

Chapter 31	תניא ליקוטי אמרים פרק לא
<p>Even if by prolonging the deep concentration on the aforementioned matters for an hour or two, in order to acquire a humble spirit and a contrite heart, the individual will lapse into a 'profound dejection, he should not worry. For although sadness stems from the realm of kelipat nogah and not from that of holiness, since in regard to holiness it is written, "Strength and gladness are in His place," and "The Divine Presence (Shechinah) abides only in joy ... as is the case also in the study of the law," and so on, except that if the sadness comes from reflections about celestial [i.e. spiritual] things, it is derived from the realm of goodness that is in nogah (hence Rabbi Isaac Luria, of blessed memory, wrote that even worry about sins is only fitting during confession but not during prayer and Torah study, which should be conducted with joy derived from the side of holiness, exclusively)—</p>	<p>והנה אף אם כשיאריך הרבה להעמיק בענייני הנ"ל כשעה ושתי' להיות בנמיכת רוח ולב נשבר יבא לידי עצבות גדולה לא יחוש ואף שעצבות היא מצד קליפת נוגה ולא מצד הקדושה כי בצד הקדושה כתיב עוז וחדוה במקומו ואין השכינה שורה אלא מתוך שמחה וכן לדבר הלכה וכו' אלא שאם העצבות היא ממילי דשמיא היא מבחי' טוב שבנוגה [ולכן כתב האר"י ז"ל שאפי' דאגת העונות אינה ראויה כ"א בשעת הוידוי ולא בשעת התפלה ות"ת שצ"ל בשמחה שמצד הקדושה דווקא] אעפ"כ הרי כך היא המדה לאכפאי לס"א במינה ודוגמתה. כמארז"ל מיניה וביה אבא לשדי' ביה נרגא ופגע בו כיוצא בו. וע"ז נאמר בכל עצב יהיה מותר והיתרון היא השמחה הבאה אחר העצב כדלקמן. אך באמת אין לב נשבר ומרירות הנפש על ריחוקה מאור פני ה' והתלבשותה בס"א נקראים בשם עצבות כלל בלשון הקודש כי עצבות היא שלבו מטומטם כאבן ואין חיות בלבו אבל מרירות ולב נשבר אדרבה הרי יש חיות בלבו להתפעל ולהתמרמר רק שהיא חיות מבחי' גבורות קדושות והשמחה מבחי' חסדים כי הלב כלול משתייה. והנה לעתים צריך לעורר בחי' גבורות הקדושות כדי להמתיק הדינים שהם בחי' נפש הבהמי' ויצה"ר כששולט ח"ו על האדם כי אין הדינים נמתקין אלא בשרשן ולכן ארז"ל לעולם ירגיז אדם יצ"הט והיינו בכל עת שרואה בנפשו שצריך לכך אך שעת הכושר שהיא שעה המיוחדת וראויה לכך לרוב בני אדם היא בשעה שהוא עצב בלא"ה ממילי דעלמא או כך בלי שום סבה אזי היא שעת הכושר להפך העצב להיות ממרי דחושבנא הנ"ל ולקיים מארז"ל לעולם ירגיז וכו' כנ"ל ובזה יפטר</p>
<p>Nevertheless, the method of subduing the sitra achra is on the latter's own ground, as the Rabbis of blessed memory have said, "From the forest itself is taken the axe wherewith to fell it," and "He met his equal." With regard to this it is written, "In all sadness there is profit," the profit being the joy that follows the sadness, as will be explained later.</p>	
<p>In truth, however, a contrite heart and the bitterness of the soul because of its remoteness from the light of the Divine countenance and its being clothed in the sitra achra— are not called atzvut (dejection) in the sacred tongue, for atzvut implies that the heart is dull like a stone and is devoid of vitality. But in the case of merirut (bitterness) and a broken heart, the contrary is surely true— there is vitality in the heart fermenting agitation and bitterness, except that this vitality stems from the attribute of the holy gevurot (severity), whereas joy comes from the attribute of chasadim (kindness), for the heart is comprised of them both.</p>	
<p>Thus it is sometimes necessary to awaken the attribute of the holy gevurot in order to ameliorate the stern judgments, arising from the animal soul and evil nature, when triumphing, Heaven forbid, over man. For the stern judgments can be sweetened only at their source. Therefore the Rabbis, of blessed memory, said that "A person should always excite the good nature," that is, whenever he perceives in his soul that he is in need of it. But the propitious time, which is the time specifically fitting for the majority of people, is when one is in any case troubled by mundane worries, or, simply, without apparent cause. Then is the appropriate time to transform the sadness by becoming one of those "Masters of account" mentioned earlier and to act on the counsel of the Rabbis "Constantly to excite," and so on,</p>	

as has been mentioned above. Thereby will he rid himself of the dejection occasioned by mundane affairs.

