

Dimensions of Happiness

שמחת החיים The Joy of Living

תחת אשר

בשמחה ובטוב לבב מרב

2
46 They will be a sign and a wonder, in you and in your offspring, forever, because you did not serve HASHEM, your God, amid gladness and goodness of heart, when everything was abundant. 48 So you will serve your enemies whom HASHEM will send against you, in hunger and in thirst, in nakedness and without anything; and he will put an iron yoke on your neck, until he destroys you. 49 HASHEM will carry against you a nation from afar, from the end of the earth, as an eagle will swoop, a nation whose language you will not understand, 50 a brazen nation that will not be respectful to the old nor

32 Logic of the Heart - Logic of the Mind A. S. S. S. S.

Joy, more than any other emotion, is a universal value. Every normal human being is joy-conscious. The people of the world in general, and particularly of America, regardless of race, creed, or class, are especially concerned with joy and happiness. Indeed, much time, energy and resources are spent in pursuit of joy, and outwardly, most people appear to be quite happy. Sports events are well attended and entertainment in general has grown into a huge industry. In homes all over the world, young and old laugh while watching television shows. Restaurants and cafes are crowded, bars and nightclubs are teeming, and theaters and cinemas are popular. Everyone appears to be participating wholeheartedly in the drive towards happiness. It does not require much introspection, however, to realize that all of this joy is quite superficial and that the happiness attained is not really genuine.

36 In the privacy of many lives there is a deep, dark gloom. To be sure, there is merriment, joviality and external gaiety, but not joy of the heart. How could it be otherwise in this messy and muddled world racked with fear, distracted by suspicion and embittered by hostility? There is much hatred and agony, misery and despair. Is happiness possible under such circumstances? It is self-evident, then, that the aforementioned external jovialities and amusements do not stem from joy of the heart and do not coincide with the concept of *simchah*, but are only an escape from the dismal realities of life as well as from ourselves.

The *halachah* recognizes *simchah*, or joy, as the antithetical concept to *hollelus*, hilarity and jollity. At first glance, *simchah* and *hollelus* seem to be identical; *simchah* is displayed by eating and drinking (see the Rambam, *Hilchos Yom Tov*) as *hollelus* consists of eating and drinking. What, then, is the fundamental difference between the two? The answer is that *simchah* stems from an endeavor to approach and experience reality, while *hollelus* stems from an endeavor to escape reality. [p. 157-6]

4
[אמר אלהים]

"ואם היה מתחזק ומתגבר באמונה היה מתחדש לו השמחה, לא לעשות דרך כעס, וזהו אשר לא האמנתם, שהיה ראוי למשה להיות חזק באמונתו... כי האמונה מביאה לידי שירה ושמחה" 10.

הוא חושב אולי

ושבח אני את השמחה. (שם) וכתב ושכחתי אני פירוש: כאשר תאדם בשמח' או נפשו בשלימות. כמו שבארנו דבר זה במקומת הרבה באור מענין השמחה שהיא שלימת הנפש. וכאשר השמחה היא של מצוה או השלימות הוא שלימות אלקי. ושלימות הוא ראוי לשבח. אבל השלימות שאינו אלקי רק שלימת נפשו. מה זאת כי אין זה מעלה ושלימות כאשר השלימות הוא בשמי. אבל הוא חסרון שהוא נטה אחר הנשמה. רק כאשר השלימות הוא אלקי. ואז יש לשבח השמחה והוא.

6 Shemot II-22

2 'Hannah prayed* to God, and said:

"My heart exults in God!
My triumph is from God!
I can now speak before my enemies,
for I rejoice in Your salvation!"

7
מספר תפילות

4 ותאמר עלץ לבי בה'. א"ר ירמיה ב"ר אלעזר: גדול כחן של צדיקים שאין כל העולם ומלואו מקלסין להקב"ה אלא בחצי שם, שנאמר: כל הנשמה תהלל יה הללויה. אבל הצדיקים מקלסים להקב"ה בשם שלם, שנאמר (תהלים ל"ג): רננו צדיקים בה', עלץ לבי בה' (ב). (מדרש שמואל)

24:1
1. And Abraham was old, well stricken in age; and the LORD had blessed Abraham in all things. 2. And Abraham said unto

א ואברהם וכן בא כימים וכן אתי אברהם בקול:

ב) ואפשר לומר הכוונה בזה כן. והנה אמרו בספרים שהחילוף שבין שם שלם לחצי שם הוא בזה, דבשם שלם יש האותיות של חיה הנה ונחיה, אבל בחצי שם יש רק האותיות של. היה ויהיה אבל הנה אין בו. והנה רוב האנשים אינם זוכים לראות את השם בהוה. כמו שביארו המפרשים דמה דכתיב (שמות ל"ג): וראוה את אהורי ופני לא יראו. — זהו דלאחר איזו סאורע אז הננו רואים שחיתה בה יד ה' אבל בשעת הויתה אין אנתנו סרגישים את זה, וזהו אתה תראה את אהורי, הנוגד בעבר בעת שבבר נסתלקתי סכס או תראה אותי, אבל את פני שהוא בהוה לא תראה אותי. ולכן כל האנשים יודעים את הסקום רק בחצי שם, שיש בו האותיות של היה בלבד. כי בעבר סרגישים הם שחיה שם השגתה הסקום, ולכן המה סקלים אותו רק בשם הזה בלבד, אבל צדיקים גדולים שיש להם עין לראות מה שמכוסה מעין אחרים, הם רואים התגלות הסקום בכל רגע ורגע, ומה שאנתנו רואים בעבר המה רואים בהוה. לכן אפשר להם לקלוט את הסקום בשם שלם.

