

A decorative border with a repeating scroll pattern surrounds the entire cover.A decorative rectangular frame with ornate corner flourishes contains the title.

# INNER WORK

עבודת ה'

TRANSLATED FROM THE SPIRITUAL WRITINGS OF  
REBBE AVRAHAM MORDECHAI GOTTLIEB



ASHLAG  
KABBALAH





עבודת ה'

# INNER WORK

Translated from the Spiritual Writings of  
Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb

Spiritual disciple of  
Rebbe Baruch Shalom HaLevi Ashlag ztz"l

Spiritual disciple of  
The Baal HaSulam  
Rebbe Yehudah Leib HaLevi Ashlag ztz"l

מתורגם מתוך כתבי הקודש של  
רבי אברהם מרדכי גוטליב

תלמיד כ"ק אדמו"ר רבי ברוך שלום הלוי אשלג זי"ע

תלמיד כ"ק אדמו"ר המקובל האלקי  
רבי יהודה ליב הלוי אשלג זי"ע  
מחבר פירוש "הסולם" על הזהר הקדוש

Printed in Israel

תשע"ז

Hebrew text by Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb

Translated by Avraham Loewenthal

תשע"ז © Copyright

כל הזכויות שמורות לעמותת

"אור ברוך שלום"

קרית יערים, ישראל

העתקת הספר והפצתו ללא רשות בעל הזכויות - אסורים

עפ"י דין תורה ולפי החוק הבינלאומי

All rights reserved

Reproducing or distributing this material without permission from the copyright holder is forbidden by Torah law and international law

---

For more information and further resources: [avraham@kabbalahart.com](mailto:avraham@kabbalahart.com)

Israel phone: 04-692-3051

[www.birkatshalom.org](http://www.birkatshalom.org)



# INNER WORK





## Introduction

This book contains translated excerpts from the spiritual writings of Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb.

Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb is the spiritual disciple of Rebbe Baruch Shalom HaLevi Ashlag *ztz"l*, who is the spiritual disciple and son of the Baal HaSulam, Rebbe Yehudah Leib HaLevi Ashlag *ztz"l*.

At a festive meal, on an anniversary of the Baal HaSulam's passing, Rebbe Gottlieb said: "The spiritual wisdom left to us by the Baal HaSulam and Rebbe Baruch Shalom is beyond what we are able to truly appreciate. It is a treasure more valuable than anything in the world. The Baal HaSulam revealed spiritual concepts that transcend anything that has been revealed until now. Rebbe Baruch Shalom added to and deeply explained these revelations to such an extent that now anyone is able to learn from these holy books the system of spiritual levels and how they relate to our inner spiritual work. It is a blessing from God to be brought close to this great light."

The excerpts translated in this book are taken from Rebbe Gottlieb's holy books and commentaries written in Hebrew and published by Or Baruch Shalom. The names and page numbers refer to these books.

It is important to keep in mind that these excerpts are translated here without any of the context within which they were written. Many of these passages discuss only one aspect of concepts that are much larger and more complex.

I once heard Rebbe Gottlieb give an extremely beautiful discourse on the complete perfection of reality. Soon afterwards, the Rebbe gave over a very deep teaching about feeling our brokenness. The two teachings were in complete contradiction and I couldn't help but ask about it. The Rebbe answered simply, "That was speaking from *kav yameen*. This is speaking from *kav smol*." *Kav yameen*, right consciousness, is a state of mind focusing on the good. *Kav smol*, left consciousness, is a state of mind focusing on what needs to be fixed. Most of the time our inner work is to focus on *kav yameen*. Sometimes the work is to focus on *kav smol*. The Kabbalah discusses in great detail the work of attaining *kav emtzaee*, the middle way that balances and integrates these two opposite states of consciousness. Some of the excerpts in this book are speaking in relation to *kav yameen*, some are from the perspective of *kav smol*, and others are about *kav emtzaee*.

Although there is a lot to be gained from even a simple reading of these passages, the inner spiritual wisdom they contain is revealed through deeply contemplating them.

When referring to "The Rebbe," Rebbe Gottlieb is referring to his spiritual teacher, Rebbe Baruch Shalom HaLevi Ashlag *ztz"l*.

The translator asks forgiveness for mistakes in the translation.





“The key to everything is attaching our thoughts to God.  
We can attain the ability to do this by being in  
the presence of people who are attached to God,  
and by learning the holy books written by these people.”

*Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb*

## INNER WORK

הקונה צריך להקפיד לקנות, רק ממִי שכבר בעצמו קנה הכל, דהיינו שהשיג את הנרנח"י הפרטיים של נשמתו, וזה נק' רב אמיתי. אבל יש לציין, שע"פ האידיל הזה, לא היה העולם יכול להתקיים, כי לא היה מי שרואה עצמו מוסמך וכשיר ללמד. ויל"ו, שהיום צריך האדם לחפש לו רב, שעכ"פ משתדל לקנות את האמת.

It is important to learn spiritually only from someone who is spiritually developed. A true spiritual teacher has attained all the five soul levels of *nefesh, ruach, neshama, chaya, and yechida*. If we were to hold to this ideal standard, however, people would not consider themselves qualified to teach. Today we need to seek out a spiritual teacher who is, at least, striving to attain the truth.

*Matan Torah* page 9



יש טועים וסוברים שכיון שהבורא הוא כלל עולמי, כי כבודו מלא עולם, א"כ לא יתכן שיהיה כל כבודו באדם אחד, אלא מקצת מן הבורא באדם אחד, ועוד קצת באדם אחר. אבל זה לא יתכן, כי הרוחני אינו נחלק לחלקים, ובכל אדם יש את כללות הבורא יתברך בכבודו ובעצמו.

There are those who say that since God is universal, with God's glory filling all the world, that all of God's glory does not rest in any individual person, but that some of God's glory is in each person. This is not the case, however, because the spiritual does not divide into parts. In each and every person is the entirety of God, in all of God's glory.

*Matan Torah* page 10



## INNER WORK

כאשר דעתו של האדם מנוגדת למצוה, ובכל זאת כופה את עצמו לקיימה, מטעם שזהו הרצון האלוקי, אז נחשב למתקשר עם הבורא. אבל רוב בני האדם אינם מבינים זאת כלל.

When we compel ourselves to perform a *mitzvah* that is beyond our understanding, we attain connection with God. Most people do not understand this at all.

*Matan Torah* page 29



לרוב בני האדם אין חסרון והשתוקקות לקרבת האלוקים, ממילא מספקת להם המטרה של יצירת חברה אנושית צודקת וישרה. אבל המציאות מוכיחה שבאם האדם דואג רק לענין מציאות חברה כזאת, לעולם לא יוכל להגיע לזאת. כי המטרה הזו של יצירת חברה אנושית צודקת וישרה, איננה חומר דלק מספיק לכל אחד ואחד, בכדי שיוותר יותר מדי על האנוכיות שלו, וזאת המציאות מוכיחה. אבל אם ישים האדם למטרה את הדביקות בבורא העולם, אז יהיה לו חומר דלק לישם את הדברים הקשים ביותר.

Since most people are not yearning to connect with God, the goal of creating a just society is enough for them. If we are only concerned with a just society, however, we will never attain one. This is because a just society is not enough of a goal to motivate all of us to overcome our self-centeredness. We see this. If, however, the goal is attaining union with the Creator of the world, then there is motivation to do even the hardest things.

*Matan Torah* page 29



## עבודת ה'

הרבי היה אומר: אני עוד לא פגשתי אדם שמסתובב מודאג מקיר לקיר וחושב: רבוננו של עולם, מה אני יכול לעשות בשביל החברים שלי?

The Rebbe would say: "I have not yet met a person who paces from wall to wall, concerned, thinking, 'Master of the World, what can I do for my friends?' "

*Matan Torah page 32*



רק היוצא מדעתו מסוגל לחשוב שיתכן אצל הקב"ה ענין של העדפה לאומית, דהיינו שמעדיף עם מסוים על פני עם אחר. . . ומה שעם ישראל נבחר הוא מחמת סיבות מסוימות. אולם הגמר של תיקון העולם, יהיה בהכנסת כל באי העולם בסוד עבודתו ית', כמ"ש: "והיה ה' למלך על כל הארץ, ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד", וכן כמה כתובים: "כי מלאה הארץ דעה את ה'" וגו', "ונהרו אליו כל הגויים" וגו'.

Only people who are out of their minds are able to think that God has a preference for one nation over any other. There are particular reasons for Israel having been chosen to receive the Torah, but the rectification of the world includes all humanity. This is written in verses of the prophets such as: "All the earth will know God's oneness," "The world will be filled with the knowledge of God," and "All the nations will come to God."

*Matan Torah page 33*



## INNER WORK

בזמן שיש הודעת אלוקותו לנברא הוא מתמלא בתענוג עד אין קץ, תענוג רוחני מושלם, ולתענוג זה התכוון הבורא כשברא את הבריאה בכדי להטיב לנבראיו. כל שאר התענוגים שאינם נובעים מגילוי אלוקותו . . . מוגדרים בזוהר הקדוש בגדר "נהירו דקיק" - אור דק וקטן מאד.

When God becomes revealed we experience pleasure beyond measure. This perfect spiritual pleasure is what we were created to experience. All the other pleasures in the world that are not pleasures of divine experience are called in the holy Zohar "*nehiru dakeek*," meaning a very tiny spark of pleasure.

*Matan Torah page 37*



המכונה שנקראת אדם חייבת לחיות מחומר דלק של תענוג . . . ולכן בינתיים יש לו את ההנאות הגשמיות. . . וצריך האדם להיות בעל זכיה ופיקח, בכדי לא ללכת שולל אחר התענוגים שניתנו לאנושות לצורך קיומה המינימלי, כי בקלות יכול האדם לקבור את עצמו בתוך התענוגים הללו, ואז אפסה התקוה שיוכל לראות אי פעם אור אמיתי.

The machine we call a human being needs the fuel of pleasure to live. Until we are able to experience real pleasure, we are sustained by the small pleasures of our physical world. We need to be mindful not to be drawn after the deception of these most minimal pleasures given to sustain humanity, as it is easy to bury ourselves in these pleasures instead of becoming able to experience the real pleasure.

*Matan Torah page 37*

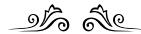


## עבודת ה'

ענין היגיעה הוא לא כפי הנראה באופן שטחי, בכדי להמיר את השכר באופן שווה חלף היגיעה, כי זה לא יתכן, מפני שהיגיעה היא זמנית, ואילו השכר הוא נצחי. אלא ענין היגיעה הוא מטעם שהבורא רוצה שהנברא ירכוש את הטבע של רצון להשפיע.

The concept of spirituality requiring effort is not what it seems on the surface — to receive reward in equal measure to the effort. This is not plausible, as the effort is temporary and the reward is eternal. The concept of spirituality requiring effort is that the Creator wants us to acquire the nature of desiring to give.

*Matan Torah page 43*



תענוג הנתינה הבא מלב אוהב באמת הוא תענוג נצחי, ההפך הגמור מתענוג של קבלה, שאינו משתלם אף פעם.

The pleasure of giving that comes from a heart that truly loves is an eternal pleasure. This is the complete opposite of self-serving pleasures, which are never fulfilling.

*Matan Torah page 47*



אדם לא יכול לברר את הענין הזה לעצמו, כי פעמים רבות נסתר ממנו עצמו, אם הוא לוקח או נותן. וצריך עזרת ה' גדולה בכדי שהאדם יוכל לראות את האמת בבירור גמור.

We are often unable to clarify for ourselves if we are giving or receiving. Great divine help is needed to see our true motivations clearly.

*Matan Torah page 47*

## INNER WORK

הרצון לקבל הוא למעשה מנגנון שמשמיד את עצמו.

Selfishness is a mechanism that destroys itself.

*Matan Torah* page 49



היצה"ר מצייר לאדם בזמן קלקולו, כאילו יכול להנות בצורה חריפה מן תאוות הקבלה, ואילו מן ההשפעה, ומדרך התו"מ, רק יסבול. ומסיבה זו כל בני האדם רודפים אחר הקבלה, ובורחים מן ההשפעה. אבל האמת היא הפוכה לגמרי.

In our broken state we think that we can derive intense enjoyment from the physical pleasures of the world, and that the spiritual path of Torah, *mitzvot*, and giving to others brings suffering. This is why people run after receiving and run away from giving. The truth is the exact opposite.

*Matan Torah* page 50



הרצון להשפיע הוא לא עצם העניין. אלא עצם הענין הוא רכישת "טבע שני" שפירושו אהבת הזולת, ואחר כך נמשך הרצון להשפיע.

Working spiritually to attain the desire to give is not the heart of the matter. The main work is to strive to acquire a new nature of having love for others. Afterwards, the desire to give comes naturally.

*Matan Torah* page 52





## עבודת ה'

כל ענף רוצה להדמות לשורשו. . לכן אין לאדם מנוחה עד שלא יתקן את עצמו בהשפעה דוגמת שורשו.

Every branch wants to be similar to its root. Therefore, we are not able to rest until we have attained the state of giving.

*Matan Torah page 52*



האדם לומד תורה, אך בעצם הוא עסוק ברצון לקבל לעצמו, ואז כל התורה שבעולם לא תעזור לו להתחבר עם הבורא. ההתחברות עם הבורא תתקיים, כאשר על ידי התורה והמצוות הוא ילמד להפך את טבעו, ולהיות בהשוואת הצורה לה' יתברך.

If we are learning Torah only in order to get something from it, then all the Torah in the world will not help us connect with God. Connection with God happens when, through learning Torah and the spiritual practice of *mitzvot*, we learn to transform from wanting to receive to wanting to give.

*Matan Torah page 52*



האדם צריך לפתח כמין חוש שישי, שאינו מוגבל בהגבלות של חמשת החושים הרגילים.

We need to develop a sort of sixth sense of spiritual experience that is not limited by what we are experiencing with our five regular senses.

*Matan Torah page 54*



## INNER WORK

הנקודה המרכזית בכל חכמת הקבלה היא הקשר בין העולמות הרוחניים לחיי היומיום.

The central point of all the wisdom of the Kabbalah is the connection between spiritual reality and our day-to-day lives.

*Matan Torah page 55*



יש יגיעה גדולה להגיע למצב של חסרון, דהיינו שהיסורים בחיי האדם יהיו מכך שהוא לא אוהב את זולתו, והוא לא מצליח להשתחרר מבית האסורים של האהבה העצמית. וגם להגיע לחסרון כזה צריך סיעתא דשמיא גדולה, כי חסרון כזה אינו מצוי בעולם כלל, וחסרון כזה הוא ממש על טבעי.

It takes a lot of effort to reach the state in which the suffering in our lives comes from feeling imprisoned by our selfishness and feeling unable to truly love others. We need divine assistance to reach this state, as it is beyond our nature.

*Matan Torah page 59*



ויבין - הרע הוא אצלי ולא אצל השני.

We need to understand: The problem is not other people. The problem is within ourselves.

*Matan Torah page 59*



## עבודת ה'

אבל אליבא דאמת ענין העבודה לשם שמים, זהו הסוד היותר גדול עלי אדמות, וזה שכולם מפטטים ומתבטאים בלשון הזאת, זה עוד לא אומר שיש להם איזה קשר עם הענין הזה. ובאמת הגילוי של ענין לשם שמים יכול להתבצע אך ורק ע"י שהשי"ת פותח את עיניו ואת לבו של האדם.

The inner work to reach the state of pure giving is truly the greatest secret on earth. A lot of people speak about it, but that doesn't mean they have any connection to it. The secret is revealed when God opens our eyes and hearts.

*Matan Torah page 65*



ככל שהאדם מתנתק יותר מנשיותו ומילדותו, ומחפש דבר מה אמיתי להחיות את נפשו, הוא מתמלא יסורים, מטעם הריקנות שיש בנפשו, שאינו יכול לספקה בכל השטויות וההבלים שיש בעוה"ז. וככל שהיסורים יותר גדולים, זהו סימן ומדד לגידול האדם ולהתפתחותו, ולפי שיעור התפתחותו כך מגלים לו מן השמים את הסוד הגדול הזה, שהוא למעשה סוד החיים, של העבודה מחוץ למסגרת האגו.

The more we are searching for something real to enliven our souls, the more we suffer, because we are unable to satisfy ourselves with the nonsense and vanities of the world. The more this suffering increases, the more it is a sign of our developing spiritually. As we continue to progress spiritually, a great secret becomes revealed, which is actually the secret of life. The secret is the inner work of transcending the ego.

*Matan Torah page 65*



## INNER WORK

אין לאדם לטשטש את רצונותיו, אלא להתגבר עליהם. עד כדי כך, שאם ע"י ההתגברות מתמסמים הרצונות, אח"כ צריך לדאוג לחדשם.

We are not to get rid of our desires, but rather to overcome them. If, during the spiritual work of overcoming, our desires go away, we need to renew them.

*Matan Torah page 66*



על ידי שהנברא מחבר את עצמו לתורה, הוא הולך ומתפתח ופוסע אל על בדרגות ומעלות רוממות האמונה, עד שמאבד מקרבו את כל הניצוצות של האהבה העצמית. וכל המצוות שמקיים בגופו מתרוממות, ועושה את כל תנועותיו רק להשפיע, עד שאפילו הדברים ההכרחיים זורמים גם כן לכוון השפעה. זה הפירוש לדברי חז"ל: "לא ניתנו המצוות אלא לצרף בהן את הבריות".

By connecting to the Torah, we can develop and journey through the exalted spiritual levels of *emuna* until we are purified from all sparks of egoism. Then every movement we make is only in order to give, and even what we do to sustain our lives streams forth from the intention of pure giving. This is the meaning of what the Sages said, "The *mitzvot* were given to purify us."

*Matan Torah page 69*



## עבודת ה'

עבודה ללא מודעות, בלי מחשבה וכוונה, אינה מביאה תועלת.

Spiritual practice done without consciousness and intention does not bring benefit.

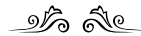
*Matan Torah page 76*



הטכניקה לענין אהבת זולתו היא - להביט שמי שמניע את הזולת הוא בעצם הבורא, וע"כ כל ההתיחסות לזולת, היא בעצם התיחסות לאלוהות המלובשת בו.

A technique for loving others is to connect to the aspect of God within others. We can realize that what is actually motivating others is, in essence, God.

*Matan Torah page 77*



יש לעבוד בפועל בהשפעה ואהבת הזולת, ולא להישאר בפילוסופיה של העניין. כאשר האדם עובד באופן מעשי הוא מגיע להיכרות עם עצמו, ולומד לדעת מה הגוף רוצה לעשות ומה אינו רוצה לעשות, ואז השאלות אשר תתעוררנה בו תהיינה שאלות אמיתיות מהלב, ולא שכליות גרידא.

The spiritual work of loving and giving to others is not to remain a philosophy, but needs to be actively practiced. When we practice this spiritual work, we come to know ourselves, and learn what our egos want to do and not do. Then the questions that arise are not purely intellectual questions, but are real questions from the heart.

*Matan Torah page 79*

## INNER WORK

אדם הלומד קבלה מהר מאד ימצא את עצמו חושב שהוא מקובל גדול, וראוי לכבוד והערכה. וזו אינה המטרה, כי המטרה היא הפוכה - שלא יחשיב את עצמו לישות גדולה, ושלא יתגאה על כל בני חלד.

Some people learn Kabbalah and very quickly think they are great Kabbalists who should be given respect and admiration. The purpose of learning Kabbalah, however, is the opposite. The purpose is to nullify the ego and be humble.

*Matan Torah page 79*



המצוות שבין אדם למקום מטרתן לחנך את האדם להתחשב בזולתו.

The purpose of the *mitzvot* between people and God is for our awareness to develop beyond ourselves.

*Matan Torah page 79*



המציאות היחידה שמרגיש האדם היא המציאות של עצמו, בהיותו מצוי בדרישה מתמדת לספק את עצמו. וממילא כל שמחוץ לו אינו קיים כלל ועיקר, ואינו חשוב, אלא במידה שיכול לנצל את מה שמחוץ לו לתועלתו עצמו. ומסיבה זו אומר - שאין הבדל בין אהבת הקב"ה לאהבת חברים, מטעם שלא משנה אם מדברים על אדם או על הבורא, כי כל מה שמחוץ לאדם אינו משמעותי.

We are constantly trying to satisfy our desires and are not conscious of the reality beyond ourselves. Anything outside of ourselves does not exist and is not important to us, except to the extent that it can be used to fulfill our needs. Developing love for others is the same as developing love for God from the perspective that we consider anything outside of ourselves insignificant.

*Matan Torah page 79*

## עבודת ה'

### רמת הביצוע של העבודה

יש להתחיל בשלוש רמות אחרי שנקבעה קבוצת אנשים בת 3-4 חברים לפחות.

א. רמה מחשבתית - כל יום יש לחשוב על מעלותיהם, תכונותיהם ומידותיהם הטובות של החברים לקבוצה.

ב. רמת הדיבור - לדבר בכבוד, דיבורים יפים כפי שמתאים לדבר עם אנשים חשובים.

ג. רמה מעשית - לעשות דברים הגורמים לקבוצה שמחה ונחת רוח.

זוהי עבודה מעשית יומיומית. רבנו בעל "הסולם" יסד את עניין הישיבה בקבוצות פעם בשבוע, כל פעם בבית מישוהו אחר, לדון בחשיבות של החברה ואהבת הזולת, ולהציע הצעות מעשיות המפתחות את האהבה והשיתופיות בין חברי הקבוצה. מכאן מתחילים להתפתח, אולם יש לבחור אנשים רציניים שרוצים ללכת בזה הדרך. יש להתחיל עם חברה הקרובה יותר ללב של האדם.

### Spiritual Work in Practice

Begin by choosing a group of at least three or four friends.

- 1) Think every day about the good aspects of the friends.
- 2) Speak with the friends in the way one would speak with very important people.
- 3) Do things for the benefit and happiness of the friends.

This is practical spiritual work on the levels of thought, speech, and action that can be done every day. The Baal HaSulam suggests that groups meet once a week, each time in a different member's home, to discuss the importance of the group, the spiritual work of loving others, and practical ways to develop love and cooperation between the friends. It is important to choose for the group people who are serious about doing this, and to begin with people with whom we feel a heart connection. We begin to develop from here.

*Matan Torah* page 81



## INNER WORK

בהליכה בדרך של אהבת הזולת יש למלא את החסרונות הגשמיים של השני - תשומת לב, כסף וכו'. הגשמיות של השני זו הרוחניות שלי. . . מה נקרא שאדם נותן לשני? כאשר הוא לוקח מעצמו ומעביר לשני. לוקח מעצמו הכוונה דברים שמתאווה להם, דברים גשמיים. אם האדם מחפש לתקן את השני ולהוסיף לו רוחניות, זה מעיד על הגשמיות שלו. זו אינה נתינה, כי אין הוא לוקח מעצמו ונותן לשני, אדרבא הוא עוסק בקבלה ובאהבה עצמית, כי נעשה רב ומחזיר בתשובה, וישותו גדלה. הדרך האמיתית לאהבת הזולת היא להסתכל על המידות הטובות של השני.

