

Tanya: Chapter 25-27

Chapter 25	פרק כה
<p>This, then, is the meaning of the Scriptural text, "But the thing is very nigh unto thee..." , " For at any time and moment a person is capable and free to rid himself of the spirit of folly and forgetfulness, and to recollect and awaken his love of the One G-d which is certainly latent in his heart, without any doubt. This is the meaning of the words "in thy heart." Included therein is also fear, that is, the dread of separation in any wise from His blessed Unity and Oneness, even at the price of life itself and without reason and logic, but purely by virtue of one's divine nature. All the more so where it involves merely the suppression of one's appetites, which is easier than the pangs of death. This thing, i.e. repressing his evil inclination, is easier by far, both in the category of "turning away from evil" [and that of "doing good"], even when it concerns a minor prohibition laid down by the Scribes, so as not to transgress against His blessed Will, since at the time of its commission he is thereby sundered from His Unity and Oneness just as much as committing actual idolatry</p>	<p>וזוהו שכתוב כי קרוב אליך הדבר מאד וגו' שבכל עת ובכל שעה בידו של אדם וברשותו הוא להעבי' רוח שטות והשכחה מקרבו ולזכור ולעורר אהבתו לה' אחד המסותרת בודאי בלבבו בלי שום ספק. וז"ש ובלבבך ונכלל בה גם דחילו דהיינו שלא ליפרד בשום אופן מיחודו ואחדותו יתברך אפי' במסירת נפש ממש בלי שום טעם ושכל מושג אלא בטבע אלהי וכ"ש בשבירת התאוות הקלה מיסורי מיתה שקרוב אליו הדבר יותר לכבוש היצר הן בבחי' סור מרע אפי' מעבירה קלה של דברי סופרים שלא לעבור על רצונו ית' מאחר שנפרד בה מיחודו ואחדותו כמו בע"ז ממש בשעת מעשה</p>

Chapter 26	פרק כו
<p>Truly this should be made known as a cardinal principle, that as with a victory over a physical obstacle, such as in the case of two individuals who are wrestling with each other, each striving to throw the other— if one is lazy and sluggish he will easily be defeated and thrown, even though he be stronger than the other, exactly so is it in the conquest of one's evil nature; it is impossible to conquer it with laziness and heaviness, which originate in sadness and in a heart that is dulled like a stone, but rather with alacrity which derives from joy and from a heart that is free and cleansed from any trace of worry and sadness in the world.</p> <p>As for what is written, "In all sadness there would be profit," which means that some profit and advantage would be derived from it, the phrase, on the contrary, indicates that sadness in itself has no virtue, except that some profit is derived and experienced from it, namely, the true joy in the Lord G-d which follows from genuine anguish over one's sins, at propitious moments with bitterness of soul and a broken heart. For thereby the spirit of impurity and of the sitra achra is broken, as also the iron wall that separates him from his Father in Heaven, as is commented in the Zohar on the verse, "A broken and a contrite heart, O G-d, Thou wilt not despise;" then will be fulfilled in him the preceding verses: "Make me hear joy and gladness... Restore unto me the joy of Thy salvation, and uphold me with Thy generous spirit."</p>	<p>ברם כגון דא צריך לאודעי כלל גדול כי כמו שנצחון לנצח דבר גשמי כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה. הנה אם האחד הוא בעצלות וכבדות ינוצח בקל ויפול גם אם הוא גבור יותר מחבירו ככה ממש בנצחון היצר אי אפשר לנצחו בעצלות וכבדות הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן כ"א בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם. ומ"ש בכל עצב יהיה מותר פי' שיהיה איזה יתרון ומעלה מזה הנה אדרבה מלשון זה משמע שהעצב מצד עצמו אין בו מעלה רק שיגיע ויבא ממנו איזה יתרון והיינו השמחה האמיתית בה' אלהיו הבאה אחר העצב האמיתי לעתים מזומנים על עונותיו במר נפשו ולב נשבר שע"י זה נשברה רוח הטומאה וס"א ומחיצה של ברזל המפסקת בינו לאביו שבשמים כמ"ש בזהר ע"פ רוח נשברה לב נשבר וגו' ואזי יקוים בו רישיה דקרא תשמיעני ששון</p>

This is the simple reason why Rabbi Isaac Luria, of blessed memory, instituted the recital of this Psalm after the Midnight Prayer, before commencing study, in order to study with the true joy in G-d which succeeds remorse. For such joy has an excellence similar to that of a light emerging from the very darkness, as is written in the Zohar on the verse, "Then I saw that wisdom excelleth folly as light excelleth darkness." Note there, and it will suffice for him who understands. Furthermore, Scripture states it explicitly: "Because thou didst not serve the Lord thy G-d with joyfulness,..." — and everyone is familiar with the commentary of Rabbi Isaac Luria, of blessed memory, on this verse.

