

אגרות קודש

בריאות וביטחון



עשרה מכתבים של הרבי
בנושאים של בריאות וביטחון

גליון מיוחד בקשר להמצב נוכחי



ניסן תש"פ

WITH ENGLISH TRANSLATION

אגרות קודש

בריאות וביטחון

ה' מתוך ז'



יו"ל ע"י:

ועד תלמידי התמימים העולמי
בין יו"ד שבט לי"א ניסן התש"פ
- שנת השבעים

פתח דבר :

כאשר העולם מסביבנו גורעשים ורועשים, ו"מחוץ תשכל חרב ומחדרים אימה" אצל כל יושבי תבל, אנו כחסידי חב"ד, תלמידיו של כ"ק אדמו"ר נשי"ד, הננו מתבצרים בבטחון חזק ובהתעוררות אדירה, צועדים קדימה ע"פ ובהתאם לדרך התורה כפי אשר למדנו רבינו, חובה עלינו להפיץ את האמת, הבטחון, והרוגע לא רק בין אנשי שלומינו וב"ב, אלא לכל אחינו בנ"י ולכל העולם.

לפנינו לקט של עשרה מכתבים שונים בנושאי בריאות ובטחון שכתב הרבי ליהודים מודאגים בזמנים שעברו, אשר אפשר לעיין בהם וללמוד מהם את השקפת הרבי בכלל בענייני בריאות ובטחון.

קובץ זו היא החמישית מסדרת הקובצים היוצאים לאור בין יו"ד שבט ו י"א ניסן - "אגרות קודש - השקפה והדרכה" אשר בהמשך לה"קאך" בשנה זו - שנת השבעים, בהקשר האישי בין הרבי לכל חסיד וחסיד, מוציאים אנו את סדרת הקובצים הללו עם מבחר אגרות של הרבי על נושאים חשובים מאוד בחיי התמים ובכלל.

תודתנו נתונה להבחורים שעסקו בליקוט החומר, למשפיעים ר' י"י שי' גורארי, ר' אשר שי' פארקאש, ר' נפתלי הערץ שי' פשווונער, שעברו על החומר והעירו והוסיפו משלהם. ולועד הנחות בלה"ק והוצאת ספרים קה"ת על השימוש במכתבים.

תודה מיוחדת ל"חב"ד.אורג", ולרשד"ב שי' וויינבערג על תרגום רוב המכתבים לאנגלית, ולהתמים נפתלי בן רבקה על תרגום האגרות הנשארות.

ויה"ר אשר ע"י העיון בתורת רבינו (בתור התקשרות, ראה מכתב תתעב למטה) וחזוק הביטחון, נזכה כולנו לגאולה מהמגפה האיומה הזאת ומשרש כל הבעי' הזאת - הגלות החושך והמר, בביאת משיח צדקנו במהרה בימינו ממש.

ועד תלמידי התמימים העולמי

INTRODUCTION:

As the world around us is swirling with panic and uncertainty, and “Without shall the sword bereave, and in the chambers terror” by all peoples and all creeds, We as Chassidei Chabad, The Rebbe’s Chassidim, fortify ourselves with a strong Bitachon and a great Hisoirerus, we march on forward following and heeding the Derech Hatorah V’haChassidus that The Rebbe taught us.

It is important for all of us to learn and study the Rebbe’s message and actively spread the truth and the bitachon not only between our fellow families of Chassidim, but rather to all of “Acheinu Bnei Yisrael” and the whole world.

In this Kovetz we have compiled ten select Letters of the Rebbe on the topics of Health and Bitachon, that the Rebbe wrote to worried yidden in previous times. From these letters, we can learn and expound on the Rebbe’s general perspective on wellness and bitachon.

This Kovetz is the fifth in a series of kovtzim “Igro Kodesh – Hashkafa and Hadracha”, each kovetz contains 10 letters on a specific hashkafic topic, that is bring produced in the weeks following Yud Shevat, in sync with the stress put on the personal connection between the Rebbe and each and every Chossid.

We would like to thank the Bochorim that have put together the material, the Mashpieim, Rabbi Yossi Gourarie, Rabbi Osher Farkash, and Rabbi Hertzel Pewzner, for going over the material, commenting and editing. And to Vaad Hanachos B’Lahak, and to Kehot publication society, for the use of the letters.

A special thanks to Chabad.org and Rabbi Sholom Ber Weinberg for the English translation for most of the letters, and to Hatomim Naftoli Ben Rivkah for the Translation of the rest.

Yehi Ratzon that by studying and delving into the Rebbe’s Torah (as Hiskashrus, See below - Letter 872), and strengthening our Bitachon, we will merit the Geulah from this terrible Mageifah, and from its source – this long and bitter Golus, with the coming of Moshiach Tzidkeinu speedily in our days mamash.

Vaad Talmidei Hatmimin Haolami

מפתח

מחשבות פסימיות :

ז'תריג [טראכט גוט וועט זיין גוט] ז

ה'תקפט [היפוך המחשבות] ז

להיות רגוע :

ב'תקכב [הקב"ה הוא בעה"ב היחידי] ח

א'שסב [תפקיד הרופא ותפקידו] ח

מכתב ג' [מקור הפחד ואיך להתמודד עמו] יג

נחיצות השמחה :

ד'תנ [שמחת האדם בפועל מוסיפה בריאות בגשמיות ובריאות

ברוחניות] יד

ה'רסב [שמחה במצב קשה] טו

עצות לרפואה שלימה :

תתעב [עצות לרפואתו] יז

ד'קסח [הגשמיות תלוי ברוחניות] יט

ט'תרלא [חיזוק הביטחון וציות לרופא] כ

Handling Pessimistic thoughts:

7613. Combating Despondency Through Thinking Positively כא

5989. Dwelling on Life's Misfortunes כא

Being calm:

2522. Hashem is the only one in control כב

1362. The Roles of the doctor and the patient. כג

No. 3. The source of fear and how to deal with it כז

The importance of Simcha:

4450. "Serving G d Joyfully" — All the Time כח

5262. Overcoming Dejection Through Joy ל

Advice for Health:

872. Leave the healing to the healer לא

4168. "Heart to Heart" לב

9631. Strengthening reliance on Hashem and listening to doctors. לג

ז'תריג [טראכט גוט וועט זיין גוט]

[אדר תשכ"א]

לפלא אז מ'רעט און מ'רעט וכשמגיע לפועל - כאו"א חושב שהכוונה למי שהוא אחר לא אליו!

כו"כ פעמים מובא פתגם- הוראת רבותינו נשיאנו טראכט גוט, וועט זיין גוט (שהכוונה שהמח' תועיל בזה) - ובהיפך מזה "ממציא" מחשבות באופן הפכי, ולמרות שנמצאים בחודש אדר שנצטוונו להרבות בשמחה, שרוי בעצבות (עיין תניא בזה) וכו'.

וחותמים בדבר מלכות: טראכט גוט וועט זיין גוט - בנראה ובנגלה.

ה'תתקפט [היפוך המחשבות]

ב"ה, י"ד טבת, תשי"ח
ברוקלין.

שלום וברכה!

