

THE LIGHT OF THE ETERNAL PEOPLE
Presented by Rabbi Shmuel Irons

Series III Lecture #1

HOW TO OVERCOME DEPRESSION

D	DEPRESSION	<i>SHABBOS 29B</i>
E	EXERCISE	<i>RAMBAM H.DEOS 4:1</i>
P	PLEASURE	<i>BERACHOS 57B</i>
R	RELIGION	<i>SHABBOS 30B</i>
E	ENVY	<i>AVOS 4:21</i>
S	SADNESS	<i>BERACHOS 58B</i>
S	SIN	<i>BERACHOS 60A</i>
I	INDUSTRY	<i>AVOS 2:15-16</i>
O	OLD AGE	<i>KINNIM 25A</i>
N	NEIGHBORS	<i>YOMA 75A</i>

D DEPRESSION

SHABBOS 29B

A.

הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, . . . ולא היא מהולל ושוחק ולא עצב ואונן אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות, וכן שאר דעותיו, ודרך זו היא דרך החכמים, כל אדם שדעותיו דעות בינונית ממוצעות נקרא חכם. . . ומצווין אנו ללכת בדרכים האלו הבינונים והם הדרכים הטובים והישרים שנאמר והלכת בדרכיו. רמב"ם הלכות דעות פרק א הלכה ד הלכה ה

The "straight path" [of life] is the [golden mean or the] middle road of human behavior in all its manifestations. . . . A person should not be "manic" or hilarious nor should he be sad and mournful but he should be happy his whole life with a calm demeanor and favorable countenance. This approach is applicable to all the different character traits. This path is the path of the wise and any person whose character traits are exactly in the mean (middle) is [fit to be] called a wise man. . . . We are **commanded** to go in these paths of moderation. These are the good and straight paths [that are referred to in Scripture] as it is written: And you shall go in the path of G-d (Deuteronomy 28).

Maimonides Hilchos Deos 1:4-5

B.

ובאו עליך כל הקללות האלה ורדפוך והשיגוך עד השמדך כי לא שמעת בקול ידוד אלקיך לשמר מצותיו וחקתיו אשר צוך: והיו בך לאות ולמופת ובזרעך עד עולם: תחת אשר לא עבדת את ידוד אלקיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל: ועבדת את איביך אשר ישלחנו ידוד בך ברעב ובצמא ובעירם ובחסר כל ונתן על ברזל על צוארך עד השמידו אתך: דברים פרק כח:מה-מח

Moreover all these curses shall come upon thee, and shall pursue thee, and overtake thee, till thou be destroyed: because thou hearkenedst not unto the voice of the L-rd thy G-d, to keep His commandments and his statutes which He commanded thee. And they shall be upon thee for a sign and for a wonder, and upon thy seed for ever. **Because thou servedst not the L-rd thy G-d with joyfulness and with gladness of heart for the abundance of all things.** Therefore shalt thou serve thine enemies which the L-rd shall send against thee in hunger and in thirst and in nakedness and in want of all things and he shall put a yoke of iron upon thy neck until He has destroyed thee. **Deuteronomy 28:45-48**

C.

המכבה את הנר מפני שהוא מתירא מפני נכרים ומפני ליסטים, מפני רוח רעה, מפני החולה שיישן - פטור. שבת כט:

If one extinguishes the lamp because he is afraid of gentiles, robbers, **mental illness** (literally evil spirit or difficult psychological state of mind), or for the sake of an invalid, that he should sleep, he is not culpable. **Shabbos 29b**

תנו רבנן: שלושה דברים מעבירין את האדם על דעתו ועל דעת קונו, אלו הן: עובדי כוכבים, ורוח רעה, ודקדוקי עניות. עירובין מא:

Our Rabbis learned: Three things deprive a man of his senses and of a knowledge of his creator: Idolaters, **mental illness** (literally evil spirit or difficult psychological state of mind), and oppressive poverty. **Eirubin 41b**

D.

רוח רעה Evil spirit [or state of mind] is the term used to denote any of the sicknesses that are [broadly] called in Arabic "**melancholy**" [literally black bile]. For there is a certain form of that sickness in which the patient will flee [in panic] and disassociate himself from normative human nature upon seeing light or when he is together with company. [He would rather] spend the time in darkness and in solitude at the time of his mental illness. This is very common amongst those that suffer from depression. **Maimonides Commentary to the Mishna Shabbos 29b**

E. Moses says: Galen has already mentioned in one of his treatises that **the "powers of the soul" (virtues animales) are dependent on body temperament** and the word melancholia (literally "black bile") refers to [a state of] "fearfulness" in Greek. **Maimonides Medical Aphorisms 6:16**

F.

כל מילי דמעלי להאי - קשה להאי, ודקשה להאי - מעלי להאי. פסחים מב:

[For the most part,] any [medication] that is beneficial for one [particular condition] is harmful for another, and [the medication] which is harmful for [that particular condition] is beneficial for the other. **Pesachim 42b**

E EXERCISE

RAMBAM H. DEOS 4:1

A.

