



A hachanah for 11 Nissan 5785 with
Rabbi Shais Taub – SoulWords

Day 25
Eve of 6 Nissan

אגרות קודש
ברך
ב'תעה



“A Warning About Fasting (Part 1)”

Printed in Igros Kodesh Vol 8, Letter 2,475

By the Grace of G-d
9 Adar I, 5714

Brooklyn.

To the pious and G-d fearing, cherished and pleasant one who dedicates his life to the service of Heaven, Rabbi Avraham Menachem Mendel, may he be well

Greetings and blessings!

I was informed of your request for a blessing for one of your students [name], may he live and be well, as well as your second notification that the surgery was successful, and everything is in order. May it be Hashem's will that just as you shared good tidings in physical matters, so too may you share good tidings in spiritual matters—namely, that your students are spiritually healthy as they should be.

Since, for a Jewish person, physical and spiritual matters are intertwined, perhaps we can suggest a witticism, based on what the Alter Rebbewrote in his Igros Kodesh, Chapter 3: In our generation, people are not as spiritually healthy as they were in

ב"ה, י"ט אדר"ה, תשי"ד

ברוקלין.

הרה"ח הו"ח אי"א נו"נ מלאכתו מלאכת

שמים מוה"ר

אברהם מנחם מענדל שי

שלום וברכה!

נמסר לי בקשתו לברכת רפואה לאחד מתלמידיו... שי בן ידיעתו השני אשר הי' הנתוח והכל בסדר ויה"ר מהשי"ת אשר בשם שמבשר מתוצאות הטובות בגשמיות בן יבשר מתוצאות הטובות ברוחניות היינו שתלמידיו בריאים כדבעי ברוחניות.

וכיון שאצל איש הישראלי הגשמיות והרוחניות ביחד ילכו הנה אפ"ל ע"ד הצחות נשען על מ"ש רבנו הזקן באגה"ת פ"ג אשר בדורותנו אלה אינם בריאים כמו שהי' בדורות הראשונים ובמילא רבוי הצומות מזיק שאפשר שיבוא עי"ז לחלי או מחוש ח"ו, הנה ע"ז הוא גם בנוגע לרפואת הנפש שאם בדורות הראשונים אפשר הי' להסתפק בהסדר דסיגופים ברוחניות היינו עניני מוסר המשפילים את האדם ומצערם אותו כו' וכו'

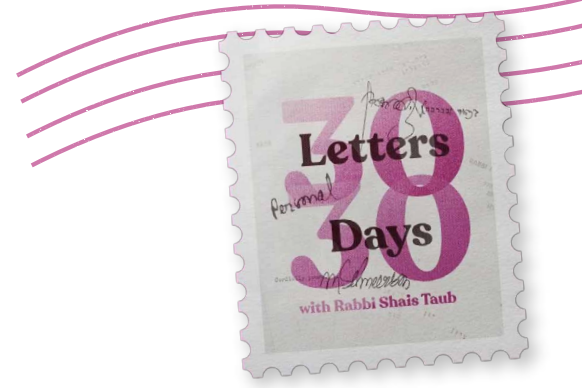


previous generations. Therefore, excessive fasting can be detrimental, potentially leading to illness or weakness, G-d forbid. The same applies to spiritual healing: if, in previous generations, one could suffice with spiritual practices such as self-imposed austerities or moral teachings that humble and trouble the person, etc., in our generation, this approach may lead to spiritual illness or weakness. It may cause a person to become so demoralized that he becomes despondent, G-d forbid. Therefore, it is necessary to follow the path taught by the Baal Shem Tov, which is "surely you [the soul] will help him [the body]." This approach begins with the explanation that the soul is literally a part of God above, since He and His wisdom are one. Consequently, the emissary [i.e., the soul] of the Supernal Man is just like Him (see Likutei Torah, beginning of Parshat Vayikra). A person has been granted extraordinary powers, not only to overcome obstacles but also to illuminate his soul, body, and portion in the world with additional light, and to create vessels for divinity joyfully.

Consequently, failing to utilize these powers is a waste of his time, as the reason for this failure is the lowliness of his body, etc. But joy breaks down barriers, even those of the body and animal soul.