10
[כח] בכלל חיד שלשה הסטיין חקביה כקוטי, סקין עותיב, אלו הן אברהם יצחק ויעקב. אברהם דכתיב כיה בכל, יצחק דכתיב כיה סכל, יעקב דכתיב כיה ס כל. שלשה לא שלם כהן יצר הרע, אלו הן אברהם יצחק ויעקב, דכתיב כיה בכל, סכל, כל. ויזא אף דה.

11 Ramban - 24:1
one daughter with that name. However, *Acheirim* established a new interpretation on this verse, a very profound matter, and they explained with it one of the secrets of the Torah. Thus they said that the word *bakol* hints at a great matter, namely, that the Holy One, blessed be He, has an attribute called *Kol* (All), so called because it is the foundation of everything. It is with reference to this attribute that it says, *I am the Eternal that maketh 'Kol' (all)*.⁶⁸ And this is also what Scripture says, *And the profit of the*

14 Antsordl-Siddur
Blessed are You, HASHEM, our God, King of the Universe, Who forms light and creates darkness, makes peace and creates all.

42 ספר ח"מ פ' בראשית

כותב הרמח"ל ("דעת תבונת" ס" קכח): "חלקי הבריאה הזאת, מי שמביט עליהם לפי ראות עיניו, בתחילה לא יראה אלא ענינים מפורדים ומפורדים, פירוש: בלתי מתקשרים כולם אל תכלית אחת, אלא כל אחד ענין בפני עצמו לתכלית מיוחדת, נשלם בעצמן, בלתי שיצטרך לחבירו, כי כל כך מינים כדומם, כל כך בצומח, כל כך בעלי חיים, אין ביניהם קשר ויחס שיצטרכו להעזר זה מזה, ושיקבצו לתכלית אחת, אלא כל אחד נברא למה שנברא, ועיניו משלימים לתכלית המכוון בו, לא יותר."

15
"יוצר אור ובורא חושך עושה שלום ובורא את הכל". שינו חז"ל מלשח הנביא ישעיה (מה, ז) "בורא רע" ל"בורא את הכל". אין זה משום לישנא מעליא ברידא, שלא להזכיר "רע" (ע"י ברכות יא:), אלא כדי להגדיר את תכלית בריאת הרע (וזהו ה"לישנא מעליא"): כאשר האדם רואה בו חלק מ"הכל" שמטרתו לתת לאדם את האפשרות להשלים את עצמו בעבודת ה', ע"י שיצמד בסטיון ויצחק, זהו חלקו של הרע בעשיית כבוד שמים. "כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתו יצרתיו אף עשיתיו."

13 ממשיך הרמח"ל: "אך מי שיעמיק בחכמה, ימצא היות כל הנמצאות כולם מחקשרים קשר גמור זה בזה, שכולם צריכים להשלים הענין שאליו כיוונה החכמה העליונה בבריאה, וכולם מחקבצים לתכלית אחת, שתגאיו רבים וסודם

18 הכל יודוך All will thank You* and all will praise You — and all will declare: 'Nothing is as holy as HASHEM!' All will exalt You, Selah! — You Who forms everything. The God Who opens daily the doors of the gateways of the East, and splits the windows of the firmament,* Who removes the sun from its nlace and the moon from

16 שלימות הבריאה כמקשה אחת, על כל חלקיה הטובים והרעים, שמטרתה גילו וריכוי כבוד ה' בעולם, באה לידי ביטוי בשבת בראשית, כאשר נסתיימה מלאכת הבריאה בולה, ניתנה האפשרות להכיר שהכל טוב מאן. אף לדורות עולם — הזמן המתאים ביותר והמועד להתעלות ולהשתלמות בהכרה יסודית זו כמהות הבריאה — הוא יום השבת — כזכות השביטה ממלאכה וממנוחת הנפש הבאה בעקבותיה, ועל ידי השפעת קדושת היום, ותברואה מתוספת רוחנית הניתנת לאדם ע"י הנשמה יתירה, זוכים להבין ולהכיר בכך.

19 The Vilna Gaon writes in a letter to his family, "Bear in mind, about that which you laugh today you will cry tomorrow, and about that which you cry today you will laugh tomorrow." The Gaon was in fact admonishing his family not to react to situations in the context of their momentary effect but rather in the context of the wholeness of a person's existence, this world and the World-to-Come.

