



ISRAEL AT WAR

**TORAH SOURCES FOR CHIZZUK:
A RESOURCE FOR RABBIS AND EDUCATORS**

OCTOBER 2023



Oct. 2023

During this time, it is hard to stay positive and hopeful. Here are a variety of sources that we hope can provide inspiration even as we go through the difficult days and weeks to come.

Contents	
1. Hopeful Selections from Tehillim and Tanakh	2
2. Never Give Up	5
3. Finding Good in the Bad.....	7
4. God is With Us Even in Our Suffering	13
5. Spiritual Actions Can Help.....	17
6. Personal Exile: Being Aware of Our Needs	20
<i>Guidance for Practice</i>	21
7. Imagining a More Perfect World	23
<i>Guidance for Practice</i>	24
8. An Exercise in Gratitude and in Faith.....	25
<i>Guidance for Reflection, Writing or Drawing</i>	25

We would like to thank the following people for their contributions to this Reader:

Our Rikmah Rabbis and Rabbaniyot in Israel for their selection of the Tehillim and sources in section 5

Rabbi Ysoscher Katz for the sources in sections 2-4

Rabbi Daniel Silverstein and the Applied Jewish Spirituality Institute for the sources and guides for practice in sections 5-8

*Rabbis Zach Truboff and Akiva Herzfeld for their translations of the sources
Translations of Tanakh and Talmud are from Sefaria (with modifications)*

1. Hopeful Selections from Tehillim and Tanakh

1. תהלים מ"ב:ז-י"ב

(ז) אֱ-לֹהִים עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל בֵּן אֶזְרָרָה מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מִהַר מִצְעָר: (ח) תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְבֹרִיךְ כָּל מִשְׁבְּרֵיךְ וְגִלְיָד עָלַי עֲבָרוּ: (ט) יוֹמָם יִצְוֶה ה' חֶסֶד וּבְלִילָה שִׁירָה שִׁירוּ עִמִּי תִפְלֶה לֹא-ל חַיִּי: (י) אֲוֹמְרָה לֹא-ל סִלְעֵי לְמָה שִׁבְחֹתַי לְמָה קִדְרֵךְ אֵלֶיךָ בְּלַחֲץ אוֹיְבִי: (יא) בְּרִצַּח בְּעֲצָמוֹתַי חֲרַפּוּנִי צוֹרְרֵי בְּאֶמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵי-הָ אֱ-לֹהֵיךָ: (יב) מָה תִשְׁתַּחֲוֶה נַפְשִׁי וְיִמָּה תִהְיֶה עָלַי הוֹחִילִי לֹא-לֵהִים כִּי עוֹד אֲוֹדְנוּ יִשׁוּעַת פָּנֵי וְאֵ-לֵהִי:

O my God, my soul is downcast; therefore I think of You in this land of Jordan and Hermon, in Mount Mizar. Deep calls to deep in the roar of Your waters. All Your breakers and billows have swept over me. By day may the LORD vouchsafe His faithful care, and at night, a song to Him may be with me: A prayer to the God of my life. I say to God: My rock, "Why have You forgotten me, why must I walk in gloom, oppressed by my enemy?" Crushing my bones, my foes revile me, taunting me always with, "Where is your God?" Why so downcast, my soul, why disquieted within me? Have hope in God; I will yet praise Him, my ever-present help, my God.

2. תהלים כ'

(א) לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: (ב) יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבְךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: (ג) יִשְׁלַח עֲזָרְךָ מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעָדְךָ: (ד) יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶיךָ וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשֶׁנָּה סֵלָה: (ה) יִתֵּן לְךָ כָּל-כְּלָבְדְּךָ וְכָל-עֲצָתְךָ יִמְלֵא: (ו) נִרְנְנָה בִישׁוּעֹתֶיךָ וּבְשֵׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל מִשְׁאָלוֹתֶיךָ: (ז) עֲתָה יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מְשִׁיחוֹ יַעֲנֶהוּ מִשְׁמֵי קֹדֶשׁוֹ בְּגִבְרוֹת יֵשַׁע יִמִּינוּ: (ח) אֱלֹהֵי בְרָכָב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וְאֲנַחְנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: (ט) הִמָּה כָּרְעוּ וּנְפְלוּ וְאֲנַחְנוּ קִמְנוּ וַנִּתְעוֹדֵד: (י) ה' הוֹשִׁיעָה הַמְּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרָאֵנוּ:

For the leader. A psalm of David. May the LORD answer you in time of trouble, the name of Jacob's God keep you safe. May He send you help from the Sanctuary and sustain you from Zion. May He receive the tokens of all your meal offerings and approve your burnt offerings. Selah. May He grant you your desire and fulfill your every plan. May we shout for joy in your victory, arrayed by standards in the name of our God. May the LORD fulfill your every wish.

Now I know that the LORD will give victory to His anointed, will answer him from His heavenly Sanctuary with the mighty victories of His right arm. They [call] on chariots, they [call] on horses, but we call on the name of the LORD our God. They have collapsed and lain fallen, and we rally and gather strength. O LORD, grant victory! May the King answer us when we call.

Note:

"May the LORD answer you" – in the future tense.

“Now I know that the LORD will give victory to His anointed... They [call] on chariots, they [call] on horses, but we call on the name of the LORD our God.” – in the present tense

“They have collapsed and lain fallen” – in the past tense. For they have already definitely fallen.

3. תהלים כ"ג

(א) מְזֻמֹּר לְדָוִד ה' רַעִי לֹא אֶחָסֶר: (ב) בְּנֵאוֹת דָּשָׂא יִרְבִּיצֵנִי עַל מִי מִנְחֹת יִנְהַלְנִי: (ג) נַפְשִׁי יִשׁוּבֵב יִנְחֲנֵי בְּמַעְגְלֵי צְדָק לְמַעַן שְׁמוֹ: (ד) גַּם כִּי אֵלֶךְ בְּגֵיא צְלֻמוֹת לֹא אִירָא רָע כִּי אֶתָּה עִמָּדִי שְׁבִטָּךְ וּמִשְׁעֲנֵתְךָ הִמָּה יִנְחַמְנִי: (ה) תַּעֲרֹךְ לִפְנֵי שְׁלֹחַן נֶגְדַּי צִרְרֵי דַשְׁנָתָּ בְּשִׁמֹן רֹאשִׁי בֹּסֵי רִיחֶה: (ו) אֵךְ טוֹב וְחֶסֶד יִרְדְּפוּנִי כָּל יְמֵי חַיֵּי וְשִׁבְתִּי בְּבַיִת ה' לְאָרְךָ יָמִים:

A psalm of David. The LORD is my shepherd; I shall not lack. He makes me lie down in green pastures; He leads me to water in places of repose; He renews my life; He guides me in right paths as befits His name. Though I walk through a valley of deepest darkness, I fear no harm, for You are with me; Your rod and Your staff—they comfort me. You spread a table for me in full view of my enemies; You anoint my head with oil; my drink is abundant. Only goodness and steadfast love shall pursue me all the days of my life, and I shall dwell in the house of the LORD for many long years.