לאחרי הפסק הארוך נתקבל מכתבה, ומובן שמה שכותבת ברוע הגזירה על וכו', פשוט שצריך לשרש מחשבות כאלו וכיו"ב: א) מפני שאין להם יסוד. ב) כידוע פתגם הוראת רבותינו נשיאנו דור אחר דור, טראכט גוט וועט זיין גוט, ג) לפי הידוע אבן הבוחן בהנהגת האדם במקום ספק, האם רצוי הדבר או לא, הוא לראות השפעת הדבר על הפועל והמעשה, ורואים במוחש, אשר מחשבות כהאמור (בהנוגע לרוע הגזירה), מביאות לחלישות בפעולות טובות, לעצבות יאוש וכו' דברים האסורים ומושללים לא רק מצד שכל דקדושה אלא גם מצד שכל האנושי, ותמורת זה הרי לדעתי, חוב קדוש על כל חברי המשפחה להשתדל ולחזור ולהשתדל אשר יו"ח הנפטר... ע"ה ילכו בדרך התורה והמצוה בחיי היום יומים... מובן שזהו העיקר הגדול. ולא רק בהנוגע לעצמם אלא גם בהנוגע להנפטר, וחשוב שלא בערך הרבה יותר מהספדים הנדפסים או הנאומים באסיפות עם, ובודאי אין צורך בהוכחת דבר פשוט כזה או בביאורו...

ב'תקכב [הקב"ה הוא בעה"ב היחידי]

ב"ה, י"ג אדר ב', תשי"ד
ברוקלין.

שלום וברכה!

נבהלתי לקבלת מכתבו מג' אדר שני בו כותב מצב בריאות...
תחי' שכבר ששה שבועות שנמצאת בבית החולים. וצריך הי' למסור
לה שהאמונה פשוטה דכל איש ואשה הישראלים מכריחה האמונה
ג"כ אשר רק הקב"ה הוא בעל הבית היחידי של כל העולם ומלואו
אשר גם בעולם הזה הגשמי ואיש ואשה הפרטיים בכלל זה. וכיון
שהשי"ת הוא עצם הטוב בודאי רוצה לתת אך טוב וחסד לכל אחד
ואחת אשר בריאות הגוף הוא אחד העיקרים בזה וכמבואר ברמב"ם
הלכות דיעות סוף פ"ג וריש פ"ד. וידוע ג"כ תורת הבעש"ט על הפסוק
כי תראה חמור שנאך רובץ תחת משאו וגו' עזב תעזב עמו, ונתבאר
במאמר דיו"ד שבט תשי"ג. וכשמרגישים (לא רק יודעים) את כל
הנ"ל במילא נחדרת הנפש בשקט פנימי המביא אחריו הטבה מיידית
בבריאות ורפואה קרובה.

והשי"ת יצליח את כת"ר שי' לבשר טוב בכל הנ"ל, ויה"ר שיהי'
זה בהקדם האפשרי.

ואף שכתבתי לה בפ"ע כנ"ל, הנה כיון שכת"ר הי' שליח להודיע
את הנ"ל בודאי יסביר לה בתוספת ביאור גם המענה שלי.

המחכה לבשו"ט ובברכת פורים שמח לאחותו ולכת"ר וכל ב"ב
שיחיו.

א'שסב [תפקיד הרופא ותפקידו]

ב"ה, כ"ז טבת, תשי"ב
ברוקלין.

שלום וברכה!

איך האב ערהאלטען אייער בריף פון כ"ד טבת, אין וועלכען איר באשרייבט אייער לאגע, און אז איר האט געזעהען דעם רעפארט פון דעם דאקטאר און ווי דאס האט געוויקט אויף אייך, און ווי איר מאלט זיך אויס די צוקונפט און דערפאר זאגט איר תהלים און בעט בא השי"ת, און פרעגט מיין מיינונג:

ענטפער:

דאס וואס איר זאגט תהלים און בעט דעם רבוננו של עולם, דאס איז געוויס גוט, וויילע ער ברוך הוא איז דער בעל הבית אויף דער גאנצער וועלט און אויף יעדער מענשן מיט אלע זיינע איינצעלהייטען. אבער דאס וואס איר שרייבט אז איר האט זיך אריינגעטראכט אין דעם רעפארט פון דעם ד"ר, און מאלט זיך אויס די צוקונפט, בין איך ניט איינפארשטאנען מיט אייך, וויילע דאס געהערט ניט אן צו אייך לגמרי, און ניט אויף דעם זייט איר באשאפען געווארען.

הרה"ג ר' משה'ר דוב יהודא שי"שחט, שרייבט מיר, אז איר זייט א איד א בעל תורה ומצות, במילא איז דאך זיכער, אז איר גלויבט, אז השם יתברך איז דער אדון עולם - דער בעל הבית פון דער וועלט - און מיר זעהען אפילו אין מענשליכע בעליבתי'שקייט, ווען מען איז א גוטער בעל הבית, אז אלעס איז בא עם פאנאנדערגעטיילט, אז איינס זאל ניט מישען דאס אנדערע, און יעדער טייל פון דער בעליבתי'שקייט זאל דינען צו דעם צוועק, אויף וואס דאס איז געמאכט געווארען און אויב עס איז ריכטיג אזוי בא א מענשן וועלכער איז באגרעניצט אין אלע זיינע ענינים, און קאן במילא צייטענווייז מאכען אויך א טעות, איז מכל שכן וקל וחומר אז עס איז זיכער אזוי אין דעם רבש"ע בעל הבתי'שקייט, אז יעדער זאך וואו עס געפינט זיך, דארף ערפילען איר ציעל און שלימות - פארפאלקאמונג - אין איר שליחות, און אז מען חאפט אן צו טאן א אנדער ענין, איז פראן אין דעם צוויי חסרונות (א) ווי באלד דאס איז ניט צוגעפאסט צו איר ענין, מאכט דאס נאר קאליע - מקלקל - (ב) דאס ציט אפ - ווענדעט אפ - פון צו ערפילען די שליחות אויף וועלכע זי איז באמת באשטימט.

און דאס אלעס אויבען געזאגטע, איז אויך אנגעמבאר אין אייער ענין, צוליב פילע אורזאכען, וועלכע זיינען געוויס בהשגחה פרטית, איז אייער פראפעסיע, ניט קיין מעדיקער, און זייט ערצויגען געווארען אלס איד א שומר תורה ומצוה, ווייסען מיר פון דעם צוויי זאכען, (א) מעדיצין זאכען, איז ניט אייער שליחות פון השי"ת אויף דער וועלט, (ב) אז אפהיטען תורה ומצות, וואס אין דעם איז

אויך אריינגענומען די מצוה פון ואהבת לרעך כמוך, הוכח תוכיח וכו' און אויך ווי עס שטייט אין דעם ספר תנא דבי אליהו, כי תראה ערום וכסיתו, אז מען זעהט א אידען א נאקעטען פון תורה ומצות, דארפמען זיך משתדל זיין צו באקליידען אים מיט תורה ומצות, אז אט דאס איז אייער ציעל, און שליחות צו וועלכער איר זייט באשאפען געווארען.

פון דעם איז פארשטענדליך, אז ווען איר וועט זאגען השערות און דיעות אין חכמת הרפואה, איז ערשטענס ווענדעט דאס אייך אפ פון צו אויספירען אייער שליחות צו וועלכער איר זייט באשטימט, (2) אין די זאכען פון אייער רפואה, קאנט איר ח"ו נאר איבערפירען (קלקול) אבער בשום אופן ניט פארריכטען, דער איבערפירען אין דעם קאן זיין ח"ו. וויילע פון אויפגענונג, דאכט זיך אייך אויס זאכען וואס וועלען ניט זיין, במילא שוואכט דאס אייער מזל, און עס שוואכט אפ אייער בטחון אין השם יתברך, דורך אייער אריינטראכטן און אריינטיפען זיך, וואס דער דאקטאר זאגט, און וואס וועט יענער פראפעסאר צוטראכטען, א.ז.וו.