The following is sound counsel as to how to cleanse one's heart of all sadness and of every trace of worry about mundane matters, even about "Children, Health and Sustenance." Everyone is familiar with the statement of the Rabbis that "Just as one must recite a blessing for the good, [one must also recite a blessing for misfortune]." In the Gemara it is explained that one should accept [misfortune] with joy, like the joy of a visible and obvious benefit, For "this is also for the good," except that it is not apparent and visible to mortal eyes, because it stems from the "hidden world" which is higher than the "revealed world," the latter emanating from the letters vav and hai of the Tetra-grammaton, whereas the "hidden world" represents the letters yod— hai. Hence the meaning of the verse, "Happy is the man whom Thou, O G-d, chasteneth." Therefore, the Rabbis, of blessed memory, commented that it is to those who rejoice in their afflictions that the verse refers: "But they that love Him shall be as the sun going forth in its might." For this is the joy of desiring the nearness of G-d more than anything in the life of this world, as is written, "Because Thy loving-kindness is better than life,..." and the nearness of G-d is infinitely stronger and more sublime in the "hidden world," for "The concealment of His strength is there," and "The Most High abides in secrecy." Therefore, [the man who accepts affliction with joy], merits [to see] the "Sun going forth in its might"— in the world to come, i.e. the sun emerging from its sheath in which it is enclosed in this world. But in the world to come it will appear out of its covering, meaning that then the "hidden world" will be revealed and will shine and send forth light in a great and intense revelation to those who had taken refuge in Him in this world and had taken shelter under His "shadow"— the shadow of wisdom (chochmah), i.e. in the sense of "shade" as differing from light and revealed goodness. Suffice it for him who understands.

As for the sadness which is connected with heavenly matters, one must seek ways and means of freeing oneself from it, to say nothing of the time of Divine Service, when one must serve G-d

ושמחה וגו' השיבה לי ששון ישעך ורוח נדיבה וגו' וזהו טעם הפשוט לתיקון האר"י ז"ל לומר מזמור זה אחר תיקון חצות קודם הלימוד כדי ללמוד בשמחה אמיתית בה' הבאה אחר העצב שיש לשמחה זו יתרון כיתרון האור הבא מן החשך דוקא כמ"ש בזהר על פסוק וראיתי שיש יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור כו' ע"ש וד"ל ומקרא מלא דבר הכתוב תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה וגו' ונודע לכל פי' האר"י ז"ל על פסוק זה:

והנה עצה היעוצה לטהר לבו מכל עצב ונדנדוד דאגה ממילי דעלמא ואפי' בני חיי ומזוני מודעת זאת לכל מאמר רז"ל כשם שמברך על הטובה כו' ופירשו בגמ' לקבולי בשמחה כמו שמחת הטובה הנגלית ונראית כי גם זו לטובה רק שאינה נגלית ונראית לעיני בשר כי היא מעלמא דאתכסי' שלמעלה מעלמא דאתגלייא שהוא ו"ה משם הוי"ה ב"ה ועלמא דאתכסיא הוא י"ה וז"ש אשרי הגבר אשר תיסרנו י"ה וגו' ולכן ארז"ל כי השמחים ביסורים עליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו כי השמחה היא מאהבתו קרבת ה' יותר מכל חיי העוה"ז כדכתיב כי טוב חסדך מחיים וגו' וקרבת ה' היא ביתר שאת ומעלה לאין קץ בעלמא דאתכסיא כי שם חביון עוזו ויושב בסתר עליון ועל כן זוכה לצאת השמש בגבורתו לעתיד לבא שהיא יציאת חמה מנרתקה שהיא מכוסה בו בעוה"ז ולעתיד תתגלה מכסויה דהיינו שאז יתגלה עלמא דאתכסיא ויזרח ויאיר בגילוי רב ועצום לכל החוסים בו בעוה"ז ומסתופפים בצלו צל החכמה שהוא בחי' צל ולא אורה וטובה נראית וד"ל:

אך העצבות ממילי דשמיא צריך לשית עצות בנפשו לפטר ממנה אין צריך לומר בשעת עבודה שצריך לעבוד ה' בשמחה ובטוב לבב אלא אפילו מי שהוא בעל עסקים ודרך ארץ אם נופל לו עצב ודאגה ממילי דשמיא בשעת עסקיו

<p>with gladness and a joyful heart. But even if he is a man of commerce and worldly affairs, should there enter into him any melancholy or anxiety about heavenly matters during the time of his business affairs, it is clearly a machination of evil impulse in order to lure him afterwards into lusts, G-d forbid, as is known. For were it not so, whence would a genuine sadness, which is one that is derived from love or fear of G-d, come to him in the midst of his business affairs?</p> <p>Thus, whether the melancholy encroaches on him during Divine Service, in study or prayer, or not during Divine Service, he should tell himself that now is not the time for genuine anxiety, not even for worry over serious transgressions, G-d forbid. For, for this, one needs appointed times and a propitious occasion, with calmness of mind to reflect on the greatness of G-d, against Whom one has sinned, so that thereby one's heart may truly be rent with sincere contrition. It is explained elsewhere when this time should be, and it is there explained also that as soon as his heart has been broken during these specific occasions, he should forthwith completely remove the sorrow from his heart and believe with a perfect faith that G-d has removed his sin in His abundant forgiveness. This is the true joy in G-d which comes after the remorse, as mentioned above.</p>	<p>בידוע שהוא תחבולת היצר כדי להפילו אח"כ בתאוות ח"ו כנודע שאל"כ מאין באה לו עצבות אמיתית מחמת אהבת ה' או יראתו באמצע עסקיו. והנה בין שנפלה לו העצבות בשעת עבודה בת"ת או בתפלה ובין שנפלה לו שלא בשעת עבודה זאת ישים אל לבו כי אין הזמן גרמא כעת לעצבות אמיתית אפי' לדאגת עונות חמורים ח"ו. רק לזאת צריך קביעות עתים ושעת הכושר בישוב הדעת להתבונן בגדול ה' אשר חטא לו כדי שע"י זה יהיה לבו נשבר באמת במרירות אמיתית וכמבואר עת זו במ"א ושם נתבאר ג"כ כי מיד אחר שנשבר לבו בעתים קבועים ההם אזי יסיר העצב מלבו לגמרי ויאמין אמונה שלימה כי ה' העביר חטאתו ורב לסלוח וזו היא השמחה האמיתית בה' הבאה אחר העצב כנ"ל:</p>
---	---

Chapter 27	פרק כז
<p>Should the sadness, however, not come from worry over sins, but from evil thoughts and desires that enter his mind— if they enter not during Divine Service but whilst he is occupied with his own affairs and with mundane matters and the like, he should, on the contrary, be happy in his portion in that, though they enter his mind, he averts his mind from them in order to fulfil the injunction, "That ye seek not after your own heart and your own eyes, after which ye go astray." The verse does not speak of the righteous, to refer to them as "going astray," G-d forbid, but of "Intermediates" (benonim) like him, in whose mind do enter erotic thoughts whether of an innocent nature, and so on; when he averts his mind from them, he is fulfilling this injunction. Indeed, the Rabbis, of blessed memory, have said, "He who has passively abstained from committing a sin, receives a reward as though he had performed a precept." Consequently, he should rejoice at his compliance with the injunction as when performing an actual positive precept.</p> <p>On the contrary, such sadness is due to conceit in that he does not recognise his position. Hence he is sad at heart because he has not attained the rank of a tzaddik, inasmuch as the righteous are certainly not troubled by such foolish thoughts. For had he</p>	<p>ואם העצבות אינה מדאגת עונות אלא מהרהורים רעים ותאוות רעות שנופלות במחשבתו. הנה אם נופלות לו שלא בשעת העבודה אלא בעת עסקו בעסקיו ודרך ארץ וכהאי גוונא אדרבה יש לו לשמוח בחלקו שאף שנופלות לו במחשבתו הוא מסיח דעתו מהן לקיים מה שנאמר ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם. ואין הכתוב מדבר בצדיקי' לקראם זונים ח"ו אלא בבינונים כיוצא בו שנופלים לו הרהורי ניאוף במחשבתו בין בהיתר כו' וכשמסיח דעתו מקיים לאו זה ואמר רז"ל ישב ולא עבר עבירה נותנים לו שכר כאלו עשה מצוה ועל כן צריך לשמוח בקיום הלאו כמו בקיום מצות עשה ממש ואדרבה העצבות היא מגסות הרוח שאינו מכיר מקומו ועל כן ירע לבבו על שאינו במדרגת צדיק שלצדיקים בודאי אין נופלים להם הרהורי</p>