17 לכן קבעו חז"ל את נוסח תפילת יוצר בשבת בפתיחה "הכל יודוך", ובהדגשה חוזרת של "הכל", ללמדנו את מהות השבת, שבה מחעלה האדם להכרה שכל חלקי הבריאה מאוחדים ומתאחדים לגילוי כבודו יתברך. אף כל תקופות הבריאה מסדרן יחד מביאים לכן. "אין כערכך ה' אלוקינו בעוה"ז ... בעוה"ב... לימות המשיח... לחתימת המתים", עד לגילוי השלם של אחדות זו — שהיה לעתיד לבוא.

20 Ling Japied - R. Tatz
An analogy would be as follows: music is a deep and wonderful example of the beauty which can be perceived in the world. A musical experience is certainly greater than the sum of its parts, the individual notes which must be played to produce that music. One is moved by the totality of the music, the interrelationship and harmony of the notes which combine to produce the unique quality of the music as a whole. But that

effect is achieved by playing those individual notes — each note must be the correct one, played at the correct time — and the music results! One cannot produce music "as a whole" in one single action — one can only execute each individual tiny component faithfully and accurately; when this is carefully done, music is the result.

To understand the importance of the meaning of the word נמצא let us examine the portion of נמצא which deals with Yaakov's travails and difficulties in exile. The entire portion of נמצא does not contain any פתוחות וקתומות, blank spaces between sections which serve to denote the end of a topic and whose purpose is להקביל בין פרשה לפרשה, to allow contemplation between sections about what one previously learned.

* Baal HaTurim and Baalei Tosefos both explain that the reason נמצא does not contain any פתוחות וקתומות is so that it should mirror Yaakov's escape from Esav (described in נמצא) which was quiet and secretive. This, however, is puzzling because if as Chazal say פתוחות וקתומות were inserted so as to allow Moshe time to think about each portion before going on to the next, where is the pause between the portions of נמצא to enable contemplation of the various events?

To understand the reason for the way in which נמצא is written, let us examine a Midrash which interprets the prophet's words as a criticism of our father Yaakov.

מעולם לא אמר יעקב אבינו דבר של בטלה אלא כאן. אמר הקדוש ברוך הוא אני עוסק להקליר את בנך במצרים והוא אומר

למה הרעתם לי? הריא "למה תאמר יעקב... נסתרה נרכי מדי" (בראשית רבה צ"ג ע"ג מתנות כהונה).

Why do you say, O Yaakov, "... my way is hidden from God?" (Yeshayahu 40:28). Yaakov never said an idle word save on this occasion. The Holy One, Blessed is He, said, "I am busy crowning your son [Yosef] king and you complain that I am treating you badly?" Thus it says, "Why do you say, Yaakov, 'my way is hidden from God?' " (Bereishis Rabbah 91:13, according to the text of the Matnos Kehunah).

22 Yaakov was criticized for looking at the details and particular events, while ignoring the total picture. If one looks at particulars, one gets a distorted view of how things really are. Yaakov suffers when looking at Yosef's disappearance itself; but it is the beginning of Yosef's monarchy when looked at in context of subsequent events.

This then is the reason that there are no פתוחות וקתומות, because it is the beginning of the history of the children of Israel and as such one should not and may not contemplate any part of Israel's history separately. Israel's history, of which נמצא is the beginning, can be understood only as a whole, not each event by itself.

27 מאמין אמיתי צריך להיות שמח בחלקו. כי ברור לו שאין הקב"ה מקפח כל בריו, ובכחות שהוא נתן לו יכול האדם בהחלט להגיע לשלימותו. הוא יודע גם כן כי כל הנבראים כצביונם ודקומתם נבראו. אין אדם נופח לשוני. הן הוא היחיד בהרבה זה של כחות בכל העולם, ואין מלכות נוגעת בחברתה כמלאה גימה. לכן חייב אדם לקבל את עצמו כפי שהוא והיותו מרצה עם כל מה שיש לו הן כרוחניות והן בגשמיות. ונת העומק בשמחה זו שהאדם מוצא שלום עם עצמו וזרעו וחי בהרמוניה עם עמו.

28 Piskei Torah - R. Gifter - pg 287 ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלקיך וליהודת אתה And you shall be glad with all the goodness that Hashem, your G-d, has given you and your household - you and the Levi and the proselyte who is in your midst.

After having toiled and labored over his crops, a farmer naturally rejoices when he harvests them. Why then does the Torah give a command to rejoice? Human nature is such that man is never happy with what he has.

Even if he has succeeded in his hard work, he nonetheless remains somewhat unhappy over the idea that he did not acquire even more. However, someone who lives with the conviction that everything comes from Hashem in the measure that He deems fit is not disturbed by such feelings. By commanding us to rejoice, the Torah is telling us that we must be satisfied with what Hashem has given us and that we may not allow our desires for more to impede our rejoicing in the slightest.

This was the greatness of Nachum Ish Gamzu. His response to the events that occurred to him was not merely a demonstration of simple faith, but rather a perspective of events in their overall context. While each event in its own was bad, 'this too' would add up to a benevolent total, which in fact it did. He was able to view God's deeds with the approach of וקראו יחדיו, God's judgments are true, they [His deeds] are righteous when taken all together (Tehillim 19:10).

24 This then is the eternal answer to our questions concerning God's justice. Iyov asked, "Who shall tell me that I would find Him... and present my case before Him?" (Iyov 23:2). To which the Holy One replied, "Where were you when I established the earth?" (Iyov 38:4). At the time of creation the entire tapestry of history had already been woven as it says, "He showed Adam each generation and its leaders" (Sanhedrin 38b). One who attempts to understand history frame by frame is doomed to failure. It is only by placing events in their universal context that one can truly perceive God's handiwork.

25 ולמי המכחזר שדמונים מרמיים על האמות, אפשר להבין מדוע אמרה התורה שכל אחד יתן רק מחצית השקל, דהיינו חצי מטבע ולא מטבע שלימה. דהנה בירושלמי שקלים (פ"ב הי"ג) יש מי שאומר שלפי שחטאו בעול בכחצית היום, לכן יתנו מחצית השקל, והדבר צריך ביאור. ויתכן לומר שכאמת יסוד האמונה וקיומה היא חידושה שאף פעם איננו רואים בשום דבר ומקרה גם את ראשיתו וגם את תכליתו ושלימותו, תמיד אנו עומדים באמצע הענין והתהליך. בדיעה זו נמנעים הרבה פקפוקים באמונה, הן בשאלות הנוגעות לכלל, במצב עם ישראל בין האומות וכדו', והן במה שנוגע לפרט כגון שאלת צדיק ורע לו וכדו'. מי שמאמין יודע כי ימי האדם קצרים מכדי היכולת לראות ולהבין את המאורעות בכל היקף, וממילא הוא יושלם עם ההכרה כי ישר ה' ולא עוולתו בו, חלילה.

26 The Thinking Jewish Teenagers Guide to Life

This Midrash teaches a fundamental lesson about the Jewish people and the Torah in the long battle against the external forces which seek to destroy us. The Esau-nations, their culture and their values are represented by straw: straw has only one kind of value, and that lies in quantity. A few pieces of straw are worthless; only in bulk does straw achieve value. Its worth is proportional to its mass. Those nations and cultures which oppose the spiritual, value the material, and the material has value in its mass: he who has more is wealthier. When Esau comes to meet Jacob he proclaims his wealth: "I have much." His wealth lies in the sheer volume and mass of his possessions - "I have much." These nations would swamp the Jewish people if they could, eliminate us and our historical commitment to spiritual values, and establish a world unfettered by moral niceties and considerations of the spiritual; in fact, they would gladly use their bulk and might to destroy Jacob.

* Jacob, on the other hand, meets his brother's declaration of wealth with: "For I have everything." Spiritual values live on

a plane above mass and volume, and none of the terms relating to mass or bulk are relevant - "I have everything." Completeness is not possible in the realm of the physical, but above that realm it becomes natural.

Jewish values do not consist of mass or bulk. We do not seek to have "much", we do not define wealth in terms of "more". Our idea of wealth and value lies in the domain of completeness; you are wealthy when you have enough, when you are complete within yourself, when you lack nothing. We seek completeness, perfection of the self. We seek quality, not quantity.

29 And that is why Jacob is likened to fire. Straw achieves value in bulk, but fire is fire no matter how little of it there is. One spark is enough to ignite a whole world of straw; and in that final and inevitable battle between the might of muscle and the light of genuine spirit, it is the small spark of real fire which will prevail. When the bales of straw, that substance which is nothing but the outer layer of the wheat within, pile up and threaten the lone coal-seller and his embers, one tiny spark from those embers will set the world ablaze and all externality and superficiality will be transformed into light.

32 *Ma'aseh Illuminations - pg 441*
Klal Yisrael is herein blamed for not serving Hashem with joy (Targum Onkelos, ibid.). The observance of the mitzvos mandates not merely going through the motions of each commandment. We must also experience a sense of joy in the performance of the mitzvah. This joy is a mitzvah unto itself, with its own reward. Moreover, he who forfeits this special mitzvah is subject to punishment (Rabbeinu Bechaya, ibid.).

30 אחרי כל הענינים שקדמו לפרק זה אם אמנם עשו מהם עבודה רצינית, לא ייתכן שיהיה זה קשה להגיע לשמחה של חלקו. בהתלמדות למעשה אין כאן צורך אלא במקום להתעורר בקביעות לשמחה זו. המקום לזה הוא בברכה שפעשה לו כל צרכי וברכתה והמכין מצעדי גברי כברכות השחר. יש להגיד כל בוקר שתי ברכות אלו בהתכוונות מרובה ובחיוזק רב באמונה עד שמגיעים ממש לשמחה בחלקו. ותא לא יום או יומיים אלא חדשים רבים.