און אז איר פרעגט מיין מיינונג, זאג איך אייך, אז איר דארפט זיך פירען, ווי די תורה הקדושה פאדערט, און די תורה זאגט, אז זי - די תורה - האט געגעבען רשות אויף צו היילען, ד.ה. די תורה האט געגעבען רשות מענשען צו ווענדען זיך צו דאקטוירים, און האט געגעבען רשות און מעגליכקייט צו די דאקטוירים, נאר אויף אויסצוהיילען און פארריכטען דעם מענשן, און דערפאר פירט זיך די וועלט, אז מען גייט צו א דאקטאר און דערנאך טוט מען דאס וואס זיי ווייזען אן טאן, און איר האט מער ניט וואס צו טאן אין דעם, און דארפט דאס איבערלאזען צום דאקטאר, און וואס איר דארפט טאן איז, זיין זיכער בהשם יתברך אז איר וועט האבען אריכות ימים ושנים, און לויט ווי עס שטייט אין פסוק יראת ד' לחיים, איז וואס אלעס שטארקער אייער בטחון וועט זיין בהשם יתברך, און וואס ווייניגער ספיקות אין דעם, און וואס מער איר וועט זיך אוועקגעבען אויף אויסצופירען אייער שליחות אין דער וועלט - ווי פריער געזאגט - צו היטען תורה ומצות און אויך ווירקען אין דעם זין אויף אנדערע, אלץ מער אריכות ימים ושנים וועט איר האבען, כפשוטו אן פשט'לעך אין דעם, און פארגעסט אין גאנצען אויף דעם רעפארט און וואס איר האט געלייענט אין מעדיצינישע ביכער, וויילע דאס איז ניט אייער שליחות און עס געהערט אינגאנצען ניט צו אייך, און וויבאלד דאס

געהערט ניט צו אייך, קען דאס אייך ניט בעסער מאכען און בדרך כלל מאכט דאס גאר ח"ו פארקערט.

איר זאלט זעהען צו זאגען אלע טאג א יום תהלים (ווי דער תהלים איז פאנאנדערגעטיילט אויף די טעג פון חודש) נאך דעם דאוונען אין דער פרי, און לערנען אלע טאג חומש מיט פרש"י, און אויך איינטייל נעמען אין די שיעורים וועלכע מען לערנט ברבים, וואס איינער פון די שיעורים לכל הפחות זאל זיין דער לימוד החסידות, און זעלבסטפארשטענדליך צו שטעלען זיך דעם ציעל (מטרה) ווי עס שטייט אין פסוק, און ווי דער בעל שם טוב הקדוש האט דאס געפאדערט פון חסידים "עבדו את ה' בשמחה" עבדו איז דער טייטש, סיי אין דאוונען און לערנען און סיי אין עסען און טרינקען און די אלע אנדערע זאכען וואס א מענש טוט און אפילו מיטן שלאפען, ווי דער רמב"ם שרייבט אין הלכות דיעות,, און ווען איר וועט אזוי טאן, וועט איר אנהויבען פילען בעסער און נאך בעסער און וועט ווערען געזינטער און געזינטער און וועט קענען אנזאגען מיר בשורות טובות אין דעם.

עס וואלט אויך גלייך געווען, אז יעדער טאג פארן דאוונען אין דער פרי און פאר מנחה, זאלט איר געבען א פאר פעניס אויף צדקה (זעלבסטפארשטענדליך אויסער שבת און יום טוב).

איך האף און בין זיכער, אז איר וועט אננעמען מיין פארשלאג און אנווייזונגען ווי געזאגט, און וועט מיר לאזען וויסען וועגען דאס אלעס ווי אמגיכסטן.

בברכה לבריאות טובה ורפואה קרובה ויוכל במנוחת הנפש ומנוחת הגוף למלאות שליחותו בעלמא דין לאריכות ימים ושנים טובות ולהיות חסיד.

נ"ב: זיכער באטייליגט איר זיך אין די חסידישע התועדות וועלכע ווערן איינגעארדנט [...] אין אייער שטאט.

[תרגום ללה"ק: שלום וברכה!]

קבלתי את מכתבו מכ"ד טבת בו מתאר מצבו, ואשר ראה את הדו"ח של הרופא וכיצד זה השפיע עלי, ואיך שמדמיין את העתיד, ולכן אומר תהלים ומבקש מהש"י, ושואל דעתי;

מענה: זה שאומר תהלים ומבקש מרבנו של עולם, זה ודאי טוב, כי הוא ברוך הוא בעל הבית על כל העולם ועל כל אדם עם כל הפרטים שלו, אבל מה שכותב שהתבונן בדו"ח של הרופא, ומדמיין את העתיד, אינני בדעה אחת אתו, כי הדבר בהחלט אינו שייך אליו, ולא לכך נברא.

הרה"ג וכו' מוה"ר דוב יהודא שי' שחט, כותב לי, שהוא יהודי בעל תורה ומצוות, במילא ודאי שהוא מאמין שהשם יתברך הוא אדון העולם בעל הבית של העולם - , ואנו רואים אפילו בהנהגה אנושית, שאצל מנהיג טוב הכל מחולק אצלו [באופן] שאחד לא יפריע לשאר, וכל פרט בהנהגה ישמש את המטרה שלשמה נעשה. ואם הדבר נכון באדם שמוגבל בכל עניינו, ולכן עלול גם לטעות לפעמים, מכל שכן וקל וחומר שזה ודאי כך בהנהגה של הרבשי"ע, שכל דבר שנמצא צריך למלא את המטרה ושלשמות בשליחות שלו, וכשחוטפים ועושים ענין אחר, יש בכך שני חסרונות (א) כיון שזה לא מתאים לענינו, הרי זה רק מקלקל (ב) זה מושך - מסיט - ממילוי השליחות שלה הוא באמת נועד.

וכל הנ"ל מתאים גם בענינו. בגלל סיבות שונות, שהם ודאי בהשגחה פרטית, רפואה איננה המקצוע שלו, והוא חונך כיהודי שומר תורה ומצוה, ואנו למדים מכך שני דברים: (א) שנושאי רפואה אינם השליחות שלו מהשי"ת בעולם, (ב) ששמירת תורה ומצוות, שבזה נכלל גם מצות ואהבת לרעך כמוך, הוכיח תוכיח וכו' וגם כמו שכתוב בספר תנא דבי אליהו, כי תראה ערום וכסיתו, שכאשר רואים יהודי ערום מתורה ומצוות, צריך להשתדל להלביש אותו בתורה ומצוות, זהו בדיוק תפקידו, והשליחות שבשבילה נוצר.

מזה מובן, שכאשר יאמר השערות ודעות בחכמת הרפואה, הרי ראשית, זה יסיט אותו ממילוי השליחות שלו שהותאמה עבורו, (2) בעניני הרפואה שלו, הוא יכול ח"ו רק לקלקל, אבל בשום אופן לא לתקן, והקלקול בזה יכול להיות ח"ו מפני שכתוצאה מעצבנות נדמה לו דברים שלא יהיו, במילא זה מחליש את מזלו, וזה מחליש את הבטחון שלו בהשם יתברך, ע"י שמתבונן ומתעמק במה שאומר רופא זה, ומה ימצא פרופסור ההוא וכך הלאה.