4. תהלים כ"ה, טו-כ"ב

(טו) עֵינַי תָּמִיד אֶל ה' כִּי הוּא יוֹצִיא מִרְשֶׁת רַגְלִי: (טז) פָּנָה אֵלַי וְחַנּוּנִי כִּי יַחֲדִיד וְעֵנִי אֲנִי: (יז) צְרוּת לִבִּי הִרְחִיבוּ מִמְצוּקוֹתַי הוֹצִיאֵנִי: (יח) רֵאה עֵנָי וְעִמְלִי וְשֵׂא לְכָל חַטֹּאוֹתַי: (יט) רֵאה אוֹיְבֵי כִּי רָבוּ וְשִׁנְאַת חֶמְסִי שְׁנֵאוּנִי: (כ) שְׁמְרָה נַפְשִׁי וְהַצִּילֵנִי אֵל אֲבוֹשׁ כִּי חִסִּיתִי בְךָ: (כא) תָּם וְיִשָּׁר יִצְרוּנִי כִּי קוֹיִתִּיךָ: (כב) פְּדֵה אֶ-לֵהִים אֵת יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:

My eyes are ever toward the LORD, for He will loose my feet from the net. Turn to me, have mercy on me, for I am alone and afflicted. My heart's distress increases; deliver me from my straits. Look at my affliction and suffering, and forgive all my sins. See how numerous my enemies are, and how unjustly they hate me! Protect me and save me; let me not be disappointed, for I have sought refuge in You.

May integrity and uprightness watch over me, for I look to You. O God, redeem Israel from all its distress.

5. ישעיהו, כה:ח

בָּלַע הַמָּוֶת לְנֶצַח וּמָחָה אֶ-דִּבְי ה' (קרי: א-להים) דְּמַעָּה מַעַל כָּל-פְּנִיִם וְחִרְפַּת עַמּוֹ יִסִּיל מַעַל כָּל-הָאָרֶץ כִּי ה' דָּבָר

Death will be destroyed forever, and the Lord God will wipe away tears from off all faces; and the rebuke of his people shall he take away from off all the earth: for the Lord hath spoken it.

6. ירמיהו, לא:י"ד-ט"ז

כֹּה אָמַר ה' קוֹל בְּרָמָה נִשְׁמָע נְהִי בְּכִי תִמְרוּרִים רָחֵל מְבַכָּה עַל-בָּנֶיהָ מֵאֲנָה לְהִנָּחֵם עַל-בָּנֶיהָ כִּי אֵינֶנּוּ: כֹּה אָמַר ה' מִנְעִי קוֹלְךָ מִבְּכִי וְעֵינַיךָ מִדִּמְעָה כִּי יֵשׁ שָׂכָר לְפַעֲלֹתַי נְאֻם-ה' וְשָׁבוּ מֵאֶרֶץ אוֹיֵב: וְיֵשׁ תִּקְוָה לְאַחֲרֵיתָי נְאֻם ה' וְשָׁבוּ בָנִים לְגְבוּלָם:

Thus says the Lord; A voice was heard in Ramah, lamentation, and bitter weeping; Rahel weeping for her children. She refuses to be comforted for her children, for they are not. Thus says the Lord; Refrain your voice from weeping, and your eyes from tears: for your work shall be rewarded, says the Lord; and they shall return from the land of the enemy. And there is hope in your end, says the Lord, and your children shall return to their own border.

2. Never Give Up

7. ברכות, דף י ע"א

א"ל [חזקיה המלך] ... כך מקובלני מבית אבי אבא אפי' חרב חדה מונחת על צוארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים אתמר נמי רבי יוחנן ורבי אליעזר דאמרי תרוייהו אפילו חרב חדה מונחת על צואת של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים שנאמר הן יקטלני לו איחל

King Hezekiyahu said to him [Yishayahu]: I have received a tradition from the house of my father's father: Even if a sharp sword rests upon a person's neck, he should not prevent himself from praying for mercy. It was also taught that Rabbi Yohanan and Rabbi Eliezer both said: **Even if a sharp sword is resting upon a person's neck, he should not prevent himself from praying for mercy**, as it is stated in the words of Job: "Though He slay me, I will trust in Him" (Job 13:15).

8. ילקוט יהושע (שם)

הכוונה כי להיות ישועת ה' היא כהרף עינו של אדם ואינה צריכה שום המשך זמן לכן אין להתיאש מן הרחמים **אפילו בעת חרב חדה מונחת כי ברגע אחת יושיע ה'**

The intention here is that the salvation of God can take place in a moment, like the blink of an eye of a person. God's salvation does not need extensive time. **Therefore, do not lose faith in God's love, even if a sharp sword is placed on your neck because in a moment God can save you.**

9. ד"ר ביטי רואי, אוקטובר 23, 2023

לזכרו של ענר שפירא הי"ד ולשחרורו המהיר של אבינתן אור בן דיצה תרצה נ"י, בתוך שאר שבויי ישראל:
משה דוד ואלי, רופא וחברו הטוב של הרמח"ל, כותב:

האומה הזאת, אומה של אריות, בין לפי טבעם בין השכינה ששורה עליהם. ומהו טבעם של אריות?
שלפעמים כורעים שוכבים ונראים כחלשים אבל לבסוף קמים ולפתע פתאום טורפים את הצדים אותם.

במדבר כ"ד:ט: קָרַע שָׁכַב כָּאֲרִי וְקָלְבִיא מִי יְקִימוּ מִבְּרִיךְ בְּרוּךְ וְאֶרְרִיךְ אֲרוּר.

כרע שכב. א"ר אבהו בן זוטרת, אלמלא טורח הצבור היו קובעין פרשת בלק בקריאת שמע, משום דכתיב בה כרע שכב כארי וכלביא מי יקימו. (ברכות י"ב ב')

ברכתו של בלעם, שהפכה לברכה היחידה מהתנ"ך הפותחת בכל בוקר את סידור התפילה, קובעת בראשיתה, כי ישראל הם אריות.

חכמים בבלי ברכות י"ב ע"ב, רואים בקביעה זו צופן קוד חשוב ביותר ואף סבורים כי ראוי היה להכניס פסוק זה ולשלו בו בפסוקי קריאת שמע!

מדוע? איזו גדולה יסודית הם מנסים לקבע דרכו?

ר' דוד ואלי מתאר את תכונתו של העם היהודי כאריה אשר לעיתים נראה חלש אך כשמתעורר, טורף ומנצח את הצדים אותו.

שנים רבות ידרשו מאיתנו לרפא את השברים לחבוש את הכאב המדמם, ולתת מילים למכה הגדולה. ובינתיים ובשל כך, יהי רצון ששומע ישראל יברך אותנו בברכת האריות ונצליח להעביר את הרשע הנורא מן העולם.

In memory of Aner Shapira (may God avenge her blood) and for the speedy release of Avinatan Or ben Ditzza Tirza, among the rest of the Israeli prisoners:

Moshe David Vali, a physician and the Ramchal's good friend, writes:

This nation is a nation of lions, both according to their nature and the Shechinah who dwells over them. And what is the nature of lions? That at times they kneel and lie down and look weak but then suddenly they get up and devour those who have trapped it. Bemidbar (24:9): "They crouch, they lie down like a lion, Like a lioness; who dares rouse them? Blessed are they who bless you, Accursed they who curse you!"

It says in the Talmud Bavli (Berachot 12b):

"The crouch, they lie" Rabbi Abahu ben Zutrat said: If it wasn't for burden it would impose on the community [to recite it because of its length], it would have been established that parshat Balak would be recited as part of Keriyat Shema, for it is written, "They crouch, they lie down like a lion, Like a lioness; who dares rouse them?"

The blessing of Bilam, which transformed into the only blessing from the Bible with which the siddur opens with every morning, established at its outset that Israel are lions. The Talmudic sages see in this designation a hidden and important coded message and even believe that it would have been appropriate to insert this verse and combine it with the verses of Keriyat Shema!

