

Elul: Opening the Gates

Shir Hashirim 6:3 א

3 I am my beloved's,
and my beloved is mine,
who pastures among the roses.

ג. אני לדודי
ודודי לי
הרועה בשושנים:

1 נתתי את שמי (בזרים) כה
בח' אריה שאג מי לא יירא, כד"א בשל"ה הק'
שאר"ה ר"ת אלול ראש השנה יום הכפורים
ה'ושענא רבא, שכד' עתים אלו אריה שאג מי לא
יירא. היינו שיש ימים שהם רק מדברים אל לב
יהודי, אבל בתקופה הזאת הימים שואגים בעוצמתם
אל יהודי, וד' עתים אלו הם היסוד והבסיס עליו
תבנה ותכונן השנה כולה, וע"כ כד' עתים הללו
אריה שאג מי לא יירא.

Psalm 24

4 לְדוֹד Of David a psalm. HASHEM's is the earth* and its fullness, the inhabited land and those who dwell in it. For He founded it upon seas,* and established it upon rivers. Who may ascend* the mountain of HASHEM, and who may stand in the place of His sanctity? One with clean hands* and pure heart, who has not sworn in vain by My soul* and has not sworn deceitfully. He will receive a blessing* from HASHEM and just kindness from the God of his salvation. This is the generation of those who seek Him, those who strive for Your Presence — Jacob, Selah. Raise up your heads, O gates,* and be uplifted, you everlasting entrances,* so that the King of Glory* may enter. Who is this King of Glory? — HASHEM, the mighty and strong, HASHEM, the strong in battle. Raise up your heads, O gates, and raise up, you everlasting entrances, so that the King of Glory may enter. Who then is the King of Glory? HASHEM, Master of Legions, He is the King of Glory. Selah!

3 נתתי את שמי (בזרים) כה
* זה שאומר הכ' שאו שערים ראשיכם וגו',
כדאיתא בדברי שמואל, שאו שערים ראשיכם
והנשא פתחי עולם ר"ת שופר. ע"י השופר בר"ה
מרים ומנשא את שערי הראש, ואת פתחי עולם המה
פתחי הלב ההרגשים והתשוקות, וע"י שמשחר
דעותיו והרגשיו זוכה שיבוא מלך הכבוד בתוך
אבריו, בבחי' כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך,
וזהו קבלת מלכות שמים שלמה, שממליך קוב"ה
על מוחו לבו ואבריו.

לנו בכל ענינינו הרוחניים והגשמיים. ומשכיר את גדלות ד', יעלה זכרנו על לבנו
ונשתדל לקנות לנפשנו את ההנהגות המחויבות מן הזכירה.

7 ומכאן גם חובתנו לבדוק את מהות עבודתנו לד' יתברך, שאף כי שרויים
אנחנו כל היום ב"עבודה" — בתורה ובתפילה, אבל יש לנו לבדוק אם נעשיה
העבודה בשלימות בכל לבנו ובכל נפשנו כדרך שהכתוב שואל מעמנו. ואם
תואמת עבודתנו את האהבה הגדולה וההטבה המרובה שהקב"ה מעריך עלינו
בתמידות.

ונתבונן בזה, עד כמה יש לנו להתחזק בחיובי העבודה, כדי להיות מוכתר
בשם "בן העובד את אביו" ולזכות לאהבה רבה ולחמלה גדולה ויתרה, אותה
מגלה האב לבנו העובד אותו, כנאמר בנבואת מלאכי (ג'): "זחמלתי עליכם כאשר
יחמול איש על בנו העובד אותו".

5 אף שיהיה לך רצון לזכור ואל כולנה נצטוונו
על זכרון ד', אשר הוא יתברך ויתעלה אבינו שבשמים המנהג תמיד את עולמו,
ומנהג את ישראל עמו בהשגחה פרטית בהנהגת מלכות — במדת הדין ובמדת
הרחמים. ומכח השגחתו על ישראל עם סגולתו ושמירתו עליהם, הרי הוא שומר
נפש כל חי ונוטר את כל באי עולם. זכירה זו, מצוה עלינו לשים על לבנו תמיד
בכל עת ובכל שעה מתוך אהבה ויראה וכל המידות הנעלות המחויבות מכת זכירה
זו, וכלשון רבינו יונה בשערי תשובה (ש"ג טו): "מן האהרות התלויות בלב לזכור
את ד' יתברך בכל עת. וחייב האדם להשתדל לקנות לנפשו תמיד ההנהגות
המחויבות מן הזכירה, כמו היראה והצניעות וקשט המחשבות וטכסים המידות.
כי ורע קודש ישיגו כל הנהגה גאוה והמעטירה בעליה מזכירת ד' יתברך". וגם
זאת נחתינו מכת מצוה זו דוכרון ד', לדעת ולזכור כי הוא יתברך שופט כל
הארץ וכיום דין ר"ה "כל באי עולם עוכרין לפניו כבני מרוק" (פירוש בריהו טו).
והוא רואה וזוכר כל מעשי איש ומחשבותיו וזן אותן לפי הראוי להן ובאלו הימים
שקודם יום הדין, חובתנו לעשות הכנה ל"זכרון" זה, לידע בכיורו מה הן הדברים
הטובים בחובתו זו של זכרון ד' ומה הנה ההנהגות המחויבות מזכירה זו. וכל
אלו הדברים נכללו בפסוק "אני לדודי ודודי לי", המכטא את היחס המופלא שבין
ישראל להקב"ה, ואשר בו מתומצת כל חוכנה של מגילת שיר השירים, המתארת
את גילויי האהבה של נכסח ישראל לאביהם שבשמים, כמבואר ברמב"ם סוף הל'
תשובה (פ"י ה"ג).

8 והקובעות ביותר בענין זה המה המצוות
הראשונות ע"פ הסדר שמנאן הרמב"ם בספר
המצוות, אלו המצוות התלויות בלב שאינן מצוות
מעשיות, כגון מצות האמונה בה' שהוא עילת כל
העילות וסיבת כל הסיבות והוא בורא ומנהיג, ומצות
אהבת ה' עם כל הפירושים שיש באהבת ה', וכמ"ש
הרמב"ם (פ"י מהל' תשובה) בפירוש אהבת ה' שצריך
להיות כמו חולה חולי אהבה אליו ית', ומצות יראת
ה' שכוללת ההתחלה מיראה פשוטה דאית דין ואית
דין ועד יראת הירוממות בגין דאיתו רב ושליט
עיקרא ושרשא דכולהו עלמין, וכן הלאה כמו שמונה
והולך שם המצוה לעבדו כמ"ד ועבדתם את ה"א
וכו', שמלבד הציווי הכללי שבזה לעבדו ית"ש נכלל
באן הציווי להתפלל אליו ית', כלשון הספרי עבודה
שבלב זו תפלה

9 ומכת חובה זו של זכרון ד' המיוחדת לאלו הימים, ימי ההכנה ליום הדין,
שומה עלינו ללמוד מוסר בעיון עמוק ולהתבונן בגדלות ד' — מי הוא ה"דוד"
שלנו, שחטיב ברצונו להיות לנו ל"דוד", אשר בו נשים כל מבטחינו והוא משען

אח"כ לדבקה בו שהוא הציווי על דביקות בה, ונכלל בו גם מה שאמרו חז"ל הדבק בחכמים ובתלמידיהם, שעל ידי דביקות בת"ה יבוא לדביקות בה, ואח"כ מצות והלכת בדרכיו שהוא הציווי על טהרת המדות, מה הוא חנון ורחום אף אתה היה חנון ורחום, ואח"כ מצות קידוש ה' שיהיה תמיד מוכן למסור נפשו לה' ויתקדש שם שמים על ידו. כל המצוות האלו הם חובות הלכות, ומדברי הרמב"ם שהעמידן בראש משמע שיסוד התורה והמצוות הוא ראשית כל מצוות הללו המטהרות לבו ומדותיו של איש יהודי. ובספר החינוך כתב שמצוות הללו הם חיוב תמיד של פסקו מהאדם אפילו רגע אחד בכל ימיו. ואם תרי"ג מצוות המה כנגד תרי"ג אבריו של איש יהודי, הרי ראשית כל רחמנא

לכא בעי, שהלב יהיה לב יהודי לאהבתו יראתו ודביקותו ית', ורק אז יכול לאמלוכי לקוב"ה על כל אבר ואבר דלית.

ואכן כך עשה. למחרת נסע שוב אל היחזון אישי ושאלו לפשר הדברים. מרן זצ"ל

שכפי הנראה צפה שכן יהיה, קידם את מניו בחיך ואמר לו: בא ואפרש לך דברי אמונה היא מהדברים הצריכים חיזוק תמיד. אם אין אדם מחזיק את אמונתו שדל והתחנך בה, היא הולכת ונחלשת ואחריתו מי ישרונה. על כן אדם חייב לחזק תמיד את אמונתו ורק כך יבטיח את היידישקייט שלו (והדותו) כדבעי. וכיצד מחזקים אותה? על ידי שמסגלים חיים של אמונה חושית.

הנה לך דוגמא לחיים על פי אמונה חושית: הגמי מספרת (ברכות ה:) על רב הונא שהחמיצו לו ארבע מאות חביות של יין. הלכו אצלו חכמים ואמרו לו שיעיין במעשיו. אמר להם: וכי חשוד אני בענייכם?! אמרו לו: וכי חשוד הוא הקב"ה שיענישך ללא דין? אמר להם שהוא אינו יודע במה חטא, שמה הם יודעים. אמרו לו שלא נתן לאריסו את הזמורות המגיעות לו בנוסף לחלקו. בסופו של דבר קיבל על עצמו לתקן את העוול ומיד חזר החומץ להיות יין. ויש אומרים שהחומץ התייקר ונמכר במחיר יין. אם דבר כזה היה קורה אצלנו, אמר היחזון אישי, הייט מחפשים את העילה לחימוץ היין בגורמים טבעיים. אך לא כן חז"ל, הם חיו באמונה חושית. כאשר קרתה להם תקלה חיפשו את הטעון תיקון בעולמם הרוחני וידעו שרק כך יצליחו למנוע את הישנות הדבר. מן שחי אמונה חושית. הוא בטוח באמונה שלו.

15 כיצד מגיעים לאמונה חושית? - "כל דבר שהנך זקוק לו, בקש אותו מהקב"ה. אם דרושות לך נעליים חדשות עמוד בפנינת החדר ותאמר: רבונו של עולם ראה נא את נעלי הקרועות והמצא נא לי כסף כדי לקנות נעליים חדשות. וכך בכל דבר. על ידי זה תרגיל את עצמך להכיר ולהרגיש שהוא יתברך הנותן את הכל. כך רוכשים אמונה חושית" סיים היחזון אישי.

16 שמעתי מהגרי"צ גרינהויז שליטי"א שהוסיף על הדברים הנ"ל, ואמר: בספרי היחפץ חיים מובא במקומות רבים שאדם צריך לבקש מה' לאו דווקא בשעת התפילה, אלא בכל עת ובכל שפה. הוא גם מחדש שצריך לכוון שגם תפילה זו - כמו התפילות שתקנו חז"ל - צריך שתעבור דרך בית המקדש, ירושלים וקדש הקדשים. המקור לדברי היחזון אישי הוא בברכות (דף סג.) שם אומרת הגמרא: "דרש בר קפרא: איזוהי פרשה קטנה שכל גופי תורה תלויים בה" - "בכל דרכיך דעהו והוא יישר ארוחותיך". כבינו יונה בפירושו על משלי (פרק ג, פסוק ו) מאריך בביאור פסוק זה ואומר: ככל דרכיך דעהו - ככל מה שאתה הולך לעשות ורוצה להשיג, דעהו, פנה אליו וממילא הוא יישר ארוחותיך. הוא יצליח דרכך. בן דבר גדול ובין קטן - בכל דרכיך.

17 היצר הרע מפתה את האדם ואומר לו שבעניינים העומדים ברומו של עולם אמנם צריכים את הקב"ה, אך לדבר פשוט אין זה יאה להטריח אותו יתברך. בא רבינו יונה ומלמדנו: ככל דרכיך - גם בדברים הקטנים. אם אין מאמינים בזה, הרי זו כפירה. על אף שהדבר בעצמותו קטן הוא, מכל מקום השכר על הבטחון בה' בעינינו, גדול עד למאד.

18 כללו של דבר: אין להתבייש מלבקש על צרכים גשמיים, ובוודאי לא על דבר מצוה ועל דברים הכרחיים. אמנם בתחילה תהיה הבקשה חיצונית, אך במשך הזמן כשיראה האדם שמשאלותיו מתמלאות הוא יתעלה ויתקרב על ידי כך, וכמו שכתב שם רבינו יונה להדיא: יועל ידי ההרגל הזה תקבל הנפש המתאוות אל הבטחון. הפניה אל ה' נמצאת בעומק טבע האדם. ראהי לכך היא תפילתם של כופרים כאשר הם או אחד מקרוביהם נמצאים בצרה גדולה.

10

ואם יחשוב חשבוננו של עולמו ע"פ האמור ביסודי התורה והמצוות, מה גורא הוא החשבון, שגם אם שוקד על התורה ומדקדק במצוות בכל מיני חומרות, הרי אם אמונתו אינה שלמה וטהורה, ואהבתו ית"ש יראתו ודביקותו בה' אינן כראוי, או שמדותיו אינם טהורות אינו רחום ואינו חנון וכו', הרי אין לו כל בסיס של יהדות ואנה הוא בא, והרי הוא כמי שיש לו אברים שלמים וחזקים אך יש לו מום בלבד וכל רגע חיוו בסכנה. אם אינו עוסק במצוות אלו, נחשבו כי רק מצוות מעשיות עליו לקיים. הרי חסר לו כל יסוד התורה והמצוות, ואם ימליך קוב"ה על כל אבריו חוץ מלבו הרי העיקר חסר מן הספר.

12 - מצאנו מלפנינו - 161 - 162

1? ישראל הם מאמינים בני מאמינים. ויודעים שהש"ת ברא את העולם ומנהיג אותו תמיד. אולם יש מצוה מיוחדת בתורה לעסוק תמיד באמונה, והיא מצות. אנכי ה' אלקיך - הראשונה שבעשרת הדברות. וכן כתב הרדב"ן: ויעניו האמונה שיקבע אותה בלבו ובנפשו תמיד. מי שאינו עוסק בתמידות לברר וללמד לעצמו את האמונה בהש"ת לא ידע אותה באמת, ואינו מקיים את מצות. אנכי ה' אלקיך בהלכתה. ישנו חמש דרכים בקיום מצות האמונה.

13 הדרך הראשונה היא דרך של חינוך. דהיינו שיחנך האדם את עצמו לעסוק באמונה גם באופן חיצוני. ירגיל את עצמו לומר המיד בכל הזדמנות: ברוך ה', אם ירצה ה', בעזרת ה', וכדומה. וכן ידקדק לקיים מצות הפלה גם אם עדיין מתפלל בלי כוונה, כיון שהתפלה היא ביטוי האמונה בהקב"ה, ואף שתפלתו עדיין חיצונית, עוסק הוא על כל פנים בביטוי דברים של אמונה.

14 וכן בכל המצוות שהאדם מקיים, גם כשתסרה בהן כוונה פנימית, הרי על כל פנים מקיים את ציווי הש"ת. וגם בזה מחזק את האמונה בה' בדרך חיצונית. וזה יביאהו להיות ירא מלעבור עבירה, כי כבר הורגל לשמור את ציווי הש"ת ולהתרחק ממה שנגד רצון הבורא ית'. אמנם כל זה עדיין הוא בדרגה של חינוך והרגל, ואין רישומו ניכר אלא בחיצוניות.

16 שמעתי מהגרי"צ גרינהויז שליטי"א שהוסיף על הדברים הנ"ל, ואמר: בספרי היחפץ חיים מובא במקומות רבים שאדם צריך לבקש מה' לאו דווקא בשעת התפילה, אלא בכל עת ובכל שפה. הוא גם מחדש שצריך לכוון שגם תפילה זו - כמו התפילות שתקנו חז"ל - צריך שתעבור דרך בית המקדש, ירושלים וקדש הקדשים.

המקור לדברי היחזון אישי הוא בברכות (דף סג.) שם אומרת הגמרא: "דרש בר קפרא: איזוהי פרשה קטנה שכל גופי תורה תלויים בה" - "בכל דרכיך דעהו והוא יישר ארוחותיך". כבינו יונה בפירושו על משלי (פרק ג, פסוק ו) מאריך בביאור פסוק זה ואומר: ככל דרכיך דעהו - ככל מה שאתה הולך לעשות ורוצה להשיג, דעהו, פנה אליו וממילא הוא יישר ארוחותיך. הוא יצליח דרכך. בן דבר גדול ובין קטן - בכל דרכיך.

17 היצר הרע מפתה את האדם ואומר לו שבעניינים העומדים ברומו של עולם אמנם צריכים את הקב"ה, אך לדבר פשוט אין זה יאה להטריח אותו יתברך. בא רבינו יונה ומלמדנו: ככל דרכיך - גם בדברים הקטנים. אם אין מאמינים בזה, הרי זו כפירה. על אף שהדבר בעצמותו קטן הוא, מכל מקום השכר על הבטחון בה' בעינינו, גדול עד למאד.

We can gain access to the spiritual world only through the mask of the physical. The world of nature hides the spiritual; it does this by appearing to be self-sufficient, running reliably along the same track with reassuring predictability. The difference between nature and miracle is that the miraculous breaks the expected pattern.

21 Intrinsically, however, a miracle is no more wonderful than the natural - there is an allusion to this at the splitting of the sea: when the Jewish people had crossed over, Moshe was commanded to stretch out his staff over the sea to bring the waters back to their original natural position. The question which presents itself is: why was an act necessary for this? To split the sea an act was necessary because that was miraculous; nature had to be set aside. But surely, as

soon as the Jewish people were safe and the need for the miracle was over, nature should have re-asserted itself automatically - there is a principle that the world resists miracles as much as possible (for reasons which should become clear as we study this subject further.) The departure from normality requires a special act, but why does return to normality do so too? The answer is that nature is miraculous no less than its rarest exceptions. For the sea to manifest in the way that we are used to seeing it is no less the express wish and manifestation of the Creator than the once-in-history splitting of that sea. The only difference is that we are used to the one and the other is unexpected.

22 We are lulled into insensitivity by the routine of nature; we take for granted that with which we are familiar. The Hebrew word for nature is *teva*, the root of which means "to drown"; if the world of natural cause and effect is not carefully and perceptively studied for its clues to depth, it drowns awareness of the spiritual. But the word *teva* is also the root of *matbe'a*, meaning a coin which has an embossed image stamped on its surface: the world is a stamped-out image of a higher reality. If one studies the world with the knowledge that it accurately reflects its source, one can perceive the features of that source surely and consistently. The choice is entirely the observer's - one can look at the world with the tired eyes of habit and see only the mechanical, only that which drowns the spirit; or one can look with eyes of wonder and see the image of a higher reality.

25 Letter for All Ages - פתח חיים
In all your words, actions and thoughts - at all times - imagine in your heart that you are standing in the presence of the Holy One, Blessed is He, and that His Presence rests upon you. Indeed, the glory of Hashem fills the universe. - Speak with reverence and awe, like a servant who stands in the presence of his master. Act with restraint in the company of others: If one should call out to you, do not answer with a loud voice, but respond gently - in low tones, as one who stands before his mentor.

27 - 28 פתיח חיים - חלק א'
הענין ברור: בדיון עומד האדם לפני בוראו לגמרי לבד, בכדידות מוחלטת - אין לו טוען ועדי. כי "הוא הדין הוא העד הוא בעל דין". אין לו על מי לגלגל את חובו זאת מי להאשים בכשלונו, כי ברגע עמדו לפני בוראו בדיון הוא כאילו אין עוד אדם בעולם חוץ ממנו. והוא לבדו אחראי לכל מה שעשה ומה שלא עשה.

הדרך השניה הגה פנימית יותר, והיא דרך ההתבוננות כשמתבונן האדם בפלאי הבריאה, ומבקר לעצמו שהם מעשי ה' וגילויי חכמתו האין סופית, כמאמר הכתוב: "מה רבו מעשי ה' וכו'", מתחזקת בו אמונה פנימית. אף שאין הוא במדרגה להכיר את הקב"ה מתוך כל דבר אשר

סביבו (בחינת "וקונה הכל"), על כל פנים יתפעל מנפלאות הטבע, כגון מהסדר הנפלא הקיים בכריאתו; וההתאמה הנפלאה בין כל חלקי הבריאה, איך כל דבר מתאים עם חברו; ואשר הכל הולך לתכלית אחת, וכדומה. וכן אם יתבונן בעולם הפנימי של האדם, אם יסתכל ביצור הרע ותחבולותיו, ויתבונן בשגייית שלב האדם, ובהתרועעות התמידית בקרבו בין מצפוניו וכוחות הרע, מה צרכה ומה תכליתה, יכיר גם בזה את חכמת הבריאה - להתגבר בכת הטוב על הרע, ויווכח שהכל נוצר למטרה אחת: גילוי הרוחניות. כך יוכל ללמוד אמונה על ידי התבוננות בתוך עצמו, כמו שכתוב: "מבשרי אחזה אלוה" (איוב, י"ט כ"ז).

ומרן אדמו"ר ז"ע אמר פ"א בהיותו בארץ ישראל עה"פ שאו שערם ראשיכם, שערם אותיות רשעים, וצעק שאו שערם ראשיכם, רשעים הרימו את ראשיכם ותראו שיש בורא כל עולמים, וכמ"ד (ישעיה מ) שאו מרום עיניכם וראו מי ברא אלה. הרימו את שערך דגולגלתא שהראשון בהם הוא תרי עיניו, שהאדם אינו רואה כלל בעיניו את בורא כל העולמים, וכמ"ד עינים להם ולא יראו, שכאשר משתמשים בעינים להם היינו לעצמם, לא יראו את הש"ת, אבל שאו מרום עיניכם, כשמגביה ומרומם את עיניו או וראו מי ברא אלה.

ומכל החדש הק' הזה צריך שיקלט אצל כל אחד משהו מגדלות הבורא, שאם יהודי ישיג אפילו משהו דמשהו מגדולת הבורא יקבל כבר פנים אחרות לגמרי. ואם כי לכאורה כמה שגיע האדם בהשגות הגבוהות ביותר הר"ו עדיין כאין וכאפס לעומת גדלות הבורא שהיא בלי גבול וכלי סוף, אכן הרי זה מכלל הענינים הרוחניים שאין האדם מסוגל להגיע אליהם בשלימות, אבל אם הוא עובד על כך וזכה לסייעתא דשמיא.

עוד י"ל בפ"י שאו שערם ראשיכם, שמרומז על השערים שבאדם. כמו שכתב הרמב"ם (נפ"ו מהל' תשובה), אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה, אלא בשם שצריך אדם לשוב מאלו כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומרדיפת הממון והכבוד ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן וכו', ואלו העוונות קשים מאותן שיש בהן מעשה, שבוזמן שאדם נשקע באלו קשה הוא לפרוש מהם, וכן הוא אומר יעזוב רשע דרכו. והיינו לפי שומדות המה השרשים של כל מעשי האדם הם השערים של כל האדם, וכל עוד אינו מתקן את השערים אינו יכול לשוב בתשובה, כדברי הרמב"ם שהתשובה על הדעות הרעות יותר קשה מהתשובה על מעשים. ו

When these memories of personalities brought to life are felt, we begin to touch the side of ourselves which creates the deepest and most precious of all relationships. While the gift may have been initiated from without, it now resides within us. We in turn can give it to others with whom we wish to create a relationship worthy of marriage.

42 This genuine self is deeply and unalterably the true you. I don't mean the professional you, the East Side, West Side, Up Town, Brooklyn, L.A., or even Rechavia you. It's not where you daven, what you wear or what you drive. I am referring to the deepest side of your humanity which can sense and express your most precious feelings. This is what you need to use, skillfully and intelligently, to create a relationship worthy of marriage.

43 I was repeatedly drawn back to memories and feelings of caring individuals in my own life, some of whom are still alive and others who have passed on. In my memories I recalled precious moments of inspiration, closeness and trust. I spent many months carefully analyzing what I had received from each of these people over the years — my late father and grandparents, rebbeim, teachers, close friends. With each individual, I recalled the feelings related to their precious gifts of understanding, caring and concern for my development and well being. The more I began to understand their gifts and the warm and positive feelings they created within me, the more I was able to understand what enabled me to give to others in my profession as a family and marital therapist, as well as in my own life as a husband and father. These memories evoked a genuinely warm, giving and deeply human side

of my personality. I could even use these memories in my tefillos to attain a sense of greater kavannah and deeper understanding of the meaning of my tefillos.

43 In this verse the psalmist issues a declaration of his deep faith, a declaration which each of God's creations should aspire to. He proclaims:

"I believe in God! I believe in God with every fiber of my being and this belief gives my life all of its meaning.

"I also maintain another firm belief — I believe that God believes in me! In truth, I am convinced that God believes in me far more than I believe in Him — after all, He was so sure of my value that He created me. And I have no doubt that my life is very important because God continues to support and sustain me.

44 Certainly, it is most reassuring to feel that God believes in me. That thought keeps me going even when the whole world seems to go against me and the sky seems to be caving in. When good days dawn, sunny and bright, it's good to relate Your kindness, O God, and to sing Your praises. It is even more meaningful, however, to sing of Your faith in the nights, when I stumble in the gloom of failure and adversity. Then I reach out to You, O God, and I grab hold of Your hand. How good it is to know that Your hand is always there because

אמונתך, Your faith in me is forever, even בלילות, in the nights of dark misfortune.

50 "As I continue to ponder this idea I arrive at this conclusion: My two beliefs are actually one and the same. I believe in God — and what exactly is it that I believe? I believe that He created the universe and sustains it — because He believes in me and in everything else He brought into being."

The first element you will discover when you access experiences from your Inner Circle is that these experiences offered you moments that will live inside of you for an eternity. I can remember 27 years ago, going to the Yeshivah to daven and telling the rosh yeshivah, Reb Moshe, that my wife just gave birth to our first child, Esti. I had known Reb Moshe just about all my life. He heard the news and his eyes lit up with a warm inner glow that I'll never forget. His "Mazel Tov" and "Brocha"

for all of life's many bounties were delivered with more caring and sincerity that I can ever remember experiencing before. This moment has become a part of my Inner Circle. When I focus on the experience of someone caring about our happiness so genuinely and sincerely, it becomes an inner focus which helps me care for others and judge the sincerity of their caring for me.

Acquiring your inner focus and expressing your hakoras hatov create glimpses of the potential of harnessing your Inner Circle. You remember the meaningful deeply personal gifts of others which enabled you to grow and overcome questions, challenges and even crises in your life. You remember the extraordinary moments of closeness and trust these people engendered in you. You also appreciate that their gifts had a t'nai — a condition — that someday you will give a similar gift to others.

I have always called this group of special people, who provided me with special chesed as my "Inner Circle." They are the foundation of my efforts. Our Inner Circle serves as an anchor to our inner voice, continuously guiding us to give, just as we have received emotional gifts from our own Inner Circle.

47 Tehilim Treasury, ch. fewer, pg. 159
It is good to thank HASHEM and to sing praise to Your Name, O Exalted One. To relate Your kindness at dawn, and Your faith in the nights. (Psalms 92:2,3)

Summary:

"Gates of the Head"

Focus on Emunah

Prayer

Nature

"Openings of the World"

Focus on Middos

Aloneness

Creating an inner circle

Lesson:

Knowledge of Hashem

Knowledge of Self