recognised his station, that he is very far from the rank of a tzaddik, and would that he be a benoni and not a wicked person even for a single moment throughout his life— then, surely, this is the quality of the "Intermediates" and their service: To subdue the evil impulse and thought rising from the heart to the brain, and completely to avert the mind therefrom, thrusting the temptation away with both hands, as has been explained earlier.

And with every thrust wherewith he expels it from his mind, the sitra achra down below is suppressed, and, since the "Stimulus from below causes a stimulus from above," the sitra achra above which soars like an eagle, is also suppressed, in accordance with Scripture, "Though thou exalt thyself as the eagle, thence will I bring thee down, saith the Lord." Thus the Zohar, Parshat Terumah (p. 128) extolls the great satisfaction before Him, blessed be He, when the sitra achra is subdued here below, for then the glory of the Holy One, blessed be He, rises above all, more than by any praise, and this ascent is greater than all else, and so forth.

Therefore, no person should feel depressed, nor should his heart become exceedingly troubled, even though he be engaged all his days in this conflict, for perhaps because of this was he created and this is his service— constantly to subjugate the sitra achra.

It is concerning this that Job said, "Thou hast created wicked men"— not that they shall actually be wicked, G-d forbid, but that they shall share the temptations of the wicked in their thoughts and meditations alone and that they shall eternally wage war to avert their minds from them in order to subdue the sitra achra; yet they would not be able to annihilate it completely, for that is accomplished by the tzaddikim.

For there are two kinds of gratification before Him, blessed be He: one, from the complete annihilation of the sitra achra and the conversion of bitter to sweet and of darkness to light, by the tzaddikim; the second, when the sitra achra is subdued whilst it is still at its strongest and most powerful and soars like an eagle, whence the Lord brings her down through the effort of the benonim below. This is indicated in the verse, "And make me delicacies such as I love." The word mataamim ("delicacies") is in the plural, to indicate two kinds of gratification, and the words are those of the Shechinah to her children, the community of Israel, as explained in the Tikunim. The analogy is to material food, where there are two kinds of relishes: one of sweet and luscious foods, and the other of tart or sour articles of food which have been well spiced and garnished so that they are made into delicacies to quicken the soul.

שטות כאלו כי אילו היה מכיר מקומו שהוא רחוק מאד ממדרגת צדיק והלואי היה בינוני ולא רשע כל ימיו אפי' שעה אחת הרי זאת היא מדת הבינונים ועבודתם לכבוש היצר וההרהור העולה מהלב למוח ולהסיח דעתו לגמרי ממנו ולדחותו בשתי ידים כנ"ל

ובכל דחיה ודחיה שמדחהו ממחשבתו אתכפיא ס"א לתתא ובאתערותא דלתתא אתערותא דלעילא ואתכפיא ס"א דלעילא המגביה עצמה כנשר לקיים מ"ש אם תגביה כנשר וגו' משם אורידך נאם ה' וכמו שהפליג בזהר פ' תרומה [דף קכח] בגודל נחת רוח לפניו ית' כד אתכפיא ס"א לתתא דאסתלק יקרא דקב"ה לעילא על כולא יתיר משבח' אחרא ואסתלקות' דא יתיר מכולא וכו'. ולכן אל יפול לב אדם עליו ולא ירע לבבו מאד גם אם יהיה כן כל ימיו במלחמה זו כי אולי לכך נברא וזאת עבודתו לאכפיא לס"א תמיד. ועל זה אמר איוב בראת רשעים ולא שיהיו רשעים באמת ח"ו אלא שיגיע אליהם כמעשה הרשעים במחשבתם והרהורם לבד והם יהיו נלחמים תמיד להסיח דעתם מהם כדי לאכפי' לס"א ולא יוכלו לבטלה מכל וכל כי זה נעשה ע"י צדיקים. ושני מיני נחת רוח לפניו ית' למעלה. א' מביטול הס"א לגמרי ואתהפכא ממרירו למתקא ומחשוכא לנהורא ע"י הצדיקים. והשנית כד אתכפיא הס"א בעודה בתקפה וגבורתה ומגביה עצמה כנשר ומשם מורידה ה' באתערותא דלתתא ע"י הבינונים. וז"ש הכתוב ועשה לי מטעמים כאשר אהבתי מטעמים לשון רבים שני מיני נחת רוח והוא מאמר השכינה לבניה כללות ישראל כדפי' בתיקונים. וכמו שבמטעמים גשמיים ד"מ יש שני מיני מעדנים אחד ממאכלים ערבים ומתוקים. והשני מדברים חריפים או חמוצי' רק שהם מתובלים ומתוקני' היטב עד שנעשו מעדנים להשיב הנפש. וז"ש הכתוב כל פעל ה' למענהו וגם רשע ליום רעה פי' שישבו מרשעו ויעשה הרע שלו יום