The spiritual path of loving others involves fulfilling the material needs of others. This means giving things like attention or money. Our spiritual work is to be concerned about other people's material well-being. What does it mean to give? It is giving to someone else something that is precious to us. If we are looking to fix other people and give them spirituality, this attests to our materialism. This is not giving, because we are not giving up anything. Looking to give other people spirituality is self-serving as it contains the ego gratification of feeling superior to others. The true path towards loving others is seeing their good traits.

*Matan Torah page 82*



אין לאדם להאשים את זולתו, שהרי בא לעולם לתקן את עצמו ולא את אחרים.

We are not to blame others, as we have not come to this world to fix others. We are here to fix ourselves.

*Matan Torah page 90*





## עבודת ה'

נשמתו של האדם באה לעוה"ז למטרה מסוימת, להתלבש בגוף, ולהשיג את תיקון עצמה. ולכן בכללות צריך האדם לעסוק יומם ולילה בענין קבלת עול מלכות שמים על עצמו.

Our souls come to this world with the specific purpose of attaining spiritual elevation. Therefore, we are here to work on ourselves spiritually, day and night.

*Matan Torah page 91*



אם האדם מתייגע בכוון של השפעה, אזי נרשם בתוך מודעותו ענין ההשפעה, ומכריע את כלל מערכת האדם להשפעה, ואם האדם הולך למלאות את הרצון לקבל, אזי זהו מה שנרשם בתוך מודעותו, ומשפיע על כלל המערכת. וכן ישנה מודעות אנושית כוללת, אשר השפעתו של האדם ניכרת בה באופן טלפאתי, ועי"כ משפיע על כל העולם.

When we make an effort to go in the direction of giving, an impression is made in our consciousness that elevates us in the direction of giving. When we go in the direction of our desire to receive, then an impression is made in our consciousness affecting us in that way. There is also a collective consciousness of humanity that is affected telepathically by every person's inner state.

*Matan Torah page 92*



רק לפי שיעור התקדמות האדם בענין אהבת הזולת, יצור הבורא קשר איתו.

The more we progress in our spiritual work of loving others, the more we experience God.

*Matan Torah page 96*

## INNER WORK

המטרה האמיתית של חיות האדם בעוה"ז היא להגיע לקשר עם השי"ת.

The true purpose of our life is to connect with God.

*Matan Torah* page 99



כל ענין אהבת הזולת, איננו מתרכז בדברים חיצוניים שבזולתו, אלא בחלק אלוך שבו, דהיינו בהשי"ת המלוכש בו.

The spiritual work of loving other people is not focused on people's external aspects, but rather on the divine aspect, the aspect of God within each person.

*Matan Torah* page 99



יש באדם את האפשרות לשנות את הצביון של הכלים, או לגלות בתוך הכלים שלו תכונות נעלמות, ע"י שמחבר את עצמו לחברה מתאימה.

By connecting with the right people we can attain inner transformation and develop spiritually.

*Matan Torah* page 101



## עבודת ה'

כותב הרבי ב"ה' שמעתי שמעך" - להתייגע ולסבול כל אחד חייב בעולם הזה. אלא מציעים לאדם שתי דרכים: שעל ידי הסבל והיגיעה יקבל האדם צריך, שכל רוח יכולה לפרק אותו, או שעל ידי היגיעה יוכל לבנות בנין עדי עד בנין נצחי.

The Rebbe wrote, "Everyone works and suffers in this world. We are, however, presented with two paths: we can work and suffer for a hut that any wind can break apart, or we can work to build an eternal building that endures forever."

*Matan Torah* page 103



כל מחשבה שאיננה סובבת על מציאות הבורא, אלא מנותקת ממציאות הבורא, היא כבר מחשבה שאינה טובה.

Any thought that is disconnected from the reality of God is not a good thought.

*Matan Torah* page 119



המפתח להכל הוא דביקות המחשבה בבורא.

The key to everything is attaching our thoughts to God.

*Matan Torah* page 119



## INNER WORK

ענין תיקון המחשבה היא הנקודה הזו. ואת החומר דלק לכך לוקחים מספרים וסופרים.

We can attain the ability to attach our thoughts to God by being in the presence of people who are attached to God, and by learning the holy books written by these people.

*Matan Torah* page 119



כפי התאמצות האדם בקבלת עול מלכות שמים, שהיא ענין השפעה לבורא ולזולת, והתנתקות מעצמו, כך הולכת ומתגברת בו הכרת הרע, והחסרון והתפילה לישועת ה'.

The more effort we make to be in divine service and to give to others, the more we become aware of our selfishness and pray for God's help.

*Matan Torah* page 119



לפי החסרון שלו, כך עניית התפילה אח"כ.

The deeper the prayer, the deeper the answer to the prayer.

*Matan Torah* page 119



## עבודת ה'

ועניית התפילה משמעותה שזוכה מן הבורא לטבע שני, שאז מסוגל לעלות לגמרי מעל עצמיותו, שהוא מעל הטבע של הרצון לקבל ממש.

The prayer being answered means receiving from God a new nature that is able to completely transcend the ego and the desire to receive.

*Matan Torah* page 119



והנה הזה"ק אומר "הכל במחשבה אתברירו", דהיינו שיכולת האדם לפעול במעשה ודיבור נכונים, תלויה במה שהמחשבה שלו ממוקדת, ולא יתכן שהאדם יפעל נכון, באם המחשבה שלו לא דבוקה בבורא כנ"ל.

The Zohar says, "Everything is purified in the mind." This means that our ability to act and speak properly depends on our thoughts being focused on God.

*Matan Torah* page 119



המחשבה היא משרת של הרצון.

Thought is the servant of desire.

*Matan Torah* page 119



## INNER WORK

הרצון להתקרב לה' מתוך נקודת האגו, הוא גם ענין גבוה, ולא מצוי. ולאט לאט מגלים לאדם מן השמים, מהי צורת הרצון הנכון בענין הדבקות.

The desire to come close to God, even when this desire is rooted in ego, is a lofty state that is not generally found. The more elevated state of desiring closeness to God is revealed to us in stages.

*Matan Torah* page 119



לפי גודל האמונה של האדם שהחושך שבו וסביבו יזום, ומטרתו, ממילא הוא מקרב את עצמו יותר ויותר לאור.

The more one believes that all the darkness in life is divinely orchestrated for the purpose of goodness, the more one comes close to the light.

*Matan Torah* page 120



ע"פ היהדות אדם גדול משמעותו שמכיר ביותר את שיעור הרע שבו, ומרגיש את עצמו שהוא השפל שבאדם.

According to Judaism, our spiritual level is measured by how much we are aware of our selfishness, and how humble we are.

*Matan Torah* page 124



## עבודת ה'

אם אדם גדול משמעותו שמכיר בתוכו מדה גדולה של רע, עד שמרגיש עצמו שהוא השפל שבכל האדם, איך מצד שני יכול לקיים "עבדו את ה' בשמחה"? ומנין יקח שמחה?

ויש לומר, שככל שהאדם רואה יותר את האמת, דהיינו את גודל שליטת הרצון לקבל בו, ואת גודל הכפירה שלו, וככל שרואה שהמרחק בינו לבין הבורא הוא יותר גדול, הוא יכול להיות בשמחה על כל מגע קטן עם הבורא, מטעם שאינו מגיע לו.

Question: If, when we develop spiritually, we become aware of our selfishness to the extent that we consider ourselves to be the lowliest of people, how can we "serve God in joy"? How can we be happy in such a state?

Answer: The more we become aware of the truth, meaning aware of our selfishness, lack of *emunah*, and disconnection from God, the more we feel undeserving, and therefore we are happy for any small spiritual connection.

*Matan Torah* page 124



עדיין אנשים רבים לא חשופים לדברים, וכשנתקלים בהם בפעם הראשונה, זה נראה להם כמדע בדיוני, שאינו כתוב בתורה בכלל. ואינם מעלים על דעתם, שזהו הא"ב של התורה.

There are still many people who have not yet been exposed to the subject of our inner spiritual work. When some people encounter this material for the first time, they think it is some sort of science fiction that is not written in the Torah. They do not realize that this is the ABC's of the Torah.

*Matan Torah* page 125



## INNER WORK

כל אדם נורמלי שאינו חולה ואינו מלאך יש בו רצון לקבל הנאה ותענוג לצורך עצמו. עם זה האדם נולד. ככל שהאדם מכיר יותר ויותר ברע שבקרבו, הוא נחשב לאדם גדול יותר. אדם גדול הוא האדם אשר מכיר את הרע שבו, ואינו מנסה לטשטש אותו, אלא שואף להפטר ממנו.

Every normal healthy person who is not an angel desires to receive pleasure in a self-serving manner. We are born with this desire. The more we develop spiritually, the more we become aware of our selfishness, and rather than overlooking it, aspire to transcend it.

*Matan Torah page 126*



עד כמה שזה מכאיב לו - זוהי הכרת הרע.

We are conscious of how bad our selfishness is to the extent that this awareness pains us.

*Matan Torah page 127*



אנשים לא מפותחים הם אנשים אשר חושבים ומרגישים את עצמם צדיקים.

People who think they are righteous are people who are not spiritually developed.

*Matan Torah page 127*





## עבודת ה'

לא קיים מצב שבו אדם מכיר שיש בו משהו רע, ולא יוכל להפטר ממנו. אם אינו מצליח, זה רק סימן שהוא לא מכיר ברע שבו.

There is no such thing as being aware of something bad in ourselves and not being able to overcome it. If we do not succeed in overcoming something, that means we do not realize how bad it is.

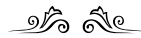
*Matan Torah* page 127



דרך התו"מ כל ענינן לחנך את האדם לעשות נ"ר ליוצרו.

The spiritual path of Torah and *mitzvot* is all about learning to connect with our Source.

*Matan Torah* page 128



בידו של אדם לחבר עצמו יותר ויותר עם ספרים וסופרים, כלומר להגדיל את מצבי ההארה שמאירים בנפשו.

It is in our hands to connect ourselves more and more to truly spiritual people and the holy books written by these people. This increases the spiritual light shining in our souls.

*Matan Torah* page 128



## INNER WORK

מהי כל התורה ? הלא ענין של השפעה ונתינה, ועצם ההשפעה והנתינה הוא הבורא יתברך.

What is the Torah? The Torah is all about giving. The essence of the giving is God.

*Matan Torah* page 129



ומגיע למצב נעלה של דביקות בבורא הכל. ומטרה כזו יכולה להניע את האדם לוותר על תועלת עצמו.

The goal of attaining union with the Creator of everything is able to motivate us to overcome our selfish desires.

*Matan Torah* page 131



האדם צריך להגיע למצב שנפשו קצה ומואסת בתענוגי העולם הזה, מטעם שאין בהם תכלית אמיתית. וצריך האדם לבוא למצב שמשתוקק לתענוג האמיתי, שהוא תענוג של האדם המשרת את בוראו.

We need to become fed up with the pleasures of this world that have no true purpose, and yearn for the true pleasure — the pleasure of being in divine service.

*Matan Torah* page 132

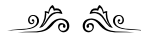


## עבודת ה'

תועלת הדת היא ודאי בעוה"ז, כי כל הערכים המדוברים כאן חייבים להיות מושגים בחיי האדם.

The benefits of spiritual practice are most certainly for us to experience within our lifetime. All the states of consciousness that are discussed are to be attained within our lives.

*Matan Torah page 133*



ארבע עשרה שנה זכיתי להיות אצל אדמו"ר זצ"ל, ולא שמעתי ממנו בכל אותה התקופה שום דיבור על עולם הבא. והיה זה באמת משום שהאדם צריך לדאוג להשיג את כל תיקונו בעוה"ז.

I was privileged to learn from the Rebbe *ztz"l* for fourteen years, and that entire time I never heard him speak about the afterlife. This is because we need to be concerned with attaining all of our spiritual rectifications while in this world.

*Matan Torah page 133*



הדת איננה לתועלת הבריות והחברה אלא לתועלת העובד, דהיינו האדם הפרטי.

Religion is not for the benefit of society, but rather to benefit the individual who is engaged in the spiritual work.

*Matan Torah page 133*

## INNER WORK

הישות של הנברא שהיא הרצון לקבל העצמי לעולם לא תתבטל, כי היא מהותו, והרצון לקבל הזה הוא שירצה להיות משפיע דוגמת הבורא, וירצה שבחינתו עצמו תבוא לידי שימוש רק בדרך השפעה לבורא, ולא בדרך קבלה לעצמו.

Our desire to receive is our essence and will never be nullified. Our desire to receive, itself, needs to emulate God's giving. We are striving to reach the state in which our desire to receive is not used for self-service, rather only for divine service.

*Matan Torah page 140*



גם במצב של משפיע עמ"נ להשפיע, ודאי שמרגיש את הרצון לקבל שבו, כי "אין הזדככות בעביות", ולעולם קיים הרצון לקבל באדם, אלא שאינו רוצה לשמש בו לתועלת עצמו, ומאוס הוא בעיניו, כאשר משמש הוא את עצמו.

Even in the spiritual state of "giving for the sake of giving," the desire to receive within ourselves is certainly felt. The desire to receive always exists within us, although we can want to not use it in a self-serving way.

*Matan Torah page 140*



ההתקדמות בהבנת ובהשכלת הענינים הפנימיים, אינה תלויה בכשרון כלל ועיקר, אלא במוכנות האדם, דהיינו בעבודת זיכוכו מזוהמת האהבה העצמית שלו.

## עבודת ה'

Understanding spiritual matters is not at all dependent on having some kind of natural ability for this. It depends on the effort we make to purify ourselves from selfishness.

*Matan Torah* page 142



נשמתו של האדם היא חלק אלוך ממעל, נמצא א"כ שענין האלוקות וענין ההשפעה יש לו בסיס נפשי, אלא שהוא בבחי' אחרים, דהיינו נעלם. נמצא א"כ שצריך להביא את הנשמה הכלולה באדם בהעלם, באמצעות ספרים וסופרים, לידי גילוי, ואז יתעורר החסרון להרגשת ה', ולהתפתחות ענין ההשפעה.

Our souls are divine. Therefore, the desire to experience God and the desire to be in the state of giving always exist within ourselves. At first, our spiritual desires are in a state of potential, and we are disconnected from them. Being in the presence of truly spiritual people, and learning the holy books written by these people, awakens our souls and arouses us to want to develop spiritually.

*Matan Torah* page 143



העולמות הם ארבעת המדרגות הכוללות בעבודת ה', דהיינו מסמנות את ארבעת המצבים הכלליים של האדם בעבודת ה'.

The four spiritual worlds of *Asiya*, *Yetzira*, *Briya*, and *Atzilut* represent the four general levels of spiritual development that are attained through spiritual work.

*Matan Torah* page 144

## INNER WORK

אין שום ענין מקרי בעולם הזה, אלא הכל נחתם מן העולמות העליונים, ולכל תופעה בעולם הזה יש שורש רוחני, שהוא ערך מסוים בעבודת ה'.

Absolutely nothing in this world is by chance. Everything is drawn from spiritual reality. Everything that appears in this world has a spiritual root, and relates in some way to our spiritual work.

*Matan Torah* page 145



אע"פ שספרי המקובלים, כגון הזה"ק, וכתבי האר"י, מלאים מושגים גשמיים, מ"מ כוונתם אך ורק על מצבים רוחניים נפשיים.

Even though the books of the Kabbalists, like the holy Zohar and the writings of the Ari, are filled with physical concepts, the intention is only to describe spiritual soul states.

*Matan Torah* page 146



כתב רבינו הק' - שאין בכל ספר הזהר אפילו לא מילה אחת גשמית.

The Baal HaSulam writes that every single word of the Zohar is spiritual.

*Matan Torah* page 146



## עבודת ה'

הקב"ה מתגלה אליו בשיעור מה, לפי שיעור עבודתו בצמצום הרצון לקבל ופיתוח הרצון להשפיע.

God becomes revealed to the extent that we work to overcome our selfishness and develop the desire to give.

*Matan Torah* page 149



החכמה הזו אינה מסוגלת לקבל לומדים באמצעה, אלא רק אלה שלומדים באופן מסודר מתחילה והלאה.

Kabbalah is not a wisdom that can be learned from the middle. It is necessary to start at the beginning and learn in an orderly way.

*Matan Torah* page 150



מעטים האנשים אשר יודעים מה זו חכמת הקבלה. כל מה שאנשים יודעים הוא - שצריך לפחד ממנה. אם היו יודעים מהי חכמת הקבלה, היו יודעים עד כמה שלא צריך לפחד מחכמה זו, אלא מי שלא עוסק בה, הוא שצריך לפחד.

Not many people know what learning Kabbalah is. There are people who think we need to be afraid of it. If those people knew what Kabbalah is, they would know how much we don't need to be afraid of it, and that there is only to fear going through life without this learning.

*Matan Torah* page 150

## INNER WORK

חכמת הקבלה עוסקת בגילוי מציאות הבורא לאדם. גילוי האלוקות צריך להיות לכלל האנושות, כי גם שאר האומות צריכות להגיע לדביקות בה' שהרי הגויים לא נבראו במקרה.

The wisdom of Kabbalah deals with our coming to experience the reality of God. The reality of God will be experienced by all of humanity, as all the peoples of the world are here not by chance, but to come to union with God.

*Matan Torah* page 150



אדם צריך להגיע למצב שבו יחשוב באופן תמידי אודות המעלות שיש בשני, אודות הנקודות החיוביות שיש בו, שבגללן הוא חשוב יותר ממנו עצמו. ובכדי להגיע לכך צריך חינוך עצמי, שזו המהות האמיתית של התו"מ.

We are to reach a state of always thinking about the good qualities of others. We want to consider other people more important than ourselves. To reach this state of consciousness requires inner work. This is the true essence of Torah and *mitzvot*.

*Matan Torah* page 151



כל פעם צריך להמשיך את אור ההתגלות של ה' לפי מצב הדור.

Divine revelation needs to be drawn forth in each generation in a way that is fitting for the generation.

*Matan Torah* page 151





## עבודת ה'

סדר העולמות מדומה לסולם עם הרבה מדרגות, כדי להקל על העליה בו. אם היו מעט מדרגות היה יותר קשה.

The progression of the spiritual worlds is like a ladder with many rungs. The many rungs make spiritual ascension easier. If there were fewer rungs it would be harder to ascend.

*Matan Torah* page 151



כאשר הנברא מקבל בכלים דקבלה הריהו מוגבל, כי השביעה מכבה את התענוג, אבל כאשר הנברא בנוי ע"פ כלים דהשפעה, אזי אינו מוגבל, כי הכלים דהשפעה הם נצחיים ואין סופיים.

When we are receiving we are limited, as satiation extinguishes pleasure. When we are giving, we are without limitation. Giving is eternal and unlimited.

*Matan Torah* page 158



כאשר אדם משיג אלוקות בידיעה, השגתו מוגבלת, אבל כאשר משיג אלוקות באמונה, הוא בלתי מוגבל לחלוטין.

When we experience God through understanding, the experience is limited. When we experience God in a state of *emuna*, transcending understanding, then the experience is absolutely limitless.

*Matan Torah* 158



## INNER WORK

לא הסתפק רבינו בלשון התורה, שהיא לשון אהבת זולתו, אלא יצר מטבע לשון חדשה של רצון להשפיע לזולתו, וכוונתו - שצריך ענין האהבה להיות מורגש במעשה, היינו השפעת טובות לזולתו.

The Baal HaSulam expanded on the Torah's language of "loving others" and used the expression "giving to others." His intention is that love needs to be expressed through action.

*Matan Torah* page 168



ענין תיקון האדם את עצמו, הוא רק ע"י האמונה, כי לפי שיעור שמאמין בטוב ה', נעשה גם הוא טוב.

It is through belief that we fix ourselves. To the extent that we believe in God's goodness, we also become good.

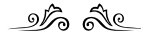
*Matan Torah* page 171



אומרים חז"ל במדרש, שג' ימים לפני ביאת המשיח ילך אליהו הנביא על ראשי ההרים, ויתקע בשופר, ויבשר את בוא הגאולה. ודמיונות האנשים מציירים לעצמם את אליהו הנביא משוטט ביערות שבראשי ההרים ותוקע בשופר. אולם רבינו מפרש שענין ביאת אליהו הנביא הוא פשוט גילוי רזי תורה ברוב עם, שזהו המבשר את ביאת הגואל. ופירסומם של רזי תורה הוא המכונה בשפת קוד בשם תקיעה בשופר. וענין ג' ימים, מרמז על ג' הספירות העליונות כתר חכמה בינה, המכונות ג"ר. רצ"ל שהגילוי יהיה נמשך מן הספירות העליונות.

The Sages say in a *Midrash*, “Three days before the coming of the *Mashiach*, Eliyahu the Prophet will go to the top of a mountain and blow the shofar to announce the coming of the Redemption.” People imagine Eliyahu the Prophet standing in the forest on the mountain top blowing the shofar. The Baal HaSulam explains, however, that the coming of Eliyahu means simply the revelation of the secrets of the Torah, the Kabbalah, to the masses. This is what heralds the Redemption. The Kabbalah becoming known in the world is called, in coded language, “the sound of the shofar.” Three days hints that the revelation is drawn down from the highest levels of the upper three *sefirot*.

*Matan Torah* page 263



כשמתגלה יחודו יתברך, אז מתגלה רצונו להטיב בכל פנות ההשגחה והמציאות.

When God’s oneness becomes revealed, God’s goodness becomes revealed in every circumstance of reality.

*Pri Chacham* page 38



דכל המניעות מתגלות שאינן מניעות, אלא להפך כלים לאור העליון.

It becomes revealed that all the obstacles are not obstacles, but rather the opposite. They are vessels for the supernal light.

*Pri Chacham* page 38



## INNER WORK

התבלין ליצר הרע הוא אור האלוקות שבתורה.

The remedy for selfishness is the divine light that is in the Torah.

*Pri Chacham page 39*



אבל זוהי המתנה ולא הנותן, וזה מכונה "נפלאות". כי מי שחפץ בנותן עצמו, לא דואג למילוי ההרגשה שלו, אלא לענין אהבת ה' ויראת ה' שתופיע בלבו.

Spiritual experience is the gift, but it is not the Giver of the gift. Those who desire the Giver of the gift are not concerned with feeling the spiritual experience, but are concerned that their hearts be filled with love and awe of God.

*Pri Chacham page 41*



כל הפרטים שיש בעולם נבראו בכדי לסייע לאדם לבוא לדביקותו יתברך.

Every detail that exists in the world was created to help us come to union with God.

*Pri Chacham page 43*



המציאות אחת היא ובכולה מלובש הבורא.

Reality is one, and God is en clothed in all of it.

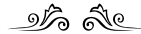
*Pri Chacham page 44*

## עבודת ה'

כיון שהאדם מיחד את המחשבות הזרות והמטונפות לה', וה' הוא טהור, ממילא גם האדם נטהר.

When we realize that our impure thoughts are from God, then, since God is pure, we become purified.

*Pri Chacham page 51*



הדבק בהשגחת השי"ת לא שייכת בו עצבות.

When we become aware of the divine providence, sadness is no longer relevant.

*Pri Chacham page 52*



בזמן שהאדם עוסק רק בהשפעה הוא בבחי' "אין סוף", דהיינו בלתי מוגבל. כי רק הקבלה מגבילה את האדם.