Why? What fundamental greatness are they trying to establish through this?

Rabbi David Vali describes the characteristic of the Jewish people as a lion which sometimes seems weak, but when it wakes up, it devours and defeats those who attempt to destroy it.

It will take many years to heal the fractures, to bandage the bleeding pain, and to give words to the great blow. And meanwhile, and because of that, May it be the will of the one who hears Israel [Shomeah Yisrael] that he will bless us with the blessing of the lions, and we will be able to eradicate this terrible evil from the world.

3. Finding Good in the Bad

10. ברכות, דף ס ע"ב

אמר רב הונא אמר רב משום רבי מאיר וכן תנא משמיה דר' עקיבא לעולם יהא אדם רגיל לומר **כל דעביד רחמנא לטב עביד**.

כי הא דרבי עקיבא דהוה קאזיל באורחא, מטא לההיא מתא בעא אושפיזא לא יהבי ליה. אמר כל דעביד רחמנא לטב. אזל ונת בדברא והוה בהדיה תרנגולא וחמרא ושרגא, אתא זיקא כבייה לשרגא, אתא שונרא אכליה לתרנגולא, אתא אריה אכליה לחמרא. אמר כל דעביד רחמנא לטב.

ביה בליליא אתא גייסא שבייה למתא, אמר להו לאו אמרי לכו כל מה שעושה הקדוש ברוך הוא הכל לטובה.

Rav Huna said that Rav said that Rabbi Meir said; and so it was taught in a baraita in the name of Rabbi Akiva: One must always accustom oneself to say: **Everything that God does, He does for the best.**

Like this incident, when Rabbi Akiva was walking along the road and came to a certain city, he inquired about lodging and they did not give him any. He said: Everything that God does, He does for the best. He went and slept in a field, and he had with him a rooster, a donkey and a candle. A wind came and extinguished the candle; a cat came and ate the rooster; and a lion came and ate the donkey. He said: Everything that God does, He does for the best.

That night, an army came and took the city into captivity (and because Rabbi Akiva was not in the city and had no lit candle, noisy rooster or donkey to give away his location, was saved). He said to them: Didn't I tell you? Everything that God does, He does for the best.

11. בן יהוידע שם

יש לדקדק, מה חידוש קאמר להו עתה והלא כבר אמר בן מתחילה על כל דבר ודבר שאירע לו ושמעו זאת ממנו? ונראה לי בס"ד, כונתו לומר **כי האדם שפותח פיו לטובה, אפילו אם נגזרה לרעה אפשר שתתבטל**. ולכן אמר מה שאתם רואין עתה שהכל נעשה לטובה היינו בשביל דאמרי לכו מעיקרא על כל דבר שנעשה דעבדי משמיא לטב. ועל בן פתחון פי שפתחתי לטובה גרם שיהיה הדבר ההוא לטובה באמת. ורצה ללמדם בזה שיהיו מורגלים לפתוח פיהם לטובה אף על פי שנראה שהוא רעה.

We need to probe this. What new idea is he telling them at the end of the story? For already he said exactly this at the beginning of the story over everything that happened to him, and they heard this from him then!

It seems to me that his intention is to say that **when a person opens his mouth to express his belief that it will be good in the end, then even if it was already decreed that the end would be bad, it is possible that this decree will be nullified.** Therefore, he said to them at the end, that that which are you seeing now that everything worked out for the best, that only happened because I said to you at the beginning, regarding everything that occurred, that God does it for the best. Thus, that act of opening my mouth and expressing that it ultimately would be good, caused the matter to become good in reality. With this he wanted to teach them that they should be accustomed to open up their mouths and give expression to the possibility of good, although what they are experiencing appears to be truly bad.

12. מהר"ל (נתיב הבטחון פרק א)

כלומר כי הוא בוטח בה' כי מה שנעשה לו לטב עביד ומחמת בטחונו בו ית' נעשה לו הדבר ההוא לטובה מדבר שהיה נראה רע.

בזה שאמר המשפט עתה בלשון הקודש ביאר האסיפת זקנים ד"ה לעולם, דידוע דאין מלאכי השרת מכירין בלשון ארמית. והנה בתחילה קשה לאדם לראות את הטוב הטמון ברע, ואם יאמר בלשון הקודש שהכל לטובה אע"פ שלמראה עיניו איך זה טוב ואינו מבין איך זה טוב יהיה עליו קטרוג שאומר שקר.

ולכן אמר ר"ע בלשון תרגום, שבאמת הכל טוב, רק כל זמן שאינו רואה הטוב ירגיל לומר בלשון מוסתר כנ"ל כדי שלא יבא קטרוג עליו. והביא ראייה מדברי הגמ' בפסחים (נ.) שאע"פ שאין אלא טוב מכל מקום בעולם הזה שאין אנו רואים הטוב הטמון ברע אנו מברכין ברכה שונה על הרע, דהיינו ברוך דיין האמת, והוא פן ילכד חס וחלילה בקטרוג שאומר שקר אבל לעתיד לבוא שכולם יבינו איך שהכל לטובה נברך רק הטוב והמטיב.

In other words, he trusted in God that what happened to him, it was for good. **And because of his faith in God, God caused the matter to result in something good, from something that had seemed to be bad.**

The fact that now, at the end of the story, he is saying his line ("Whatever God does, God does for the best") in Hebrew, although earlier he had said it in Aramaic, is explained by Asifat Zekeinim as follows: It is known that the heavenly angels above don't understand Aramaic. Now, initially, **it is difficult for a person to see the good that is buried beneath the evil.** Such that if a person would give expression to this belief that it is all for the best in Hebrew, despite the fact that to all appearances it is not good, and he doesn't understand how it could be good, then a challenging voice would accuse him of saying a lie.

Therefore, Rabbi Akiva initially said this—that it is all for the best—in Aramaic. For in truth, it is all good, **but so long as he does not see the good, he should accustom himself to express this belief in a hidden way,** as stated, so that no challenging voice can say that he is saying lies. And a proof for this idea is found in Tractate Pesachim, 50a. There it says that even though there is only good, nevertheless in this world where the good is hidden behind bad events, we say a different blessing on bad events. That blessing is "*Baruch Dayan HaEmet*." This is so we do not fall into the trap of the challenging voice which would say that he is saying lies. But in the future when all will understand how everything that God wrought is for good, then we will recite only the blessing of *Hatov Ve'hameitiv*.