וכיון ששואל את עצתי, הנני אומר לו, שעליו להתנהג כפי שהתורה הקדושה דורשת, והתורה אומרת שהיא - התורה - נתנה רשות לרפאות, ז.א. שהתורה נתנה רשות לאדם לפנות לרופאים ונתנה רשות ואפשרות לרופאים, רק כדי לרפא ולתקן את האדם, ולכן נוהגים כולם שהולכים לרופא ואחר-כך עושים מה שהם מצווים לעשות, ולו אין עוד מה לעשות בדבר, ועליו להשאיר זאת לרופא, ומה שעליו לעשות הוא להיות בטוח בה' יתברך שתהי' לו אריכות ימים ושנים, וכמו שכתוב בפסוק יראת ד' לחיים, הרי ככל שיתחזק בטחונו בה' יתברך, וככל שהספיקות שלו בזה יפחתו, וככל שיתמסר יותר למילוי שליחותו בעולם - כאמור לעיל -- לשמור תורה ומצוות וגם להשפיע על אחרים בכיוון חשיבה זה, כך תהי' לו יותר אריכות ימים ושנים טובות, כפשוטו, ללא פרשנות בזה, וישכח לגמרי מהדו"ח שקרא בספרי רפואה, כי זו איננה השליחות שלו וזה בכלל לא שייך אליו, וכיון שזה לא שייך לו, אין זה יכול להטיב לו, ובדרך כלל זה עושה את ההפך הגמור ח"ו.

יאמר בכל יום שיעור תהלים (כפי שנחלק לימי החודש) אחר התפילה בבוקר, וילמד בכל יום חומש עם פרש"י, וגם ישתתף בשיעורים הנלמדים ברבים, שאחד השיעורים לכל הפחות יהי לימוד החסידות, וכמובן, לשים לעצמו כמטרה, כאמור בפסוק וכפי שהבעל שם טוב הקדוש דרש זאת מחסידים, "עבדו את ה' בשמחה", עבדו פירושו הן בתפילה ובתורה והן באכילה ושתי' וכל שאר הדברים שאדם עושה, ואפילו באמצעות שינה, כפי שהרמב"ם כותב בהלכות דיעות, וכשיעשה כך, יתחיל להרגיש יותר טוב, ועוד יותר טוב, ויהי יותר בריא ויותר בריא, ויוכל לבשר לי בשורות טובות בזה.

גם ראוי, שכל יום לפני התפילה בבוקר ולפני מנחה, יתן כמה אגורות לצדקה (כמובן, חוץ משבת ויום טוב).

הנני מקוה ובטוח, שיקבל את הצעתי והוראותיי כאמור, ויודיע לי על כל האמור בהקדם האפשרי.

בברכה לבריאות טובה ורפואה קרובה ויוכל במנוחת הנפש ומנוחת הגוף למלאות שליחותו בעלמא דין לאריכות ימים ושנים טובות ולהיות חסיד.

נ"ב: בטח משתתף בהתוועדויות החסידיות המאורגנות . . . בעירו.]

מכתב ג' [מקור הפחד ואיך להתמודד עמו]

המכתב הבא הוא מודפס בהקובץ התוועדות לש"פ ויקרא
שמו"ל ע"י ועד הנחות בלה"ק

ב"ה כ' אדר שני תשכ"ה
ברוקלין

... תחי'

ברכה ושלוש!

במענה למכתבה מט"ו אדר שני, בו כותבת אודות מצב רוחה והפחד שלה.

ולפלא עליי, כי ע"פ החינוך שקבלה בבית הספר שמזכירה, יודעת היא הכתוב בתורתנו תורת חיים, תמים תהי' עם הוי' אלקיך, וגם מדברי נעים זמירות ישראל, ה' רועי לא אחסר, ה' לי לא אירא, ועוד ועוד.

ולכתבה שנתעורר זה ע"י קריאתה בעתונים אודות מלחמה הגרעינית וכו' שמפחידים את הקוראים.

מצב רוח דומה לזה הי' בימי המלחמה דשנת תרע"ד כשהתחילו להשתמש באוירונים ולאחרי זה בפצצות של גזים משונים וכו', מצב דומה לזה הי' בימי הביניים כשהתחילו להשתמש באבק שריפה, ומצב דומה לזה הי' כמעט בכל דור ודור, וידוע לאלו שמתעסקים בספרי דברי ימי עולם, והרי מאז כבר עברו כמה מאות ואלפים שנה, וידוע מאמר החכם, אשר העבר הוא מלמד את העתיד.

יש מקום לומר אשר מה שהוא חסר לה בהנהגתה היא, שתהי' בשלימות כדרוש בתורתנו תורת חיים, שזה מטיל פחד על הנפש האלקית, אלא שיצר הרע מכסה על פחד זה ומסבירו באופן שונה, בכדי למנוע את התקון,

ועוד רגיל בכגון זה, אשר המזוזות בדירתם ובפרט המזוזה בחדר בו ישנה היא, אינה בסדר בעצמה או באופן קביעות שלה, ולכן כדאי שיבדקו המזוזות ובעיקר שתמלא הנהגתה מתאים להכתוב למעלה, והשם יתברך יצליחה.

בברכה לבשו"ט בכל האמור

בשם כ"ק אדמו"ר שליט"א

מזכיר

ד'תנ [שמחת האדם בפועל מוסיפה בריאות בגשמיות ובריאות ברוחניות]

ב"ה, ט"ו סיון, תשט"ז
ברוקלין.

שלום וברכה!

לצערי הודיעוני ידיעות בלתי משמחות אודות מצב רוחו, ובודאי לדכוותי אך למותר להאריך על הפליאה הכי גדולה בזה, בהתבונן בפסק דין הרמב"ם סוף הלכות לולב אודות ענין השמחה בעבודת ה', ובצירוף הוראה זו לפסק דין הרמב"ם טור ושו"ע או"ח סי' רל"א, אשר עבודת ה' היא בכל דרכיך, היינו כל משך העשרים וארבע שעות

של היום, שמזה מובן הכרח השמחה בכל משך זמן זה, ובפרט על פי המבואר בכמה מקומות בתורת החסידות מאור שבתורה הענינים דבכל דרכיך דעהו, וגודל הענין דשמחה של מצוה (ראה ג"כ בזה תורה אור כ, ב).

ובהנוגע אליו בפרט, אפילו מנקודת המבט של נה"ב, אשר בודאי לא שכח לגמרי מצב בריאותו לפני שנים ושלוש שנה והפחד - ל"ע - שהי' אז, שאפילו בהתבוננות קלה יראה השגחה פרטית וחסד ה' בטוב הנראה והנגלה, והאומנם י"ל ח"ו וח"ו, אשר יד ה' תקצר, אלא שגם בהמשכת ברכת ה' למטה מעשרה טפחים וקבלתה, נחוץ הענין דשמחה, ולא רק שמחה במוח באופן שאינו שייך אל הפועל הרגש הלב, אלא שמחה אן פשט'לך, ואז מתקיים במילואו האמור בזהר הק' (חלק ב' קפד, ב) איהו - עולם התחתון והאדם בכללותו - קיימא בנהירו דאנפין מתתא, כדין הכי נהרין לי' מלעילא כו', חדוה דבר נש משיך לגבי' חדוה אחרא עילאה.

וכיהודא ועוד לקרא, הרי כל הרופאים מסכימים ששמחת האדם בפועל מוסיפה בריאות בגשמיות ובריאות ברוחניות, ויהי רצון אשר יוסיף בקביעות בלימוד התורה בכלל, וכמ"ש פקודי ה' ישרים משמחי לב, ובלימוד בתורת החסידות ביחוד ובהשפעה על הזולת בכגון דא, שכל זה יקל וירבה בהמשכת השמחה במעונו עד כדי כך שיוכל לברך שהשמחה במעונו ע"פ דין.

בברכה לבשו"ט בכל האמור.

ה'רסב [שמחה במצב קשה]

ב"ה, י' אד"ש, תשי"ז
ברוקלין.

הווי"ח אי"א נו"נ עוסק בצ"צ מו"ה ברוך שי'

שלום וברכה!