Following this he will attain true joy when he will reflect in his heart and gain a double measure of comfort, in view of what has been said above in truth, saying to himself: "Truly and without doubt I am far removed from G-d, and I am abominable and loathsome.... Yet all this is myself alone, that is to say, the body with its vivifying soul. Yet, there is within me a veritable part of G-d, which is found even in the most worthless of the worthless, namely, the divine soul with a spark of veritable G-dliness which is clothed in it and animates it, except that it is, as it were, in [a state of] exile. Therefore, on the contrary, the further I am separated from G-d, and the more contemptible and loathsome, the deeper in exile is my divine soul, and the more greatly is she to be pitied; therefore I shall make it my whole aim and desire to extricate her and liberate her from this exile, in order to restore her 'To her Father's house as in her youth,' before she was clothed in my body, when she was absorbed in His blessed light and completely united with Him. Now she will again be thus absorbed and united with Him, may He be blessed, if I will bend my whole aim toward the Torah and the commandments, to clothe therein all her ten faculties, as mentioned above, especially in the precept of prayer, to cry unto the Lord in her distress of exile in my despicable body, to liberate her from her prison, that she may attach herself to Him, blessed be He."

This is the essence of "Repentance and good deeds," the latter being the good deeds which one performs in order to restore the portion of the Lord to the Source and Root of all the worlds.

And this shall be his service all his life in great joy, the joy of the soul in her release from the despised body and "Returning to her Father's house as in her youth," when engaged in Torah and prayer. Indeed, the Rabbis, of blessed memory, have said, that one should be in a state of repentance throughout one's life. For there is no greater joy than the escape from exile and imprisonment, as in the example of the king's son who was kept in captivity, grinding [corn], in prison and becoming covered with filth; then he is liberated and he returns to his father's royal house.

And although the body is still in its contemptible and abominable state— it is referred to in the Zohar as "The skin of the serpent"— inasmuch as the essence and substance of the animal soul have not converted to good, so as to merge into holiness, nevertheless his soul will become more precious in his eyes than the despised body, and he will rejoice in her joy, and not confound and confuse the joy of the soul with the misery of the body.

מהעצבות שממילי דעלמא ואח"כ
יבא לידי שמחה אמיתית דהיינו
שזאת ישיב אל לבו לנחמו
בכפליים אחר הדברי' והאמת
האלה הנ"ל לאמר ללבו אמת הוא
כן בלי ספק שאני רחוק מאד מה'
בתכלית ומשוקץ ומתועב כו' אך
כל זה הוא אני לבדי הוא הגוף
עם נפש החיונית שבו אבל מ"מ
יש בקרבי חלק ה' ממש שישנו
אפי' בקל שבקלים שהיא נפש
האלהית עם ניצוץ אלקות ממש
המלוכש בה להחיותה רק שהיא
בבחי' גלות וא"כ אדרבה כל מה
שאני בתכלי' הריחוק מה'
והתיעוב ושיקוץ הרי נפש
האלהית שבי בגלות גדול יותר
והרחמנות עליה גדולה מאד ולזה
אשים כל מגמתי וחפצי להוציאה
ולהעלותה מגלות זה להשיבה אל
בית אביה כנעורי' קודם
שנתלבשה בגופי שהיתה נכללת
באורו ית' ומיוחדת עמו בתכלית
וגם עתה כן תהא כלולה ומיוחדת
בו ית' כשאשים כל מגמתי בתור'
ומצות להלביש בהן כל עשר
בחינותיה כנ"ל ובפרט במצות
תפלה לצעוק אל ה' בצר לה
מגלותה בגופי המשוקץ להוציאה
ממסגר ולדבקה בו ית' וזו היא
בחי' תשובה ומעשים טובים שהן
מעשים טובים שעושה כדי
להשיב חלק ה' למקורא ושרשא
דכל עלמין. וזאת תהיה עבודתו
כל ימיו בשמחה רבה היא שמחת
הנפש בצאתה מהגוף המתועב
ושבה אל בית אביה כנעוריה
בשעת התורה והעבודה
וכמארז"ל להיות כל ימיו בתשובה
ואין לך שמחה גדולה כצאת
מהגלות והשביה כמשל בן מלך
שהיה בשביה וטוחן בבית
האסורים ומנוול באשפה ויצא
לחפשי אל בית אביו המלך ואף
שהגוף עומד בשיקוצו ותיעובו
וכמ"ש בזהר דנקרא משכא דחויא
כי מהותה ועצמותה של הנפש
הבהמית לא נהפך לטוב ליכלל
בקדושה מ"מ תיקר נפשו בעיניו
לשמוח בשמחתה יותר מהגוף
הנבזה שלא לערבב ולבלבל