13. חשבה לטובה (לקוטים שבת דף קי"א)

הרבי רבי בונם מפרשיסחא זצ"ל פעם נפטר לו נכד רחמנא ליצלן בשבת וכשנתבשר על כך לא ניכר בו שום שינוי משבת אחרת, רק תיכף אחרי ההבדלה התחיל לבכות מאד ואמר הגם שאיתא בגמרא כל מה דעביד רחמנא לטב עביד השי"ת **ישמור אותי מטוב כזה** וזאת אמר יעקב אבינו ע"ה ואתה אמרת היטב איטיב עמך שתתן לי טוב מטוב היינו **"גיט פון גיטס"** [טוב שבא מטוב ממש, לא טוב שמוסתר ברע]

The Rebbe Bunim of Peshischa (Poland, 1765-1827) once lost a grandson (God have mercy) on Shabbat. When they informed him of this, there was no recognizable change in the Rebbe's behavior from any other Shabbat. Only immediately after the Havdalah ceremony, he started to cry profusely. He said, "Although it is written in the Gemara that everything that God does is done for the best, **let Hashem save me from a good like this.**" And this is what Jacob the Patriarch meant when he said (Gen. 32:13) "And You [God] said "I will do good goodly with you." Jacob is saying that you give good that comes from good, that is, **gut fun guttes [a good that comes from something that is truly good, and not a good that is hidden in a tragedy].**

14. עין איה, ברכות דף ס' ע"ב

הרעות הבאות לאדם יהיו או מיד אנשים בעלי בחירה מונעי טוב או עושי רע, או מיד בעלי חיים שמבקשים תועלתם באבדן זולתם, או מכחות הטבע המת. וכל אלה מסובבים ע"פ השגחה עליונה בתכלית מדוייקת ומצומצמת מאד. ע"כ למדנו בזה בשלשת מיני הרעות שהיו מסיבת ההצלה: רעת לב האנשים דלא יהבו ליה אושפיזא. רעת הטורפים מבעלי חיים, וכלל ג"כ בזה בין הרעות המונעות ההצלחה החומרית כאכילת החמור הצריך לו בדרכו בין אבדן התרנגולא שהי' אצלו שימוש רוחני ומוסרי להנער לעסק התורה והתפילה, שכולן מתהפכות לטובה ע"פ ההשגחה העליונה ועין ד' אל יראיו, ובין הרעות הבאות מהטבע המת הזיקא דכביה לשרגא אפילו המניעה של האור הטוב המשמח לב ונפש ג"כ תיהפך לטוב.

ע"כ לא יבהל האדם לא ברבות עליו צריו ואויביו מקרב החברה האנושית, ולא בהמנע ממנו מתגרת יד המקרים הרעים, גם אור תורה תפילה ועבודה ועונג החיים כי הכל הנה מערכות נערכות לסדר את ההצלה וההצלחה הכמוסה. ע"כ ראוי שירגיל האדם עצמו תמיד את טעם הטוב הצפון בתוכיות הרע ואז יהי' לבו עליו טוב תמיד ויגבר חילים בתורה בדעת ביראת ד' וכל מדה נכונה.

The bad things that happen to a person come about through the hands of human beings with free choice who withhold good or perform evil, or by animals (predators) who seek to satisfy their needs by killing others, or from the destructive powers of nature. All these forces are ultimately brought about by the Divine Providence of our world, with great precision. For this reason, we learn in this passage about three types of bad events that were for the sake of salvation: (1) the bad actions of people that did not give him hospitality; (2) the bad of the predatory animals, which includes the evils that prevent material (*chomrit*) success, like in the case of the donkey (*chamor*) being devoured, which he needed in his

travels, as well as the loss of the rooster, which served for him a spiritual and ethical purpose, to wake to learn Torah and to pray--and all of these reversed themselves to good, through Divine Providence and the eye of God is on those who fear Him—and (3) the evils that come through nature like the wind that blows out the candle. For even the evil that prevents light, which is good and which heartens people's souls with happiness, that evil too will be transformed into something good.

Therefore, **a person should not be alarmed, not by the increasing of his antagonists and enemies from human society, and not from the challenges that come from bad events that would prevent the light of Torah, prayer and service of God through the delight of life**, because they all come from Divine arrangements to begin about hidden salvation and success. **Therefore, a person must always accustom himself to find the hidden good taste in the bad events and then his heart will constantly be strong and positive within him, and he will strengthen his energies with Torah, with wisdom, and with the fear of God, and with every correct attribute.**

15. תענית דף כ"א ע"א

ואמאי קרו ליה נחום איש גם זו דכל מילתא דהוה סלקא ליה אמר גם זו לטובה

And why did they call him Nahum of Gam Zu? Because regarding anything that occurred to him, he would say: This too is for the good [*gam zu letova*].

16. קדושת לוי (פרשת וישב)

גם צריך אדם להתנהג בכל דבר שמביא עליו יתברך יקבל ממנו בנחת ובשמחה על דרך שאמרו רבותינו ז"ל ברכות (נד א) בכל מאדך (דברים ו:ה) בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו מאד מאד ויאמר כל מה דעביד רחמנא לטב עביד ויבטח ויאמין שיש בזה טובה גדולה כי מאתו לא תצא רעה חס ושלום כנחום איש גם זו שברוב הבטחתו ואמונתו בו יתברך אמר על כל דבר גם זו לטובה ובזה הוא ממתיק הדינים מעליו והופך אותם לרחמים ועושה מרע טוב

פעם בשיחה תורנית עם האדמו"ר רבי מאיר מאמשינוב זי"ע הקשה רבינו כ"ק מרן אדמו"ר הלב שמחה מגור זצוק"ל, חז"ל מלמדים מפי נחום איש גם זו לומר גם זו לטובה ואילו משמו של רבי עקיבא תלמידו כל מה דעביד רחמנא לטב עביד, ומה פשר שינוי הלשון הלא היינו הך והרי רבי עקיבא תלמידו של נחום איש גם זו היה ומדוע לא אמר רבי עקיבא בלשון רבו? נענה האדמו"ר מאמשינוב יתכן כי שתי דרכים לפנינו נחום איש גם זו לימד כי הדבר עצמו גם אם נראה רע גם הוא לטובה אם כי בהסתר ואילו רבי עקיבא אמר כל שעושה ה' הכל לטובה לאמור כי בסוף יצא ויצמח מזה טוב

A person must conduct himself regarding everything that God brings upon him, to accept it with pleasantness and joy. This is the manner that was taught by our Sages in (Berachot 54a), that the words *bekhol meodekha* (Deut. 6:5) can be understood to mean: "with each and every measure (*midah*) that God measures (*moded*) out to you, thank (*modeh*) Him, greatly greatly (*me'od me'od*)" and declare that everything that God does, it is for good. And we should trust and believe that there is in what occurred a great goodness, because evil does not emanate from God. This is what the sage Nachum Ish Gamzu used to say about everything that happened to him. On account of his great faith, regarding everything that

would happen to him, he would say, *gam zu li'Torah*, “even this is for the best.” In this way he “sweetened” the Divine Judgment from above and changed it to become Divine Mercy, and he made from evil, something that was good.

Once, in a Torah conversation with the Rebbe of Amshinov (1901-1976), our Grand Rebbe Lev Simcha of Ger (1898-1992) may the memory of the holy Tzadik be a blessing, asked him the following question: the Sages teach that Nachum Ish Gamzu used to say *gam zu li'Tovah*, but Rabbi Akiva, his student, taught the same lesson with the phrase *kol ma de'avid Rachmana le'tav avid*, “all that God does, God does for the best.” What is the significance of these different formulations, and why did Rabbi Akiva not teach in the same manner as his teacher? The Rebbe of Amshinov responded to him and said, “It is possible we are seeing two distinct approaches. **Nachum Ish Gamzu taught that the matter itself, even if it seems evil, is also for good, although in a hidden way. Rabbi Akiva, in contrast, said that all that God does will be for the best, that is, even if it is not good, in the end, something good will sprout and emerge from it.**”

17. שבחי הבעש"ט (אות קב)

פעם אחת רצו לקחת אנשי חיל מהיהודים ואמר לו הבעש"ט לר' נחמן מהרודנקא שיתפלל על זה ור' נחמן ענה לו ע"ז גם זו לטובה ואמר לו הבעש"ט **כמה יפה שלא היית בדורו של המן שהיית אומר על הגזירה שגם זו לטובה וכו' על סיפור זה פירש הרה"צ ממודזיץ בספרו דברי ישראל ריש פ' בשלח על פסוק ולא נחם אלקים כי אל להם לצדיקים להשתמש במדת נחום איש גם זו כי אם להתפלל לה' לבטל הגזירה**