אין ענטפער אויף אייער בריף פון מוצש"ק ויקרא, ד. ה. געשריבען געווארען אין דעם חדש אדר שני, וואס דעם גאנצען חדש איז מען מרבין בשמחה און עס איז עטליכע טעג פאר פורים וואס דענסטמאל איז דאך די שמחה עד דלא ידע, איז ניט קוקענדיג אויף

דעם אלעס, איז ליידער דער אינהאלט און דער עיקר די שטימונג פון אייער בריף, ניט פורים'דיק, און אפילו ניט שמחה'דיק, און נאך אלע סברות און טעמים וואס איר שרייבט אין אייער בריף, בלייבט נאך אלץ דער ציווי השי"ת, וועלכער איז ניט נאר דער בורא עולם נאר אויך דער אנפירער פון דער וועלט, עבדו ה' בשמחה, וואס זיכער ווייסט השי"ת פון אלע פרטים און דאך זאגט ער אן, מען זאל זיין בשמחה.

וואס פון דעם ווייסן מיר דריי זאכען: א) וויבאלד אז הקב"ה פאדערט דאס, איז דאס זיכער אין דער קראפט און מעגליכקייט פון דעם מענשן, ווארום עס איז דאך אין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו וכשהוא מבקש אין מבקש אלא לפי כחן, ב) אפילו אין אזא מצב, איז פראן פון וואס צו זיין בשמחה, מען דארף נאר ניט וועלען פארמאכען די אויגען ניט צו זעהען דאס. ג) לויט ווי עס איז ערקלערט אין פילע ערטער און פון זיי אין תניא פרק כ"ו, איז אדרבה, אז מען וויל אויספירען און מנצח זיין די מלחמה און ווער רעט נאך א שווערע מלחמה, מוז מען זיין דוקא בשמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם, ווי ערקלערט דארט אין תניא בארוכה,

און עס איז אויך באוואוסט דער ווארט פון כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקללה"ה נבג"מ זי"ע, אז א סאלדאט גייענדיק צום פראנט, זינגט א מארש פון נצחון ושמחה, חאטש דאס איז נאך איידער מען איז פאקטיש אריין אין דער מלחמה, און דער צוגאנג מיט דעם שטארקען בטחון אין דעם נצחון ושמחה, איז דאס אליין פארשטארקט און פארשנעלערט דעם נצחון פון דער מלחמה.

ויהי רצון אז אפילו די שוועריקייטען וועגען וועלכע איר שרייבט אין אייער בריף זאלען אויך נהפך ווערען אויף צוהעלפען אין דער הצלחה פון דער הצלחה פון דער זאך, וכמה שכתוב אויף דעם גאנצען חדש, והחדש - ד. ה. אלע טעג פון חדש, און בפרט פורים - אשר נהפך וגו' לשמחה וגו' ליום טוב.

בברכת פורים שמח ולבשורות טובות.

תרגום ללה"ק: שלום וברכה!

במענה על מכתבו ממוצש"ק ויקרא, היינו שנכתב בחודש אדר שני, שכל החודש מרבין בשמחה, וכעת כמה ימים לפני פורים שאז השמחה היא הרי עד דלא ידע, הנה מבלי הבט על כל זה, הרי למרבה הצער התוכן ועיקר המצבירוח

במכתבו, לא פורמלי, ואפילו לא שמח, ואחרי כל הסברות והטעמים שכותב במכתבו, עדיין נותר ציווי השי"ת, שאינו רק בורא העולם אלא גם מנהיג העולם, עבדו את ה' בשמחה, שבטח יודע השי"ת את כל הפרטים, ואעפ"כ הוא מצוה להיות בשמחה.

שמכך מסיקים אנו שלשה דברים: א) כיון שהקב"ה דורש זאת, הרי זה ודאי בכוחו ובאפשרותו של האדם, שהרי אין הקב"ה בא בטרונא עם בריותיו, וכשהוא מבקש אין מבקש אלא לפי כוחו, ב) אפילו במצב כזה, יש ממה להיות בשמחה, צריך רק לא לרצות לעצום את העיניים ולא לראות זאת. ג) על-פי המבואר במקומות רבים ומהם בתניא פרק כ"ו, הרי אדרבה, כאשר רוצים להצליח ולנצח במלחמה, ובודאי אם זו מלחמה קשה, מוכרחים להיות דוקא בשמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם, כמבואר בתניא שם בארוכה.

וידוע גם הפתגם של כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע, שחיל בהלכו לחזית שר מארש של נצחון ושמחה, אף שזהו לפני הכניסה למלחמה בפועל, והגישה בבטחון חזק בנצחון ושמחה, הרי זה עצמו מחזק וממהר את נצחון המלחמה.

ויהי רצון שגם הקשיים אודותם כותב במכתבו יהפכו גם הם כדי לסייע בהצלחת הענין וכמה שכתוב על כל החודש, והחודש - היינו כל ימי החודש ובפרט פורים - אשר נהפך גוי' לשמחה וגוי' ליום טוב.

[בברכת פורים שמח ולבשורות טובות].

תתעב [עצות לרפואתו]

ב"ה, כ"ג טבת, ה'תשי"א
ברוקלין

שלום וברכה!

במענה על מכתבו מיום ה' לסדר ויחי, המודיע שעשו לו איזה פעמים ניתוח וכו'.

הנה בכלל חבל על אשר התענין ומתבונן בספרי הרפואה בענין מה שנדמה לו שזהו מחלתו, ולפי דעתי, הוא אין לו אלא לעשות מה שציוותה התורה, היינו לעשות בפועל כפי הוראת הרופאים, ולהעסיק מוחו ולבו, היינו כח המחשבה שלו בנוגע למצבו בבטחון חזק בהשי"ת שהוא רופא כל חולים ומפליא לעשות, ואין לו להתערב בעניני חכמת הרפואה, כי אין זה שייך אליו, ובפרט אם זהו מבלבל למנוחת הנפש

שלו ומעורר בו ענינים של מרה שחורה. וידוע המאמר שאמרו כמה מנשיאי חב"ד, ואמרו זה כמה פעמים, טראכט גוט וועט זיין גוט.

ובנוגע לרפואתו, הנה (א) בטח ממלא אחרי הוראת הרופאים, (ב) יסיח דעתו כפי האפשרי מהתעמקות בענין בריאותו, (ג) יהי בטחונו חזק בהשי"ת אשר אין מעצור לפניו ומי יאמר לו מה תעשה, (ד) יתקשר בתוספות התקשרות לאילנא דחיי היא תורת החסידות, דברי אלקים חיים, היינו: בנוגע לו לעצמו, יקבע עתים ללימוד תורת החסידות וירבה בזה כפי האפשרי נוסף על הקביעות עתים שלו; ובנוגע לביהכ"נ שלו: ישתדל שיהי ביהכנ"ס א חסידישע שול על ידי שיעורים בלימוד החסידות, התועדות - חסידישע פארבריינגען - לעתים תכופות, וגם הוא יהי מראשי המשתתפים; ובנוגע לסביבה הרחבה שלו: היינו בני ישראל, שכל ישראל ערבים - צוזאמענגעמישט - זה בזה, ואם כן מה שחסר לאחד יוכל להתמלאות על ידי זה שיקבל זה מהשני, וכנראה גם בגוף האדם, שאם על ידי איזה סיבה נחלש אבר אחד, הרי נמשך לו חיות וחוזק להתגבר על החולשה שלו מחיות שאר האברים, הנה גם הוא ידפיס על חשבונו ספר - לא קונטרס - ממאמרי כ"ק מו"ח אדמו"ר הכ"מ, אשר על ידי זה ישפיע בלבות כמה מבני ישראל חיות רוחני והם ישפיעו לו תוספות חיות גשמי. ואל יתבהל מההוצאות הכרוכות בהדפסת ספר כזה, כי השי"ת יתן לו חיים ארוכים ויתן לו היכולת להספיק הוצאת ההדפסה הנ"ל.