31 *Rav Schwab on Prayer - pg 25*
Who has provided me my every need. This berachah was originally intended to be said when the shoes are put on, as this is usually done upon finishing dressing. It is noteworthy that this is the only berachah in which the word *li* appears. The individual person stresses that *HaKadosh Baruch Hu* has given me all that I need. I have awakened, regained my senses, walked and gotten dressed. I have everything; I am happy with my lot. Regarding others, however, it would be highly inappropriate to say *שעשה לי* "Who has provided us with all our needs." We are required to attempt to help others improve their lot in life with *gemilus chassadim* (acts of lovingkindness). [For further development of this ethical concept see *Maayan Beis HaSho'evah, Lech Lecha 12:10.*]

33 רבינו חיים ויטאל מצרף אל השמחה בחלקו את השמחה במצוות. ושחי שמחות אלו בלימוד מגבירות את האדם על כבידות גופו. בירדעת אינו מתקשה להיות שמח בחלקו; הוא זקוק רק למבט אמיתי על עצמו כדי להגיע אליה. יותר קשה הוא להגיע לשמחה במצוות; עליה כותב הרמב"ם בסוף ה' ללוב: "השמחה שישמח האדם בעשיית המצוות ובאהבת הא' שצויה בהו עבודה גדולה הלא. וכן כתב רמב"ם. וכמו שהתחננים צריכים מחשבת וכוונה כן השמחה במצוות ותורה צריכים מחשבת וכוונה. שתשמח במצוה עצמה מאהבתך וקצתה". כה. ושתיק מה שהטיב לך כה. וכאילו אתה בא לאכסניתו קראו אל שלחני" (ג. אהבה זו - דעת היא (שלהי ה' תשובה). בודאי, כשפוששים המצוות בדרך "מלומדה" - אין דעת ואין אהבה ואין שמחה. הנה הארזייל גילה לתלמידו כי הוא זכה לכל ההשגות הנוראות שלו על ידי שהיה שמח מאד בכל מצוה שקיים. אבל אנתו - כיצד נגיע לשמחה במצוה? לכל אחד מאתנו יש טעם כאינו מצוה אם בלימוד גמרא. אם בחפילה.

אם בשבת, אם בחסד. לכה"פ באותה מצוה נשתדל לעורר שמחה אמיתית; לא יבנס כחפץ פתאום למצוה זו (כעצת המסיי). ונתבוננו כי על מצוה זו ציננו הקב"ה כעצמו ותאו אנו מתקשרים על ידה.

34 התנו איש ניע כתב. שמי שמטיל ציצית בארבע כנסות כדין ירגיש בזה שמחה מפורז שזכה להחשק עם בוראו (אגרות ח"א סי' י'). עבודה זו לעורר שמחה במצוה בודאי עבודה ממושכת היא. כבר אמרנו כי שמחה של מצוה היא התקשרות האדם עם בוראו ע"י המצוה. כלומר: תוך כדי עשיית המצוה הוא יכול להרגיש את קירבתו ית' אליו. לא בקלות מגיעים להרגשה יקרה זו. ולא חסיד זוכים אליה. אך גם ההתלמדות וההשתדלות לעורר השמחה במצוה תועלת רבה היא.

37 כאשר נתבונן, אומר הי"חפץ חיים "צילי בספרו 'שם עולם' (חלק ב, פרק יא), נראה שמרוב טרדתו בהבלי העולם אבדנו את כח החיגוש הנטויע בנפש האדם. שכן כאשר אדם זוכה לחפוש עם מלך או עם אישיות נכבדה אחרת, הוא מתמלא אושר ושמחה על כך. אושרו יגדל עשרות מונים אם ייודע לו שתאו נשא חן בעיני המלך וכי הדברים שאמר למלך זכו לחירכת ונכתבו בציווי המלך בספר הזכרונות שלו. ברוב אושרו יפנה לכל ידידיו ויספר להם על הכבוד והחירכת שזכה להם, ומרוב שמחה הוא עשוי גם לשכוח צרות שונות אשר פקדוהו.

35 אמנם בקטנותנו נוכל למצוא בזה עצה גדולה מאד. אמילו אם תהיה רק בבחינת "הקדמה לחסובה". הרי כל אחד מאתנו עושה הרבה מצוות חיצוניות. יש מהן שאין אנו מרגישים בהן שום "חינת", ומאידך ישנן אחרות שאנו מוצאים בהם איזה טעם וחיגשה. העצת הגדולה היא שגשתדל בכל עוז לחקן על כל פנים מצוות אלה שתו אמנם אצלנו וחיגוניות אבל יש לנו בהן קצת הרגשה. ונקרב אותנו אל פנימיותנו. אף שהמסך המגדיל של מטטום החטא במקדמו עומד. כי עדיין לא עשינו תשובה. אין ספק שעל ידי המאמץ הזה שאנו נעשה, כשגשתדל להכניס אל תוך לבנו את אותן המצוות שעד עתה עשינו רק באופן חיצוני. יאיר לנו אור גדול שיכול לבקש דרך הסמטום. כי רבנו יונה דיכר על ראשונים כמלאכים. אבל אנו לפי שפל מדרגתנו אדרבה בכל נקודה ונקודה של מאמץ לפנימיות נוכה לסייעתא דשמיא מרובה מאד. נתחוו של אולם נגר כל חרו של מהם כידוד.

אם כך הם מני הדברים באשה להערכה מצד מלך בשר ודם, מוכן היטב מה גדול צריך להיות אושרו על הזכות הגדולה שנפלה בחלקו ללמוד תורה ולקיים מצוות. הרי בכל רגע שאדם לומד תורה, מקיים מצוות, מתפלל ומברך, ברכות, הוא זוכה להשביע את רצונו ויתברך. ואם שיחה קצרה עם מלך בשר ודם שימיו קצובים גורמת לאדם שמחה גדולה, נוכל להבין בקל וחומר כפול ומכופל כאלפי אלפים, מה גדול השמחה שצריכה לפקוד את המדבר לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה שהוא אלקי השמים והארץ והוא הו יקיים לנוח: התורה מגלה לנו שהקב"ה שמח בדריטו ובמעשיו הטובים וכותבם על ספר, שנאמר: "ויכתב ספר זכרון לפניו" (מלאכי ג). פעולותינו מתפרסמות לפני ריבירבבות מלאכים קדושים, כמבואר בזוהר הקדוש שהמלאך גבריאל עומד ומכריז בכל לילה ומפרסם את מעשיו בני האדם. וביותר יש לשמוח שמחה עצומה כאשר נזכרים אנו שעל אף היותנו גוש עפר קרובו חומר, זוכים אנו בחפילתנו לדבר עם אלקי השמים כמו המלאכים במרום. הלא מן הראוי הוא שתדמע עינו מרוב שמחה, שניכנע לפניו ונקבל על עצמנו לקיים תורתו בכל נפשט ומאודו. וכאן מונח אלינו ה"חפץ חיים" ושואל: "יגידה נא אחי ותתבוננו בנפשך. האם עלת דבר זה ברעיון פעם אחת בשבוע או פעם אחת בחודש, או על כל פנים פעם בשנה, לחיות כל כך שמת טוב לב מקיים המצוות כמו האיש במשל הנייל?!" רעיון זה נרמז בפסוק "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה וגו'" ופירשו המפרשים שראוי לו לאדם להיות שמח וטוב לב מעבודת ה' יותר מרוב כל התענוגים שיש במציאות. וידוע מה שהעיד האר"י ז"ל על עצמו שזכה לרוח הקודש משום שהיה שמח בשמחת המצוה יותר משמחת נן עדן.

36 שמים וארץ. איש ואשה. נשמה וגוף - יגודים הם. לא תמיד הם נשארים יגודים. יש שמטפיעים זה על זה לטובה, ויש שמתאחדים לגמרי. בכל התקשרות היגודים יש שמחה. והה שמחה המוחות של השמחה: בכל מקום שהיא נמצאת יש התקשרות או התאחדות. הבה נראה: הגשמים הם השפעת השמים על הארץ. המים העליונים זכרים והתחתונים נקבה. והן אמרים אלו לאלו קבלו אותנו. אתם ברייתו של הקב"ה ונתחנו לוחיו. מיד הם מקבלים אותה. הייד תפתח הארץ - כנקבה שהיא פותחת (סדר פ"ג. יד). הרי הגשמים הם החוזות שמים וארץ, וכשהם יורדים לכל העולם שמתים (שם פ"ג. ד). לכן כל אדם שאין לו אשה שרי בלא שמחה (יבמות טז. ד"ב). שאין לו עם מ להתאחד.

שמחה של מצוה היא שמחה האדם המתקשר עם בוראו על ידי המצוה. על התורה אמרו: "ביום התחוננו זה סיני, וביום שמחת לבו אלו דברי תורה" (שחי"ר סו"פ). בסיני התדווג כביכול הקב"ה עם ישראל על ידי מתן תורה - זו התחוננו וזו שמחתה. גם בעבודת בית המקדש יש התאחדות הכלל ישראל עם הקב"ה. לכן דרשו גם על זה: "ביום וזחוננו זה אהל מועד. וביום שמחת לבו זה בית עולמים" (שם). הרי שמים וארץ, מצוה ותורה ועבודה ביהמ"ק - כל מקום שיש בו התאחדות חיונית יש שם שמחה. ופשוט הוא כי כל השמחות האלו אינן באות מפילא, כי אין התאחדות התקשרות בלי דעת. לכן נאמר כחוכמה ככי חבא תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובמנוח לבב טרוב כל - ועבדת את איביך כר ברעב כר ובחוסר כל". ואמר רב נחמן. בחוסר כל - בלא ריעה (גוריים מא. פ"א). וממילא "מרוב כל" הוא מרוב דעת. אך שמחה של דעת לא חבא מפילא. וצריכים להתלמד כיצד להגיע אליה. וזה החלי.

Firstly, is it a mitzva to be happy? There is no direct commandment to be happy; it is not one of the 613 formal commandments of the Torah. And yet we find statements in the Torah and in the words of the Sages to the effect that we should be happy. Why? What sort of obligation is this? Why is it not expressed as a commandment if it is worth striving for?

"Serve Hashem ("the Name" of God) with joy." Here it would seem that we are obliged to be happy; the verse states thus. Again, what is the nature of this obligation?

Also, when the Torah describes the horrific curses which will befall the Jewish people if we fail to live up to our Torah obligations, after listing the most agonizing holocaust-type brutalities which we will suffer, it states the reason for these horrors: "Because you did not serve Hashem your God with joy..." It appears, almost incredibly, that the reason for our immense suffering throughout history is that we failed to be joyous - is this possible? Is it even conceivable? Is that the problem - lack of joy?

39

The answer to these questions is one of the most important secrets of life; understanding it well can make the difference between a life of frustration, even depression, and success. Very few subjects are as critical to self-fulfillment as this.

The answer depends on understanding correctly what happiness is:

Real happiness is what you experience when you are doing what you should be doing.

When you are moving clearly along your own road, your unique path to your unique destination, you experience real happiness. When you are moving along the path that leads to yourself, to the deep discovery of who you really are; when you are building the essence of your own personality and creating yourself, a deep happiness wells up within you. The journey does not cause happiness - the journey is the happiness itself.

And amazingly, the expression on your face may not be a smile. The face may reflect pain, the face may be tearstained and taut with strain; but if the journey is proceeding, if you are aware that you are building what you must build, your

heart will be singing within you despite the pain of your body and the tears on your face.

And even more amazingly, your heart will be singing because of the pain. This needs explanation; let us think into it carefully.

40 The truth is that the journey of life is always made against resistance. Life is work, and work is always performed against resistance. When you strain against the resistance of ordeals and difficulties and move ahead, when you perceive that you are winning the battle and moving, building, your deepest essence experiences happiness even while your body is aching. And that happiness is generated by the experience of moving ahead against resistance, building when the building is difficult. Things that come easy give only a superficial happiness; if no work is invested there can be very little satisfaction.

41 Let us go further. The pain itself is pleasurable because it is the means of building the desired result; but there is more. The depth of the pleasure felt in the intensity of the effort is really the anticipation of the result. It is the looking forward to what is being built, the vision of the end-point, that fuels the effort. The dream of the satisfaction of achieving the result provides the pleasure within the pain of the journey. The more one looks forward to the joy of the end-point the more one enjoys the labor of getting there.

You can see this clearly by considering its opposite: imagine you are forced to labor intensely on something which is to be destroyed before it is completed - that would be torture. If you knew that your effort would achieve no result at all, that effort would become sheer pain. The sweetness of the journey lies in the anticipation of reaching the destination. In every

bit of effort, in every moment of exertion, lies the awareness that a part of the result has been built, and that is its happiness. In fact, in many experiences in life, the anticipation is more pleasurable than the result itself.

42 So the work derives its happiness from the expectation of the end-point.

And amazingly, the end-point derives its happiness from the work! If you think about it deeply, you will realize that the real satisfaction of the result lies in the fact that your work built it! A result which happens without effort, a gift received free, means far less than a result which you labored to achieve. The depth of your happiness at the journey's end lies in the effort that you invested to get there. The rich satisfaction you feel when you look at what you have built is really the knowledge of how hard you worked to build it. The delicious taste of a hard-won result derives almost entirely from the knowledge of how hard you worked to get there. In fact, the result is you because you invested yourself to create it.

43 Why is all this so? Why is the world built this way in the first place? What can we learn about the nature of the world from this understanding of the relationship between work and result, journey and destination?

Life is a journey through the world. And the next world is the destination. The Torah concept is that life is movement, a journey to a destination. The next world is the destination of that journey, and the journey has meaning only because there is a destination.

If you grasp your life as a journey to an amazing destination, the building of an eternal result, the difficulties of life become meaningful. In fact, it is those very difficulties which build the result most significantly.

44 And our idea of that result is that it is pure pleasure. The Jewish idea of the next world is that it is a dimension of pleasure, and the pleasure is exactly the feeling, the knowledge, that you built it.

Our concept of the next world is that it is a state in which you experience yourself absolutely clearly. No illusions, no facades. Just you. If you have built yourself correctly, achieved your potential through the hard work of a life lived to the full, the result is the ecstasy of being exactly what you should be and knowing that you are the cause of your own achievement. Nothing could bring a deeper happiness.

45

(And the opposite: our concept of the pain of the next world is the experience, the knowledge, that you could have achieved greatness and failed. If the opportunity of life has been wasted, the pain is immense. And it is nothing other than the pain of a self which might have been, should have been, and was not.)

Life is temporary, but the result is eternal. The work of life may be painful, but it builds a result which is pure happiness and that happiness is forever. In other words, the limited, finite dimension of this world and its effort creates an unlimited dimension of happiness.

46 Now we can begin to understand the answer to the questions we posed at the beginning of our discussion:

"Serve Hashem with joy." Does this mean that there is an obligation to try to be happy? Is it a mitzva to be happy? Is happiness an end in itself? The verse is clear: it does not state "Be happy"; that is not the aim. It states "Serve Hashem with happiness"; that is the aim. That is the emphasis: serving, working to build, that is the primary obligation; and in that serving the proper mode is joy. If you serve as you should, the joy is guaranteed. If you take care of the work, the happiness will take care of itself.