It once happened that they wanted to conscript Jews into the (Tsar's) army and the Baal Shem Tov said to Rabbi Nahman of Horodenka that he should pray on it [that it should not come to pass]. Rabbi Nahman answered him, “this [wicked decree] is also for the good,” and the Baal Shem Tov responded, **“How good it is that you were not in the generation of Haman, for you would have said about the wicked decree [to kill the Jews], ‘this is also for the good.’”** About this story, the rabbi and zadik of Modzitz explained in his book *Divrei Yisrael* (beginning of Beshalah) on the verse “God did not lead them [ve-lo *naham* Elohim]” that the **zadikim are not to use the attribute of Nahum Ish Gam Zu but rather they should pray to God to nullify the decree.**

18. מאור עינים על פרשת יתרו

ונודע כי כל העולם עם כל הנבראים צריכים לקבל החיות מהבורא ברוך הוא בכל עת ובכל רגע כמו שכתוב ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית

It is known that the entire Universe, and every creature, **need to receive life-force from the blessed Creator, constantly and in every moment.** As is written (in our morning prayers): “In His goodness, G-d constantly renews the work of Creation every day.”

19. הרב עדין שטיינזלץ

'ושאתם מים בששון ממעיני הישוע.' ואחד ההסברים של הפסוק הזה הוא שאפשר לשאוב שמחה מן הישועה שעתידה לבוא.

כלומר, מאותה שמחה שאנחנו מאמינים ויודעים ומצווים לזכור שתבוא – משם אנו יכולים לשאוב שמחה כבר עכשיו

“Joyfully shall you draw water from the fountains of triumph” (Isaiah 12:3). One of the explanations of this verse is that **it is possible to draw joy from the salvation that is to come [in the future redemption].**

One can draw joy from the fact we believe and know and are commanded to remember that redemption will come— from there we are able to draw joy even now.

4. God is With Us Even in Our Suffering

20. תהלים צ"א:ט"ו

יְקַרְאֵנִי וְאֶעֱנֶהוּ עִמּוֹ אֲנִי בְצָרָה אֶחְלָצֶהוּ וְאֶכְבְּדֶהוּ:

When he calls on Me, I will answer him; I will be with him in distress; I will rescue him and make him honored

21. בבלי, תענית דף טז ע"א

למה יוצאין לרחוב? רבי חייא בר אבא אמר, לומר: זעקנו בצנעא ולא נענינו, נבזה עצמנו בפרהסיא. ריש לקיש אמר: גלינו, גלותינו מכפרת עלינו...

ולמה מוציאין את התיבה לרחובה של עיר? אמר רבי יהושע בן לוי, לומר: כלי צנוע היה לנו, ונתבזה בעוונינו.

ולמה מתכסין בשקים? אמר רבי חייא בר אבא, לומר: הרי אנו חשובין כבהמה.

ולמה נותנין אפר מקלה על גבי תיבה? אמר רבי יהודה בן פזי: כלומר עמו אנכי בצרה, ריש לקיש אמר: בכל צרתם לו צר. אמר רבי זירא: מריש כי הוה חזינא להו לרבנן דיהבי אפר מקלה על גבי תיבה – מזדעזע לי כוליה גופאי

Why do they go out to the square? Rabbi Ḥiyya bar Abba said, it is as if to say: We cried out in private and we were not answered. We will now disgrace ourselves in public. Reish Lakish said, it is as if to say: We have been exiled; may our exile atone for us...

And why do they remove the ark to the city square? Rabbi Yehoshua ben Levi said, it is as if to say: We had a private vessel, which has been publicly denigrated due to our transgressions.

And why do they cover themselves in sackcloth? Rabbi Ḥiyya bar Abba said, it is as if to say: We are considered in front of you like animals.

And why do they place burnt ashes on top of the ark? Rabbi Yehuda ben Pazi said, it is as if to say, that God is saying: "I am with him in distress." (Psalms 91:15). Reish Lakish said: "In all their affliction, He was afflicted" (Isaiah 63:9). Rabbi Zeira said: At first, when I saw the Sages place burnt ashes upon the ark, my entire body trembled.

22. סנהדרין דף מ"ו ע"א

אמר רבי מאיר בשעה שאדם מצטער שכינה מה לשון אומרת קלני מראשי קלני מזרועי

When a man suffers, what does the Shekhina say? I am distressed [kallani] about My head, I am distressed about My arm.

23. רש"י שם: קלני מראשי כמו שאדם יגע ועיף אומר ראשי כבד עלי זרועי כבד עלי

Rashi: "I am distressed about My head." Just like a person who is tired and weary says, "My head is heavy on me, my arms are heavy on me."

24. איגרת רבי יהונתן אייבשיץ לגיסתו שהתאלמנה

איגרת תנחומין ודברי חיזוק ועידוד מאת הג"ר יהונתן אייבשיץ זצ"ל

שלום רב לגיסתי תחי' ובניה. המקום ינחם אתכם ויפרוש כנפיו עליכם להיות לכם לאב ולפטרון ולרפאות את לבבכם הנשבר.

ממש איני יכול לכתוב מחמת הצער האיום והיגון ... צריכים להתחזק ולקבל הכל באהבה ובחיבה מה' יתברך הוא מחץ ומרפא. **אבדתם אב בשר ודם לעומת זאת קיבלתם לאב את ה' ב"ה שהוא נקרא אבי יתומים** ודיין אלמנות (תהלים פח). והנה אנו רואים בבירור בעולם שרוב הנערים המצליחים בתורה וחכמה ויראה ומו"מ (ומשא ומתן) הם יתומים כי הקב"ה משגיח בהשגחה מיוחדת עליהם כי הוא מרחם יתום

Greetings to my sister-in-law, may she live, and her sons. God will comfort you and spread His wings over you to be your father and patron and heal your broken hearts.

I really cannot write because of the terrible grief and sorrow... We need to be strong and accept everything with love and affection from God, blessed is He, who crushes and heals. **You have lost a father of flesh and blood, but on the other hand, you have received God as a father, who is called the father of the fatherless** and the judge of widows (Psalms 88). And here we clearly see in the world that most of the boys who are successful in Torah and wisdom and reverence and business are orphans because God is watching over them with special care because God has mercy on orphans.

25. ליקוטי מוהר"ן (תורה נו)

באמת אפילו בכל הסתרות ואפילו בהסתרה שבתוך ההסתרה בוודאי גם שם מלובש השם יתברך

Yet, in truth, even in all the concealments—**even in a concealment within a concealment—God is certainly en clothed (hidden) there as well.**

26. גליונות משה שפיר קאמרת (גליון נד שנה ב, שבט תשע"ו)

שמענו מפי הצדיק ר' בנימין רבינוביץ זצוק"ל על הפסוק משגיח מן החלונות מציץ מן החרכים שהקב"ה לפעמים משגיח מן החלונות וכמו שהיה ביציאת מצרים וכולם ראו את גבורתו ונסים ונפלאות גלויים כמו שאחד מסתכל מן החלון שהוא רואה אותו ואנחנו רואים אותו אבל עכשיו הוא בחינת מציץ מן החרכים שהוא רואה אותנו **אבל אנחנו לא רואים אותו** רק למי שמתבונן באמת ומסתכל היטב לתוך החרכים רואים השגחה פרטית באופן נפלא **על כל צעד ושעל**