How remarkable is the precise wording, brought as a halachic ruling in the Rema, Shulchan Aruch (Orach Chaim 98:1), which states: "Before prayer, one should think about the greatness of the Blessed Creator, and (only afterwards) the lowliness of man." It is well-known that the order of things in the Torah is itself Torah. And if one is obligated to convey this order to his students, then certainly they must exist by you in a manner which can be transmitted to them. There is nothing that stands in the way of will, even when it requires changing established habits that have already become second nature.

With blessings for success in all the above.



הנה בדורותינו אלה יוכל לבוא עי"ז לידי חלי או מחוש ברוחניות, היינו שיפל ברוחו ביותר או שיעשה למיאש ח"ו או שהגוף ונה"ב ויצה"ר ימרדו נגד ההשפלה, ולכן מכרח לאחז בהדרך שהורה הבעש"ט דעזב תעזב עמו, אשר מתחילים בהסברה שהנשמה היא חלק אלקה ממעל ממש כי הוא וחק' אחד ובמילא שלוחו של האדם העליון כמותו (עין לקו"ת ריש פ' ויקרא בזה) ונתנו לאדם כחות נעלים ביותר לא רק להתגבר על המכשולים אלא גם להאיר בתוספת אור את נפשו וגופו וחקקו שבעולם ולעשות כלים לאלקות מתוך שמחה, ובמילא חבל על זמנו הכחות שאינו משתמש בהם, שהסבה לזה הוא שפלות גופו כו' וכו' ושמחה פורץ גדר אפלו הגדרים דגופו ונפשו הבהמית.

ומה נפלא הדיוק שנפסק להלכה ברמ"א שו"ע או"ח סי' צ"ח סוף סעיף א' וז"ל, ויחשב קדם התפלה מרוממות האל יתעלה (ורק אח"כ הוא) ובשפלות האדם, והרי ידוע דגם סדר הדברים שבתורה, תורה היא, ואם עליו מטל להמשיך סדר הנ"ל בתלמידיו עאכו"כ שאצלו צריכים להיות ענינים אלו טופח ע"מ להטפוח ואין לך דבר העומד בפני הרצון אפלו כשנצרכים לשנות הרגילות שכבר נעשה טבע.

בברכת הצלחה בכל הנ"ל.



A hachanah for 11 Nissan 5785 with
Rabbi Shais Taub – SoulWords

Day 26
Eve of 7 Nissan



אגרות קודש
ברוך
איתקמא

“A Warning About Fasting (Part 2)”

Printed in Igros Kodesh Vol 6, Letter 1,541

By the Grace of G-d
3 Iyar, 5712

Brooklyn.

Greetings and blessings!

In response to your letter of the 12th of Nisan, with the enclosed pidyon nefesh, the "pan" was read at the holy resting place of my revered father-in-law, the Rebbe of blessed memory, at a propitious time, and it will certainly evoke divine mercy upon those mentioned in the note, for all they require.

Regarding the matter of rectifying past transgressions, where one does not have the strength to fast, etc., I suggest you refer to the book Toldot Maharash (page 72), which quotes a saying of the Rebbe Maharash: "Fasting does not merely mean abstaining from food from dawn to dusk, which is called starving. Rather, to fast means to spiritually toil. One should spend 15 minutes each day genuinely reflecting on oneself." The Rebbe Maharash concluded

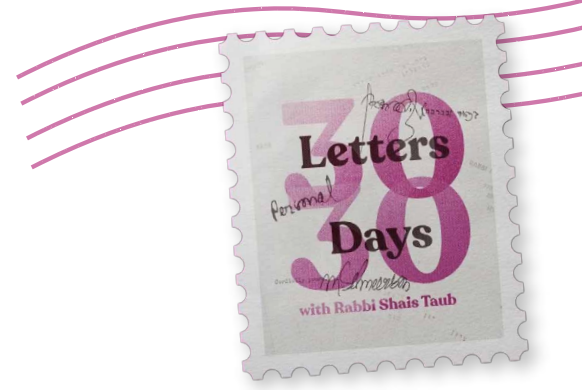
ב"ה, ג' אייר תשי"ב

ברוקלין.

שלום וברכה!

במענה על מכתבו מי"ב ניסן עם הפ"נ
המסגר בו, הנה הפ"נ נקרא על הציון הק'
של כ"ק מו"ח אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ
זי"ע בעת רצון, ובטח יעורר ר"ר על כאו"א
מהנזכרים בהפ"נ להמצטרף להם.