Receiving limits us. When we are in a state of giving, we are in a state of limitlessness.

*Pri Chacham page 56*



כשהאדם נמצא בסוד האמונה וההשפעה אין בו שום מוגבלות, כי אין שום בריה בעולם ואין שום מצב בעולם שיכול לגרום לאדם הרגשת מוגבלות בזמן שהוא רוצה להשפיע, ולכן נקראים המוחין דחסדים בשם "חירות".

## INNER WORK

When we are in a state of giving and believing there is no limitation, as no being or situation in the world can cause us to feel limited when we want to give. Therefore, the consciousness of giving is called “freedom.”

*Pri Chacham* page 56



החומר דלק שלוקח האדם לעבודת האמונה הוא מאור התורה.

The fuel for the spiritual work of *emuna*, transcending understanding, is the light of the Torah.

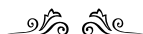
*Pri Chacham* page 57



המהות של כל בני האדם שוה לגמרי, וכל השינויים בין בני האדם הם רק בענפים אשר יוצאים לחוץ מן המהות.

The essence of every person is exactly the same. The differences between people are only in the branches that come out of the essence.

*Pri Chacham* page 60



העבודה של כל אחד היא שונה, ומסוגלת לגלות התגלות אלוקות אחרת.

Each person's spiritual work is different, and is able to reveal a unique revelation of God.

*Pri Chacham* page 61

## עבודת ה'

כי עיקר הגלות היא שאין האדם מכיר כלל באהבת הבורא אליו, וממילא נמצא באפילה, ולפי שיעור שמכיר באהבת הבורא כך יוצא מן האפילה.

The main aspect of our exile is our not being aware of God's love for us. The more we become aware of God's love, the more we come out of the darkness.

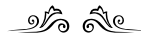
*Pri Chacham page 70*



האדם צריך להפרות ולהרבות בקניני השכל את ענין גדלות ה', וגודל אהבתו לאדם, עד שיגיע הדבר לחוש, דהיינו להרגשה, ואת זה צריך לעשות מידי יום, וזה עיקר עבודתנו.

A main aspect of spiritual work is attaining awareness of God's greatness and awareness of God's love for us. This work is done day-by-day until God's greatness and love are tangibly felt.

*Pri Chacham page 73*



אין מציאות כזו שאדם מתייגע סתם להבין את המידע שבתורה, והאינפורמציה, ופתאום יזכה לאור פני ה', אלא צל"ו שודאי אדם מתייגע בכוונה מפורשת לזכות לאור פני ה', ולרצון להשפיע, אבל כשזוכה בזה רואה שכלל לא הבין מהו אור פני ה', ומהו רצון להשפיע.

It doesn't happen that a person only makes an effort to learn the information in the Torah, and then suddenly merits experiencing God. Effort in Torah needs to be with the explicit intention of working to experience God, and to attain the desire to give. Once this is attained, however, we see that we had no idea what it is to experience God, and what it is to desire to give.

*Pri Chacham page 125*

## INNER WORK

עצם הגלות הוא שחושבים שהס"א משעבד, ולא מיחדים את השעבוד לה'.

The essence of exile is thinking that something other than God is enslaving us, and not attributing the enslavement to God.

*Pri Chacham* page 134



הזהיר רבינו בעה"ס שענין הבנת פנימיות התורה אינו תלוי כלל בתפישה חיצונית, או באינטליגנציה, אלא רק בעבודת האדם. כי מאורות התורה נפתחים באמיתיות לאדם, רק ע"פ עבודתו.

The Baal HaSulam said that the inner understanding of the Torah is not at all dependent on external understanding or intelligence. The light of the Torah opens in its true reality only through our spiritual work.

*Pri Chacham* page 138



עצם זה שהאדם יכול לבקש משהו, הוא כבר המילוי.

Asking God for something is already the answer — the answer is the connection with God.

*Pri Chacham* page 159



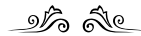


## עבודת ה'

הרוחני הוא בסוד השלימות הגמורה.

Spiritual reality is a state of absolute perfection.

*Pri Chacham page 167*



לא רק שהפנים משוערים לפי מדת האחורים, אלא האחורים הם הפנים עצמם. כי בזמן האחורים אז הוא זמן ההשפעה להשי"ת וביטול הישות, כי צריך לעבוד את ה' בשמחה גם במצב הזה, ואז גם הוא זמן שקשור לה' בתפילה.

Not only is the revelation relative to the the hiddenness, but the hiddenness is the revelation itself. During times of hiddenness we need to nullify our ego to serve God in happiness. This state of divine service and connection to God in prayer is the revelation.

*Pri Chacham page 174*



להרגיש את החושך באמת אפשר רק לאחר שאור ה' מאיר באדם, כי רק אז יכול להרגיש את החושך באמת, שהוא חסרון אור ה'.

We can only really feel the darkness after the light of God has shined within ourselves. Only then can the darkness be really felt, as the darkness is the lack of God's light.

*Pri Chacham page 227*

## INNER WORK

כי ההולכים בדרכי הקדושה אינם משתוקקים להרגש התענוג, דהיינו להרגש האור, אלא משתוקקים להגיע לרצון להשפיע.

Those who are on the path of holiness are not yearning for the pleasure of God's light, but are yearning to reach the state of pure giving.

*Pri Chacham page 231*



בזמן שהאדם מגיע למצב של רחמים פשוטים, דהיינו שמשיג שכל המציאות כולה היא רחמים, אז נבחן שנגאל.

When we realize that all reality is pure compassion, we are redeemed.

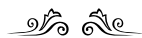
*Pri Chacham page 231*



כח רוממות ה', יכול לנצח גם את הדרגה היותר שפילה.

Awareness of God's exaltedness can elevate even the lowest situation.

*Pri Chacham page 242*



מה על האדם לעשות בזמן שמרגיש רע? הנה אדמו"ר זצ"ל כתב באו"ש בהקדמה לתע"ס, שבמצב זה אדם צריך להתגבר במחשבת האמונה, היינו להדביק מחשבתו בכך שרצונו של השי"ת להטיב לנבראיו. והגם שמחשבה זו סותרת למה שמרגיש, מ"מ אם מתאמץ לחשוב כך, משיג חסרון גם להרגיש כך, ובסופו של דבר יתן לו הקב"ה גם להרגיש את האמת.

What can we do when we feel bad? The Rebbe *ztz"l* writes that we can overcome with thoughts of *emuna*. This means thinking about God's desire to give us goodness. Even though we don't feel this way, our effort to think this way develops our desire to feel this. In the end, God will bring us to feel the truth as well.

*Pri Chacham* page 408



ההשגות הרוחניות אינן מדע חיצוני, אלא חויות של הרגשה, וממילא זה יכול לעבור מאחד לשני רק בדרך של דבקות.

Spiritual understanding is not about external information, but is rather a state of experience. This is transmitted from teacher to student through their spiritual connection.

*Pri Chacham* page 439



הרבי זצ"ל היה אומר על לומדי התורה בדרך השקר: הם נעשים ע"י לימוד תורתם גדולים והקב"ה נעשה קטן, ולהיפך לגבי לימוד תורה על דרך האמת, היינו עמ"נ להשפיע, שאז האדם נעשה קטן והקב"ה נעשה גדול.

The Rebbe *ztz"l* would say that Torah learned in an untrue way makes a person feel big and makes God seem small. Torah learned in a true way, meaning in the way of giving, is the opposite. The person becomes small and God becomes big.

*HaShem Shamati Shimacha* page 35

## INNER WORK

האור בעצמו הוא "אור פשוט", ומה שאנו מבחינים ספירות ועולמות בא להגדיר מה שהתחתונים צריכים לעשות כדי לקבל את השפע. כל השמות הינם תיקונים שונים שהתחתונים צריכים לעשות ע"מ לקבל את השפע.

The divine light is simple, undifferentiated, and unchanging. All the divine names, *sefirot*, and spiritual worlds delineate what we need to do in order to experience the light.

*HaShem Shamati Shimacha* page 39



הרצון להשפיע נקרא רוחני, כיוון שלא יתבטל. וכל מה שחוץ לזה הוא גשמי כיון שעתיד להתבטל. נמצא, תתכן מציאות שאכילה של אדם תהיה רוחנית, אם מכוון בה עמ"נ להשפיע נחת רוח לה', ותורה ומצוות אם הם עמ"נ לקבל ולתועלת האדם יהיו גשמיים ומבוטלים.

The desire to give is called spiritual because it is eternal. Everything else is called physical because in the future it will be nullified. We find that eating is spiritual when eating in a state of divine service. Torah learning and *mitzvot* that are done for selfish benefit are physical and will become nullified.

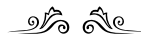
*HaShem Shamati Shimacha* page 43



בתחילת עבודתו עדיין אין ענין המלח ניכר, היינו שעובד רק מתי שזה משתלם לאהבה העצמית שלו. אבל אח"כ ניכר המלח לחוץ, היינו שהאדם מבין שעבודתו נבחנת רק בזמן שהיא למעלה מהדעת, ולא בזמן שמשתלם לו, ואז מתחילה עבודתו האמיתית.

At first we work spiritually only when it benefits our self-interest. As we progress spiritually, we come to understand that spiritual work is working to go beyond self-interest. Then the true spiritual work begins.

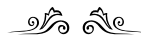
*HaShem Shamati Shimacha page 46*



בזמן שהאדם מגיע למצב שמנותק מן העצמיות, הוא יכול לקבל את כל הטוב שבעולם הן הגשמי והן הרוחני, מטעם שרוצה רק להשפיע נחת רוח.

When we have overcome our self-centeredness and our only desire is to be in divine service, we are then able to receive all the goodness in the world, both physical and spiritual.

*HaShem Shamati Shimacha page 57*



והמבחן - אם אתה מוכן לעבוד את ה' גם כאשר אין לך שום הרגשה רוחנית, ולתת את מקסימום היגיעה במצב זה. אם אתה מסוגל לזה, סימן שאתה רוצה את טובת ה', וענינך לשרת את המלך. ואם אתה רוצה לעבוד רק כשיש לך הרגשה, כאשר אתה מרגיש "אטמוספירה" רוחנית, סימן שאתה עובד את עצמך ולא את המלך.

The test: Are we willing to work spiritually when we do not feel the spirituality? Are we willing to make a lot of effort in this state? If so, it is a sign of our being in divine service. If we want to work spiritually only when we have a spiritual feeling and there is a spiritual "atmosphere," it is a sign that we are only serving ourselves.

*HaShem Shamati Shimacha page 57*

## INNER WORK

לרע בפני עצמו אין כוח אלא ביחס שנותן לו האדם.

Negativity has no power other than the power we give it. Negativity has no power of its own.

*HaShem Shamati Shimacha page 66*



אם לאדם אין שאלות, סימן שאינו עובד, וזה מכונה "עומד". לאדם העובד יש תמיד שאלות והוא זקוק תמיד לתשובות.

If we do not have questions, it is a sign that we are not working spiritually. A person who is working spiritually always has questions and is always in need of answers.

*HaShem Shamati Shimacha page 72*



אדם צריך לצייר לעצמו - איך היה מתנהג לו היה יודע את השי"ת בידיעה גמורה. איך היה מדבר אז, איך היה חושב אז, איך היה מרגיש אז. וצריך להרגיל עצמו בכל אלה הגם שאינו מרגיש את השי"ת. וזוהי עבודת האמונה. ובאם מגיע למסקנה שהיה מוותר על שנתו אז, או על כספו, או על כבודו, צריך לוותר עליהם בדיוק באותו שיעור ואיכות, גם ללא הרגשה.

Imagine how we would act if we experienced God in a revealed way. How would we speak? How would we think? How would we feel? We can train ourselves to be this way even when we do not feel the reality of God. If feeling God's presence would bring us to give up some sleep or money or honor, then we need to work to give up these things to the same extent, even without the feeling. This is the spiritual work called *emunah*.

*HaShem Shamati Shimacha page 134*

## עבודת ה'

כל אדם מצד טבעו היה רוצה שהקב"ה יהיה מגולה ושירגיש את מציאותו. אבל אין הדבר כך, אלא הכל נסתר - מציאות הבורא, חשיבות הבורא, חשיבות התורה, ולפי הנאמר כאן זהו לטובתו, כיוון שלא יוכל להתמודד עם אור גדול שלא לשמש בו לתועלתו. לכן הסדר הינו שלפי ערך עבודתו והתגברותו שלא לקבל לתועלת עצמו, מגלים לו בכל פעם תענוג יותר גדול, אם בגשמיות אם ברוחניות.

Every person naturally wants God to be revealed, and to be able to feel God's existence. This is not the way it is, however, as everything is hidden. The reality of God and the importance of the Torah are hidden for our own benefit, so we will not make use of the pleasure egoistically. The more we work to overcome receiving in a self-serving way, the more pleasure can be revealed to us. This is true with regard to both physical and spiritual pleasures.

*HaShem Shamati Shimacha page 135*



רב אמיתי הוא זה שזכה כבר לחכמה, ומ"מ מעדיף לילך בחסדים ובאמונה.

A true spiritual teacher is someone who has already merited experiencing God, but in any event prefers to believe in God.

*HaShem Shamati Shimacha page 145*



אם האדם מתאמץ לחיות בבחי' אמונה למעלה מהדעת, היינו שמתאמץ להתנהג כמי שנמצא בפני מלך גדול ונורא, במחשבה בדיבור ובמעשה, הגם שמרגיש את ההפך מכך. . . וצריך לרכז את כל התורה שלו רק על הנקודה הזו של חיי אמונה, ואז נבחנת תורתו תורה לשמה, והיא התורה האמיתית המביאת לידי מעשה.

## INNER WORK

*Emuna* is making an effort to behave in thought, speech, and action in the same way we would behave in the presence of God. It is acting in such a way even when we do not feel God's presence. All of our Torah is to be focused on this aspect of *emuna*. This is the real Torah that brings us to action.

*HaShem Shamati Shimacha* page 153



עיקר היסוד של היהדות הינו ללכת באמונה. וכל העבודה נמדדת עד כמה הוא יכול ללכת למעלה מהדעת. אבל הגוף באמת מואס ביהדות בתכלית המיאוס, כי זאת היהדות, דוקא לילך למעלה מהדעת. ובזמן שאדם הולך בתוך הדעת זו לא יהדות.

The main foundation of Judaism is *emuna*. All our spiritual work is measured by how much we are able to go beyond our understanding. The ego is completely disgusted with Judaism because Judaism is specifically about transcending understanding. When we do only what we understand, this is not Judaism.

*HaShem Shamati Shimacha* page 163



ענין ימין ושמאל אמיתיים, היינו שבאים לידי הרגשה, כלומר שאמונת האדם בבחי' טוב ומטיב היא כ"כ חזקה, עד שבא לידי הרגשה של שלימות, ואח"כ בחי' השמאל הוא הרגשה של כאב ויסורים על מצבו שמרוחק מן הבורא, ומונח בשליטת הרצון לקבל, וכיון שבי' אלה באים בהרגשה, נמצא שיש לו בי' הרגשות הפוכות וסותרות, ואז ברווח שבנתיים, היינו בכלי ובחסרון שנעשה מתוך אלו בי' הרגשות סותרות מאיר השפע.



Sometimes our belief in the goodness of God can be so strong that there is a feeling of complete perfection. At other times, we experience pain and suffering from feeling disconnected from God and imprisoned by our desire to receive. These feelings are opposite and contradictory. The space between these mutually exclusive feelings is the vessel for divine experience.

*HaShem Shamati Shimacha* page 188



בזמן שהאדם מבין שהשבירה, היינו הקבלה העצמית, שנעשתה בו, היא מכח ה', בכדי שיגיע לחסרון אמיתי, אז גם יודע שהרפואה באה מאת ה'.

When we understand that our brokenness is from God, then we know that our healing is from God.

*HaShem Shamati Shimacha* page 200



לגבי תפילה צריכים ב' ענינים: מצד אחד להתפלל מעומק הלב, מצד שני לא לחייב את הקב"ה לענות לתפילה, אלא להיות סבלן ולהאמין שאי עניית התפילה היא לטובת האדם, ולהמשיך להתפלל.

Prayer has two aspects. On the one hand, we need to pray from the depths of our heart. On the other hand, we are not to require that God answer our prayer. We need to be patient and believe that it is for our good when a prayer is not answered — and then continue to pray.

*HaShem Shamati Shimacha* page 215

## INNER WORK

אם ע"י גילוי האור האדם מוכן למסור את נפשו יותר ממה שהיה מוכן בזמן ההסתרה, נחשב האור הזה לג"ר, ואסור לקבלו, כי אז העבודה של האדם מתבססת על ידיעה. ובאם גילוי האור אינו מוסיף לאדם יותר מסירות נפש, ממה שיש לו בזמן האמונה, נחשב האור הזה לו"ק, ומותר לקבלו.

Divine light that would cause us to increase our level of divine service is concealed from us, because our service would then be rooted in understanding rather than in *emuna*. Divine light that does not increase our level of service can be revealed.

*HaShem Shamati Shimacha* page 239



כאשר האדם במצב ירידה, ומרגיש טעם עפר בעבודתו, צריך להאמין ששליטת הס"א בו היא לטובתו, בכדי שיוכרח לברר בכל פעם כלים ורצונות חדשים דנשמתו.

When we are in a state of spiritual descent and feel nothing in our spiritual work, we need to believe that this is for our good. Every spiritual descent necessitates deeper clarification of the desires of our soul.

*HaShem Shamati Shimacha* page 262

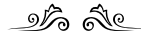


אדם צריך להחשיב כל נקודה ואחיזה שיש לו בקדושה. גם מחשבה קטנה שחושב על הקב"ה, צריך להחשיב. כי צריך להאמין שהש"ת שלח לו ברגע זה את המחשבה, בכדי לקרבו. וככל שיותר יתבונן במחשבה ויגדיל את חשיבותה, כן יטב לו. שהרי אמת היא שהקב"ה הוא גדול, וממילא ככל שיפליא האדם להגדיל את ערך המחשבה, עדיין לא יגיע לאמת, דהיינו למלוא החשיבות. אבל ככל שיתאמץ להגדיל את מה שקיבל, יתרחבו אצלו כלי ההערכה וההרגשה להש"ת, ובזה ילך מחיל אל חיל.

## עבודת ה'

It is important to appreciate any connection we have to spirituality. Even thinking about God for a moment is to be appreciated, as the thought comes from God to bring us closer. The more we contemplate and give importance to the thought, the more we benefit from it. Considering the reality of God's greatness, no matter how much we appreciate the value of the thought, we still do not realize how important and valuable the thought truly is. The more effort we make to appreciate what we are given, the more we are able to experience God.

*HaShem Shamati Shimacha* page 275



בזמן שהאדם מרגיש בושה מפני השי"ת, על היותו לבוש בבגדים צואים של הרצון לקבל שאינם מתאימים לכבוד ה', אז זוכה אח"כ להגאל וללבוש מלבושים נקיים וטובים של הרצון להשפיע אשר כן מתאימים לכבוד ה'.

When we feel embarrassed to be in God's presence while dressed in the inappropriately putrid clothes of "wanting to get," we merit to be redeemed and dressed in the good clean clothes of "wanting to give."

*HaShem Shamati Shimacha* page 278



השירות שמשרתים לאדם חשוב נחשב לקבלה ולא להשפעה, מטעם התענוג הגדול שמקבלים מעצם השירות של אדם חשוב. וכך צריך להיות לגבי הבורא, שההקרבה הגדולה ביותר תיעשה בשמחה, מטעם שמשרת את החשוב מכל - את השי"ת. ומצב זה גופא מוגדר ביראת ה', היינו יראת הרוממות. דהנה כל היכולת להשפיע נשענת על יראת רוממות המלך.

## INNER WORK

Serving a very important person is considered receiving rather than giving because it is a great pleasure to serve someone important. It is the same with regard to God. The greatest sacrifice is done with joy when serving the most important of all — God. This spiritual state is called *Yirat HaShem*, meaning awe of God's exaltedness. Our ability to truly give is dependent on our feeling this awe.

*HaShem Shamati Shimacha* page 288



לאהבה מגיעים רק ע"י נתינה.

We come to love only through giving.

*HaShem Shamati Shimacha* page 297



לנתינה מגיעים ע"י שמתאמצים כל הזמן לראות את מעלת הזולת.

We reach the state of giving by always making an effort to see the good in others.

*HaShem Shamati Shimacha* page 297



רוחניות משמעותה שאדם הולך נגד הטבע שלו.

Spirituality means opposing our nature of being concerned only for ourselves.

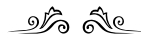
*HaShem Shamati Shimacha* page 297

## עבודת ה'

אדמו"ר זצ"ל היה אומר, שבד"כ כל האומר מוסר לחבירו הוא מטעם שרוצה לשלוט עליו, ולא מטעם שאכפת לו ממנו.

The Rebbe ztz"l would say that when a person gives spiritual advice to someone it is usually in order to be controlling, not because of really caring about them.

*HaShem Shamati Shimacha* page 297



היה אדמו"ר זצ"ל מתבדח אודות אלו שיש להם עודף אמונה, עד שהאמונה גולשת מהם החוצה, ומרגישים צורך בל יסורב להנחילה גם לזולתם, כדוגמת סיר רותח שמימיו גולשים לחוץ ממנו, כי אינו יכול להכילם. משא"כ אלו ההולכים בדרך האמת, היינו בדרך הכוונה עמ"נ להשפיע, שרואים שאמונתם מצער היא, וכל עסקם שנאבקים להשיג מעט חיים דקדושה לעצמם, בודאי שאינם יכולים להרשות לעצמם את המותרות הללו, להנחיל לאחרים, מה שלהם עצמם אין.

The Rebbe ztz"l would joke about those who have so much extra spirituality that they have an uncontrollable urge to bestow spirituality on others. They are like pots that are boiling and overflowing with more than they can contain. It is not like this for those who are involved in inner work, meaning working to have the intention of giving. These people realize the lack in their own spirituality and are struggling to purify their intention. They recognize that they do not have the luxury of bestowing on others what they themselves do not have.

*HaShem Shamati Shimacha* page 297



## INNER WORK

אם אדם אוהב את חבירו, נעשה חבירו אוהב אליו. אלא שכל אחד רוצה שחבירו יתחיל.

When we love someone, that brings love in return — but we each want the other person to love first.

*HaShem Shamati Shimacha* page 298



ע"י שהשיג בתוך הדעת, ובהרגשה גמורה את גדלותו יתברך, לפי שיעור הראוי לו, ע"כ יודע איך צריך להתירא מן הבורא, גם כאשר אין לו שום הרגשה, אלא צריך להאמין בגדלותו יתברך. כי צריך להתנהג ע"י אמונה, בדיוק באותו אופן שהתנהג כאשר היתה לו הרגשה.

Once we attain a level of experiencing God's exaltedness, we then know how to act even when we are not feeling anything spiritual. At those times, the work is to believe in God's exaltedness and act in exactly the same way as when we experienced it.

*HaShem Shamati Shimacha* page 299



רק בזמן שהאדם בטל ומבוטל לה' לגמרי, אז השכינה שורה בו.

When we are completely nullified to God we experience God.

*HaShem Shamati Shimacha* page 305



## עבודת ה'

אצל הבורא אין שינוי, ואין משניות, היינו ב' רצונות, אלא רצונו אחד בלבד, תמיד: להטיב לנבראיו. וז"ע שרצונו פשוט, ואין בו חילוקים. וז"ע "האחדות", שרצונו אחד, למרות שנראה לעינינו להפך.

God does not have two desires, but only one unchanging desire: to give goodness. This is the meaning of God's desire being simple and without division. This is also the idea of "oneness." God's desire is one — even though it looks like the opposite.

*HaShem Shamati Shimacha page 307*



מקובלנו שרבותינו הסתירו דבריהם ע"י שפזרו אותם בספרים, ורק מי שהולך באמת בדרכם, ידע לצרף את הדברים בצורה נכונה.

We have a tradition that the Sages hid their words by spreading them out in the holy books, and that only by going truly in their way will we know how to combine the matters properly.

*HaShem Shamati Shimacha page 311*



במקום שאדם מחשב שם הוא נמצא.

We are where our thoughts are.

*HaShem Shamati Shimacha page 316*

לפי שיעור בו האדם רוצה לבטל את הרצון לקבל שלו ושיהיה לו רצון להשפיע לה', בשיעור זה הוא יכול להבין את האמת הכתובה בזהר. אחרת יש קליפות בתוך האדם, שיש להן ענין להסתיר ולסתום את דברי הזה"ק, בכדי שהאדם לא יוכל לקלוט את הנאמר בו, אלא יבינו באופנים חיצוניים הנוחים לאהבה העצמית שלו. וזה רואים בחוש, שאנשים שאינם בעלי עבודה עצמית, אינם מסוגלים לקלוט את הנאמר בכתבי הקודש, גם אם מבחי' הרמה השכלית שלהם הם מעל הממוצע.

We are able to understand the true meaning of the Zohar only to the extent that we want to nullify our selfish desires and want to attain the desire to give. Otherwise, an aspect within ourselves conceals the inner meaning, and the Zohar is only understood in an external way that is comfortable to our ego. We can see that people who are not working on themselves spiritually are unable to understand what is written in the the holy spiritual writings. This is true even with regard to people who are very intelligent.

*HaShem Shamati Shimacha page 333*



כאשר אדם מתקן את מעשיו שיהיו בע"מ להשפיע, אז הוא רואה שגם כל אלו היסורים והמכאובים שראה בעולם, כולם היו בחינת קב"ה, ובאו מתוך רצונו להטיב לנבראיו, דלכל מצב יש תפקיד.

When we reach the rectified state in which all our actions are in order to give, we then see that all the pain and suffering in the world comes from God's desire to bestow goodness, and that every situation plays a part in the bestowal of the goodness.

*HaShem Shamati Shimacha page 336*



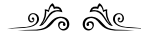


## עבודת ה'

העיקר עבודת האמונה היא לאדם שזכה כבר בידיעת ה', ומרגיש את אור האלוקות, אז צריך לעבוד עם עצמו, שמצדו מעדיף את האמונה על הידיעה. אבל מחוץ להיכל המלך, היינו שאדם עדיין לא זכה בידיעה, אין לו ברירה ובחירה בין אמונה וידיעה. ומ"מ אז עבודתו היא להעדיף את האמונה בגדלות ה' על פני התענוגים הגשמיים, וגם זה קשה.

The main spiritual work of *emuna* takes place when a person merits to experience God's light. Then the person needs to work on preferring the state of believing over the state of knowing. A person who has not yet merited divine experience does not have the option of choosing between believing and knowing. In that stage, the spiritual work is to prefer belief in the exaltedness of God over self-serving material pleasures. This is also difficult.

*HaShem Shamati Shimacha* page 367



אומר אדמו"ר זצ"ל, שענין היגיעה הרבה יותר גדול ממצב של קבלת השכר, כי מצב קבלת השכר דומה לעבד שמקבל מתנה מרבו והולך לו, וכבר אין לו שום דבר אתו יותר. אבל במצב היגיעה הוא מרגיש שהוא כל הזמן תלוי בבורא, כי הוא מרגיש שאם הבורא לא יעזור הוא מתמוטט. ואומר שאין לאדם את השכל להחשיב את המצב הזה, כי הקשר הזה הוא הדבר הכי חשוב בחיים.

The Rebbe *ztz"l* says that making the effort to connect spiritually is much greater than receiving the reward. Receiving the reward is like a servant who receives a present from the master, leaves, and is no longer connected to the master. On the other hand, while we are making an effort to connect spiritually, we feel completely dependent on God, as we feel that without God's help we cannot succeed. We do not appreciate the importance of the effort, but this connection to God is the most important thing in life.

*HaShem Shamati Shimacha* page 394

## INNER WORK

לכן אדם צריך לאהוב את מצב היגיעה, גם בגלל שזהו המצב המועדף על הבורא, מטעם שאז האדם חי חיי תלות בבורא, ואלו הם חיים אמיתיים, כי כאשר אין האדם מרגיש שתלוי בבורא, הוא חי בדמיון.

The state of making an effort to connect spiritually is a beloved state. In this state we realize the truth: our lives are dependent on God. When we do not feel dependent on God we are living in an illusion.

*HaShem Shamati Shimacha* page 394



אפילו אלו שמוזכרים בתור אנשים רשעים בתנ"ך, ע"פ הסיפורים הפשוטים, צריכים לדעת שאין האמת בסיפורים הללו כפי שסיפרו לנו בגן. אלא האנשים הללו היו בעלי מדרגות רוחניות גבוהות מאד. אינני מאמין שיש בדורינו אנשים כ"כ גבוהים שמגיעים בדרגתם לעפר כפות רגליהם של רשעי התורה. וענין הרשעות שלהם הוא ענין יחסי למדרגותיהם הגבוהות בענינים אלוקיים, והלואי שהיו בדורינו אנשים שמסוגלים בכלל לחטוא חטאים כאלו.

We need to know that the truth about all the people mentioned in the *Tanach*, including those who seem evil in the simple meaning of the stories, is not what we were taught in kindergarten. These people were all masters of extremely high spiritual levels. I do not believe that in our generation we have people whose spiritual greatness reaches the dust of the feet of the "evil" characters of the Torah. Their evilness is in relation to their exalted spiritual levels. We would be blessed to have people today who were able to sin the sins of those people.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 16

## עבודת ה'

ומושג של עולם הבא היינו המצב הבא, המצב העתידי, כאשר האדם יהיה מתוקן עמ"נ להשפיע.

*Olam Haba*, the world to come, means the spiritual state to come. This is the state of pure giving.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 20



כל התורה כולה שמותיו של הקב"ה. וענין שם מורה על השגה. ונמצא שכל מילה בתורה בעצם מציינת את השגת הבורא במידת מה.

Every word of the Torah is a divine name that in essence describes a particular measure of experiencing God.

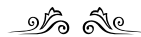
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 20



אם אדם מסוגל לחשוב על משהו חוץ מהקב"ה סימן שאמונתו נמוכה. לא יכול להיות שאדם שנמצא במחיצת הקב"ה יחשוב על משהו אחר.

Being able to think about something other than God is a sign of low *emuna*. It is not possible to be in the presence of God and think about anything else.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 23



## INNER WORK

אדם צריך לחקור - האם ההנאה שלו מהקשר עם הבורא, היא מצד שיש הנאה לישות שלו שנפגש עם מלך העולם. או שההנאה היא מזה שרוצה לשמש את הבורא, ונהנה לבטל את ישותו לעליון יתברך.

It is necessary to clarify if our pleasure in connecting with God is an egoistic pleasure, or a pleasure from nullifying our ego to God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 24*



תארו לעצמכם שהמשיח היה בא היום, ומבקש מכלל ישראל - כולם לפתוח את כל חשבונות הבנק, ואת כל החסכונות והפנסיות, ולשים הכל בקופה אחת כללית, והוא יחליט איך אח"כ להשקיע ולחלק את הכסף באופן שווה בין כולם.

Imagine that the *Mashiach* will come today and ask everyone to open their bank accounts and all their savings, and to deposit everything into one big collective account, and afterwards the *Mashiach* will decide how to fairly divide up the money between everyone.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 24*



אדם צריך להנות בעוה"ז. אדם שיש לו רצון לקבל כראוי הוא אדם בריא. הנקודה היא - שאדם צריך למקד עצמו בכל פעם שהנאתו תהיה יותר גבוהה ומרוכזת בקב"ה.

A person needs to enjoy in this world. A healthy person desires to receive. The point is to concentrate on attaining higher pleasures that are focused on God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 26*

## עבודת ה'

לפי שיעור האמונה של האדם, כך הוא מוכן לתת לזולתו את הדברים היקרים לו.

We are prepared to give to others what is precious to ourselves according to the measure of our *emuna*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 27



אדם ברחוב אומר: אני מאמין. אבל אלו סתם מילים, כי ענין האמונה הוא נכבד ביותר, והוא פנימי, ואינו נבחן כלל במילים. כל אחד צריך לתת דו"ח לעצמו, ולא לאחרים, מה שיעור האמונה שלו. כלומר: עד כמה הוא מוכן לוותר על עניני האהבה העצמית שלו בשביל הקב"ה - זה המבחן.

Many people say they believe in God, but these are just words. Believing in God, *emuna*, is something glorious and internal, and is not determined by what we say at all. *Emuna* is measured by how much we are prepared, for God, to give up our self-centeredness.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 27



אדם צריך לתת דו"ח כל יום לעצמו אם יש לו אמונה בה', ומה שיעור האמונה.

Every day we need to look inside ourselves to see if we believe in God, and how much we believe.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 27



## INNER WORK

רבינו בעה"ס כותב בכתביו - כאשר יבוא המשיח ויקבץ נדחי ישראל, ילמד תורה בירושלים, אבל לא ילמד את סוג התורה הידוע היום בציבור, אלא תורת השוואת הצורה לבורא.

The Baal HaSulam writes that the *Mashiach* will come and gather the dispersed of Israel and teach Torah in Yerushalayim, but not the aspect of Torah that is generally known today. The *Mashiach* will teach the Torah of attaining the state of pure giving and union with God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 28



התורה שהמשיח ילמד תעשה מהפכה עצומה - תורה שתלמד - איך אדם צריך לוותר על השימוש ברצון לקבל שלו. תורה שתבטל את המעמדות והמפלגות וההתנשאות והעדתיות.

The Torah that *Mashiach* will teach will be about overcoming our desire to receive. This Torah will bring about an enormous revolution that will bring to an end social classes, political parties, condescension, and ethnic superiority.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 28



הענין האחד הזה של אמונה הוא הפתרון לכל הקלקולים בחיי האדם, והוא המפתח לענין הדביקות בבורא, והיציאה משלא לשמה ללשמה, והיציאה מהאהבה העצמית לאהבת הזולת.

*Emuna* is the solution to everything that is broken in our lives. It is the key to moving from selfishness to loving others, and the key to connection with God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 30

## עבודת ה'

ענין יראת השם היינו שמתירא אולי יפעל בצורה לא נכונה, ויגרום לפגם בכבודו יתברך. ולכן הוא מתירא, לא מצד שמפחד אולי הוא יפסיד משהו, אלא מצד אהבת ה' הבוערת בקרבו.

*Yirat HaShem* is being concerned to act only in a way that is appropriate to the glory of God. This is not out of concern for oneself, but rather from a great love of God.

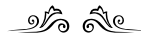
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 34



באופן כללי בעל "הסולם" והרבי זצ"ל החזיקו שאדם צריך לעבוד לפרנסתו, ובשעות הפנאי ללמוד.

In general, the Baal HaSulam and the Rebbe ztz"l held that we need to work for a living and learn Torah during our free time.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 38



אני יכול לומר באופן ישיר וללא כל דיפלומטיה, לבני דורינו אין סכוי להגיע לתיקון עצמם ע"י תורת הנגלה. הסיכוי היחיד הוא רק ע"י חכמת הקבלה.

In our generation it is necessary to learn Kabbalah. I can say straight-out and undiplomatically that today we have no chance of spiritually fixing ourselves through only the outer aspects of Torah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 39



## INNER WORK

מהות הגאולה היא רק ענין אחד - הדבקות בה'. ולזכות לזה צריך הכנה ע"י טעמי התורה.

The essence of *geula*, redemption, is only one thing — attaining union with God. This is the subject of the Kabbalah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 46



אצל אדמו"ר זצ"ל ראיתי שתורה ועבודה הולכים יחד בבת אחת בזמן אחד, כי יש בחירה לאדם בזמן שעוסק בתורה, אם להדבק רק באינפורמציה של התורה, או לכוון לבו להשי"ת המלובש בתורה.

I saw that for the Rebbe *ztz"l* spiritual learning and spiritual work go together hand in hand. When learning Torah, we can either be connected only to the information of the Torah, or we can work to direct our hearts to God en clothed in the Torah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 50



דווקא לימוד הקבלה לפי דרך בעל הסולם יכול להועיל בענין העבודה, דרבינו איחד את דרך הבעש"ט עם דרך האר"י יחד. ע"כ יש לתורתו כוח גדול.

The Kabbalah of the Baal HaSulam guides us in our spiritual work. The Baal HaSulam unified the way of the Baal Shem Tov with the way of the Ari. Therefore, this Torah has great power.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 51





## עבודת ה'

המושג של רצון לקבל ורצון להשפיע אינו המצאה של בעל הסולם, אלא זה אור אלוקי, והאור הזה שמורגש בכל ספריו מאיר במיוחד לדורות האלה של עקבתא דמשיחא.

The concept of “desire to receive and desire to give” discussed by the Baal HaSulam is divine light. This spiritual light, present in all the Baal HaSulam’s holy books, shines particularly for our generations at the dawning of *Mashiach*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 51



אומר האר"י הק': עולם הבא היינו שבא כעת לאדם, כאשר האדם זוכה בהווה למדרגה רוחנית.

The Ari HaKadosh says that *Olam Haba*, the world to come, is a level of spiritual experience that can be experienced now.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 52



אמונה היא כח שאדם צריך אותו בזמן שהולך נגד הטבע של האהבה העצמית, אזי חומר הדלק שיש לו הוא רק אמונה בגדלות ורוממות ה'. אבל כל זמן שאדם עוסק בתו"מ לתועלת עצמו אין לו צורך באמונה.

*Emuna*, believing in the exaltedness of God, is a power we need when working to overcome our natural tendency to love only ourselves. This spiritual work is fueled by *emuna*. As long as our involvement in Torah and *mitzvot* is only to benefit ourselves, there is no need for *emuna*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 54

## INNER WORK

אמונה היא אור וכוה רוחני שיכול לתת רק הבורא, והצהרות של אדם אם מאמין או לא מאמין, אינן משנות דבר. למי נותן הבורא את האור הזה? למי שמבקש אותו, למי שצריך אותו, לאדם שרוצה לעבוד מטעם אהבת ה'.

We do not attain belief in God by saying we believe in God. Belief in God, *emuna*, is a spiritual light and power that only God can give. Who does God give this light to? *Emuna* is given to a person who asks for it, and needs it, and wants to serve from love of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 54



משיח הוא בחינת אור היחידה, האור הגבוה ביותר, שכאשר מאיר, אזי מתגלה אחדות ה', אצל האדם באופן פרטי, ואצל החברה באופן כללי.

*Mashiach* is an aspect of the light of *yechida*, the highest spiritual light. When this light shines, the oneness of God becomes revealed to us, individually and collectively.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 55



השמות הקדושים והספירות. כל אלו מציינים מדרגות של התגלות ה', ובחינות של תיקונים שהאדם צריך לעשות בכדי לזכות להתגלות ה'.

Divine names and *sefirot* all describe levels of experiencing God and what to do in order to merit these levels of divine experience.

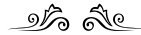
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 55

## עבודת ה'

אלו שאינם עובדים בהשפעה, כלל אינם מחכים למשיח, אלא למשהו שהם מדמינים שהוא משיח, אבל האמת היא שאור המשיח מתגלה רק בכלים דהשפעה. והאמת היא שאותו אדם המכונה משיח יבוא אך ורק בכדי להשתית ערכי השפעה בעם ישראל.

The light of *Mashiach* is only experienced when we desire to give. Those who are not working to reach the state of giving are not waiting for the *Mashiach*, but rather for something they imagine to be *Mashiach*. The truth is that *Mashiach* will come only to instill in us the value of giving.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 56



אין מלאכים בשמים, כפי שמופיע בציורים מסוימים, אלא כל המלאכים מרמזים על מדרגות רוחניות שבנפש האדם.

Angels do not exist in heaven like they are depicted in many paintings. Angels represent spiritual states of consciousness within ourselves.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 57



המשיח יגלה את גדלות ה', בכדי לשחרר את האדם מן הרצון לקבל שלו. כמה אנשים מיחלים לזה?

The *Mashiach* will reveal the greatness of God so that we can be free from wanting to receive. How many people are yearning for this?

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 58



## INNER WORK

צריך האדם להגיע - שיפנה לה' לגבי ענינים רוחניים ולא לגבי ענינים גשמיים. . מ"מ ע"י שיוצר קשר עם הבורא על בסיס של אהבה עצמית, יבוא ליצור קשר גם על בסיס של אהבת ה'. א"כ אין לפסול או לזלזל בתפילה על גשמיות.

We need to reach a state of turning to God not in order to get things, but rather for spiritual transformation. In any event, a selfish connection with God can lead to a higher connection rooted in love. Therefore, prayers for material things are not to be belittled.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 58



עצם היסורים שיש לו מרשיעים את הבורא, גם אם אומר בפיו שהבורא הוא טוב ומטיב.

Even if we say that God is good, suffering attests to feeling otherwise.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 62



רבינו בעה"ס באחד המכתבים מגדיר - מהו צדיק? תשובה: צדיק הוא אדם שנהנה מן החיים ללא הפסק, אפילו של רגע אחד. . כל מצב שהבורא מעמיד אותו הוא טוב עבורו.

The Baal HaSulam wrote in a letter that a *tzaddik* is a person who enjoys life non-stop every single moment. For a *tzaddik*, every situation is from God and is therefore good.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 62

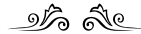


## עבודת ה'

מכיון שהאדם עשוי מב' גורמים הפוכים שהם גוף ונשמה, לכן בכל ענין ביהדות יש ב' קוים הפוכים, שצריך לקיים את שניהם.

We are made from two opposites: body and soul. Therefore, in every aspect of Judaism there are two opposites that coexist.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 62*



נמצא שבכדי שהקב"ה יוכל לחדש בכל פעם את השפעת הטוב והעונג לאדם, צריך האדם בכל פעם להשיג כלי חדש, שבו יתגלה אור חדש.

God's giving of goodness and pleasure is continually renewed by our continually attaining new vessels to reveal new light.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 62*



אמונה והשפעה היינו הך.

*Emuna* and giving are the same thing.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 62*



בעל הסולם אמר שהחטא זה העונש.

The Baal HaSulam said that the sin itself is the punishment.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 66*

## INNER WORK

רבינו בעה"ס אמר: עיקר החטאים של האדם הם בזמן העליה. כי רבינו דיבר על אדם עובד ה', שהשי"ת נותן לו זמן של עליה, והוא אינו מנצל נכון, בכדי להגדיל את כח ההשפעה והחסד שלו, אלא רק נהנה מן האור, נמצא שהוא אז פוגם במתנת המלך.

The Baal HaSulam said that our core sins occur in the state of spiritual ascension. The Baal HaSulam is speaking about a person involved in inner work who receives an ascension from God, but does not take advantage of it properly. The spiritual light is not used to attain a deeper level of giving, but is used only for enjoyment. This is not using God's gift in an ideal way.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 66*



כתוב בזוהר הק': האמונה היא אור מסוים. הקב"ה לא נותנו, אלא רק למי שיש לו התאמצות בהשפעה.

The Zohar says that *emuna* is a spiritual light. God only gives this light to someone who is making an effort to reach the state of giving.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 72*



אין הפרש בין לעתיד לבוא לבין עכשיו, ד"מלוא כל הארץ כבודו" גם עכשיו. אדם צריך לומר: מה אכפת לי זה שאינני מרגיש זאת? אם זו האמת אני צריך לכפות את עצמי להתנהג כפי שהאמת מורה.

There is no difference between now and the future in that "The entire earth is filled with God's glory" even now. Our work is to act according to the truth, even when we don't feel it.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 73*

## עבודת ה'

האדם המתוקן משקיע את מאה אחוז האנרגיה שלו בבורא, ולא מפזר את האנרגיה לכמה ענינים.

In our rectified state we do not scatter our energy in many different directions. All our energy is connected to God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 75*



הצדיק צריך להיות מוכן לוותר על כל המדרגות הרוחניות שהשיג עד כה, בכדי להשיג מדרגה חדשה.

To attain a new level a *tzaddik* has to be willing to give up all the spiritual levels that were previously attained.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 75*



התענוג הרוחני הקטן ביותר הוא יותר גדול מכל התענוגים הגשמיים יחדיו.

The smallest spiritual pleasure is greater than all material pleasures combined.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 76*



צריך להאמין, שלא יכולה להיות מציאות יותר מושלמת מהמציאות כפי שהיא.

We have to believe that there is no possible reality more perfect than the reality that is.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 81*

## INNER WORK

הרבי זצ"ל היה אומר: כל אחד אומר לקב"ה: תן לי את הכסא שלך ליום יומיים, ואני כבר אעשה סדר בעולם.

The Rebbe ztz"l would say that everyone says to God, "Let me take your place for a day or two and I will fix the world."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 81



אם הייתי מרגיש מוחשית איך ה' מנהיג הכל לטובה - איך הייתי מרגיש וחושב ומדבר? א"כ אני צריך לעשות כך למרות שאינני מרגיש זאת. מדוע? כי זאת האמת.

If I tangibly felt how God is guiding everything for the good, how would I feel, think, and speak? Even though I don't feel it, I need to act that way. Why? Because it's true!

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 81



הבורא יתברך הלא מתגלה לפי הכלים של האדם, נמצא שגילוי ה' העתידי ינצנץ כמו קריסטל בעל גוונים מרובים.

Since every person's experience of God is unique, the revelation of God sparkles like a crystal with a multitude of colors.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 85





## עבודת ה'

לכל אחד תהיה התגלות אלוקות מיוחדת.

God is revealed to each of us in a unique way.

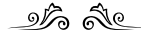
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 85



רק כשהאדם לוקח משהו שנפשו מתאוה אליו, והוא מוותר עליו, ונותן לשני, אז זה נקרא נתינה.

Only when we give up something we desire and give it to another instead is it really “giving.”

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 87



אדם שהולך בדרך הזאת שלימדנו - היציאה מאהבה עצמית ולבוא לאהבת הזולת ולאהבת ה', הוא הולך בעולמות אחרים, אלף אלפי מדרגות רחוק מאדם רגיל.

One who strives to transcend self-interest and attain love for others and love for God progresses through spiritual worlds thousands and thousands of levels beyond that of a regular person.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 90



## INNER WORK

עיקר עבודת היהודי היא עבודת האמונה.

The main spiritual work of Judaism is the spiritual work of *emuna*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 90



באמונה יש מדרגות שונות. יש אמונה חלקית, ויש אמונה שלימה. דהנה האמונה נמדדת בשעור ההשקעה שאדם מוכן להשקיע.

There are different levels of *emuna*. *Emuna* is measured by how much effort we are willing to invest.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 90



כל אחד צריך להיות מפרש התורה לפי מבנה הנפש שלו, דהיינו שיתגלה לו השי"ת מתוך התורה, ומתוך כל המציאות כולה, ע"פ כלי הנפש המיוחדים לו, אשר אינם נמצאים אצל אדם אחר בעולם. . כל אדם הוא אוצר יקר, דצריך להיות מרכבה מיוחדת להתגלות האלוקות.

We experience God in the Torah and in all of reality through our individual personalities, something that no one else in the world shares. Every person is a precious treasure who can experience God in a unique way.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 91

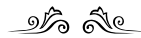


## עבודת ה'

כפי שלא נחלק יהלומים לילדים עמ"נ שישחקו בגי'ולות, כך השי"ת לא יחלק את מטמוני גדלותו למי שאין לו כלים להרגיש ולהעריך זאת.

Children are not given diamonds to play marbles with. Similarly, God does not give the treasure of God's exaltedness to one who is not able to feel and appreciate it.

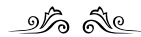
*Hakdama LeChochmat HaEmet page 96*



להשיג מדרגה באמונה, זה לא פשוט. . אדם צריך לעבוד קשה כדי להשיג מדרגה זאת. וממה ששמעתי ממו"ר הרב אשלג זצ"ל אזי אדם לא יכול להגיע לזה בכוחות עצמו. הוא צריך להתאמץ ולחשוב כך - שהכל לטובה, וצריך גם לעשות פעולות שיעידו שהוא באמת חושב כך, פעולות של שמחה. אבל אחר ככלות הכל רק הקב"ה יכול לתת לאדם את כח האמונה בו יתברך.

Attaining a level of *emuna* is not simple. It takes a lot of hard work. I heard from my teacher and Rebbe, Rav Ashlag ztz"l, that we are not able to attain *emuna* through our own abilities. We need to make a lot of effort to think that everything is for the good, and act accordingly. In the end, however, only God can give us the ability to believe in God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 99*



אם אדם קורא להשי"ת, צריך להאמין שעצם זה שהוא קורא להשי"ת, זהו מטעם שהשי"ת קירב אותו אליו. ועצם הקריאה להשי"ת זוהי כבר ענייה מצד ה'.

## INNER WORK

When we call to God, the reason we are calling is because God is bringing us close. The very act of calling to God is already an answer from God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 103



הכינוי עובד ה' הוא לאדם שרוצה להיות עובד ה'.

One who aspires to serve God is already called a servant of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 112



האמונה במיטבה צריכה להביא את האדם לשיא של רמת חיים, כאשר התענוג שלו הוא מזה שיש תענוג לאחרים, מזה שהוא משפיע לאחרים כל טוב. ותענוג כזה הוא תענוג של השפעה, שאותו הרצון לקבל לא רוצה. ואז מתחילה מלחמת האמונה.

*Emuna*, at its fullest, brings us to the ultimate level of life, where we enjoy giving to others and enjoy when other people are happy. Attaining *emuna* is a struggle because our desire to receive wants the pleasure of receiving, not the pleasure of giving.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 112



כל מה שהיה עד כה - הבורא עשה. מעכשיו ואילך יש לי את הכוח לבחור לטוב או לרע.

Everything that happened until now was done by God. From this moment on, I have the ability to choose between good and bad.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 120

## עבודת ה'

בעל "הסולם" כותב - כל נקודה ביהדות על דרך האמת בנויה משתי נקודות סותרות. וסיבת הדבר: היות ואדם בנוי מגוף ונשמה, לכן בכל נקודה בעבודת ה' יש שני הפכים, אחד לכוון הנשמה ואחד לכוון הגוף. כשאדם לא מוצא סתירה בין ב' נקודות, סימן שהוא לא נמצא בעבודת ה' על דרך האמת.

The Baal HaSulam writes that every facet of Judaism is comprised of two contradicting aspects. This is because we are made of body and soul. Therefore, every aspect of spiritual work contains two opposites. If we do not find two opposing aspects in our spiritual work, it is a sign that we are not going in a true way.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 121*



אמונה אמיתית היא אור שמקבלים מלמעלה, ואת האור הזה נותנים:  
(א) רק למי שמתאמץ ללכת בכיוון השפעה, ולהשתוות עם הבורא בבחינת "מה הוא רחום אף אתה רחום", המכונה ליבא.  
(ב) רק למי שמתאמץ בבחי' מוחא, דהיינו להצדיק את הבורא למעלה מהדעת.

True *emuna* is a spiritual light that we receive from God.

This light is given:

- A) to one who is making an effort to attain the divine attributes of compassion and giving. This is the work of the heart.
- B) to one who is making an effort to go beyond understanding, believing that everything God does is for the good. This is the work of the mind.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 124*



עיקר העבודה של האדם - במחשבה דיבור ומעשה . . . ובאם הוא פועל כמו שצריך בשלושת המישורים אזי הקב"ה עוזר לו גם בענין ההרגשה.

## INNER WORK

Our main spiritual work is in the realms of thought, speech, and action. If we work on ourselves to think, speak, and act as though we were in the presence of God, then God helps us to feel the presence of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 124



בזמן שאדם מגיע לאהבה לא מצד מה שמקבל מן הבורא, אלא מצד השגת רוממותו של הבורא, ושלמותו וגדלותו, וגם אם יתברר לו שאין הבורא נותן לו מאומה, ג"כ אוהב אותו, זוהי אהבה שאינה תלויה בדבר.

Unconditional love is a state of love that is not based on what we are receiving, but comes from realization of God's exaltedness and perfection. Even if it became known that God is not going to give anything, the love for God would be the same.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 126



אדם צריך לקבל עמ"ש גם כאשר אין זה מתאים לשכלו והבנתו - ואז שייך להתחיל לדבר על אמונה - שמשמעותה כוח אלוקי שנותן לאדם את היכולת לעלות למעלה מהרגשתו והדעת שלו, וללכת נגד הרצון לקבל שלו.

When divine service does not resonate with what we understand, then the subject of *emuna* becomes relevant. *Emuna* is a divine power that gives us the ability to transcend our feelings and understanding, and go beyond our desire to receive.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 130



## עבודת ה'

רבינו אומר: "בזמן שהאדם אינו בשמחה כל יהדותו שווה כקליפת השום".

The Baal HaSulam says, "When one is not joyful, all one's Judaism is worth garlic peels."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 135



כשיש לו קו ביקורתי, ובכל זאת שמח ממה שיש לו, זוהי שמחה שלמעלה מהדעת, שהיא שמחה אמיתית. אבל אדם שאין לו כלל ביקורת על עצמו, והוא שמח ממה שיש לו קשר לתו"מ, הרי זו שמחה של ילדים קטנים.

When we are involved in introspection and are critical of where we are holding spiritually, but nevertheless we are happy with the spiritual connection that we do have — this happiness transcends understanding and is true happiness. The happiness of a person who is not involved in introspection and who sees no lack within — this is the happiness of little kids.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 136



כאשר אדם מגיע למצב הזה שנמצא בתוך היכל המלך, או יותר נכון שהיכל המלך נמצא בתוכו, אז זוכה להשיג את כל הנשמות שזכו אף הן להיכל המלך.

When one reaches the spiritual state of being within the Palace of God, or more accurately, when the Palace of God is within oneself, one then sees all the other souls that have attained the Palace of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 139

## INNER WORK

אי אפשר להגיע למצבים רוחניים בלי לעבור מצבי הסתרה חושך ויסורים שמכינים את מצבי האור.

It is impossible to attain spiritual states without going through states of hiddenness, darkness, and suffering that are preparation for experiencing the light.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 140



כל הצרות של האדם באות רק מזה שאינו קשור לבורא, והוא אינו קשור לבורא כי הבורא הוא רחום וחנון, והאדם אוהב רק את עצמו, ונמצא שחכמת הקבלה בסופו של דבר יכולה לתת לאדם את הפתרונות לכל הצרות, אבל לא בדרך של קסם, אלא בדרך עבודה קשה על עצמו, לשינוי עצמו, ולשינוי החברה.

All our troubles come from not being connected to God. This disconnection is because God is in a state of loving others, and we love only ourselves. Therefore, the wisdom of the Kabbalah contains the solution to all our troubles. The solution is not magic, but rather the difficult spiritual work of self-transformation and the transformation of society.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 148



מה שקוראים ברחוב תורת הנגלה זה תורת הנסתר, כי שם הקב"ה מכוסה. ומה שקוראים ברחוב תורת הנסתר זה תורת הנגלה, כי אז האדם מזדכך והקב"ה מתגלה.

What is commonly called the revealed Torah is really the hidden Torah, because God is hidden there. What is commonly called the hidden Torah is really the revealed Torah, because we become spiritually refined through it and God becomes revealed.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 151

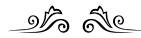


## עבודת ה'

פירושו של סוד - שהקב"ה הוא סוד. היינו, אין שומעים אותו, אין רואים אותו, ואין מרגישים אותו. אמנם אנו אומרים מדי יום "מלא כל הארץ כבודו", שפירושו - שהקב"ה מלא את כל העולם, אבל זהו סוד עבירינו.

The Rebbe said, "The secret is God. We don't hear God, don't see God, and don't feel God, yet we say every day in our prayers that 'God's glory fills the entire world.' The world is filled with God — but it is a secret."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 154



נמצא שד' העולמות הללו עם כל פרצופיהם וספירותיהם באים רק לדרג את המצבים הנפשיים של האדם, ונמצא שאינם קיימים באיזשהו מקום ביקום, אלא אמורים להתגלות בנפש האדם. וכאמור באים לדרג את שלבי האמונה והאהבה של האדם להשי"ת.

The four spiritual worlds discussed in the Kabbalah, as well as all the *partzufim* and *sefirot*, delineate inner soul states. They are not places somewhere in the universe, but rather states of consciousness that we are meant to experience. They delineate the stages of *emuna* and love that we have for God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 156



לא יתכן שאדם אחד יחמיץ את מטרתו, כי אז יוצא שיש אדם אחד שנברא בחינם, ולא הגיע ליעדו, שזה בלתי אפשרי לומר לגבי הבורא יתברך.

It is not possible for any one of us to miss completing our purpose. If so, there would be a person who God created for no reason. This cannot be.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 160

## INNER WORK

חכמת הקבלה היא בחינת המשיח. ולכן יש התנגדות גדולה בעולם לחכמת הקבלה, מטעם שהס"א מפחד מאד מהאור הזה של המשיח, מטעם שהוא מסמל את סוף שליטתו.

The wisdom of Kabbalah is an aspect of *Mashiach*. This is why there is great opposition to Kabbalah in the world. Selfishness is very afraid of this light of *Mashiach* because it means the end of its power.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 161



התקווה של האנשים למלכות המשיח ומלכות המשיח עצמה הם שני דברים שונים לגמרי.

The *Mashiach* that many people yearn for is completely different from what *Mashiach* actually is.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 184



בנין בהמ"ק פרושו שיהיה בכח המשיח לגרום לכך שכל אחד ירצה לבנות בתוך עצמו בהמ"ק, שמשמעותו יציאה מאהבה עצמית והתגברות הטבע של השפעה איש לזולתו, כמו"כ ההחשבה של דרך האמונה.

Building the Temple means that *Mashiach* will inspire everyone to want to build the Temple within themselves. This means transcending selfishness, giving to others, and realizing the importance of *emuna*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 184



## עבודת ה'

יש לומדי תורה רבים אשר חושבים שהשלימות המקווה היא עצם הלימוד. וכל אחד בטוח שאם גמר את הש"ס זו מדרגה עליונה, דקנה את המידע הכתוב בתורה, ומן הסתם זה גם פעל תיקון בנפשו, וזה מה שהבורא רוצה ממנו, ובזמן שכל ישראל ידעו תורה כמוהו המשיח יבוא. אבל לא כך כתוב בזוהר. . .

Many people who learn Torah think that the learning itself is everything. Everyone is certain that learning the entire *Gemara* is a high level, as one acquires the information that is written in the Torah. It is believed that the learning itself fixes our souls, and that this is what God wants from us. Some people think that when all of Israel knows the Torah like they do, then *Mashiach* will come. This is not what it says in the Zohar.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 185



כתוב בכל המקומות - שרק ע"י פנימיות התורה יהיה גילוי הגאולה והמשיח, דרך פנימיות התורה מקנה לאדם את היסודות האמיתיים של היהדות, דהיינו את ההליכה נגד הרצון לקבל, ופיתוח הרצון להשפיע.

The holy books state in many places that Redemption and *Mashiach* will come through Kabbalah. This is because the inner wisdom of Torah brings us to the essence of Judaism — the transformation from desiring to receive to desiring to give.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 185



אנו צריכים לחוש שאהבה עצמית היא דבר פסול. שהאושר האישי והכלל חברתי תלוי בזה שנקנה את תכונת אהבת הזולת.

## INNER WORK

We need to realize that selfishness is unacceptable and that our personal and collective happiness depend on us attaining the state of loving others.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 191



מה הקב"ה רוצה מאיתנו - רק דבר אחד פשוט - שנבסס את חיינו באופן פרטי ובאופן כללי על ענין אהבת הזולת.

God wants from us only one simple thing — to root our lives in loving others.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 192



האר"י הקדוש היה ניצוץ מנשמת התנא האלוקי רשב"י זי"ע.

The Ari HaKadosh was a spark from the soul of the Godly *Tanna* Rabbi Shimon Bar Yochai.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 193



כל המצוות הכתובות בתורה הן בכדי לתקן את לב האדם, כי בעבור זה נברא האדם כדי לתקן את הלב.

The purpose of all the spiritual practices in the Torah is to fix our hearts. We were created to fix our hearts.

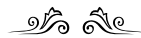
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 198

## עבודת ה'

בכל פעם שאדם מתגבר אזי מראים לו תענוג יותר גדול, והרצון לקבל שלו גודל יותר, כדי שתהיה לו שוב עבודה גדולה, ויהיה זקוק לעזרת ה' שיאיר לו את המאור שבתורה.

When we overcome our desire to receive we are shown a greater pleasure and are given a greater desire to receive. This is so that we will continue to have spiritual work and be in need of God to shine the light of Torah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 203*



כל זמן שהתפיסה של כל אדם לא תשתנה - להבין שהערך היותר חשוב בחיים הוא אמונה ולא ידיעה, השפעה ולא קבלה, אזי באמת ההסתרה לא תוסר.

The hiddenness will not go away until we realize that the most valuable things in life are believing rather than knowing, and giving rather than receiving.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 204*



קטן הוא מי שעדיין מבין שכדאי לבסס את החיים על אהבה עצמית. יכול להיות אדם בן שבעים שנה שהוא כזה. גדול זה שהוא מבין אחרת, שצריך לבסס את החיים על דביקות ה', וזה יכול להיות גם ילד.

A child is someone who still thinks it worthwhile to base one's life on self-gratification. This can be someone seventy years old. A grown up is someone who understands the need to base one's life on connection with God. This can be someone young.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 208*

## INNER WORK

מה האדם צריך לעשות מצד עצמו בכדי להגיע להתפתחות הזו? יש לנו הדרכה אחת ויחידה - האדם צריך לבחור חברה טובה.

What do we need to do to develop spiritually? Choose a good spiritual community.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 208



החברה היא שקובעת את התפתחותו של האדם.

Our spiritual development is determined by who we are friends with.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 208



אומר האר"י הק' שהס"א דבק דוקא בצדיקים. כי אצל אנשים כאלו שמשתוקקים לבורא, ורוצים להשפיע לו נחת רוח, מתגלות מדרגות ואורות אלוקות גדולים, שיש בהם תענוג גדול, ואת זה רוצה הס"א שהוא הרצון לקבל עמ"נ לקבל שבאדם.

The Ari HaKadosh says that the *sitra achra*, the desire to receive, is connected particularly to *tzaddikim*. Spiritual levels and divine lights that contain enormous pleasure are revealed to these righteous people who yearn to be pleasing to God. The desire to receive wants this pleasure.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 214



## עבודת ה'

כמובן שהנחש המדובר כאן הוא לא נחש גשמי, אלא הנחש הוא ענין הרצל"ק לתועלת עצמו.

The snake mentioned in the Garden of Eden is, of course, not a physical snake. The snake represents the desire to receive for oneself.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 227*



ענין עצה"ד הוא לא ח"ו כמו שמלמדים את הילדים בחיידר שמדובר בעץ תפוחים, שאדה"ר נכשל באכילת תפוח עץ. . . אלא כל מה שמדובר פה הוא ענינים רוחניים. עצה"ד הוא גילוי אלוקות של גמר התיקון לעתיד לבוא.

The Tree of Knowledge is not, as children are taught, an apple tree from which Adam and Eve made the mistake of eating an apple. Everything spoken about here is a spiritual matter. The Tree of Knowledge is the ultimate experience of God that will be revealed in our completely rectified state.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 227*



המדד לכך האם האדם מקבל את התענוג לתועלת עצמו או לתועלת ה' הוא - אם הוא יכול לוותר על ההנאה והתענוג בכל עת שיגידו לו. היינו שאם זה מטעם תועלת עצמו הוא לא מסוגל לוותר, אבל אם זה מטעם תועלת ה', אז ברגע שיורו לו הוא מסוגל לוותר על התענוג לאלתר.

The way to know if we are receiving a pleasure for self-benefit or in a state of divine service is by determining our ability to give up the pleasure if that were called for. If we are receiving a pleasure for self-benefit, we are unable to give it up. If we are receiving a pleasure in a state of divine service, the moment it is required, we can immediately give up the pleasure.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 234*

## INNER WORK

רבינו בעה"ס אומר שלמעשה לרצון לקבל שיש באדם יש ראש וגוף, המכונים גם מוח ולב.

The Baal HaSulam says that our desire to receive has a head aspect called mind and a body aspect called heart.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 236*



כל המהות של היהדות זו מצוות האמונה, והאמונה היא נגד השכל.

The essence of Judaism is the spiritual practice of believing. Believing defies what the ego understands.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 236*



בשביל שאדם יבוא לידי הכרה - שאם הוא מקבל הנאה ותענוג לתועלת עצמו, זה נקרא רע, הוא צריך לעבור הרבה תהליכים והרבה עבודה.

It takes a great deal of spiritual work to realize the importance of transcending self-serving pleasure.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 238*



כל מה שאנו רואים בעולם הזה נמשך משורשים רוחניים בעולמות העליונים, והוא רק נתגלה כאן בצורה הגשמית.

Everything we see in this world is drawn forth from roots in spiritual reality and is just revealed here in a physical form.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 239*



## עבודת ה'

מהיום והלאה אני מתחיל לעבוד בצורה יסודית ומתמקדת בענין אהבת הזולת. כאשר האדם יאמר לעצמו זאת, אז הגוף שלו יתחיל להתקומם, ואז יתחיל הוא לראות את המקום של העבודה ואת הצורך באמונה בגדלות ה'.

“From this moment on I am going to begin to work in a deep and focused way to love and do for others.” When we say this to ourselves, the desire to receive begins to revolt. Then we begin to see where the spiritual work is, and the need for *emuna* in God’s greatness.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 246



בכל עולם רצונו להטיב מתגלה בצורה אחרת, לפי התיקונים של נשמות בני אדם הנמצאות שם.

God’s desire to give goodness is experienced differently in each stage of spiritual development.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 261



מהות האדם היא באמת הרצון לקבל, אבל לא בצורה המקולקלת והפגומה שאנו מכירים אותו כעת, אלא בצורה המתוקנת.

Our essence is the desire to receive — not in the broken and blemished state that we now know it, but in its perfected state of receiving in order to give.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 270



## INNER WORK

וזו צריכה להיות כל צורת הלימוד שלנו. המגמה היא לא לרכוש מושכלות או ידע אינפורמטיבי אלא כל הענין הוא - שהאור הגדול שיש בפנימיות התורה יאיר לנו ויתן לנו לב חדש ורוח חדשה, ונשנה את עצמנו באופן מעשי.

The purpose of spiritual learning is not to gain intellectual information. The purpose is to have the great spiritual light of Torah illuminate us and give us a new heart and a new spirit. The whole point is to actually transform.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 274*



למעשה ההבדל בין כל העולמות וכל המדרגות, הוא רק בעניין אחד - מהו גודל העיכוב השורה על הרצון לקבל? מהו גודל האור חוזר שיש במלכות באותה המדרגה? ולפי זה נערכות כל המדרגות כולן.

The only practical difference between all the various spiritual levels and spiritual worlds is the amount of desire to receive that can be overcome and the amount that one is able to give.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 290*



לפי דברי רבותינו בעה"ס ואדמו"ר זצ"ל וכן לפי מה שרואים במציאות - אין אפשרות בדור הזה להגיע למטרת הדביקות ע"י לימוד הנגלה לבד. כי הפיתויים הגשמיים גדלו והעמיקו, והמאור המאיר מתורת הנגלה אינו מהווה משקל שקול להתגברות הגשמיות, ולכן ודאי תקנת הדור לעסוק בחכמת האמת.

According to the Baal HaSulam and the Rebbe ztz"l, and as we see in reality, it is not possible in our generation to attain attachment to God by studying only the revealed Torah. The material temptations have increased, and the light that shines from the revealed Torah is not outweighing the overpowering materialism. Therefore, our generation definitely needs to be involved in learning Kabbalah.

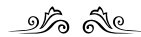
*Hakdama LeChochmat HaEmet page 327*



רק כאשר האדם מבין שהוא אין גמור, ואין לו שום כוחות ושום מציאות בפני עצמו, אז יכול לקבל עזרה מן הבורא, ואז יכול לזכות לחכמת התורה הפנימית.

When we realize that we are absolutely nothing, with no power and no ability to exist on our own, we are then able to receive God's help. We are then able to receive the inner spiritual wisdom of the Torah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 367*



כל גרעון שתמצא בפעולה, נמצא אוטומטית שאתה מוצא גרעון בפועל . . . לכן לא יתכן לומר שאנו מקולקלים ושפלים, זו הסתכלות חיצונית שקרית, אבל אינה אמת.

If we see ourselves as faulty, we are consequently projecting fault on our Creator. Therefore, it cannot be that we are lowly and defective. Seeing ourselves that way is seeing an external illusion that is not true.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 371*

## INNER WORK

כל המעשיות והאגדות שכתובות בחז"ל הן סודות התורה, כפי שהרמב"ם אומר שכל אגדות הש"ס הן רק משלים, ובתוכם טמונים היסודות הגדולים והעמוקים של כל הבריאה כולה, ושל המפתח לחיים שהוא ענין עבודת השם.

The *Agadot*, stories written by the Sages, are all secrets of the Torah. As the Rambam says, the *Agadot* are metaphorical. Within the *Agadot* are hidden the deepest secrets of creation and the spiritual work that is the key to life.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 371



אדמו"ר זצ"ל אמר יסוד גדול להבנת כל דברי התורה וחז"ל: כל המתואר בתנ"ך לגבי הבורא, הוא בעצם לגבי האדם.

The Rebbe *ztz"l* said that foundational to understanding the Torah and the words of the Sages is understanding that everything described in the Torah concerning God is actually speaking from our perspective.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 372



וודאי שלא על זה היתה הכוונה של "להנות לנבראיו", אלא כוונת הבורא יתברך היתה להשפיע את התענוג היותר גדול שיש במציאות, שהוא הודעת אלוקותו לנבראים.

God's desire to give goodness is obviously not about the minuscule physical pleasures of the world, but rather the most enormous pleasure in all existence — the experience of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 373



## עבודת ה'

שבזמן שהשי"ת מתגלה, אפילו באפס מה לנברא, מיד הוא מתמלא בשלימות ותענוג עד אין קץ.

The moment God is revealed to even the slightest degree, there is complete and immeasurable joy.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 373



הרצון לקבל של כל אחד הוא אחר, גם בכמות וגם באיכות.

Each person's desire to receive is different quantitatively and qualitatively.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 374



גודל הרצון נמדד בגודל היסורים כאשר הוא לא מתמלא.

The strength of a desire is measured by the amount of suffering if the desire is not fulfilled.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 374



ככל שנחשוב יותר על גדלות ורוממות השם נדע אולי קצת להבין איזה תענוג יש בזה.

The more we contemplate the greatness and exaltedness of God, the more we might begin to realize how much pleasure there is in experiencing God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 374

## INNER WORK

התגלות השם הקטנה ביותר היא תענוג נפלא מאד ונצחי, ואין בכלל להעריך זאת מול כל התענוגים הגשמיים ביחד, אם נאסוף אותם למקום אחד.

Even the smallest measure of experiencing God is a pleasure is so wonderful and eternal that all the material pleasures of the world combined are nothing in comparison.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 374



רצון הבורא להטיב לנבראיו, זהו החשמל והאנרגיה של הבריאה, ואין בו שינויים כלל. אולם מורגשים שינויים בגילוי של רצון ה', של אור ה', אך ורק בהתאם למצב התחתונים וביחס למצבם.

God's bestowal of goodness is the power that energizes all of creation. This never changes. We feel changes because our experience of the goodness is relative to our spiritual state.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 375



אצל הצדיקים העבודה והיגיעה עבור הבורא, היא עצמה השכר.

For *tzaddikim*, the spiritual work and effort made for God is itself the reward.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 376



## עבודת ה'

כולנו, אלו שרוצים להתקדם ברוחניות, צריכים להבין שבלי ענין של "ואהבת לרעך כמוך" אין שום תכלית, אלא זה קרש הקפיצה לדביקות בבורא, דרך מזה אפשר להתחיל.

Anyone who wants to progress spiritually needs to know that we cannot get anywhere without "Love your friend as yourself." This is where spiritual development begins, and this is the springboard towards becoming connected to God.

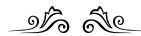
*Hakdama LeChochmat HaEmet page 377*



בזמן שאדם קונה ענין של אהבת זולתו, הוא מתרומם לרובד רוחני נצחי, הוא משתחרר מהריקבון של החומר, הוא נעשה ישות חשובה מאד וגדולה. בזמן שנבין זאת בשיעור מספיק, אזי נשתדל ללכת לכיוון הזה.

When we attain the state of truly loving others, we are raised up to a spiritual and eternal level of existence, are free from the emptiness of materialism, and our life takes on great importance. If we understand this, we are motivated to work towards this.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 377*



כאשר עובדים על ענין של "ואהבת לרעך כמוך", ודבוקים ברעיון הזה, אזי כבר נעשה כח שהוא פועל לאחד את האנושות.

Working to truly love others, and attaching ourselves to this idea, creates an energy that unifies humanity.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 377*

## INNER WORK

כל זמן שאנשים לא יבינו שברדיפתם אחר תועלת עצמם הם מביאים על עצמם שואה, ועל כל החברה כולה, לא נוכל להתקדם.

We cannot progress as long as we do not understand that running after self-gratification brings catastrophe to ourselves and all humanity.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 377*



העולם הרוחני בנוי על מחשבות והרגשות. וממילא מציאות נופלת או עולה, בגלל מחשבות והרגשות.

The spiritual world is built on thoughts and feelings. Therefore, our spiritual states fluctuate in relation to our thoughts and feelings.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 378*



"עולם הבא", או "לעתיד לבוא", או "ימות המשיח", וכו'. כל אלו הם הגדרות של מדרגות שהאדם צריך להשיג בחייו.

*Olam Haba, L'Atid Lavo, Yamot HaMashiach, etc.*, are all spiritual levels that we can attain within our lifetime.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 383*





## עבודת ה'

עוה"ז הוא המצב בהווה, ועולם הבא הוא המצב הבא שאותו צריך האדם להשיג.

*Olam Hazeḥ*, this world, is a person's present spiritual state. *Olam Haba*, the world to come, is the spiritual state to come, meaning the next spiritual level to attain.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 383



בכל מצב שבו נמצא האדם, מאירה לו הארה קטנה מן המצב הבא, שתפקידה למשוך אותו להתקדם בתיקונו הלאה.

A small illumination from the next spiritual level is always shining in us. The purpose is to draw us forward.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 383



הייתי בחסדי שמים אצל אדמו"ר זצ"ל 14 שנה, ואף פעם לא שמעתי ממנו איזושהי התבטאות לגבי הזמן שאחר פטירתו של האדם, דהיינו העולם הבא, במובן הידוע. וסיבת הדבר - משום שאנשים שמשתוקקים לדביקות ה', ומשתוקקים לענין עבודה עצמית, ושינוי עצמי, אינם חושבים על מה שיקרה אחר הפטירה, כי אצלם חשוב באופן נחרץ מה שקורה כעת.

I was blessed to be a student of the Rebbe *ztz"l* for fourteen years and I never once heard him mention anything about the afterlife. The reason is that people who are yearning to attach to God, who are striving to work on themselves and striving for inner transformation, are not concerned about what will happen after they die. For these people, what is important is what is happening now.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 383

## INNER WORK

רבינו בעה"ס קבע חוק - שהאדם צריך לחיות מתוך הסתכלות שיש רק ב' מציאויות בעולם: (א) האדם עצמו, שהוא הנברא המקבל. (ב) הבורא, שהוא המשפיע. אלא שהבורא התלבש בכל מיני לבושים, הוא התלבש בדומם, בצומח, בחי ובמדבר. ולפי"ז אדם צריך להביט על כל האנשים שמסביבו, כעל אלוקות.

The Baal HaSulam set a spiritual principle — live with the perspective that there are only two realities in the world: 1) the self who receives 2) the Creator who gives. The Creator is clothed in many different garments including minerals, plants, animals, and humans. According to this principle, we need to see all the people around us as divine.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 393*



כי כן הוא מצב ההשפעה אצל אנשים רוחניים, בין רב ותלמיד רוחניים, השפעה של מחשבות והרגשות, בדרך טלפתית.

A spiritual teacher can pass thoughts and feelings to a spiritual student telepathically.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 394*



האדם הפרטי צריך להגיע למצב, שהוא משועבד בשלימות לבורא, בכל רגע מחייו.

In our rectified state we are in divine service every moment.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 394*

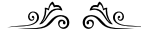


## עבודת ה'

בגמר התיקון יתוקנו כל הנבראים באופן שכל העניין שלהם יהיה יחס לזולתם.

In its rectified state all of humanity will be concerned with giving.

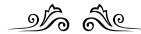
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 395



מצאתי רשום בכתבי הרבי זצ"ל: מורי אבי ע"י הגילויים הגדולים הללו שגילה, שאני לא יודע אם יש לנו בכלל כלים ושכל להעריך אותם, הוא פעל - שגם אדם פשוט יוכל להגיע לדבקות השם.

I found in the writings of the Rebbe *ztz"l*: "My teacher and father, through the great spiritual revelations that he revealed, revelations that I do not know if we are able to truly appreciate, simplified the path of attaining union with God."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 395



בדרך היסורים השורים על קליפת הרצון לקבל, אנו מזדרזים לתקן את הרצון לקבל.

Suffering, caused by the desire to receive, urges us to fix our desire to receive.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 399



ענין מיאוס הרצון לקבל הוא פועל יוצא מאמונת גדלות ה', דככל שגדלות השי"ת יותר מורגשת באדם, אזי הוא מואס במציאות של הרצון לקבל, אשר מפריד אותו מבורא כ"כ גדול.

## INNER WORK

The more we believe in God's greatness and feel God's greatness, the more we become disgusted with our selfishness which separates us from God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 400



אמונה משמעותה - שהאדם צריך להתנהג כלפי השם ית', כאילו שהשם ית' היה מגולה בעולם.

*Emuna* means acting with regard to God as though God were revealed in the world.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 402



הרצ"ל כתב בכמה מאמרים שהאדם צריך לרכז את כל העבודה שלו בתורה ומצוות, ועל כל עשייה ועשייה שהוא עושה הוא צריך לבקש שכר, ולא לעבוד בחינם. מהו השכר? האדם צריך לבקש מאת השם שיאיר את עיניו, ושיתן לו את כח האמונה וחשיבות ורוממות השם, שע"י זה יוכל להתפתח אצלו הרצון להשפיע נחת רוח להשם.

The Rebbe *ztz"l* wrote that we need to focus all our spiritual work in Torah and *mitzvot* and ask for payment for every single thing we do. What is the payment? We ask God for *emuna* in the importance and exaltedness of God so that we can develop our desire to be pleasing to God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 403



אין באדם כזה רצון - להיות מרוכז בצורכי זולתו בהתעלמות מצורכי עצמו, זה נקרא טבע שני, ומי שנתן לנו את הטבע הראשון, רק הוא יכול לתת לנו את הטבע השני, אבל אנו צריכים לרצותו.

## עבודת ה'

We do not desire to go beyond focusing on our own needs to focus on the needs of others. The state of truly caring for others is called a “new nature.” The One who gave us our first nature is able to give us this new nature — but we need to want it.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 403



אין לאדם לשאול את עצמו: מה שאני הולך עכשיו לעשות, או לדבר, או לחשוב, האם זה נובע מתוך הרצל"ק הנאה ותענוג שלי? כי בודאי שהכל נובע מתוך הרצל"ק הנאה ותענוג של האדם. השאלה היא אחרת - האם הקב"ה מסכים על המעשה והמחשבה והדיבור הזה, או שהקב"ה רוצה שאני אותר על זה?

We do not need to ask ourselves if a particular action, speech, or thought is coming from our desire to receive pleasure and enjoyment. Of course it is. Everything flows from our desire to receive. The question is rather: does God agree with this action, speech, or thought, or does God want me to give it up?

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 404



הדביקות האלוקית צריכה להיות נחלתם של כל בני האנושות, רק שעם ישראל צריך להיות נושא הדגל.

Connection to God is the inheritance of every person in the world. The nation of Israel is supposed to inspire this.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 407

## INNER WORK

הגדיר אדמו"ר מקוצק זי"ע: איזהו חסיד? זהו הרוצה להיות חסיד. ומיהו שאינו חסיד? זהו שסבור שהוא כבר חסיד.

The Rebbe of Kotzk said, "Who are *chassidim*? Those who want to be *chassidim*. Who are not *chassidim*? Those who think they are already *chassidim*."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 408



רבינו בעה"ס לימדנו, אשר האדם צריך להתיחס למציאות, שיש בה ב' גורמים בלבד: הבורא יתברך, והוא. וכל מה שמחוץ לו הוא הבורא יתברך.

The Baal HaSulam teaches us to relate to reality as having only two components: God and oneself. Everything outside of oneself is God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 408



כל נשמה כוללת ב' חלקים: אור וכלי מיוחדים. ובתיקון כל נשמה מופיע כלי, דהיינו רצונות וחסרונות מיוחדים, וממילא מופיע אור אלוקות המיוחד לאותו הכלי.

Every soul contains two aspects: light and vessel. These are unique to each soul. When a soul becomes rectified there is a vessel, meaning particular desires. The divine light appears according to the unique vessel.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 410



## עבודת ה'

אצל הרבי זצ"ל היו אנשים ששאלו שאלה. . השאלה היתה: אם זה רק ענין של זמן, א"כ בסוף התהליך כולנו נגיע לתיקון המלא, ובשביל מה לעבוד בהווה? ענה הרבי זצ"ל: אני לא רואה שכשמוזמנת לאדם תאוה גשמית הוא אומר אותו דבר: "אם זה רק ענין של זמן אז אני יכול לחכות. מה זה משנה אם אני אוכל עכשיו או עוד 12 שעות, הלוא זה רק ענין של זמן..."

The Rebbe *ztz"l* was asked: "If it is only a matter of time, and in the end everyone will attain complete rectification and experience God's goodness, why do we need to do spiritual work now?" The Rebbe *ztz"l* answered: "When we have the opportunity to experience a physical pleasure we don't ask the same question. We don't say, 'It's only a matter of time, I can wait. What does it matter if I eat now or in another twelve hours? It's only a matter of time...' "

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 410



ובמ"א אומר שהחסרון גופא הוא השלימות, מטעם שבלעדיו אין כלי לקבל את האור העליון, נמצא שכל סוגי החסרונות הם חלק מן השלימות.

The Baal HaSulam writes that lack itself is the completeness. Without lack there is no vessel to receive the supernal light. Every lack is part of the perfection.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 415



עניין גלגול: מה שכתוב בספרים הקדושים שאדם מתגלגל בחזיר, מדובר בחייו של האדם, שאם לאדם יש מחשבות מזוהמות של תאוות בהמיות נקרא זה שמתגלגל בצורת חזיר, כמו חזיר שנהנה להתגלגל באשפה ומזונו הוא אשפה וצואה, כך אותו אדם מזונו ומחשבותיו מאשפה וצואה. ואם מתעלה על עצמו ומתדבק בתורה ומתחיל לקבל מחשבות של אדם נקרא שהוא מתגלגל בחזרה להיות אדם.

Reincarnation: When it says in the holy books that a person reincarnated as a pig, it is speaking about within the lifetime of the person. When a person dwells in polluted thoughts the person is said to have reincarnated as a pig. Just as a pig enjoys rolling in garbage and eating filth, such a person is deriving sustenance from garbage and filling the mind with filth. If the person elevates and attaches to Torah, and begins to receive thoughts that are fitting for a human, the person is said to have reincarnated once again as a human.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 417*



כל הדברים הללו אין לנו ללמוד אלא מבחינת מה ששייך לעבודתינו, כי רק באופן הזה אנו יכולים להועיל לעצמנו שנוכל להתקדם. אינני אומר שלא קיים עניין גלגול נשמות, ודאי שישנו, אבל עדיף ללמוד מה שיש לו קשר לעבודת האדם בחייו.

We are to learn about reincarnation in a way that is relevant to our spiritual work and helpful to our spiritual development. I am not saying that there is no such thing as reincarnation — of course there is — but it is preferable to learn in a way relevant to the spiritual work within this life.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 417*





## עבודת ה'

רבינו בעה"ס כתב: שלפי מדת הטוב שבאדם, כך מתגלה בו גם הרע.

The Baal HaSulam writes that we become aware of our desire to receive to the extent that we are trying to give.

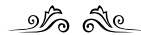
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 418



כל שעושה מחמת הרגל כבר אינו מסוגל להביא לו תועלת כנודע.

The Baal HaSulam writes that spiritual practice done only out of habit loses its ability to bring benefit.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 419



אין לאדם לקוות לישועות חיצוניות, כי כל מהות הישועה פנימית היא, וכבר כלולה באדם כנ"ל, אלא זקוקה לגילוי.

We do not need to hope that redemption will come in an external way. The essence of redemption is something internal that already exists within ourselves and only needs to be revealed.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 420



## INNER WORK

עיקר העבודה של האדם היא קודם כל לגלות את הנקודה הזאת של השפעה ואמונה, שנמצאת בלבו ולפתח אותה.

Our main spiritual work is to reveal the aspects of giving and belief that are found within our hearts, and to develop them.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 425



נתינה שאינה מחסירה מן הנותן, אין שמה נתינה, ואין שמה השפעה כלל.

The state of giving involves giving up something.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 426



כאשר מדברים מעולמות רוחניים, אפילו שמדברים מהמדרגות הגבוהות ביותר תמיד מדברים אודות הרצון לקבל, כי במקום שאין רצון לקבל זה מוגדר בשם בורא, ועל הבורא לא מדברים, כי בעצמותו ית' לית מחשבה תפיסא ביה כלל וכלל. מדברים רק על הנברא, מה שהנברא משיג ותופס מהבורא.

When we speak about spiritual states of consciousness, even the most elevated levels, we are always speaking in relation to the desire to receive. Where there is no desire to receive, that is God, and we do not speak about God. We only speak in terms of our experience of God, as we have absolutely no comprehension at all of the essence of God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 426



## עבודת ה'

כאשר האדם מתחיל ללכת בדרך עבודת ה', אזי שום דבר מהרצונות שלו לא צריך להתבטל, להיפך - הרצונות הם אלו שמרכיבים את האדם עצמו, ואם נבטל אותם מי ישאר?

When we begin to do spiritual work it is not necessary to nullify any desires. On the contrary: we are comprised of desires. If they are nullified, who would remain?

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 428*



ע"י העסק בתו"מ האדם ממשיך אליו רוח טהרה ממערכת הקדושה, שענינה המרכזי - גילוי מסוים של גדלותו וחשיבותו של הבורא ית', שזהו הכח המניע אותו לחשוך להתקרב לבורא, זה מניע אותו לתת יותר יגיעה בכדי לקנות חיבור עם הבורא, דהיינו שזה מניע אותו להשתלם יותר ויותר בענין האמונה וההשפעה.

Through involvement in Torah and *mitzvot* we develop spiritually and attain some awareness of the importance and greatness of God. This awareness increases our desire to attach to God and motivates us to develop our giving and *emuna*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 429*



הבורא ית' לא ברא את כל הבריאה כולה בכדי שהנבראים ישפיעו, אלא שהוא ברא את הכל למטרה שיקבלו הנאה ותענוג. וכל ענין ההשפעה הוא אמצעי ולא מטרה.

God created us to give us pleasure and enjoyment. We were created to receive, not to give. Our working to become givers is part of the process, but it is not the purpose.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 430*

## INNER WORK

אדם שאכפת לו מהענין הזה של התקרבות לבורא, מי נתן לו את התפילה הזו? ה' יתברך בעצמו נתן לו אותה. ז"א הקריאה בעצמה, התפילה בעצמה, היא בעצמה כבר ענית התפילה.

Who gives us the prayer of wanting to come close to God? God. The prayer itself is already the answer to the prayer.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 436*



האדם מקבל דחיפה מלמעלה בכדי שיתחיל לעשות פעולות, אם רואים שמתחיל לעשות פעולות נותנים לו עוד דחיפה, לקדם אותו הלאה וכו'.

Our spirituality is awakened to engage us in our inner work. If we begin to work on ourselves, we are given additional awakenings to progress further — and so on.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 438*



אי אפשר שהאדם יבוא בפעם אחת מהארץ לשמים, לכן ההתקדמות היא הדרגתית. וההתקדמות למעשה תלויה בראש ובראשונה בשיעור ההתאמצות והעבודה שלו.

Spiritual progress is gradual, as we do not go from earth to heaven all at once. Our progress depends on how much effort we make.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 439*



## עבודת ה'

ברגע שרואים מהשמים שהאדם מתיגע מאד אזי הוא זוכה למציאת חן, האדם נושא חן בעיני המלך, והוא מסייע לו.

When we make a lot of effort to progress spiritually, we are given help.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 439



כאשר האדם פוגש את מציאות האלוקות, שמאירה לתוך נפשו, אז מתחיל להבין, שהוא חייב לצמצם את השימוש ברצון לקבל הגשמי, ולפתח רצון לקבל רוחני, דהיינו רצון והשתוקקות להדבק בה'.

When we encounter God shining in our souls, we want to develop our desire to attach to God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 442



בזמן שיש התגלות ה' לאדם אפילו בבחינה הקטנה ביותר, אזי האדם מרגיש שלם בתכלית השלימות ולא מבין איך יכול להיות מצב יותר גדול ממה שהוא משיג.

When God is revealed to a person in even the slightest way, such complete perfection is felt that it cannot be comprehended how any higher state is possible.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 443



## INNER WORK

הגשמיות והרוחניות הפוכים זמ"ז, אחרי גשמיות כל העולם רצים, ואם אין גשמיות יש יסורים. וכשמשיגים גשמיות אין סיפוק ותענוג, מטעם יש לו מנה רוצה מאתים. רוחניות אינה חסרה לאף אחד, ואין יסורים לאדם אם אין לו רוחניות, אבל מי שמשיג אפילו מדרגה רוחנית הקטנה ביותר, נמצא בתכלית השלימות.

Material and spiritual are opposites. We run after material things and suffer if something is lacking. Material things do not bring satisfaction, however, because we always want more. On the other hand, we do not run after spirituality, and don't mind being without it, but attaining even the most minimal level of spirituality brings complete fulfillment.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 443*



"תפילה" היא מה שחסר לאדם, ולא מה שהאדם אומר בפה.

Our real prayer is not what our mouth is saying, but rather what our heart is wanting.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 444*



כל מה שהאדם עושה לתועלת עצמו נחשב גשמיות, גם אם עוסק במדעים נעלים, במושכלות, גם אם עוסק בענינים תורניים, כל זמן שהעסק הוא על בסיס האהבה העצמית, הרי הוא מוגדר גשמי, ורק בזמן שמתחיל לעלות לכוון ההתנתקות מן הרצון לקבל, והליכה בכוון קנין הרצון להשפיע, אזי זה מוגדר כרוחניות.

## עבודת ה'

Anything we do for our own benefit is considered material. Involvement in wisdom, and even involvement in Torah, is considered material as long as it is rooted in serving ourselves. Only when we begin to disconnect from the desire to receive, and go in the direction of attaining the desire to give, are our actions considered spiritual.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 445



אין מצב שבו הרצון לקבל נעלם (למרות שלפעמים אדם מתפלל לזה, כי רוצה להתפטר מן המלחמה), כי אם הרצון לקבל נעלם, אז צריך ללכת לרופא גדול. להפך: חז"ל אומרים כל הגדול מחברו יצרו גדול הימנו. . . אלא המצב הנכון הוא שהאדם יקנה כלים להתגבר על הרצון לקבל, ולא להשתמש בו, כי הבורא צריך להיות אצלו יותר חשוב מן הרצון לקבל.

Our desire to receive does not disappear (even though we sometimes pray for this because we want to be done with the struggle). If the desire to receive were to disappear, we would be in need of a big doctor. The Sages teach that the higher the spiritual level, the greater the desire to receive. The desire to receive remains, but we become able to transcend it. God becomes more important to us than our desire to receive.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 446



הבורא יתברך ברא את הנברא בכדי להטיב לו, וענין ההטבה היא גילוי אלוקותו לתחתונים.

God created us to give us goodness. The goodness is experiencing God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 453

## INNER WORK

שיעור התענוג שהנברא משיג הוא בדיוק לפי שיעור שמשיג את גדלותו יתברך.

The more we realize God's greatness, the more we experience joy.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 453*



אין מספיק להשיג את גדלות ה', אלא צריך גם להשיג שהבורא יתברך הוא אשר משפיע להם את הרגשת גדלותו.

Beyond awareness of God's greatness, is realizing that the awareness comes from God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 453*



אין מצב או מחשבה או מציאות שלא באה מתוך רצונו להטיב לנבראיו.

There is no situation, thought, or reality that does not come from God's desire to bestow goodness.

*Hakdama LeChochmat HaEmet page 482*



לימוד התורה הוא לא בשביל הספק, או בשביל ידענות, אלא לימוד התורה הוא בכדי לקרב את האדם להשי"ת, בכדי ללמד אותו כיצד ללכת באמונה למעלה מהדעת שלו, ובהשפעה למעלה מן הרצונות של הגוף שלו, ע"י חומר דלק שנקרא גדלות ורוממות השי"ת.



## עבודת ה'

Torah learning is not about accumulating information but rather about coming close to God. This means learning how to give and have *emuna* in ways that transcend our ego.

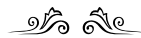
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 487



קדושה משמעותה הבדלה. דהיינו שהאדם יהיה נבדל מאהבת עצמו, ויעסוק באהבת הזולת, ויקבל על עצמו עול מלכות שמים בדרך האמונה, הגם שהגוף שלו לא מסכים.

Holiness means separation — separation from loving only ourselves. Holiness is working to love others and be in divine service, even when our ego does not agree.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 487



השכר שאנו צריכים לדרוש בעת עשיית המצוה הוא שתהיה מורגשת אצלנו חשיבותו של המצווה.

What we want to ask for when performing the spiritual practice of a *mitzvah* is to feel the greatness of God who is giving us the *mitzvah*.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 488



הרבי זצ"ל היה אומר: בסה"כ מה יש לנו לזכור? רק דבר אחד - את מציאות ה', לא יותר. לא צריכים לזכור הרבה דברים, זה לא כ"כ מסובך.

## INNER WORK

The Rebbe ztz"l would say: "What do we need to remember? Only one thing — God. Nothing more. We don't need to remember a lot of things. It's not so complicated."

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 488



למה אנו לא יכולים לזכור את הדבר האחד הזה? מדוע צריכים מזכיר בשביל דבר אחד? מטעם שלגוף שלנו יש זכרון סלקטיבי, הוא זוכר רק מה שטוב לו, אבל ענינים של השפעה ואמונה אינם טובים לו, לכן הוא לא רוצה לזכור את זה.

Why is it so hard for us to remember that we are in the reality of God? Why do we need to keep reminding ourselves about this one thing? Because the ego has selective memory and only remembers what is good for itself. Giving and believing are not good for the ego, so it doesn't want to remember God.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 488



דרך היהדות בנויה על שני קטבים הפוכים זה לזה, והאדם צריך לקבל על עצמו את ההליכה בתוך.

The path of Judaism involves navigating two polar opposites.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 492



הבעיה עצמה שאנו לא מאמינים בבורא, ולכן אנו מקיימים את כל התו"מ לתועלת עצמינו. רבים היום אינם יודעים מהי בכלל אמונה. כולם חושבים שהם מאמינים, אבל אין זה נכון.

## עבודת ה'

The problem is we do not believe in God. Therefore, we learn Torah and practice *mitzvot* only to benefit ourselves. Today, many people don't even know what *emuna* is. We think we have *emuna*, but it is not true.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 500



אליבא דהזה"ק הכל הוא שפת קוד, ובאמת כל החטאים המוזכרים בתנ"ך, הם חטאים בקשר לאור האלוקות, ולא בקשר לענינים גשמיים.

The Zohar explains that everything written in the *Tanach* is written in coded language. The physical transgressions mentioned in the *Tanach* are not about material matters, but actually transgressions in the way God's light is experienced.

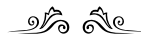
*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 501



כל חכמת הקבלה היא בעצם משל, וצריך להשיג את הנמשל ע"י עבודה עצמית.

The wisdom of the Kabbalah is metaphorical. The meaning is revealed through inner work.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 509



אם אדם לומד פנימיות התורה, וזה רק מגדיל את הרצון לקבל שלו, ונעשה יותר בעל גאווה ממקודם, א"כ לא נבחן שעוסק בפנימיות התורה.

Learning Kabbalah in a way that increases ego and selfishness is not considered learning Kabbalah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 511

## INNER WORK

המציאות החיצונית היא בסה"כ השתקפות של המציאות הפנימית שבנו.

Outer reality is a reflection of our inner reality.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 512



א"א להגיע למצב שפנימיות האדם גוברת על חיצוניות האדם, אלא ע"י פנימיות התורה.

The way giving can become more important to us than receiving is through learning the inner wisdom of Torah.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 512



חכמת הקבלה מאירה לאדם, את הצורך לעבור מרצון לקבל לרצון להשפיע.

Kabbalah awakens us to the necessity of transforming from desiring to receive to desiring to give.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 518



דוקא אם אדם עוסק בחכמת הקבלה, אזי רוחו של המשיח שורה בעולם, כי יש לו הכנה וצורך לבחי' הגאולה, להגאל משעבוד הרצון לקבל.

Involvement in the wisdom of Kabbalah brings *Mashiach*. This is because we realize our need for redemption — redemption from being enslaved by our desire to receive.

*Hakdama LeChochmat HaEmet* page 518

## עבודת ה'

הרוצה להתחבר עם הבורא, ולקבל על עצמו עול מלכותו, צריך להתבונן לפני כל מחשבה דיבור ומעשה אם זה רצון הבורא שיעשה כן או לא.

Divine service involves, before any thought, speech, or action, contemplating, "Does God want me to do this or not?"

*B'Ma'agalot HaShana* page 46



האמת שאנחנו לא מסוגלים לשער איזה כלי יקר הוא הכלי של האמונה.

*Emuna* is more precious than we can comprehend.

*B'Ma'agalot HaShana* page 47



לא יכול להיות שאדם משרת את המלך ואין לו שמחה.

Serving God is a state of joy.

*B'Ma'agalot HaShana* page 48



קל לאדם לבטל את רצונותיו באם צריך לעשות זאת עבור המלך הגדול, אלא מלחמתינו היא להאמין שאכן אנו עומדים בפני מלך גדול, וכאשר האמונה כראוי, אזי הביטול נעשה מאליו.

It is easy to transcend our personal desires if it is done for God. The struggle is to believe that we are in the presence of God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 49

## INNER WORK

אמונה היא אור אלוקי, שזהו כח עליון שבא מאת ה' שמאפשר לאדם לחיות באופן של למעלה מתפישתו.

*Emuna* is a divine light. It is a spiritual power given by God that makes it possible to live in a way that transcends our understanding.

*B'Ma'agalot HaShana* page 50



יסוד מוחלט הוא שרק מי שמחפש ומבקש את העזר הזה הוא בלבד יש לו את הסיכוי לקבלו מהבורא. לא כולם מבקשים את זה.

A fundamental spiritual principle is that wanting to attain *emuna* precedes receiving the *emuna* from God. Not everyone is asking for this.

*B'Ma'agalot HaShana* page 50



מי שחושב שיש לו אמונה אינו מבקשה.

We can only ask for belief in God if we realize that we do not yet believe in God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 50



האדם שרחוק מאמונה זהו מי שחושב שהוא מאמין.

If we think that we have *emuna*, we are far from *emuna*.

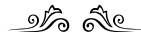
*B'Ma'agalot HaShana* page 50

## עבודת ה'

אוצרות הלימוד שנשארו לנו מרבינו בעל "הסולם" ומרבינו רבי ברוך שלום זכר צדיקים לברכה, אין לנו כלל האפשרות להעריך אותם. אליבא דאמת כדאי למכור את כל העולם בשביל זה.

The spiritual wisdom left to us by the Baal HaSulam ztz"l and Rebbe Baruch Shalom ztz"l is beyond what we are able to appreciate. It is a treasure more valuable than anything in the world.

*B'Ma'agalot HaShana page 56*



כאשר רואים מן השמים שהאדם מחשיב כראוי כל פסיק בקדושה, אזי נותנים לו עוד ועוד.

When it is seen that a person appreciates every drop of holiness, then the person is given more and more.

*B'Ma'agalot HaShana page 95*



ה"ברכת שלום" זצ"ל היה אומר: לכפות את עצמו האדם עוד יכול, אבל לעשות זאת בשמחה זה כבר קשה מאד. אבל זה מה שרוצים מאיתנו.

The Rebbe ztz"l would say: "Working on ourselves to be in divine service when we do not feel God's goodness is possible. Doing this with joy is very hard — but this is the work."

*B'Ma'agalot HaShana page 99*



## INNER WORK

אהבה היא עצם, ששון ושמחה הם תוצאה.

Love is the essence. Joy and happiness come from the love.

*B'Ma'agalot HaShana page 104*



אם יש בחינת אהבה, אז יכולים להיות ששון שמחה. לפי גודל האהבה כך גודל הששון והשמחה. ששון ושמחה בהשפעה ובאמונה.

If there is love, there can be joy and happiness. The greater the love, the greater the joy and happiness. The joy and happiness are in giving and believing.

*B'Ma'agalot HaShana page 104*



אמר אדמו"ר זצ"ל: אם לאדם יש רצון טוב או מחשבה טובה, אבל לא יצא מזה כלום למעשה, זהו סימן שהמחשבה בעצמה היתה פגומה, אם היא לא הולידה מעשה. הבעיה היא לא במעשה, אלא הבעיה היא כבר במחשבה, המחשבה לא מספיק חזקה בכדי להוליד מעשה.

The Rebbe *ztz"l* said: "If a person has a good desire or a good thought, but nothing actually comes of it, it is a sign of a deficiency in the thought itself. The thought was not strong enough to give birth to action."

*B'Ma'agalot HaShana page 112*





## עבודת ה'

היה ה"הברכת שלום" זצ"ל אומר: האדם רוצה להיות בשמחה, אלא שלא נותנים לו, כיון שרוצים לזכותו בשמחה אמיתית.

The Rebbe ztz"l would say: "When we are not given happiness, it is so that we can attain true happiness."

*B'Ma'agalot HaShana page 114*



כ"ק אדמו"ר ה"הברכת שלום" זי"ע היה אומר: "אין האדם יודע עד כמה קשה לבטל את רשותו, כל זמן שאינו משתדל לעשות זאת.

The Rebbe ztz"l would say: "We don't know how hard it is to not be self-centered until we actually try to do it."

*B'Ma'agalot HaShana page 117*



כ"ק אדמו"ר ה"הברכת שלום" זי"ע היה אומר: ככל שהאדם מתאמץ בעבודה יותר, רואה שהולך אחורה, ורואה יותר איך הוא מרוחק מהשי"ת ומרוחק מהשתוות הצורה, ורואה איך שנעשה גרוע יותר ממה שהיה אתמול. אבל אליבא דאמת אין זה נכון, כיון שעכשיו רואה את האמת, ורואה איך שנצרך לישועה גדולה, ולמעשה זו התקדמות, ואין זו נסיגה אחורה. עכלה"ק.

The Rebbe ztz"l would say: "The more effort we make in our spiritual work, the more we see ourselves going backwards. We feel more distant from God and more distant from true giving than before, but really this is not true. We are just seeing the truth and realizing that we need a great salvation. This is not going backwards, but is actually spiritual progress."

*B'Ma'agalot HaShana page 117*

## INNER WORK

אמונה, זאת היא הברכה האמיתית של האדם. אין שום דבר אחר זולת הנקודה הזאת, דמי שיש לו אמונה יש לו הכל, לעומת זאת - מי שאין לו אמונה, אין בידו כלום.

*Emuna* is the true blessing. If we have *emuna* we have everything. If we are without *emuna* we have nothing.

*B'Ma'agalot HaShana* page 122



מי שאין לו אמונה, אין בידו כלום, אפי' שיש לו הרבה דברים, ואפילו יש בידו ידיעה רבה בתורה, דרך על כך צריך האדם לשים את כל המשקל.

Even if a person has a lot of possessions, and even a great knowledge of Torah, without *emuna* a person does not have anything. *Emuna* is what we need to focus on.

*B'Ma'agalot HaShana* page 122



צריך להרגיל את עצמו לפעול כמי שחי במחיצת מלך העולם.

We need to accustom ourselves to act as we would in the presence of God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 127



המטרה איננה לעשות מצוות בלבד, אלא לעשות מצוות בכדי לקבל את עול מלכות ה', היינו להגיע למצב של התבטלות להשי"ת באהבה.

## עבודת ה'

The goal of *mitzvot* is not just performing them, but trying to attain through them a state of divine service — a state of nullifying ourselves to God, in love.

*B'Ma'agalot HaShana* page 128



כל עניני הדת של עובדי ה' אינם מטעם שכר, אלא מטעם רצון להשפיע, דהיינו להגיע למצב שהגוף לא רוצה לשמש אף אחד זולת השי"ת. היות שכל זה תלוי באמונה בגדלות ה'.

Spiritual practice, for those on the path of inner work, is not about getting a reward but rather about attaining the desire to give. The goal is to be in divine service. The motivation for this comes from *emuna* in the greatness of God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 128



אדם צריך להגיע למצב שהוא נמצא בשמחה תמידית, על כך שזכה לשרת מלך גדול.

We can reach a state of being in constant joy that we have the privilege of serving God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 128



ככל שהמרחק בין המלך ובין האדם הוא יותר גדול, אז גם השמחה יותר גדולה, מפני שאז האדם יכול לשמוח מכל דבר שבקדושה שזכה בו.

## INNER WORK

The more we realize our smallness in relation to God's greatness, the happier we become. We are happy for any spiritual connection we are given.

*B'Ma'agalot HaShana page 128*



כל אחד צריך לחשוב על עצמו: מי אני? אני זה עצם רוחני, אני בכלל לא גשמי. והאני האמיתי מלובש בתוך גוף בעל ידים רגלים וכו'.

Each of us can think to ourselves, "Who am I? My essence is spiritual and not physical at all. The true me is clothed within my body."

*B'Ma'agalot HaShana page 129*



הענין של עבודה הוא תמיד - "בטל רצונך מפני רצונו". א"כ תלוי מה האדם רוצה, אם אתה רוצה גשמיות, אתה צריך לבטל את הרצונות הגשמיים. אם אתה רוצה רוחניות, אתה צריך לבטל את הרצונות הרוחניים.

Spiritual work involves striving to have *emuna* in God's goodness even when our desires are not fulfilled. This is with regard to material desires and also spiritual desires.

*B'Ma'agalot HaShana page 160*

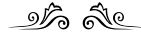


נתתי דוגמא כמה פעמים ממורי ורבי זצ"ל, איך שהוא הסתכל חיובי על אנשים, וזה לא פשוט, זו אומנות שצריך ללמוד אותה.

## עבודת ה'

The Rebbe *ztz"l* would look at everybody in a positive way. This is not simple. It is an art that is learned.

*B'Ma'agalot HaShana* page 166



מדוע מלצר לא נחשב בעל אהבת הזולת? הרי הוא עובד לילה שלם, במסירות גדולה, ומגיש, ומוריד, ומנקה, ועושה?! אלא אנו רואים שהמעשים לא אומרים כלום, אלא העיקר היא הכוונה. והיות שהכוונה שלו היא לקבל משכורת בסוף הערב, ע"כ אינו נחשב כבעל אהבת הזולת. אותו דבר גם בענייננו, אם אדם עושה חסד עם השני, הוא שומר תורה ומצוות, ומדקדק בקלה כחמורה, אבל הוא רוצה שהקב"ה ישלם לו בעולם הזה, או בעולם הבא, אזי הוא כמו המלצר הזה, ללא שום הבדל.

A waiter in a restaurant works hard the whole evening serving and cleaning and doing for other people. Why do we not consider the waiter to be working out of love for others? We see that the waiter's actions do not tell us anything. The intention is what matters. The waiter is working to receive a salary at the end of the evening. It is the same in spiritual work. If a person is kind to others and keeps Torah and *mitzvot* stringently, but wants payment from God — in this world or in the world to come — then this is exactly like the waiter. There is no difference.

*B'Ma'agalot HaShana* page 179



הקב"ה מתגלה רק בכלים של השפעה.

God is revealed to the extent that we desire to give.

*B'Ma'agalot HaShana* page 180

## INNER WORK

הנקודה העיקרית של עבודת האדם צריכה להיות נקודת האמונה.

Cultivating *emuna* that we are in the presence of God, and acting accordingly, is the essence of spiritual work.

*B'Ma'agalot HaShana* page 191



כל הברכות והפירות הרוחניים שורים רק על הכלי הזה של אמונה והשפעה.

Wanting to give and wanting to have *emuna* are what bring spiritual blessing.

*B'Ma'agalot HaShana* page 191



בניגוד לדעתו של אדם שסבור - אשר אם יש לאדם כישרונות גדולים, ושכל מפותח, אזי יכול להתברך, אבל האמת אינה כזאת, אלא הדבר תלוי במידת הביטול שמבטל האדם את ישותו, ודוקא כשמבטל, ולפי שיעור שמבטל, שורה עליו הברכה מלמעלה, דהיינו שנעשה מקורב להקב"ה.

One could think that great talent and intellect are needed in order to be blessed, but this is not true. Overcoming self-centeredness is what brings blessing. The more we overcome our self-centeredness, the more we are blessed with connection to God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 191



## עבודת ה'

כשהאדם זוכה להרגיש את כבוד רוממות ה', בזה גאולתו. כל העבודה שלנו היא להשיג זאת.

When we feel ourselves in the presence of God's glory and exaltedness we are redeemed. Our inner work is to attain this.

*B'Ma'agalot HaShana* page 196



בשיעור שהאדם מזכך את עצמו, אז התורה פותחת את עצמה, ומראה לו את הקדוש ברוך הוא שנמצא בתוך התורה.

To the degree that we refine ourselves spiritually, the Torah opens itself to reveal God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 219



ככל שאדם מבטל את הישות שלו יותר והולך בדרך ההשפעה, אז האור האלוקי מאיר לו דרך התו"מ.

The more we transcend our self-centeredness and strive to be giving, the more we experience the divine light in Torah and *mitzvot*.

*B'Ma'agalot HaShana* page 227



אם אדם יכול לקבל על מנת להשפיע, ובכל זאת הוא אומר - "לא, אני רוצה ללכת הלאה באמונה, בשבילי האמונה היא עוד יותר חשובה מן הגילוי". זו מדרגה גבוהה מאד.

## INNER WORK

Having attained the spiritual level of being able to receive in order to give, one says, "I want to continue to higher levels of *emuna*. For me, belief in God is more important than experiencing God." This is an extremely high spiritual level.

*B'Ma'agalot HaShana page 228*



זהו מושג עילאי ביותר, כאשר אדם אומר: אני מעדיף, מטעם אהבת הבורא, לעבוד כשור לעול וכחמור למשא ולא לקבל את הגילוי, כי הגילוי כבר נוגע לכלים של הקבלה שלי.

A most exalted state is when a person, for love of God, prefers the hard effort of divine service over the pleasure of experiencing God.

*B'Ma'agalot HaShana page 228*



יש מקום שאומר, שהאמונה לעולם תהיה יותר גבוהה וחשובה מהגילוי, כיון שבזמן האמונה, אדם תמיד נצרך לה'. ובזמן הגילוי הוא כבר קבל את שלו, והוא לא נצרך לה'.

The Rebbe says that believing in God is always higher than experiencing God. This is because in the state of believing we are in constant need of God. When experiencing God, we have already received and do not feel that need for God.

*B'Ma'agalot HaShana page 228*



כותב - שאין לנו את הכלים להבין כמה יקר הצורך הזה, שהאדם צריך את ה'.



## עבודת ה'

The Rebbe writes that the preciousness of feeling in need of God is beyond our comprehension.

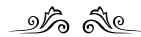
*B'Ma'agalot HaShana* page 228



מצב האמונה דומה כמו עבד שמבקש בקשה מאדונו, ומצב הגילוי דומה לעבד שכבר קיבל את מבוקשו והלך לו.

In the state of *emuna* we feel in need of God's help. In one respect, this is like a servant who is asking for something from the master. The state of revelation is like the servant who has received what was asked for and has left the master.

*B'Ma'agalot HaShana* page 228



האמונה היא כלי יקר ביותר, והראיה שזו אכן המדרגה הגבוהה ביותר - שאפילו בגמר התיקון הצדיקים יעדיפו ללכת בדרך הזו.

Belief is the most precious state. We see that it is the highest level because even when God is revealed, *tzaddikim* prefer to believe in God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 230



רק לאחר שהנברא מוכיח שהדבר הכי חשוב אצלו זה ללכת באמונה והשפעה, עד כדי כך שמעדיף חסדים על חכמה, אז מתגלה אצלו אור החכמה, אבל בוי"ק בלבד, ולא בבחי' ג"ר.

## INNER WORK

The light of God is revealed only after giving and believing are so important to us that we prefer the giving state of belief over the receiving state of experiencing God. The revelation is in a limited measure that does not nullify the believing.

*B'Ma'agalot HaShana page 230*



כשמתפללים: "ותן חלקינו בתורתך", הכוונה צריכה להיות - תן לי את הזכות שיתגלה החלק הפרטי שלי בתורה.

The prayer *ve'ten chelkaynu be'torahtecha*, praying for our portion in Torah, is asking for revelation of our unique personal connection to the Torah.

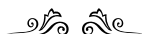
*B'Ma'agalot HaShana page 234*



לפי שיעור השמחה שיש לאדם, ולפי שיעור התרוממות הרוח שיש לאדם, ולפי מסירות הנפש שיש לאדם, בעבודת ה' בדרך האמונה, כך מותר בדיוק לקבל את מושכלות התורה ואור האלוקות.

Spiritual work done with happiness and uplifted spirit brings a corresponding level of enlightenment in Torah and experience of God.

*B'Ma'agalot HaShana page 235*

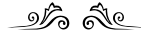


יכול להיות מצב שבו אדם לא יקבל כבוד או אוכל וכו', אבל עדיין יחשיב את עצמו, וזאת דווקא כיוון שאינו מקבל את אותם הדברים, אז יצא מזה שהוא כן מקבל. בחיצוניות הוא לא מקבל, אבל הוא מקבל בפנימיות, כי הישות והגבהות שלו נקראות "קבלה". ודאי שהרבה יותר קל לא לקבל בחיצוניות, מאשר לא לקבל בפנימיות.

## עבודת ה'

We can forgo honor or food or something else but still be full of ego. We are not receiving in an outer way but are receiving in an inner way. Our pride and ego are receiving. It is certainly much easier not to receive in an outer way than it is not to receive in an inner way.

*B'Ma'agalot HaShana page 250*



מובא בשם רבינו בעה"ס: "המחשבה של האדם היא בחי' בית המקדש, ששם צריכה לשרות השכינה".

The Baal HaSulam said, "Our thoughts are an aspect of the Temple. The *Shechina*, the Divine Presence, can dwell there."

*B'Ma'agalot HaShana page 254*



עיקר ההתאמצות של האדם - שמחשבתו תהיה מרוכזת בבורא, ואז השאר כבר בא ממילא.

The main work is to focus our thoughts on God. The rest then comes naturally.

*B'Ma'agalot HaShana page 254*



אם מצליחים להתבטל כלפי השי"ת, אזי צריכים להגיד תודה לה', ואם נכשלים אזי יש תפילה לה'. ובכל מקרה צריכים להיות דבוקים בה'.

If we succeed in surrendering to God, we can thank God. If we do not succeed, we can pray to God for help. In every circumstance we can connect to God.

*B'Ma'agalot HaShana page 259*

## INNER WORK

באמת בסופו של דבר עלינו להגיע לתפילה.

Everything is really to bring us to prayer.

*B'Ma'agalot HaShana page 259*



השי"ת ברא את התאוות כדי שנלך למעלה מהן, וברא את השכל כדי שנלך למעלה מהשכל.

God created self-serving desires so that we can transcend them. God created understanding so that we can go beyond our understanding.

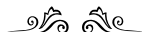
*B'Ma'agalot HaShana page 260*



רבינו הק' בעל הסולם כותב במכתב: שאדם צריך להפנים, לחיות, את הנקודה הזאת שהבורא יתברך אוהב אותו.

The Baal HaSulam wrote about the importance of internalizing that God loves us and living with that awareness.

*B'Ma'agalot HaShana page 263*



כל זמן שאין תכונת אהבה אצל הנברא, אין לו השתוות עם הבורא.

When we are not in a state of love, we are disconnected from God.

*B'Ma'agalot HaShana page 263*

## עבודת ה'

האהבה הזאת צריכה להבחן ע"י שהאוהב יראה כמה הוא מוכן לוותר בשביל הנאהב.

The more we love, the more we are willing to give up for the one we love.

*B'Ma'agalot HaShana page 264*



אם אדם דבוק בנותן התורה והמצוות הוא מתמלא שמחת אין קץ ושלימות, בזמן שעוסק בתורה.

If we are connected to the Giver of the Torah and *mitzvot*, we experience joy and fulfillment when involved in Torah and *mitzvot*.

*B'Ma'agalot HaShana page 265*



אדם צריך להסתכל בפנימיות חברו ולראות איך שבכל אחד ואחד יש ניצוצות אלוקות.

Looking within each other we see that there is an aspect of God in each and every person.

*B'Ma'agalot HaShana page 265*



צריכים אנו להכניס לתוך המודעות שלנו שהבורא ית' אוהב אותנו אהבה מוחלטת.

We need to understand in the depths of our being that God loves us with absolute love.

*B'Ma'agalot HaShana page 271*

## INNER WORK

כל אחד צריך לומר את זה לעצמו באופן פרטי, לצייר לעצמו את הציור הזה, שהקב"ה אוהב אותו, משתוקק אליו ומתגעגע אליו. כאשר האדם מצייר במוחו, לעצמו, את הציורים הללו, משהו מתחיל להשתנות אצלו.

When we contemplate God's love and yearning for us, things begin to change.

*B'Ma'agalot HaShana page 271*



עד שלא נלמד לתפקד בקדושה בגשמיות, לא נוכל לזכות באמת ברוחניות.

Until we learn to treat physicality with holiness, we cannot merit to true spirituality.

*B'Ma'agalot HaShana page 287*



התורה היא לא מסכת חיצונית ח"ו, נכון שהיא מבקשת מהאדם לעשות פעולות חיצוניות, אבל זאת רק הקליפה החיצונית של התורה, שאשר מטרתה להוביל את האדם לפנימיות התורה. דהנה עצמות התורה היא הבורא.

The Torah asks us to do external actions, but the actions are only the outer aspect of Torah. Their purpose is to bring us to the inner Torah — to connection with God.

*B'Ma'agalot HaShana page 291*

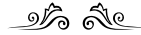


אדם בעת שמתעטף בטלית צריך לומר לעצמו: אני עכשיו מתעטף בטלית, ואני רוצה שעל ידי זה אוכל להתעטף באור האמונה.

## עבודת ה'

A meditation for wrapping oneself in a *tallit*: "I wrap myself in a *tallit*, wanting to be wrapped in the light of *emuna*."

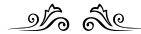
*B'Ma'agalot HaShana* page 302



כל אחד ואחד הוא ממש חלק אלוק ממעל.

Every single person is part of God.

*B'Ma'agalot HaShana* page 316



למעשה יותר מצעקה האדם לא יכול לעשות, רק הקב"ה צריך לעזור ולהתערב. אבל לצעוק, שהוא בחינת תפילה זה אדם כן יכול.

We need God's help. What we can do is cry out for the help.

*B'Ma'agalot HaShana* page 317



בעה"ס אמר כך: אם יש סלע, ואני נותן מכה על הסלע פעם ביום, אם אעשה כך 365 יום בשנה במשך שבעים שנה, זה יעשה משהו? אולי ישבור את היד. ואם הוא בא ונותן פעם בשעה מכה, עם פטיש, לא עם היד, יש יותר סיכוי שהסלע יסדק. . . ככל שקצב המכות יותר גדול אז התוצאה תהיה יותר ניכרת.

The Baal HaSulam said, "If I hit a rock once a day, 365 days a year for seventy years, will it do anything? I might break my hand. If I hit the rock every hour with a hammer instead of my hand, there is more chance of cracking the rock. The more work that is done to break through the rock, the more something happens."

*B'Ma'agalot HaShana* page 320

## INNER WORK

בעבודת ה' השאלה היא - מה הקצב של ההתמודדות, מה הקצב של העבודה הפנימית של האדם. ככל שהאדם הוא בקצב יותר גדול של המלחמה הזאת, ממילא ההתפתחות יותר גדולה.

In spiritual practice, the question is what the rate of the inner work is. The more often we work on ourselves, the more we develop.

*B'Ma'agalot HaShana page 320*



החיבור עם ספרים וסופרים, אליהם צריך להתחבר כאל חמצן.

Connecting to people who are attached to God, and to the holy books written by those people, is like connecting to oxygen.

*B'Ma'agalot HaShana page 331*



באמת רק ה' יכול לעזור.

Really, only God can help.

*B'Ma'agalot HaShana page 331*



האדם צריך להתחנך בדרך הנתינה, בצורה כל כך קיצונית, עד שאם תתגלה בו דעת האלוקים זה לא יגרום לו להתהפך להיות לבעל ישות יותר גדולה, לבעל גאווה, לבעל אגואיזם.



## עבודת ה'

We are to reach such an extreme state of giving that a revelation of God would not inflate our ego.

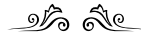
*B'Ma'agalot HaShana page 331*



לכל אחד יש את הכלים שלו, ויכול לגלות את אור ה' בצורה שאף אחד אחר לא יכול לגלות.

Each person has unique vessels and is able to reveal the light of God in a way that nobody else can.

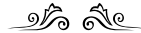
*B'Ma'agalot HaShana page 342*



מהם כלים דהמשכה? הצער מזה שהוא מרוחק מהבורא, הצער מזה שאין לו אהבת חברים, ורוצה להשיג אהבת חברים.

Feeling far from God and wanting to have more love for our friends are vessels that draw forth divine light.

*B'Ma'agalot HaShana page 343*



אדם ההולך באמונה מתבונן בנקודה הפנימית שיש בכל אחד, בחלק אלוך ממעל שיש בכל אחד, ואז הוא רואה שכל אחד ואחד הוא כמו יהלום, שאם קצת מלטשים אותו, הוא כבר יכול להאיר את כל העולם כולו.

Living with *emuna* involves contemplating the inner point of God within each person. Then we see that every single person is like a diamond that, with a little polishing, can light up the entire world.

*B'Ma'agalot HaShana page 344*

## INNER WORK

היסורים שאנו סובלים אינם אלא גילויים לגלות האפסיות וההיזק הרובצת על הרצון לקבל שלנו.

Suffering reveals the worthlessness of our desire to receive for ourselves and the damage that it causes.

*B'Ma'agalot HaShana page 370*



הבורא הוא גדול, וככל שנעריך את גדלותו, עדיין לא הגענו לאפס קצהו.

No matter how much we appreciate God's greatness, we have absolutely no idea!

*B'Ma'agalot HaShana page 401*



אדם צריך לחוש שאין אנשים בעולם מלבדו, אלא למעשה זהו הבורא בלבוש של אנשים.

Imagine there are no people in the world other than yourself. Everyone else is actually God clothed as people.

*B'Ma'agalot HaShana page 402*

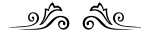


לפעמים הקדוש ברוך הוא עושה איתנו חסד ומזכיר לנו את מציאותו, אבל באופן כללי אנו מנותקים מהבורא, ואין אנו חיים וחושבים ומרגישים כפי שהיה צריך להרגיש אדם שנמצא במחיצת מלך כל היקום כולו.

## עבודת ה'

Sometimes God reminds us that God exists, but generally we are disconnected from God. We are not living and thinking and feeling like we would if we felt ourselves in the presence of the ruler of the entire universe.

*B'Ma'agalot HaShana* page 494



שבאים ליהודי צדיק, במקום לצעוק אליו: "תן לנו את העקרונות הנכונים בעבודת ה'", במקום זה נכנסים לצדיק עם פתק בענייני כסף ובריאות, בו בזמן שזה רק סימפטומים של הבעיה.

People go to a *tzaddik* asking for things like health or money, but these are only symptoms of the problem. Instead we need to cry out to the *tzaddik*, "Help us understand our inner work!"

*B'Ma'agalot HaShana* page 496



אדם נברא בעולם לתכלית אחת - להיות מרכבה לשכינתו יתברך, אין שום ענין אחר, לא בעולם הזה ולא בעולם הבא.

We were created for one purpose — to experience the presence of God. There is nothing else — not in this world and not in the world to come.

*B'Ma'agalot HaShana* page 515



## INNER WORK

שמענו מה"ברכת שלום" זצ"ל פעמים רבות שאמר: כשהאדם חושב על הקב"ה הוא צריך להאמין בהשגחה פרטית, דהיינו שהקב"ה שלח לו את המחשבה הזו.

We heard many times from the Rebbe *ztz"l*, "Any time we have a thought about God, we need to appreciate that the thought is given to us from God."

*B'Ma'agalot HaShana* page 515



העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצוות והולך בנתיבות החכמה, לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה, אלא עושה האמת מפני שהוא אמת. ומעלה זו היא מעלה גדולה מאוד, ואין כל חכם זוכה לה.

One who is serving from love practices Torah and *mitzvot*, and lives according to that wisdom, not for material benefit, not out of fear of the bad, and not to inherit the good. The person is doing what is true just because it is true. This is a very high level, and not every Sage attains this.

*B'Ma'agalot HaShana* page 516



אם אדם אוהב את השני באמת אז חצי רמז מספיק כדי שירויץ עד סוף העולם, והוא בעצמו כלל לא עולה בשם, רק הנאהב עולה בשם.

If we truly love someone, then even half a hint from the one we love inspires us to run to the end of the world, not thinking about ourselves at all but only about the beloved.

*B'Ma'agalot HaShana* page 517



## עבודת ה'

לקב"ה יש רק רצון אחד, אין לו שתי רצונות. והרצון הזה הוא רצונו להטיב לנבראיו.

God has only one desire, not two desires. The one desire is to bestow goodness.

*B'Ma'agalot HaShana page 539*



המצב היום שאדם קם בבוקר, הוא חושב: מה אני יכול לעשות בשביל עצמי? זה מה שהוא חושב מהבוקר עד הערב למעשה, מה אני היום יכול לעשות בכדי להנות מהחיים? וסביב הציר הזה מסתובבות כל העשרים וארבע שעות שלו. אבל אנחנו צריכים להגיע למצב הפוך, שנקום בבוקר ונחשוב: מה אנו יכולים לעשות בשביל החבר? ולא שנסבול מזה, אלא שנהנה מזה.

Basically, all day long we think about what we can do for ourselves. All twenty-four hours revolve around this. This needs to be the opposite — to wake up in the morning and think, “What can I do for others?”

*B'Ma'agalot HaShana page 548*



האמת שהאדם מרוחק מאד מה', ובכדי שיקרבו צריך האדם להכיר בזה, ואין אפשרות להתקדם במעלות הרוחניות זולת ההכרה הזו.

Awareness of our disconnection from God enables us to be brought close to God. This is the way we progress spiritually.

*B'Ma'agalot HaShana page 560*



## INNER WORK

ככל שרואה גודל ריחוקו יותר, כן יש לו צורך לישועה יותר, ואז יכול להאיר לו אור האלוקות דאמונה.

The more we feel distant from God, the more we feel in need of God's help. Then we are able to receive the divine light of *emuna*.

*B'Ma'agalot HaShana* page 560



גם שזה כואב מאד בכל פעם לראות יותר חסרון בעצמו, מ"מ דרך אחרת אין.

Even though it hurts to discover the extent of our self-centeredness, we cannot develop spiritually without this awareness.

*B'Ma'agalot HaShana* page 560



הכלי לחכמה הוא השתיקה.

The vessel for wisdom is silence.

*B'Ma'agalot HaShana* page 560



ענין של קבלת עול מלכות שמים שייך רק בזמן שזה לא מתאים לאדם, זה המבחן.

The concept of surrendering to God is only relevant when something is not as we want it to be.

*B'Ma'agalot HaShana* page 560

## עבודת ה'

כשרואים מהשמים שהאדם נותן תודה על כל דבר, אז רואים שהוא מחשיב את מה שנתנו לו, וא"כ אפשר לתת לו עוד.

One who is thankful and appreciates what God gives can be given more.

*B'Ma'agalot HaShana page 564*



האדם צריך להאמין שאין מצב יותר נכון ויותר שלם ממה שהוא נמצא בו.

We have to believe that there is no more perfect situation than the one we are in right now.

*B'Ma'agalot HaShana page 568*



עוד לא ראיתי מי שאינו יכול לישון בלילה מרוב השתוקקות וגעגועים לה'.

I have yet to see someone who is not able to sleep at night because of yearning so much for God.

*B'Ma'agalot HaShana page 578*



דווקא בכלי של האמונה נמצא כל גילוי החכמה.

It is specifically going beyond our understanding that brings understanding.

*B'Ma'agalot HaShana page 598*

## INNER WORK

קיבלנו מרבתינו, כאשר אדם חושב ביקורת על השני, אם יבדוק, יראה שהוא בדיוק לוקה באותו עניין.

We have learned from our Sages that when we have a criticism about someone else, a lack in the same matter can be found within ourselves.

*B'Ma'agalot HaShana page 602*



אור אין סוף יתגלה בבחי' "ומלאה הארץ דעה את ה'" והצדיקים יקבלוהו עמ"נ להשפיע נחת רוח ליוצרים, ואחרי שיקבלו את האור אז יחזירוהו חזרה, מטעם שיגידו - אנו מעדיפים ללכת בדרך של אמונה מטעם אהבת ה', שבה יש אהבה שאינה תלויה בשום גורם.

The infinite divine light will be revealed. The *tzaddikim* will receive the light in order to be pleasing to God. After receiving the light, they will give the light back, saying, "Out of love for God, we prefer the path of *emuna*, because in *emuna* our love is unconditional."

*B'Ma'agalot HaShana page 610*



כשאדם רואה שהוא ממבקשי ה', שיש לו חסרון להתקרב לה', כבר צריכה להיות לו שמחה. הגם שעדיין לא זכה למציאת פניו ית', אבל מעצם הביקוש יש כבר שמחה, כי עצם הביקוש הוא כבר נס. אנו רואים שכל העולם לא מבקשים את הבורא אלא מבקשים דברים אחרים. כשאדם רואה שיש לו כאבים על זה שהוא מרוחק מה', המרירות הזאת גופה היא מתוקה.



## עבודת ה'

Even if we have not yet had the merit to experience God, we can rejoice over the desire to experience God. Wanting to experience God is already a miracle. We see that the world is not asking for God, but rather for other things. The pain of feeling far from God is bitterness that is itself sweetness.

*B'Ma'agalot HaShana* page 655



לאמונה אנו קוראים לילה ולגילוי יום. אבל צריכים להגיע למצב ש"לילה כיום יאיר, חשיכה כאורה".

We call believing in the goodness "night," and experiencing the goodness "day." The work is to reach the state where night shines for us like day.

*B'Ma'agalot HaShana* page 661



המבחן האם אנו בשליטת הקבלה או ההשפעה הוא פשוט. דכאשר נופלת בידינו איזושהי הזדמנות לקבל הנאה מכל סוג שהוא הן גשמית והן רוחנית, באיזו זריזות אנו רצים לקבלה ללא שום חשבונות מיותרים, ומאידך האם כאשר נופלת בידינו מצוות השפעה או עזרה לזולת, ואין אנו רואים את מילוי תאוותינו לנגד עינינו, האם אנו מתעוררים ורצים אליה באותה המידה?

Determining whether we are controlled by our desire to receive or our desire to give is simple. When we have an opportunity to receive any type of pleasure, whether physical or spiritual, we quickly run after it without any unnecessary calculations. On the other hand, when we have the opportunity to do a *mitzvah* or help people, and we don't see that we will get any pleasure from it, do we run after it the same way?

*B'Ma'agalot HaShana* page 671

## INNER WORK

עיקר עבודת האדם שיקבץ סביבו אנשים הקרובים אליו, ויחשוב מידי יום לדאוג לצרכיהם כפי שדואג ומתבונן בצרכיו שלו.

The main spiritual work is to surround ourselves with people we feel close to, and be concerned every day with their needs, the way we are concerned with our own needs.

*B'Ma'agalot HaShana page 682*



ככל שהאדם מזכך את עצמו ועולה במדרגות הקודש רואה הוא את שליטת הרע שבו.

The more we spiritually refine ourselves and ascend in levels of holiness, the more we see the selfishness inside ourselves.

*B'Ma'agalot HaShana page 683*



אור האמונה הוא הדבר היקר ביותר שיש.

The light of *emuna* is the most valuable thing there is.

*B'Ma'agalot HaShana page 691*



בספרים שהשאיר ה"ברכת שלום" זצ"ל ובעל "הסולם", בכל שורה שם אפשר לשמוע את צעקת הלב, את גדלות ה'.

In the holy books left to us by the Rebbe *ztz"l* and the Baal HaSulam, in every line we can hear the greatness of God, and the heart crying out.

*B'Ma'agalot HaShana page 710*

## עבודת ה'

ענין הרצון צריך להגיע לדרגת אדם שהרופא מודיעו שיש לו סרטן, ממילא הוא מאד רוצה להתפטר מזה. זה נקרא "רוצה". זה הדבר היחיד שממלא את כל ישותו - שהוא רוצה להתפטר מזה, והוא עושה את כל התחבולות האפשריות בכדי להפטר מזה. כך גם בנוגע לרצון לקבל. אדם צריך להבין שהרצון לקבל זה סרטן. ואם הוא לא יפטר ממנו, אז הוא בן מוות. הוא צריך לעשות את כל התחבולות האפשריות, הדברים הכי משונים, בכדי להתפטר מהרצון לקבל.

A person diagnosed with cancer wants to get rid of it. This is what it means to really "want" something. The person's life revolves around this, and the person will do anything possible to be healed. It is the same with regard to the desire to receive. Our life depends on overcoming it. When we realize this we will do everything possible, even the most unconventional things, to be free from it.

*B'Ma'agalot HaShana page 722*



זה לא שחור או לבן, או שהקב"ה נותן לאדם רצון להשפיע או שאין לו כלל רצון להשפיע. כי גם ברצון להשפיע יש הרבה מדריגות.

Whether or not we desire to give is not black or white. Within the desire to give there are many levels.

*B'Ma'agalot HaShana page 724*



לגבי הקשר של אדם אחד עם השני. מה שייכות של אדם אחד עם הגוף של השני? רק נפש בנפש, הכל רק נפשות.

In our relationships with each other it is not our bodies that really matter but rather our souls. Relationships are between souls. Everything is only souls.

*B'Ma'agalot HaShana page 730*

## INNER WORK

אם המחשבה היא טהורה אז גם הדיבור והמעשה הולכים בעקבות המחשבה. לכן אדם בעיקר צריך לבנות בתוך עצמו מחשבה טהורה, לגבי החברים ולגבי הבורא. בתוך המחשבה שלו צריכים לשכון אך ורק דברים חיוביים.

If our thoughts are pure, then our speech and actions follow. Therefore, our main work is to have positive thoughts about other people and God.

*B'Ma'agalot HaShana page 731*



כל מי שיש לו משיכה לסודות התורה יש לו משיכה לארץ ישראל.

One who is drawn to the secrets of the Torah is drawn to the land of Israel.

*B'Ma'agalot HaShana page 739*



רק אדם המוכן ללכת בדרך ההשפעה למעלה מהדעת, למעלה מהרגש ולמעלה מהרצונות שלו, הוא שיכול להבין את הנאמר בספר הזהר.

Only a person who is willing to follow the path of giving, and willing to transcend understandings, feelings, and desires, is able to understand what is written in the Zohar.

*B'Ma'agalot HaShana page 768*



כל עבודתו של האדם, כל מצוותיו ולימוד התורה, כל התפילה והתהילים שאומר, הכל צריך להיות מרוכז סביב הנקודה הזאת: האדם צריך לבקש מאת ה' שיזכה אותו, שירחם עליו, ויתן לו את כוח האמונה בגדלותו וברוממותו הנצחית. כאשר האדם זוכה ולו רק למדרגה הקטנה ביותר של האמונה בגדלות ה', אז הוא כבר מסתובב בעולם אחר.

## עבודת ה'

Our spiritual work — *mitzvot*, Torah learning, prayers, and *tehillim* — is to be focused on one point: to ask God for *emuna*, belief in God's eternal greatness and exaltedness. When we attain even the most minimal level of *emuna* in the greatness of God, we are already living in a different reality.

*B'Ma'agalot HaShana* page 819



אדם אומר: אני מאמין במציאות ה', בזה שרוצה להטיב לנבראיו בשלמות בכל רגע ורגע בכל מצב ומצב, אם כן אני מקבל בשמחה כל מה שיש, כל מה שקורה, זה נקרא למעלה מהדעת.

Transcending understanding means being able to say, "I believe in the existence of God, who wants to bestow on us complete goodness every single moment and in every single situation. Therefore, I receive in joy everything there is and everything that is happening."

*B'Ma'agalot HaShana* page 853



שמחת אמת יכולה להיות רק במקום שיש חיסרון, אחרת לא ניקרא שמחה של מצוה שהיא למעלה מהדעת, תוך סמיכה גמורה על אמונת שלימות השי"ת.

We can only experience true happiness when something is lacking. Then being happy is a *mitzvah* that transcends our ego and is rooted in *emuna* in God's perfection.

*B'Ma'agalot HaShana* page 899



יבין שאין יותר מדבר אחד. רק יש לבושים רבים על אותו הדבר.

Understand that there is nothing other than one thing. There is just different clothing on the same thing.

*B'Ma'agalot HaShana* page 941



“God wants from us only one simple thing -  
to root our lives in loving others.”

*Rebbe Avraham Mordechai Gottlieb*

For more information and further resources:  
[avraham@kabbalahart.com](mailto:avraham@kabbalahart.com)

[www.birkatshalom.org](http://www.birkatshalom.org)

This e-book has been distributed free of charge.  
If you would like to make a donation to help support  
the beit midrash involved in this learning:  
[www.birkatshalom.org/donation](http://www.birkatshalom.org/donation)

Thank you!