This is what is alluded to in the verse, "The Lord hath made everything for His sake; also the wicked unto the day of evil," meaning that the wicked man shall repent of his evil and turn his evil into "day" and light above, when the sitra achra is subdued and the glory of the Holy One, blessed be He, is brought forth on high.

Moreover, even in the case of things that are fully permissible, the more of his impulse that a man sacrifices, even if only for a while, with the intention of subduing the sitra achra in the left part— as for example, when he wants to eat but postpones his meal for an hour or less, and during that time he occupies himself in the Torah, as is stated in the Gemara that the fourth hour is the time when all men eat, but the sixth hour is the time when scholars eat, because they used to starve themselves for two hours with this intention, although after the meal, also, they studied all day; so, too, if he restrains his mouth from uttering words that his heart longs to express concerning mundane matters; likewise with the thoughts of his mind, even in the least way, whereby the sitra achra is subdued below— the glory and holiness of the Holy One, blessed be He, goes forth above to a great extent,

and from this holiness issues a sublime holiness on man below, to assist him with a great and powerful aid in serving Him, Who is blessed.

This is also what the Rabbis meant, "If a man consecrates himself in a small measure down below, he is sanctified much more from above," apart from his having fulfilled the positive commandment of the Torah, "Sanctify yourselves, and be ye holy" by dedicating himself [through abstemiousness] in permissible things. The meaning of "Sanctify yourselves" is "You shall make yourselves holy," that is to say, although in truth one is not holy and separated from the sitra achra, for it is at its strength and might, as at its birth, in the left part, yet one subdues his evil impulse and sanctifies himself— then "Shall ye be holy," that is to say, in the end one will be truly holy and separated from the sitra achra, by virtue of being sanctified in a great measure from above, and being helped to expel it from his heart little by little.

ואור למעלה כד אתכפיא ס"א
ואסתלק יקרא דקב"ה לעילא.
ולא עוד אלא אפי' בדברים
המותרים לגמרי כל מה שהאדם
זובח יצרו אפי' שעה קלה ומתכוין
לאכפיא לס"א שבחלל השמאלי כגון
שחפץ לאכול ומאחר סעודתו עד
לאחר שעה או פחות ועוסק בתורה
באותה שעה. כדאיתא בגמ' שעה
רביעית מאכל כל אדם שעה ששית
מאכל ת"ח. והיו מרעיבים עצמם
שתי שעות לכוונה זו אף שגם אחר
הסעודה היו לומדים כל היום. וכן
אם בולם פיו מלדבר דברים שלבו
מתאוה מאד לדבר מענייני העולם
וכן בהרהורי מחשבתו אפי' במעט
מזעיר דאתכפיא ס"א לתתא
אסתלק יקרא דקב"ה וקדושתו
לעילא הרבה
ומקדושה זו נמשכת קדושה עליונה
על האדם למטה לסייעו סיוע רב
ועצום לעבודתו ית'. וז"ש רז"ל אדם
מקדש עצמו מעט למטה מקדשין
אותו הרבה מלמעלה לבד מה
שמקיים מצות עשה של תורה
והתקדשתם וכו' כשמקדש עצמו
ביותר לו ופי' והתקדשתם שתעשו
עצמכם קדושים כלומר אף שבאמת
אינו קדוש ומובדל מס"א כי היא
בתקפה ובגבורתה כתולדתה בחלל
השמאלי רק שכובש יצרו ומקדש
עצמו. והייתם קדושים כלומר סופו
להיות קדוש ומובדל באמת מהס"א
ע"י שמקדשים אותו הרבה
מלמעלה ומסייעים אותו לגרשה
מלבו מעט מעט: