav-Heh* (יהוה), a cărui pronunție corectă este o mare taină, întrucât se presupune că nu se mai cunoaște (cel puțin public) modalitatea exactă de vocalizare. În vorbirea uzuală el este înlocuit cu Numele Divin Adonai sau HaShem (ceea ce în limba ebraică înseamnă chiar „Numele”). (N. red.)



Meditația orientată spre interior poate fi practică doar mental sau, în unele sisteme, gândurile pot fi, de asemenea, verbalizate. Una dintre cele mai bune metode de a verbaliza aceste gânduri, păstrându-le, în același timp, concentrate asupra unui singur punct, este exprimarea lor ca o rugăciune spontană. Această metodă formează baza sistemului de meditație al rabinului Nachman din Breslau.

Cel de-al treilea tip clasic de meditație este cea nedirecționată. O astfel de meditație își propune liniștirea minții și retragerea ei de la toate percepțiile, atât interioare, cât și exterioare. Acesta joacă un rol important în etapele avansate ale multor alte metode, dar, în același timp, poate fi folosită și ca metodă independentă în sine. S-a scris foarte puțin, [la modul] explicit, despre această metodă, dar se pare că ea joacă un rol [important] în învățăturile unor maeștrii hasidici precum rabinul Dov Baer, *maggidul* din Mejrîci (1704–1772) și rabinul Levi Yitzchak de Berdichov (1740–1809).

Există mărturii, chiar și în terminologia Cabalei, asupra utilizării acestei metode, cel puțin de către cei mai avansați [practicanți]. Într-adevăr, în anumite cazuri, o terminologie specifică poate fi înțeleasă numai atunci când ea este examinată în acest mod. Astfel, de exemplu, cabaliștii numesc cel mai înalt nivel de transcendență *Ayin*, literalmente „nimicul”. De fapt, aceasta se referă la ultimul nivel atins prin meditația nedirecționată, în care toate percepțiile și imaginile încetează să mai existe.

Pe lângă clasificarea în aceste trei metode de bază, meditația poate fi împărțită și în funcție de mijloacele folosite. Cele trei mijloace de bază sunt intelectul, emoțiile și corpul.

Calea intelectului este foarte răspândită printre teoreticienii Cabalei, fiind folosită și în afara școlilor cabaliste. Metoda cea mai obișnuită a fost pur și simplu de a contempla diferitele aspecte ale Torei, cercetând sensul profund al poruncilor sale. De asemenea ea include și studierea profundă, cu ajutorul inte-



lectului, a structurii Divine a universurilor, [adeptul] devenind astfel „locuitor” al acestor lumi. Pentru mulți, această metodă conduce la o înaltă stare de extaz, ea formând baza sistemului *Habad* al hasidismului.⁴

O altă formă de meditație intelectuală implică studiul lucrărilor devoționale, contemplând cu atenție fiecare concept, în efortul de a atinge perfecțiunea de sine. La început, această metodă a stat la baza mișcării *Mussar*, care a apărut în secolul al XIX-lea ca răspuns la hasidism. O astfel de contemplare sau *Hitbonenut* joacă un rol deosebit de important în lucrarea devoțională *Mesilat Yesharim* („Calea celor drepecți”), scrisă de marele rabin și cabalist Moise Chaim Luzzatto (1707–1747). În această remarcabilă carte, autorul schițează toți pașii – excluzându-l pe ultimul – care conduc la *Ruach HaQodesh*, suprema iluminare. Metoda de a atinge acest deziderat este *Hitbonenut* – contemplarea esenței învățăturii până la acest [ultim] pas și transformarea [întregii] vieți în lumina acestei învățăături. În plus, deși nu este [un aspect] foarte cunoscut, cele zece etape discutate în acest text sunt corelate cu cei zece *Sefirot* mistici ai Cabaliștilor.

Calea emoțiilor joacă, de asemenea, un rol important în sistemele cabaliștilor. Un loc unde ea este extrem de importantă este meditația *Kavanah*, sistemul care folosește rugăciunile formale zilnice ca un fel de mantra, în special în școlile hasidice. Aici [practicantul] învață să își reverse toate sentimentele și emoțiile în cuvintele rugăciunii sale, obținând astfel o detașare de material (*hitpashtut hagashmiut*). Această cale se găsește și în practicile ce implică muzica, aspect important al meditațiilor vechilor profeți biblici.

O cale care combină intelectul cu emoțiile este calea iubirii, descrisă în detaliu de către marele filosof, rabinul Moise Maimonide (1135–1204). El scrie că, atunci când o persoană Îl contemplă intens pe Dumnezeu, gândindu-se la faptele Sale mărețe și la creațiile sale minunate, el devine profund conștient



de înțelepciunea Lui și este pătruns de o iubire înflăcărată față de El⁵. [Maimonide] vorbește despre un nivel al iubirii – numit *Cheshek* (pasiune) – la care emoția este atât de intensă, încât fiecare gând este dăruit exclusiv obiectului [adorăției]. Această iubire pentru Dumnezeu poate fi atât de intensă, încât sufletul poate fi literalmente absorbit din corp prin ea, și acesta se întâmplă atunci când un sfânt moare prin „Sărutul lui Dumnezeu”. Acesta este considerat unul dintre cele mai înalte niveluri de iluminare, de obicei atins doar la vârste foarte înaintate⁶.

Cea de-a treia cale este cea a corpului fizic. Aceasta include atât mișcări corporale, cât și exerciții de respirație, care joacă un rol important în sistemul rabinului Abraham Abulafia. Balansul și înclinarea care însoțesc rugăciunea obișnuită implică și calea corpului, care intensifică rutina meditativă a rugăciunii.

Una dintre cele mai importante tehnici de meditație cu corpul implică dansul. Acest lucru este valabil mai ales în școlile hasidice unde, chiar după ce au fost abandonate celelalte metode meditative, dansul a fost încă folosit ca o cale de a atinge extazul și iluminarea. Totuși, aceasta nu a fost o noutate hasidică, deoarece, din cele mai vechi timpuri, dansul a fost o metodă importantă pentru dobândi iluminarea.

Talmudul ne învață că, în timpul sărbătorii *Sukkot* (sărbătoarea tabernacolelor), în timpul „Festivalului Desenelor”, în Ierusalim „sfinții și [alți] oameni deosebiți dansează înaintea mulțimii, purtând torțe și cântând imnuri de slavă”.⁷ Acest festival era un moment deosebit de favorabil pentru atingerea iluminării, după cum afirmă Talmudul de la Ierusalim: „De ce a fost numit «Festivalul Desenelor»? Pentru că era un moment în care oamenii se resorbeau în *Ruach HaQodesh*”⁸.

Dansul a fost atât de intim asociat cu iluminarea, încât „Viața lumii ce va să vie”, care este văzută ca supremul loc al iluminării, este descrisă ca „un dans ghidat de Cel Sfânt, binecuvântat fie El, prin care fiecare ființă îndreaptă un deget către El”⁹.