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים. רמב"ם הלכות דעות פרק ד:א

Since having a healthful body without imperfection is part of the "path of G-d" [that we are required to follow], for it is impossible to understand or have any of the knowledge of the Creator in a state of illness, it is incumbent upon a person to distance himself from things that destroy [or undermine] the body and to create a regimen that strengthens and heals [the body]. **Maimonides, Hilchos Deos 4:1**

B. The most beneficial of all types of exercise is physical gymnastics to the point that the soul becomes influenced and rejoices, such as hunting and ball playing, because emotions of happiness often suffice to heal just by their presence. Thus, rejoicing and happiness alone will make many people's illness milder. For others, both the illness on the one hand as well as the emotional upset that led to it disappear. **Maimonides Medical Aphorisms 18:2**

P PLEASURE

BERACHOS 57B

A.

שלשה משיבין דעתו של אדם, אלו הן: קול ומראה וריח. שלשה מרחיבין דעתו של אדם, אלו הן: דירה נאה, ואשה נאה, וכלים נאים. ברכות נז:

Three things restore a man's good spirits: [beautiful] sounds, sights, and smells. Three things increase a man's self-esteem: a beautiful dwelling, a beautiful wife, and beautiful clothes. **Berachos 57b**

B.

רבא רמי: כתיב (תהלים ק"ד) ישמח וקרינן ישמח, זכה משמחו, לא זכה משממהו. סנהדרין ע.

Rava raised a difficulty: The Bible writes, [and wine] yeshammah (saddens) [the heart of man], but it is read yesammah (gladdens). — If one has merit, it gladdens him; if not, it saddens him. **Sanhedrin 70a**

R RELIGION

SHABBOS 30B

A.

ושבחתי אני את השמחה - שמחה של מצוה, ולשמחה מה זה עשה - זו שמחה שאינה של מצוה. ללמדך שאין שכינה שורה לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך שיחה ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך דבר שמחה של מצוה שנאמר (מלכים ב' ג) ועתה קחו לי מנגן והיה כנגן המנגן ותהי עליו יד ד'. שבת ל:

‘Then I commended joy’: this refers to the joy connected with a mitzvah (spirituality). ‘And of joy [I said], what doeth it’: this refers to joy [which is] not in connection with a mitzvah (spirituality). This teaches you that the Divine Presence rests [upon] man neither through gloom, nor through sloth, nor through frivolity, nor through levity, nor through talk, nor through idle chatter, save through a matter of joy in connection with a mitzvah (spirituality), as it is said: But now bring me a minstrel. And it came to pass, when the minstrel played, that the hand of the L-rd came upon him. **Shabbos 30b**

B.

אמר רב יהודה ברבי חייא: בא וראה, שלא כמדת הקדוש ברוך הוא מדת בשר ודם. מדת בשר ודם, אדם נותן סם לחבירו - לזה יפה ולזה קשה. אבל הקדוש ברוך הוא אינו כן, נתן תורה לישראל - סם חיים לכל גופו, שנאמר ולכל בשרו מרפא. עירובין נד.

R. Yehudah son of R. Chiyya remarked: Come and see how the dispensation of mortals is not like that of the Holy One, blessed be He. In the dispensation of mortals, when a man administers a drug to a fellow it may be beneficial to one limb but injurious to another, but with the Holy One, blessed be He, it is not so. He gave a Torah to Israel and it is a drug of life for all his body, as it is said: And healing to all his flesh (Proverbs 4:22).

Eiruvim 54b

E ENVY

AVOS 4:21

A.

רבי אלעזר הקפר אומר הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם. אבות ד:כא

Rabbi Elazar HaKappar says: Envy, lust and glory remove a man from the world. **Avos 4:21**

תנא משמיה דרבי מאיר: מפני מה נתנה תורה לישראל מפני שהן עזין. תנא דבי רבי ישמעאל: (דברים לג) מימינו אש דת למו, אמר הקדוש ברוך הוא: ראויין הללו שתנתן להם דת אש. איכא דאמרי: דתיהם של אלו אש, שאלמלא נתנה תורה לישראל אין כל אומה ולשון יכולין לעמוד בפניהם. והיינו דאמר רבי שמעון בן לקיש: שלשה עזין הן: ישראל באומות, כלב בחיות, תרנגול בעופות. ביצה כה:

A Tanna taught in the name of R. Meir: Why was the Torah given to Israel? Because they are impetuous. The School of R. Ishmael taught: 'At His right hand was a fiery law unto them'; the Holy One, blessed be He, said: These are worthy to be given the fiery law. Some say: The laws of these are like fire, for had not the Law been given to Israel no nation or tongue could withstand them. And this is what R. Simeon b. Lakish said: There are three distinguished in strength [fierce]: Israel among the nations, the dog among animals, [and] the rooster among birds. **Beitza 25b**

B.