והשי"ת יאריך ימיו ושנותיו בטוב ויוסיף כח ועצמה בלימוד התורה וקיום המצוות בהידור ויבשר בשורות טובות בכל הנ"ל.

בברכה,

מנחם שניאורסאהן

מוסג"פ קבלה מלשכת חשאין מיסודו של כ"ק מו"ח אדמו"ר הכ"מ לעזור לנצרכים באופן חשאי שהוא מהמעלות הכי גדולות בצדקה.

ד'קסח [הגשמיות תלוי ברוחניות]

ב"ה, ח"י אדר, תשט"ז
ברוקלין.

שלום וברכה!

במענה על מכתבו מיום השלישי, בו כותב אודות מצב בריאותו ובהנוגע למצב בריאות לבו.

והנה ידוע מאמר רז"ל רמ"ח מ"ע כנגד רמ"ח אברים ושס"ה מצות לא תעשה כנגד שס"ה גידים, שתוכנו - שגוף הגשמי של איש הישראלי עניינו ובריאותו בכלל, תלויים בגופן הרוחני, היינו במעמדו ומצבו בעשיית מצות עשה ושמירת מצות לא תעשה, אלא שמפני שנמצאים אנו בעולם, שברצון בורא העולם נברא במדריגה תחתונה, היינו בצורה גשמית והנהגתו בחיצוניות נראה לעיני בשר שהוא טבעית, הרי לכמה דברים וענינים צריך להיות אחיזה בטבע. מזה מובן שאף, שבכלל, צריך לקיים הוראת הרופא, מתאים למאמר רז"ל התורה נתנה רשות לרופא לרפאות, הנה ביחד עם זה צריך להיות נגד עיניו תמיד האמת, שבורא העולם הוא המהווה מקים ומחי' את כל אחד ואחד מהנבראים, ובפרט בני אברהם יצחק ויעקב אשר עליהם נאמר בנים אתם לה' אלקיכם, ובהיותו - השי"ת - עצם הטוב הרי מטבע הטוב להיטיב, ואין כל מקום לדאגה ח"ו, והעבודה יכולה להיות בשמחה גדולה וגם אמיתית.

וככל הדברים האלה הוא בהנוגע גם אליו, שנכון יהי' לבו בטוח אשר לבו ער הוא לד' לתורתו ולמצותיו ובמילא יאריך ימים ושנים בנעימים, אלא שכדי להרבות בברכות השי"ת והצלחתו צריך להרבות בצדקה אל הזולת, בצדקה כפשוטו בממונו, ובצדקה כמשמעו - בטרחת הגוף ובהשפעה על הזולת לקרבו לתורה ומצותי'. ואין לך דבר העומד בפני הרצון.

מובן שיכול לכתוב אלי בכל עת מצוא והצורך. והשי"ת יזכהו ויצליחו שיהי' תוכן מכתביו שמח הן ברוחניות והן בגשמיות.

בברכה לבשו"ט בכל האמור,

מ. שניאורסאהן

ט'תרלא [חיזוק הביטחון וציות לרופא]

המכתב הבא הוא מכתב בלע"ז, הבאנו כאן תרגום חפשי במקומו כפי שמוכא באגרות קודש.

ב"ה, ה' טבת, ה'תשכ"ט
ברוקלין, נ.י.

ברכה ושלוש!

[תרגום חפשי]

במענה למכתבה, שנתקבל באיחור, אזכיר אותה על הציון (מצִבָּה) של כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע למילוי משאלות לבבה, ובמיוחד בענין שיפור הבריאות.

מובן מעצמו, שניהול החיים בהתאם לציווי השם, כמפורש בשולחן ערוך, פותח את הדרך לקבלת ברכות השם בכל המצטרך. וכך גם חיזוק הבטחון (האמונה) בהשם, שהוא שומר את כל אחד ואחת, ולכן אין סיבה לפחד וצער, גם כשקורה משהו שנראה כצרה חס ושלוש וכו', הרי האמונה עצמה בכוחה להפך את כל הבלתי-רצוי שיביא לתוצאות טובות כפתגם הידוע של חכמינו – גם זו לטובה.

אם במשך השנה האחרונה לא נבדקה כשרות המזוזות והתפילין של הבעל, יש לבדוקם עכשיו. כך גם בקשר להדלקת נרות לפני כניסת השבת והחגים, ה"י טוב עבודה כבעלת הבית, לתת אז מכספה לצדקה.

ע"פ שולחן-ערוך, צריך יהודי לעשות את התלוי בו בדרך הטבע. זאת אומרת במקרה שלה, להשמע להוראות רופא מומחה. לאיזה רופא לפנות במקרה שלה, טוב להתייעץ עם רופא שהיא סומכת עליו, ומכיר את המשפחה (במילאנו).

היות שלא מזמן חגגנו את חנוכה, יתן השי"ת שגם אצלה תהיי תוספת בעיני קדושה מיום ליום, הן בגשמיות והן ברוחניות.

בברכה לבשורות טובות,

בשם כ"ק אדמו"ר שליט"א

ניסן מינדל – מזכיר

7613. Combating Despondency Through Thinking Positively

I am astounded by the fact that time and again a theme is accentuated, but when it comes to actualizing it — each and every individual tends to think that the point was made regarding someone else; not himself!

The aphorism and directive of our Rebbeim and Nesi'im, “Think positively, and you will see positive results” (the intent of which is that such positive thoughts will actually bring about good results), has been cited in numerous places.

Yet, contrary to this, you concoct entirely opposite types of thoughts, and notwithstanding the fact that we find ourselves in the month of Adar, at which time we are commanded to increase our joy, you wallow in despondency (see Tanya regarding [the inappropriateness of] this matter; [i.e., the state of despondency]).

I conclude with “words of, [i.e., uttered by,] royalty,” [i.e., the Rebbeim, the Nesi'im]: “Think positively, and you will see positive results” — clearly and conspicuously.

5989. Dwelling on Life's Misfortunes

.. You write about the terrible decree [and misfortune] that transpired ...:

Understandably, you should uproot such thoughts and those like them, since a) they are without foundation; b) there is the celebrated adage uttered by the Rebbeim and Nesi'im generation after generation: “Think positively, and you will see positive results;” [and] c) it is known that the crucial determinant of a person's feelings when he is unsure of their validity is to ascertain how these feelings will affect his deeds and actions.

We verily observe that the emotions you demonstrate (regarding the harshness of the decree) leads to a lessening of one's good deeds as well as to despondency and loss of hope. These negative traits are not only prohibited and to be eliminated for spiritual reasons, but for simple common-sense reasons as well.

In place of the above, it is my opinion that there lies a sacred obligation on all the friends of the family [of the deceased] to try over and over again to insure that the children of ... alav hashalom follow the path of Torah and mitzvos in their daily lives.

Understandably, it is specifically this that is of the greatest import — of crucial importance not only to the children of the deceased, but to the deceased himself. This is infinitely more important than eulogies or memorial services.

Surely I need not demonstrate to you the truth of such a simple matter, nor need I explain it at further length. ...

2522. Hashem is the only one in control

13 Adar II 5754,
Brooklyn

Greetings and Blessings!

I was shocked to receive his letter from 3 Adar II in which he write about the health of...(may she live) that she has already been in hospital for 6 weeks.

He must impart to her that the simple faith that every Jew believes, also necessitates another belief. That Hashem is the only one in control of the whole world and everything within it. That even this physical world and each individual

man and woman are included in this [being under only Hashem's control].

Now, since Hashem is the ultimate good, he certainly wants to give goodness and kindness to everyone, and having a healthy body is one of the main things [that Hashem wants to give].