We heard from the *zadik*, Rabbi Binyamin Rabinovitz on the verse, "Gazing through the window, Peering through the lattice" (Song of Songs 2:9) that the Holy One blessed be He sometimes gazes through the window as was the case during the Exodus from Egypt and everyone sees His might and miracles and wonders revealed just as in the case where one looks out a window, and he sees us and we see him. But now it is at the level of "peering through the lattice" (Song of Songs 2:9). **He sees us but we do not see him.** Rather, only one who truly contemplates and looks hard within the lattice sees Divine providence in a **wondrous manner at every step.**

27. באר החיים (דף רלג)

וכך היא האמת שאין הבכיה סותרת את האמונה וכמעשה שסיפר הרה"ק בעל ה'בית ישראל' מגור זי"ע על הרה"ק רבי שלמה לייב מעלנטשנע זי"ע שפעם אמר לפני תלמידיו שכל העולם הזה אינו שוה אפילו אנחה אחת שהרי כל העוה"ז אינו אלא כצל עובר וכאבק פורח ועל כן אינו כדאי וראוי להצטער על היסורים שסובלים בו לא עבר זמן רב והנה נתקל הרה"ק מעלנטשנע וקיבל חבטה חזקה ברגלו והיה גנוחי גנח מצער המכה עמד שם חסיד אחד שלא היה בר דעת והעיז לשאול שמעשי הרב סותרים את דיבוריו שהרי זה עתה אמר שאין העוה"ז שוה אפילו אנחה אחת ואילו עתה הוא עצמו נאנח מיסוריו השיב לו הרה"ק מעלנטשנע ואמר 'אז ס'טוהט וויי קרענטץ מען היינו כשכואב נאנחים וביאר ה'בית ישראל' את התשובה שכך היא דרך העולם שבעת צער ויגון נאנח בשר ודם ובהא אין חסרון כלל **רק צריך לדעת בד בבד שהעוה"ז אינו שוה אפילו אנחה וממילא יקבל הכל באהבה**

It is true that weeping does not contradict faith as shown in the story that was told by the holy rabbi, Beit Yisrael, of Gur about the holy rabbi, Rabbi Shlomo Leib of Lentshner. Once he said before his students that the entire world is not worth even one cry, for the entirety of this world is only a passing shadow and a dust clod, and therefore it is not worthy and proper to feel sorry for the torments that one must suffer in it. Not much time passed before the holy rabbi of Lentshner tripped and received a strong blow to his foot and was moaning in pain from the injury. A hassid was standing there, who was not learned, and dared to ask him that did not his actions contradict his words, for he had just said that the entire world is not worth even one cry, while now he himself was crying from his misery. The holy rabbi of Lentshner said to him, "**When we are in pain we cry,**" and the Beit Yisrael explained the answer [as follows] that this is the way of the world that when we are filled with sorrow and grief, humans cry and there is nothing wrong at all with this. **We just need to know at the same time that this world is not worth even one cry and with this understanding one will come to accept everything with love.**

28. כתר שם טוב (החדש-דף ז)

מליצת ר' ישראל בעש"ט זצ"ל על מאמרם הלואי אותי עזבו ותורתני שמרו (פסיקתא דרב כהנא פסקא טו אות ה) כי השי"ת אומר כי אם גם יעזבו ח"ו את החקירות על דבר "אותי" לא יעשו שום פגם חלילה לא בפמליא של מעלה ולא בפמליא של מטה

The Baal Shem Tov's explanation of the rabbinic statement, "If only they would abandon Me but my Torah they shall keep" (Pesikta De-Rav Kehana 15:5) was that God meant that if they [the Jews] should abandon, God forbid, **their investigations of "Me" [trying to discern God's ways] it would not cause any defect in the heavenly court or the earthly court.**

29. מי השלוח ח"א וישלח

אחר כל הרפתקאות שעלו על יעקב אבינו ע"ה, מיתת רחל היתה קשה עליו מכלם. והנה מדרכי הצדיקים ובפרט יעקב אבינו להחזיק לבו מאד ולא להרהר אחר מדותיו של הקב"ה, שבוודאי הכל היא לטובה...ואח"כ הראה לו השי"י כי ראוי לו לבקש מאתו שיגלה לו את העומק, כי זאת צריך האדם לבקש, אף שאסור להרהר אחר מדותיו, מ"מ צריך לבקש מהשי"י שיראה לו העומק מה שחפץ בזה.

After all the challenges that befell Jacob our father, the death of Rachel was the most difficult for him. It is the way of the righteous, and especially of Jacob our father, to keep their heart strong and not to question God's ways, for surely everything is for the best...and then God showed him that it was appropriate that he should ask God to reveal the depth [the truth of God's ways], **because that is what man should ask for. Even though he is not allowed to question His ways, he should ask Him to show him the depth of what He desires in it.**

5. Spiritual Actions Can Help

R' Avraham Yitzchak Kook (1865 – 1935) was the first Ashkenazi Chief Rabbi of pre-state Israel and a giant of both mysticism and Jewish law, who synthesized Lithuanian and Chasidic perspectives.

30. אגרות ראי"ה – א:שסט

כלל גדול הוא שאף על פי שהעולם יורד תמיד בירידה אחר ירידה מכל מקום אין זה כי אם מצד החיצוניות שלו דהיינו שהמעשים והמדות נופלים ואינם בערך של דורות הראשונים מצד פרטיות הנשמות

אבל מצד הפנימיות דהיינו כה-הכלל של כללות קדושת האומה כנסת ישראל כל דור ודור מוסיף על הדורות הראשונים
מפני שהקדושה מצטרפת

ונמצא שהקדושה של מעוט תורה ומעשים טובים של דורות האחרונים מוסיפה אור לשעבר גם כן ועבירה אין לה פירות ולא צירוף בסוד יתפרדו כל פועלי און

על כן כללות האומה בתוכיותה היא מלאה יותר אור ד' מכפי הערך של העבר אלא שאין הדבר נגלה לעין עד בא משיח
צדקנו במהרה בימינו

(translation adapted from Aaron Kirschenbaum)

We have a fundamental principle that even though the world is continually declining, more and more, this is an external phenomenon. People's actions and character traits decline and are not as great as those of earlier generations, when viewed as individual souls.

But internally, meaning **the collective strength of the sanctity of the entire Jewish People, every generation adds to the previous generations, because sanctity is cumulative.**

And so, the sanctity of the little learning and good deeds of later generations, adds light to what preceded it. Whereas transgression bears no fruit and is not cumulative, as in the mystical meaning of the verse, "all evildoers are scattered" (Ps. 92:10).

Therefore, the collective internal existence of the people is more full of the light of Hashem than ever before, but this is not visible, until the coming of the Righteous Messiah, (may this be speedily, in our days!).

31. אור החיים הקדוש על הפס' 'מה תצעק אליו דבר אל בני' ויסעו' (שמות יד:ט"ו)

(טו) "מה תצעק אליו" - קשה, ולמול מי יצעק, אם לא לה' אלהיו, ובפרט בעת צרה, דכתיב {צמ|קראתי מצרה לי| יונה ב ג}, (תהלים קיח ה): "מן המצר קראתי יה". ואם לצד שהרבה להתפלל, הלא כל עוד שלא נענה מהעונה בצר לו, לא ירף מתפילה!

עוד רואני, כי נתקבלה תפילתו, ואמר לו ה' (שמות יד טז): "הרם את מטך" וגו', אם כן, קבלנות זו שאמר "מה תצעק אליו" למה?