<p>This [release of the soul from her exile in the body] is in the nature of the "Exodus from Egypt," in connection with which it is written, "The people had fled." At first sight it is strange that it should have happened in this way. For had Pharaoh been requested to liberate them for ever, would he not have been compelled to let them go? But because the evil in the souls of the Israelites was still in its strength in the left part— for not until the Giving of the Law did their impurity cease— yet their aim and desire was to free their divine souls from the exile of the sitra achra, which is the "Defilement of Egypt," and cleave to Him, blessed be He, as is written, "The Lord is my strength and my fortress and my refuge in the day of affliction,..." "my high tower and my refuge, . . ." "and He is my escape,..." [so, too, was the physical exodus from Egypt in a manner of escape]. Hence in the time to come, when the Lord will remove the spirit of impurity from the earth, it is written of it, "[ye shall not go out in haste], nor go by flight, for the Lord will go before you...."</p>	<p>שמחת הנפש בעצבון הגוף. והנה בחי' זו היא בחי' יציאת מצרים שנאמר בה כי ברח העם דלכאור' הוא תמוה למה היתה כזאת וכי אילו אמרו לפרעה לשלחם חפשי לעולם לא היה מוכרח לשלחם אלא מפני שהרע שבנפשות ישראל עדיין היה בתקפו בחלל השמאלי כי לא פסקה זוהמתם עד מתן תורה רק מגמתם וחפצם היתה לצאת נפשם האלהית מגלות הס"א היא טומאת מצרים ולדבקה בו ית' וכדכתיב ה' עוזי ומעוזי ומנוסי ביום צרה וגו' משגבי ומנוסי וגו' והוא מנוס לי וגו' ולכן לעתיד כשיעביר ה' רוח הטומאה מן הארץ כתיב ובמנוסה לא תלכון כי הולך לפניכם ה' וגו'.</p>
--	---

Chapter 32	תניא ליקוטי אמרים פרק לב
<p>Acting on the suggestion mentioned above— to view one's body with scorn and contempt, and finding joy only in the joy of the soul alone— is a direct and easy way to attain the fulfillment of the commandment "Thou shalt love thy fellow as thyself" toward every soul of Israel, both great and small.</p> <p>For, whereas one despises and loathes one's body, while as for the soul and spirit, who can know their greatness and excellence in their root and source in the living G-d? Being, moreover, all of a kind and all having one Father— therefore, all Israelites are called real brothers by virtue of the source of their souls in the One G-d; only the bodies are separated. Hence in the case of those who give major consideration to their bodies while regarding their souls as of secondary importance, there can be no true love and brotherhood among them, but only [a love] which is dependent on a [transitory] thing.</p> <p>This is what Hillel the Elder meant when he said in regard to the fulfillment of this commandment, "This is the whole Torah, whilst the rest is but commentary," and so on. For the basis and root of the entire Torah are to raise and exalt the soul high above the body, reaching unto the Source and Root of all the worlds, and also to bring down the blessed light of the En Sof upon the community of Israel, as will be explained later, i.e. into the fountain-head of the souls of all Israel, to become "One into One." This is impossible if there is, G-d forbid, disunity among the souls, for the Holy One, blessed be He, does not dwell in an imperfect place, as we pray:</p>	<p>והנה ע"י קיום הדברי' הנ"ל להיות גופו נבזה ונמאס בעיניו רק שמחתו תהיה שמחת הנפש לבדה הרי זו דרך ישרה וקלה לבא לידי קיום מצות ואהבת לרעך כמוך לכל נפש מישאל למגדול ועד קטן. כי מאחר שגופו נמאס ומתועב אצלו והנפש והרוח מי יודע גדולתו ומעלתו בשרשן ומקורן באלקי' חיים. בשגם שכולן מתאימות ואב א' לכולנה ולכן נקראו כל ישראל אחים ממש מצד שורש נפשם בה' אחד רק שהגופים מחולקי'. ולכן העושי' גופם עיקר ונפשם טפלה אי אפשר להיות אהבה ואחוה אמיתית ביניהם אלא התלויה בדבר לבדה. וז"ש הלל הזקן על קיום מצוה זו זהו כל התורה כולה ואידך פירושא הוא כו'. כי יסוד ושורש כל התורה הוא להגביה ולהעלות הנפש על הגוף מעלה מעלה עד עיקרא ושרשא דכל עלמין וגם להמשיך אור א"ס ב"ה בכנסת ישראל כמ"ש לקמן דהיינו במקור נשמות כל ישראל למהוי אחד באחד דוקא ולא כשיש פירוד ח"ו בנשמות דקב"ה לא שריא באתר פגים וכמ"ש ברכנו</p>