[Proofs that health is important to Hashem:] As is explained in Rambam Hilchos Deios end of ch.3 and beginning of ch.4. Also, the famous Torah of the Ba'al Shem Tov on the possuk of "when you see the donkey of your fellow crouching under its load...help him out". And it is explained in the maamar of yud shvat 5713.

When one derhers (not just understands) all the above, then the soul is automatically put into a state of internal tranquility. This also brings about immediate improvement in health and a speedy recovery.

Hashem should make him succeed in giving over good news in all the above and it should be Hashem's will that this will be as soon as possible.

Although I wrote to her separately, since he was the shliach to inform me, he should certainly explain my response to her with more explanation.

[From] the one who is awaiting good news and with brochos for a happy Purim for his sister, himself and all his household (may they live).

1362. The Roles of the doctor and the patient.

27 Teves 5712,
Brooklyn

Greetings and blessings!

I have received your letter from 24 teves, in which you write your situation. You write that you have seen the report from the doctor and how this affected you and how you see the future. Therefore [you write,] you say tehillim and daven to Hashem and asked for my view

Answer:

This that you're saying tehillim and davening to Hashem is certainly good. Because Hashem is the one in control of the entire world and every person in all respects.

However, this that you write that you're thinking about the report from the doctor and are planning out the future [based on it], I disagree with. Since this is not your domain and this is not what you were created to do.

Rabbi Dov Yehudah Shochet wrote to me that you are a Jew who follows Torah and Mitzvos. So, you certainly believe that Hashem is the master and owner of the world. As we see practically, when one is a good owner, he sees to it that everything is organised and two things don't mix. And everything he owns will serve the purpose for which it was made.

If this is so by a person who is limited and can make a mistake, certainly this is true by Hashem's ownership and control.

Everything that exists, wherever it may be, must fill its place and complete its shlichus.

If we want to do another thing [that isn't our shlichus], there are 2 issues: a) since this is not fitting to your identity, you will do it wrongly and b) this turns you away from fulfilling the shlichus for which you do fit

All the above spoken applies to your case. Because of certain reasons, which happened as a result of hashgacha pratis, your job is not in the medical department. Being that you are a Jew who keeps Torah and Mitzvos, I know 2 things:

a) medical things is not your shlichus in this world and b) keeping Torah and Mitzvos, which includes the mitzvos of loving Jews and rebuke is the shlichus for which you were created. This also includes what it says in Sefer tana d'vei eliyahu that “when you see someone naked, clothe him” means that when you see a Jew who is ‘naked’ from Torah and Mitzvos, one should clothe him with Torah and Mitzvos. This is your duty - the shlichus for which you were created.

From this it is understood, that when you will say predictions and opinions in medical science, a) you are turning away from fulfilling the shlichus for which you were created and b) in matters of your recovery, you can make mistakes, but in no way can you fix anything.

Since through following this [your medical predictions], things that won't be will seem to you as if they will be. As a result, your luck will weaken, and this will also weaken your reliance on Hashem. This [weakening] will happen through your overthinking what the doctor said and what that professor will think etc.

Since you requested my view, I will tell you that you must conduct yourself in the way that the Holy Torah requires. The Torah says that it - the Torah - gives permission to heal.

This means that Torah gave permission for people to go to doctors, and it gave permission and power to doctors only to heal and improve a person. Therefore, what the world does, is that we go to a doctor and then do as they instructed. You have nothing more to do with the matter. You must listen to the doctor and be certain in [your trust in] Hashem that he will give you long life.

As the possuk says “fear of G-d, to life!” Meaning that a) the stronger your reliance on Hashem is, and b) the less doubt you have in Him, and c) the more given over you are to fulfilling your shlichus in the world (as we previously said this is to follow Torah and Mitzvos and to cause others to do

so as well), the longer your life will be. This is the simple explanation of the possuk without any p'shet'lach.

You should completely forget about the doctor's report, and about what you read in medicinal books. [The reason being] since that is not your shlichus and [that domain] doesn't belong to you. This [reading of the doctor's report] can't make you better and in general it does the opposite.

Every day you should say a yom of tehillim (as the tehillim is divided for the month) after davening in the morning. You should also learn Chumash with Rashi every day. Also, you should take part in the shiurim that we learn in public. At least one of those shiurim should be learning chassidus.

It is self understood for you to attain the 'purpose' that it says in the possuk and that the Baal Shem Tov demanded of chassidim - "serve Hashem with joy". Serve includes your davening, learning, eating, drinking and everything else that a person does, even sleeping (as the Rambam says in hilchos deios). When you do so, you will start feeling better and even more healthy and you will be able to tell me good news in this matter.

It would also be proper for you to give a few pennies to Tzedakah every day before davening mincha (obviously not on Shabbos and Yom Tov).

I hope and am certain that you will accept my proposal and advice and will let me know about this all like last time.

With blessing for good health, a speedy recovery and for you to be able to fulfil you shlichus in this world with peace of mind and body, for you to have long life and to be a chossid

N.B. You certainly take part in the Chassidisher farbrengens which are organized in your city

No. 3. The source of fear and how to deal with it

2 Adar II 5725,
Brooklyn

Blessings and greetings!

In response to her letter from 15 Adar II in which she writes about her emotional state and her fear.

It's a wonder! Because, based on the education she received at the school she mentioned, she knows what is says in our Torah of life that "You should be wholehearted with Hashem your G-d". Also, [she knows what it says] in the words of [Dovid Hamelech, who is known as] the "sweet singer of Israel" that "Hashem is my shepherd, I will not lack anything" and "Hashem is with me, [therefore] I won't be afraid" and many more [such quotes].

As she wrote, [these fears] were prompted by her reading in the newspapers about the nuclear war etc. that scares readers.

A similar mood existed during the war of 1914 (World War I) when they began to use aircrafts and bombs of strange gasses etc. A similar situation was in the middle ages when they began to use gunpowder. A similar situation existed in almost every generation, as historians know. Many centuries and millennia have since past and the wise saying is known that "the past teaches the future".

It can be suggested, that what is lacking is that her conduct is not completely in accordance with our Torah of life. This scares the Nefesh Elohis. However, the Yetzer Hara covers this fear and explains [the reason for the fear] in a different way - a way that prevents the problem from being fixed.

Another regular [issue] in such a situation is that the mezuzos in their home and specifically her room aren't in order or aren't affixed properly. Therefore, the mezuzos should be checked. But the most important thing is that she should act as we have explained above [to realise a) that Hashem is always with her and therefore there is nothing to fear and b) to realise that the source of this fear may be the nefesh elokis being afraid because it isn't following Torah properly].

Hashem should make her succeed

With blessings for good news in all said

In the name of the Rebbe

Mazkir

4450. “Serving G d Joyfully” — All the Time

It pained me to hear from others far from pleasing news about your present [negative] mood and state of mind:

To someone like you, I certainly don't need expound at length about how astounding and perplexing your behavior is, particularly in light of the Rambam's ruling at the conclusion of Hilchos Lulav concerning [the vital importance of] serving G d joyfully.

In conjunction with the above ruling, there is also the ruling of the Rambam as well as the Tur and Shulchan Aruch, Orach Chayim, ch. 231, that one is to serve G d “in all your ways,” i.e., twenty-four hours a day. From this we understand that one must be joyful during the entire course of the day.

This is particularly so according to that which has been expounded upon in many places in Toras HaChassidus — the “Luminary of Torah” — regarding the various aspects

of “In all your ways you shall know Him,” as well as the greatness and importance of performing a mitzvah with joy (see also Torah Or, p. 20b).

[The cause for joy is] even more relevant to you personally, and even from the point of view of your “animal soul,” as you surely do not forget your health situation two or three years ago and the fright and anxiety that it caused you then.