ומ"ש בענין התקון על העבר אשר אין לו כח
להתענות וכו' הנה יעין בספר תולדות
מהר"ש עמוד ע"ב פתגם כ"ק אדמו"ר
מהר"ש, פאסטען היסט ניט עסען פון
ניץ החמה בז צו דער שקיעה, דאס היסט
דארען, תענית איז עבודה, טראכט אלע טאג
15 מינוט אדעתי דנפשי וועגען זיך, וסיים
כ"ק אדמו"ר נ"ע אשר עי"ז נשתנה החסיד
לא רק בכחות הנפש אלא בשנוי ממהות
למהות וסיים כ"ק מו"ח אדמו"ר שמספור
זה יש לכאו"א להוציא, אז יעדערער דארף
טראכטען 15 מינוט אלע טאג וועגען זיך.



that through this process, the chassid undergoes a transformation—not only in the attributes of his soul but also in his very essence. And my father-in-law, the Rebbe, concluded that from this story, everyone should learn that one must spend 15 minutes every day in genuine introspection.

In my opinion, the above is in addition to the general guidance to avoid delving into past mistakes and shortcomings, as it seems apparent, in your case, that this is the advice of the evil inclination, to trap you in sadness and despair. Instead, you should hold on to the path of joy, "Serve Hashem with joy." This encompasses both the service of a servant, as explained in Torah Or, Parshat Mishpatim, and also the service of a Canaanite servant, who, despite desiring unbridled freedom, still serves Hashem—and specifically with joy.

With even slight contemplation, you will come to realize that your portion is blessed and your lot is good and beautiful, having merited to be a chassid. Therefore, regardless of where you currently stand, you can be confident that the Rebbe will station you in a corner of true light. However, you must strengthen your connection through studying the teachings of Chassidus and engaging in matters related to loving one's fellow Jew. As the Alter Rebbe already ruled, "Love your fellow as yourself" is the vessel through which one can love the Holy One, Blessed Be He.

וּלְדַעְתִּי, הַנִּ"ל הוּא נוֹסֵף עַל הַהוֹרָאָה
הַבְּלִיט שִׁישְׁתַּדֵּל לֹא לְהַתְעַמֵּק בְּמָה
שְׁעֵבֵר וּפְגָם, כִּי כְּנִרְאָה אֶצְלוֹ זֶהוּ עֲצַת
יֵצֶר בְּדִי לְהַכְשִׁילוֹ בְּעֲצָבוֹת וּמְרָה שְׁחֹרָה,
אֲלֵא יֵאָחֵז בְּהַקוֹ דְּשִׁמְחָה, עֲבָדוּ אֶת ה'
בְּשִׁמְחָה שֶׁצִּ"ל שְׁנֵי הַעֲנִינִים, עֲבוּדָת עֶבֶד
כְּמִבְּאָר בַּתוֹ"א ר"פ מִשְׁפָּטִים וְנִכְלָל בְּזֶה
ג"כ סוּג דְּעֶבֶד כְּנִעְנֵי שֶׁז"ע דְּבַהֲפִקְרָא
נִיחָא לִי וְאֵעִפ"כ הוּא עוֹבֵד אֶת הוִי'
וְדוֹקָא בְּשִׁמְחָה. כִּי בְּהַתְבוֹנְנוֹת קִלְהָ
אֶפְלוּ יְבוֹא לִידֵי הַכְּרָה אֲשֶׁר אֲשֶׁרִי חֲלָקוּ
וְטוֹב וְיָפָה גוֹרְלוֹ שְׁזָכָה לְהִיּוֹת חֲסִיד
וּבְמִילָא וִי עֵס וְעֵט זֶן מִיט עֵם, אִיז עַר
בְּטוֹחַ שְׁהַרְבֵּי יַעֲמִידוּ בְּקֶרֶן אוֹרָה אֲמִתִּית,
אֲלֵא שְׁצָרִיד לְהִיּוֹת חֲזַק בְּהַתְקַשְׁרוֹת ע"י
לְמוֹד תּוֹרַת דַּא"ח וּבַעֲנִינִים דְּאֵהֶבֶת
יִשְׂרָאֵל וּכְבֵר פֶּסֶק אֲדָמו"ר הַזֶּקֶן אֲשֶׁר
וְאֵהֶבֶת לְרַעַף כְּמוֹד הִיא הַכְּלִי לְוָאֵהֶבֶת
אֶת ה"א.