"Bless us, O our Father, all of us together, with the light of Thy countenance," as has been explained at great length elsewhere.

As for the Talmudic statement to the effect that one who sees his friend sinning should hate him and should tell his teacher to hate him also, this applies to a companion in Torah and precepts, having already applied to him the injunction, "Thou shalt repeatedly rebuke thy friend (amitecha)" meaning "Him who is with thee in Torah and precepts," and who, nevertheless, has not repented of his sin, as stated in Sefer Charedim.

But as for the person who is not one's colleague and is not on intimate terms with him, Hillel the Elder said, "Be of the disciples of Aaron, loving peace and pursuing peace, loving the creatures and drawing them near to the Torah." This means that even in the case of those who are removed from G-d's Torah and His service, and are therefore classified simply as "creatures," one must attract them with strong cords of love, perchance one might succeed in drawing them near to the Torah and Divine service. Even if one fails, one has not forfeited the merit of the precept of neighbourly love.

Even with regard to those who are close to him, and whom he has rebuked, yet they had not repented of their sins, when he is enjoined to hate them, there still remains the duty to love them also, and both are right: hatred, because of the wickedness in them; and love on account of the aspect of the hidden good in them, which is the Divine spark in them, which animates their divine soul. He should also awaken pity in his heart for [the divine soul], for she is held captive, as it were, in the evil of the sitra achra that triumphs over her in wicked people. Compassion destroys hatred and awakens love, as is known from the [interpretation of the] text, "To [the house of] Jacob who redeemed Abraham."

אבינו כולנו כאחד באור פניך
וכמ"ש במ"א באריכות:
ומ"ש בגמ' שמי שרואה בחבירו
שחטא מצוה לשנאותו וגם לומר
לרבו שישנאהו. היינו בחבירו
בתורה ומצות וכבר קיים בו מצות
הוכח תוכיח את עמיתך עם
שאתך בתורה ובמצות ואעפ"כ
לא שב מחטאו כמ"ש בס' חרדים
אבל מי שאינו חבירו ואינו מקורב
אצלו הנה ע"ז אמר הלל הזקן הו'
מתמידיו של אהרן אוהב שלום
וכו' אוהב את הבריות ומקרבן
לתורה. לומר שאף הרחוקים
מתורת ה' ועבודתו ולכן נקראי'
בשם בריות בעלמא צריך למשכן
בחבלי עבותו' אהבה וכולי האי
ואולי יוכל לקרבן לתורה ועבודת
ה' והן לא לא הפסיד שכר מצות
אהבת ריעים וגם המקורבים אליו
והוכיחם ולא שבו מעונותיהם
שמצוה לשנאותם מצוה לאהבם
ג"כ ושתייהן הן אמת שנאה מצד
הרע שבהם ואהבה מצד בחי'
הטוב הגנוז שבהם שהוא ניצוץ
אלקות שבתוכם המחיה נפשם
האלקית וגם לעורר רחמים בלבו
עליה כי היא בבחי' גלות בתוך
הרע מס"א הגובר עליה ברשעי'
והרחמנות מבטלת השנאה
ומעוררת האהבה כנודע ממ"ש
ליעקב אשר פדה את אברהם