Even if you consider this matter but briefly, you will see the individual Divine providence and kindness that G d has showered upon you in an open and revealed manner.

Can it possibly be said then — Heaven forbid and forfend — that “G d’s hand is too short,”²⁴ [i.e., that He is incapable of helping you in your present situation]?

Even when drawing down and receiving G d’s Divine blessings here below, you are required to be joyful — not only an intellectual manner of joy that does not actually affect the heart, but true, unqualified and unbounded joy (“simchah on pshetlach”).

Then [we will see] the complete fulfillment of that which is stated in the holy Zohar (II, p. 184b): “They — this physical world and man in general — exist by the ‘radiant countenance’ that comes from below. [Man’s ‘radiant countenance’] correspondingly draws down upon him these selfsame qualities from Above. Man’s joy draws down a corresponding measure of joy from Above.”

In addition to all the above — if indeed anything can truly be said that is more valid and convincing than the above (keYehudah v’oid likra):

All physicians are in agreement that a joyful and happy state of mind increases physical, mental and spiritual health and well-being, and assists the healing process.

May G d will it that you increase your established times for Torah study in general — as the verse states: “G d’s precepts are just, gladdening the heart” — and the study of Toras HaChassidus in particular. Moreover, see to it that others increase their Torah studies in like manner as well.

Performing all the above will greatly enable and enhance the ability for joy to “reside in your abode,” to the extent that according to Jewish law you will be able to make the blessing, “in whose abode there is joy.”²⁵

5262. Overcoming Dejection Through Joy

In reply to your letter ... written in the month of Adar II, a month in which one is to increase one’s measure of joy throughout the month, particularly as your letter was written several days prior to Purim, when one’s joy should be boundless:

Notwithstanding all the above, the content, and most importantly, the mood of your letter is not only not Purim-like, it is not even joyful.

After all the reasons and explanations that you provide in your letter [for your downheartedness], there still remains the command of G d — He Who is not only the Creator of the world, but also its Conductor — that one is to serve Him with joy. Surely G d is aware of all the reasons [that you mention in your letter which you attribute to making you downhearted,] and nevertheless He commands to be joyful.

This teaches us three things:

a) Since G d demands this [joy from us], then surely He has provided us with the capacity and ability to realize it, as “G d does not make unreasonable demands of His creatures,” and “When He requests, He only requests according to their, [i.e., created beings,] capacity [to fulfill this request].”

b) Even in such a situation [where there seems to be nothing to be joyful about], there are ample reasons for joy; all that is needed is the desire to keep one's eyes open to those matters [from which one can be joyful].

c) In light of that which is explained in many texts, including the text of Tanya, ch. 26, a despondent attitude is contrary to proper service of G d: When one wants to be victorious in battle, particularly a difficult battle, then one must go about this with joy, as explained there in Tanya at length.

There is also known the saying of my father-in-law, the Rebbe, of blessed memory: "A soldier on his way to the battlefield sings a march of victory and joy," although he has yet to begin the battle. For the mindset of having firm faith and conviction in the certain victory in the approaching battle and the joy [that will result from this victory], in itself strengthens and hastens the victory in battle. ...

872. Leave the healing to the healer

In reply to your letter of Thursday, Parshas Vayechi, in which you notify me that you have had several operations [and that you are poring over medical books], etc.:

It is regrettable that you are fixated and poring over medical books regarding that which you imagine to be your ailment. In my opinion, you should be doing only that which the Torah commands — to obey the instructions of the doctors.

With regard to your health, concentrate your mind and heart — i.e., your thoughts — on firm bitachon in G d, who "heals all flesh and performs wonders."

You should not dabble in medical science. This is not your province, particularly if this upsets your peace of

mind and rouses within you feelings of gloom and doom. Furthermore, there is also the celebrated adage voiced by many Rebbeim of Chabad: “Think positively, and you will see positive results” (“Tracht gut, vet zain gut”).

With regard to your healing: a) You are surely obeying doctors’ orders. b) You will — as much as possible — avert your thoughts from agonizing over the state of your health. c) Be firm in your bitachon in G d, for Whom there are no limitations and “who can tell Him what to do.” d) Bind yourself to an even greater degree to the study of Toras HaChassidus. ...

4168. “Heart to Heart”

In response to your letter of Tuesday, where you write to me about your general state of health and about your heart condition:

There is the well-known saying of our Sages, of blessed memory, that the 248 Positive Commandments correspond to a person’s 248 bodily organs, and the 365 Negative Commandments correspond to the person’s 365 veins.

The import of this statement is that a Jew’s physical body, its various aspects and its general health, are dependent on the condition of his spiritual body — his level and standing in performing Positive Commandments and refraining from transgressing Negative Commandments.

G d desired that the world we are in be created in a lowly state, clothed in physicality, and whose external conduct — as seen by the human eye — is of a natural order. Consequently, many matters in this world [such as healing and good health] require [not only a spiritual approach, but] a physical approach as well.

It is understood from the above that we should obey the instructions of our doctors, in accordance with the saying of our Sages: “Permission was granted the healer to heal.”

At the same time, however, we must always be aware that it is G d Who creates, sustains and enlivens the world and all of its creatures, especially the children of Avraham, Yitzchak and Yaakov, concerning whom the verse states: “You are children to the L rd, your G d.”²⁰

Since G d is the “Essence of goodness”²¹ and “it is the nature of one who is good to act benevolently,” there is no reason — Heaven forbid — for worry, and thus a person can carry out his work and service with great joy and with true joy, [i.e., not only immense joy but joy based on principles of truth, that there is truly something to be joyous about].

All the above applies to you as well. Be assured that your heart is receptive and responsive to G d and His Torah and mitzvos — thus you will merit many long and pleasant days and years.

Nevertheless, in order to merit an increased measure of Divine blessings and success, you should increase your generosity to others — increasing your actual charitable giving, as well as acting benevolently toward others, physically as well as spiritually, by drawing them closer to Torah and mitzvos. And [you should know that] “There is nothing that stands in the way of one’s desire.”²²

9631. Strengthening reliance on Hashem and listening to doctors

5 Teves 5729,
Brooklyn N.Y.

Blessings and greetings!

In response to her letter, which was received with delay, I will mention her at the resting place of the Friediker Rebbe to fulfil the requests of her heart and specifically for the improvement of her health.

It is self understood that directing one's life in accordance with Hashem's directives, as explained in Shulchan Aruch, opens the channel to receive Hashem's Brachos in all that is needed.

Similarly, strengthening one's reliance and belief in Hashem, that He protects everyone and therefore there is no reason for fear or pain even when something that seems to be painful (chvs"v) happens, the belief itself has the power to overturn anything undesirable and cause it to produce good results. As the famous saying of our sages goes "this is also for the good".

If in the past few years the kashrus of the mezuzos and her husband's tefillin haven't been checked, they should be checked now.

Also, with regards to lighting candles before Shabbos and Yom Tov, it would be good for her, as the house owner, to give from her money to Tzedakah.

According to Shulchan Aruch, a Jew must do what is required of them naturally. In this instance this means to follow the advice of an expert doctor. As to which doctor to contact in her case, it would be good to consult a doctor which she trusts and who knows the family.

Being that we recently celebrated Chanukah, Hashem should grant that there should be a daily increase in holy matters, both physically and spiritually

With blessing for good news

In the Rebbe's name

Nissen Mindel - Mazkir

לזכות השליח
הרב שמואל בן דחל לאה
לרפו"ש וקרובה.

ולזכות חיזוק הבריות
אצל אנשי שלומינו
וכל אחב"י ברחבי העולם

ולזכות רפואה שלימה וקרובה
לכל החולים במגיפה הידועה