עוד קשה אומרו "דבר אל בני ישראל וייסעו", להיכן ייסעו אם רודף מאחור והים לפניהם? ואם הכוונה אחר שייבקע הים, אם כן היה לו לומר "הרם את מטך" ואחר כך יאמר "דבר אל בני ישראל" וגו'!

אכן, יתבאר העניין על-פי מאמרם ז"ל, **שישראל היו נתונים בדין**, מה אלו בו' אף אלו בו', ודבר ידוע הוא **כי כוח הרחמים הוא מעשים טובים** אשר יעשה האדם למטה, יוסיפו כוח במידת הרחמים, ולהיפך, בר-מינן, ימעיטו הכוח, והוא אומרו (דברים לב יח): "צור ילדך תשי".

והנה, לצד שראה אל עליון כי ישראל קטרגה עליהם מידת הדין, והן אמת כי חפץ ה' לצדק ישראל **אבל אין כוח ברחמים לצד מעשיהם כנזכר**, אשר על-כן אמר למשה תשובה ניצחת, "מה תצעק אליי?!" פירוש, **כי אין הדבר תלוי בידו, הגם שאני חפץ עשות נס**, כיוון שהם אינם ראויים, מידת הדין מונעת, ואין כוח ברחמים כנגד מידת הדין המונעת.

ואמר אליו "דבר אל בני ישראל", פירוש, זאת העצה היעוצה, להגביר צד החסד והרחמים, **דבר אל בני ישראל ויתעצמו באמונה בכל ליבם, ויסעו אל הים קודם שייחלק, על סמך הביטחון כי אני עושה להם נס, ובאמצעות זה תתגבר הרחמים.**

(טז) "ואתה הרם את מטך" - פירוש, באמצעות מעשה הטוב, נעשה להם הנס ובקע הים, **כי גדול כוח הביטחון והאמונה הלו להכריעם לטובה**. ותמצא שכן היה, וצדיק הראשון הוא נחשון בן עמינדב, ונכנס עד גרונו ולא נבקע הים, עד שאמר "כי באו מים עד נפש", כמאמרם ז"ל, ובזה נתיישבו הכתובים על נכון.

"Why are you crying out to Me, Tell the children of Israel to go forward" (Exodus 14:15). The word "to Me" is difficult. Who else was Moses supposed to cry out to if not to God especially in times of trouble as is written, "In my trouble I called to God" (Jonah 2:3), and "In distress I called on the Lord" (Psalms 118:5). If God meant that Moses indulged in too much prayer, as long as Moses' prayer had not yet been answered, he would not stop praying.

Besides, we see that God did accept his prayer, for God said to him "Raise you staff" (Exodus 14:16). If so, why did God say to Moses: "Why are you crying out to Me?" It is further difficult because God said, "Tell the children of Israel to go forward," but where were they supposed to go if the Egyptians were behind them and sea was in front of them? If God meant that they should go forward after the sea was split, God should first have told Moses to raise his staff and afterwards have given the command that the Israelites were to move into the sea.

The matter can be explained according to the words of the Rabbis, that **the Jewish people at that moment had fallen under the Divine attribute of judgment...** and it is a known matter that the **attribute of mercy is aroused through good deeds** that are done below which add to the Divine attribute of mercy.

Therefore, from the higher perspective one could see that the Divine attribute of judgement had fallen upon the Jewish people and this is true, for God desired righteousness for Israel **but the Divine attribute of mercy could not be aroused by the actions of the Jewish people** as mentioned. Therefore, God gave Moses a decisive answer, "Why do you cry out to me?" **This means that the matter does not depend on me [God] even though I desire to make a miracle**, since they are not deserving of it, the attribute of judgement prevents it, and the attribute of mercy does not have the power to stand against it.

God said to him, "Tell the children of Israel to go forward." This is the advice to strengthen the attribute of compassion and mercy. **Speak to the children of Israel such that their faith will become**

strengthened in their hearts, and they will go forth into the sea before it splits with the trust that I will do a miracle for them, and through this, Divine mercy will overcome.

“And you shall raise your staff.” This means that through good deeds a miracle will be done for them and the sea will split, **for great is the strength of trust and faith to determine things for the good.** And so it was, the first zadik was Nachshon ben Aminadav who entered the water up until his neck and it still did not split until he said, “Save me God, for the waters have reached my neck” (Psalms 69:2), as explained by the words of the rabbis. Through this the verses are explained properly.

6. Personal Exile: Being Aware of Our Needs

R' Ya'akov Yosef HaKohain of Polnoye (Ukraine, 1710 – 1784) was one of the first and most dedicated of the Ba'al Shem Tov's disciples. His book, Toldot Ya'akov Yosef, was the first Chassidic work ever published (in 1780) and he also wrote Ben Porat Yosef and Ketonet Pasim. His books, all named for biblical verses about Joseph, are among the foremost sources for teachings from the Besht.

32. תולדות יעקוב יוסף על פרשת שמיני

ענין גלות מצרים וגאולת מצרים כמו שהיה בדרך כללות אומה הישראלית כך יש בפרטות אדם אחד ובמו ששמעתי פירוש הפסוק קרבה אל נפשי גאלה כי קודם שיתפלל על גאולה כללית צריך להתפלל על גאולה פרטית לנפשו

Just as exile and redemption from Mitzrayim (Egypt or Constriction) occurred on the national level, so too it exists for each person.

And I heard this explanation of the verse, "Come near to my soul and redeem it" (Ps. 69:19): Before we pray for collective redemption, we need to pray for the individual redemption of our soul.

33. תולדות יעקוב יוסף על פרשת פקודי

זה היה סיבת גלות מצרים **שלא ידעו חסרונם... ולכך מאחר שעיקר גלות מצרים היה על ידי שנסתלק הדעת בחינת גלות הרוחני** שהיו בגדר השכחה ולא ידעו חסרונם לכך נמשך מגלות הרוחני גלות הגשמי מה שאין בן כשידעו חסרונם על ידי בחינת הדעת אז עשו תשובה לתקן חסרונם ונתקרב קץ הגאולה

The cause of the Egyptian exile was that [the Israelites] **were not aware of what they were lacking...** **The essence of the Egyptian exile was the absence of awareness, a kind of spiritual exile and forgetfulness**, and not being aware of what they were lacking, therefore, the physical exile followed this spiritual exile.

On the other hand, once they were aware of what they were lacking, through awareness, then they returned and repaired what they were lacking, and so the time of the redemption was brought closer.

Rebbe Nachman of Breslov (1772 – 1810) was the great-grandson of the Baal Shem Tov, and was born twelve years after the Besht's passing, in the western Ukrainian town of Medzebozh. He originally attracted a small but ardent following, and much hostility, but his followers are now a large grass-roots phenomenon with substantial influence across the Jewish world.

Likutei Moharan is Rebbe Nachman (1772 – 1810) of Breslov's masterpiece. He wrote Volume I and his student, Reb Noson of Breslov (1780 – 1844) wrote Volume II, based on Rebbe Nachman's oral teachings.

34. ליקוטי מוהר"ן תנינא י:א-ג

מה שהעולם רחוקים מהשם יתברך ואינם מתקרבים אליו יתברך הוא רק מחמת שאין להם ישוב-הדעת ואינם מנישבין עצמן

והעקר להשתדל לישוב עצמו היטב מה התכלית מכל התאוות ומכל עניני העולם הזה הן תאוות הנכנסות לגוף הן תאוות שחוץ לגוף כגון כבוד ואזי בודאי ישוב אל השם

אך דע שעל-ידי מרה-שחורה אי אפשר להנהיג את המוח כרצונו ועל-כן קשה לו לישוב דעתו רק על-ידי השמחה ויכול להנהיג המוח כרצונו ויכול לישוב דעתו

כי שמחה הוא עולם החרות בבחינת כי בשמחה תצאו שעל-ידי שמחה נעשין בן-חרוין ויוצאין מן הגלות ועל-כן כשמקשר שמחה אל המוח אזי מוח ודעתו בן-חרוין ואינו בבחינת גלות...