And "Because you did not serve Hashem your God with joy..." The reason for our suffering throughout history is not that we failed to be joyous - that is not the problem. The problem is not that part of the verse; it is the beginning of the verse, that is the key: "Because you did not serve." Defaulting on the service, the work that is required of us, that is the problem. And of course, as we have explained, if there is no work, there is no joy.

Happiness is not the goal, but it is the assured result of moving towards the goal.

For one who knows this secret deeply and lives it, for one who is always moving towards the goal, indeed "there is no sadness in the world."

47 But very often they are simply the superficial substitute for the really hard work of building the self.

There is nothing wrong with building things in this world; some of those things may be necessary and most worthy. But when the building here becomes a substitute for the real work of building the self, building that which will last for eternity, that is a tragedy. This world and its achievements must always be the vehicle for the real journey.

48 You cannot afford to forget that the road leads somewhere; you cannot afford to forget the destination.

You cannot afford to forget to deliver the goods. Do not get so involved in the journey that you forget where you are going. Do not get so involved in the excitement of doing and moving and building that you forget to ask yourself where it all leads. You do not want to travel for years and then discover that it has been the wrong road, or that you were so preoccupied with the trivia of the journey that you hardly moved at all, or that you forgot that you had goods to deliver.

You have goods to deliver: yourself. You have the most important and precious goods to deliver; and only you can deliver them. You have yourself and the future of the Jewish people in your hands, and one day you will be asked that final

48 תורה יובנה היטב דברי הפסוק: "תחת אשר לא עבדת" וגו', כלומר: אל תתמה מדוע

כאו עליך הצרות, הסיבה ברורה - "לא עבדת את ה' אלקיך", אלא את עצמך עבדת! לא את ה' אלקיך שרת, אלא את תאוותך ואת כבודך! וכמו שאמרו חז"ל (יומא טו.) שביט שני נחרב מפני שנאת חינם. שנאת חינם מגלה על כל צורת עבודת ה' של האדם. מי ששונא את חברו, אוהב את עצמו. לפיכך עבודת ה' שלו, מכוונת לתועלתו, לכבודו, לריוח ממוני או לשאר מידות.

49

A central feature of the sensation of depression is the feeling of hopelessness and despair, the feeling of no movement towards any goal, the feeling of the impossibility of reaching any goal. And the cause of depression is exactly that: absence of movement towards a goal. When the neshama, the soul, senses that life is sliding by and no meaningful progress is taking place, no real development is occurring, there is a sense of stagnation, of despair. Happiness is the response of the neshama to its journey through life, the response of the neshama to its own development, its own growth and achievement. And depression is the response of the neshama to stagnation, to a situation of motionlessness and the absence of achievement.

50 Your neshama knows that it is here to grow, to develop. That journey is the essence of life. So when your neshama senses that the journey has come to a halt, that life is sliding by and you are going nowhere, you will become depressed. The

What is the cure for depression? What should we tell someone who is depressed? What does such a person need to do?

The answer is: get moving! If the problem is lack of meaningful movement, get busy moving in the right direction. As soon as the soul feels that it is moving and on the correct course for its own development and fulfillment, it will forget all sadness; the depression will end. You cannot feel depressed when you know you are moving correctly towards a correct goal.

51 Some people build collections of beer cans, some build collections of valuable paintings. Some devote themselves to sporting achievement, some to business. Some people build muscle, some build empires. All of these have the potential to satisfy the need to produce, to move, to build, at least for a while.

סגל חיים - פילוסופיה - חלק א' - עמ' 37

סגל חיים - פילוסופיה - חלק א' - עמ' 37
כך גם דין ראש השנה, הוא כעריכת תקציב ולא כמשפט. ברי"ה הגידון הוא על תקציב השנה הבאה, כלומר אילו כלים יאמצעים יינתנו לנו כדי שנעמוד בתפקיד השנה החדשה. כל אדם מקבל ברי"ה תפקידים וכלים לעמוד בתפקידו. ועל זה הוא גידון, אילו כלים יקבל לעבודתו בשנה הבאה. ברי"ה אין דנים אם להענישו או לכונו אלא דנים על הנתינה החדשה, ובוה יש להביא בחשבון את מעשי השנה שעברה.

סג

אמנם מעשי האדם שעברו קובעים בדין ר"ה אולם לא העבר עיקר אלא העתיד. דין ר"ה אינו כמשפט בשר ודם שנשפט על מעשיו בעבר ועליו לתת עליהם דין וחשבון, ולפי זה נקבע השכר או העונש. אמנם כך יהיה המשפט ביום הדין הגדול והנורא שבו ידונו על כל מעשה שנעשה בעבר כדי לקבוע את השכר או העונש אבל דין ראש השנה אינו כן, בו עוסקים בעיקר בעתיד. הדין הוא תוצאה מיוחדת של היום, מכיון שיום זה הוא "ראש" השנה הכלול בו כל השנה הבאה, ממילא דן הש"ת בפרשת ה"ראש" שיינתן לנו מה נקבל לצורך השנה החדשה. זהו "היום הרת עולם" משלשון הרי"ן - ביום זה מקופל כל עתיד השנה הבאה, ולכן "היום יעמיד בפשט".