ולבוא לשמחה הוא על-ידי מה שמוצא בעצמו איזה נקדה טובה על-כל-פנים

The sole reason why people are far from the blessed Divine, and they do not bring themselves closer to Him, is because their awareness is not settled, and they do not settle themselves.

It is essential to strive and settle oneself thoroughly by considering what is the purpose of our desires and all our worldly affairs, including both bodily desires and others, such as honor, then one will surely return to the Divine.

But be aware that when someone is depressed, it is impossible to direct their consciousness according to their will. Therefore, it is hard for them to settle their awareness. Only with joy can they direct their consciousness as they will, and then they can settle their awareness.

For joy is a universe of freedom, as in, "For you shall go out with joy," (Isaiah 55:12), meaning that through joy we become free people, and leave our exile. When a person attaches joy to their consciousness, their consciousness and awareness become free and they are no longer in exile...

A person comes to joy by finding some good point within themselves, no matter what it is!

Guidance for Practice

As we have seen, not being aware of our own needs is a kind of exile and being aware of them is a kind of redemption.

Let us sit quietly.

We will begin by grounding ourselves with our anchor, and then turn our attention to this question:

What are my needs in this moment?

Let us reflect on, write, draw, or express in any way we like, whatever comes when we consider:

- 1) What are my urgent, immediate needs in this moment?
- 2) Which of them is being met, and which is not?
- 3) What are some less urgent, but still important needs that apply to my life as a whole?
- 4) Which of them is being met, and which is not?
- 5) Which unmet needs feel the most important to try and meet?
- 6) What can I do to support myself in moving toward trying to have these needs met?

7. Imagining a More Perfect World

One of the sections most likely to be skipped over in our prayers is the Korbanot (Sacrifices) – recitation of the details of the daily Temple service. They are included in the standard liturgy in accordance with our Sages' teaching that G-d says to Abraham: "When they read these details before Me, I will ascribe them credit as though they had sacrificed them before Me, and I will pardon them for all their transgressions" (Ta'anit 27b).

As we will see in the two sources below, Rav Kook finds in the Sacrifices an invitation to a powerful practice, which we have much to benefit from.

35. עולת ראייה – דרכי פעולת התפלה

עם שלמותו השכלית של האדם לא יהיה שלם אם לא תלוה לה **שלמות כחו המדמה** שיהיו ציוריו וכחותיו הדמיוניים מיוסדים על עומק היושר הבא משורת השכל והחכמה
בית המקדש נקרא נוי של עולם ובית התפילה לכל העמים
הנוי האמיתי הוא השלמת ציור המדמה כפי השורה השכלית שמזה תימשך הדרכה מוסרית נעלה בעולם ועיקר התפילה בנוי על זה

(Translation by R' Mike Feur)

Despite one's intellectual perfection, they will never be complete if this perfection is not accompanied by the **wholeness of their power of imagination**, in order that their conceptions and imaginative powers be founded on the deepest rectitude, which comes through delineation by the intellect and wisdom.

The Holy Temple is called the beauty of the world and a house of prayer for all peoples.

True beauty is the perfection of imagined conception through intellectual delineation, from which the highest moral guidance is drawn into the world – the essence of prayer is built upon this.

36. שמונה קבצים א:קמד

בית המקדש בתור מרכז הרוחני של האומה ומקור החיים הרוחניים של כל יחיד **ממנה מצד החזיון המורגש המרהיב עין** ביפיו ומנשא את הרעיון בעוזז איומו צריך הוא להבנות ברוח בכל יום אצל כל יחיד מישראל כדי להשאיב את נפשו במלא חיה בתוכיות האומה במצבה השלם אז ישובו להיחיד כחותיו הנפשיים הרעננים שחיי האמונה וחום ההרגש ואורו פורחים בהם בפרחי חמד של שלל צבעים נחמדים למאד תעודה

וז מתכוננת בפועל ע"י סדר היום של הקרבנות הנאמרות לפני התפלה פרשת הכיור התמיד הקטורת

(Translation adapted from R' Bezalel Naor & R' Yaacov Shulman)

The Holy Temple, as the spiritual center of the nation, and the source of spiritual life of every individual of that nation, **as a vision that is felt and which stuns our eyes with its beauty, and that elevates the consciousness with its powerful awesome character, must be rebuilt daily by each individual of Israel, in order to infuse into their spirit the inwardness of the nation in its complete state. Then there will return to the individual their fresh soul-powers, in which flourish the life of faith, and the warmth and light of emotion, in beautiful flowers of diverse and lovely colors.**

This goal is accomplished on a practical level by the daily recitation of the sacrifices before the prayer: the passages of the washbasin, the daily offering, and the incense.

Guidance for Practice

1. Settle into a meditative posture, close your eyes and take a few deep breaths.
2. Visualize a perfect world. No compromises! Do not settle for anything less than the best possible world you can imagine in this moment. If the entire world is not possible, then start modestly – how would life look in a certain perfected place, neighborhood or country?
3. Imagine yourself experiencing this, with all of your senses. What are you perceiving? What does it feel like in your body? Are there any particular sounds, smells or tastes?
4. Let ourselves deeply experience and enjoy this wonderful world. Travel around and enjoy the emotions and sensations that arise when imagining yourself in such an amazing place.
5. As we bring the practice to a close, consider that what we have just experienced can be a powerful source of energy, motivation, clarity and direction for us, as we traverse the inevitable challenges of life. How might we nourish our connection to the world we yearn most deeply for?
6. As we close the practice, take a minute to integrate, record or express whatever arises for you

8. An Exercise in Gratitude and in Faith

37. דברי הימים א טז:לד

הודו ליהוה כי טוב כי לעולם חסדו

Praise the Eternal One, for He is good His steadfast love is eternal.

38. תהלים יג:

ואני בחסדך בטחתי יגל לבי בישועתך אשרה ליהוה כי גמל עלי

But I trust in Your faithfulness, my heart will exult in Your deliverance. I will sing to the Eternal One, for He has been good to me.

39. ליקוטי הלכות – אורח חיים הלכות ברכת הודאה ו:לח

זה עקר התקון של כל אחד ואחד שייחזק לבו בבטחון גדול בחסדי ה' יתברך שבודאי לא יעזב אותו עד שישמח ויגיל בפשו בחינת יגל לבי בישועתך

This is the essential repair for every single person: That we strengthen our hearts with great trust in the kindnesses of the blessed G-d, who will certainly not abandon us until He has made us rejoice with waves of spiritual joy, as in, “my heart will exult in Your deliverance...”

Guidance for Reflection, Writing or Drawing

1. Take a few deep breaths and let your body relax.
2. According to Reb Noson, the two verses above invite us to consider:
 - a. Something already in existence, or something that has happened, that we are grateful for and
 - b. Something in our future that we hope will go well.

Consider what arises for you in response to each of these prompts. What emotions or thoughts arise? Can you feel any response in your body? Give your body the gift of attention by noticing what is happening and where.

3. Reflect, write or draw on what is arising for you in response to each prompt.
4. Continue until your practice arrives at a natural place to rest.