אין אדם נוגע במוכן לחבירו, אין מלכות נוגעת בחברתה אפילו כמלא נימא. יומא לח:

No man can touch what is prepared for his fellow and 'One kingdom does not interfere with the other even to the extent of one hair's breadth'. **Yoma 38b**

C.

אמר ר' חנינא: אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא א"כ מכריזין עליו מלמעלה, שנאמר: (תהלים ל"ז) מד' מצעדי גבר כוננו, (משלי כ') ואדם מה יבין דרכו. חולין ז:

R. Hanina further said: No man bruises his finger here on earth unless it was so decreed against him in heaven, for it is written: It is of the L-rd that a man's goings are established. (Psalms 37) What understanding does man have of the way [his life turned out]? (Proverbs 20) **Chullin 7b**

D.

ויצא המן ביום ההוא שמח וטוב לב וכראות המן את מרדכי בשער המלך ולא קם ולא זע ממנו וימלא המן על מרדכי חמה. ויתאפק המן ויבוא אל ביתו וישלח ויבא את אהביו ואת זרש אשתו. ויספר להם המן את כבוד עשרו ורב בניו ואת אשר גדלו המלך ואת אשר נשאו על השרים ועבדי המלך. אסתר ה: ט-יא

Haman went out that day full of joy and gladness of heart. But when he saw Mordechai at the king's gate, who did not rise or even move in his presence, he was filled with rage towards Mordechai. Nevertheless Haman refrained himself. When he came home, he sent and called for his friends, and Zeresh his wife. **And Haman told them of the glory of his riches, and the multitude of his children, and all the the things wherein the king had promoted him, and how he had advanced him above the princes and servants of the king. Esther 5:9-11**

S SADNESS

BERACHOS 58B

A.

עת לבכות ועת לשחוק עת ספור ועת רקוד. קהלת ג:ד

There is a time to weep and a time to laugh; a time to mourn and a time to dance.
(Koheles 3:4)

B.

עולא ורב חסדא הוו קא אזלי באורחא, כי מטו אפתחא דבי רב חנא בר חנילאי, נגד רב חסדא ואתנח. אמר ליה עולא: אמאי קא מתנחת? והאמר רב: אנחה שוברת חצי גופו של אדם, שנאמר (יחזקאל כ"א) ואתה בן אדם האנח בשברון מתנים וגו', ורבי יוחנן אמר: אף כל גופו של אדם, שנאמר (יחזקאל כ"א) והיה כי יאמרו אליך על מה אתה נאנח ואמרת אל שמועה כי באה ונמס כל לב וגו' - אמר לו: היכי לא אתנח? ביתא דהווי בה . . . ברכות נח:

Once when Ulla and R. Chisda Were walking along the road, they came to the door of the house of R. Chana b. Chanilai. R. Chisda broke down and sighed. Said Ulla to him: Why are you sighing, seeing that Rav has said that a sigh breaks half a man's body, since it says: Sigh therefore thou son of man, with the breaking of thy loins, etc.; and R. Yochanan said that it breaks even the whole of a man's body, as it says: And it shall be, when they say unto thee, wherefore sighest thou? Thou shalt say: Because of the tidings for it cometh; and every heart shall melt, etc.? — He replied: How shall I refrain from sighing on seeing the house in which there used to be . . . **Berachos 58b**

C.

(איכה ג:לט) מה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו כי כתיב ההוא - במתעם על מדותיו כתיב, והכי קאמר: מה יתעם על מדותיו? וכי גבר על חטאיו? דיו חיים שנתתי לו. קדושין פ:

(Eichah 3:39) Wherefore doth a living man mourn, a man that is in his sins? This verse is written with reference to one who complains of G-d's measures, and this is its meaning: Why should he complain of His dispensation; has he then prevailed over his sin? The life which I gave him is sufficient for him. **Kiddushin 80b**

S SIN**BERACHOS 60A**

A.

ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דציון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב (ישעיהו ל"ג) פחדו בציון חטאים. ברכות ס.

A certain disciple was once following R. Yishmael son of R. Yosei in the market place of Zion. The latter noticed that he looked afraid, and said to him: You are a sinner, because it is written: The sinners in Zion are afraid. **Berachos 60a**

B.

אמר רבי שמעון בן פזי: אוי לי מיוצרי ואוי לי מיצרי. ברכות סא.

In truth [the point of the two yods] is as stated by R. Simeon b. Pazzi; for R. Simeon b. Pazzi said: Woe is me because of my Creator [*yotzri*], woe is me because of my evil inclination [*yitzri*]! **Berachos 61a**

C.

כל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו. סוכה נב.

The greater the man, the greater his Evil Inclination. **Sukkah 52a**

D.

בני, בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין, ואם אתם עוסקים בתורה - אין אתם נמסרים בידו. קדושין ל':

My children! I created the Evil Desire, but I [also] created the Torah, as its antidote; if you occupy yourselves with the Torah, you will not be delivered into his hand.

Kiddushin 30b

I INDUSTRY**AVOS 2:15-16**

A.

רבי טרפון אומר היום קצר והמלאכה מרובה. והפועלים עצלים. והשכר הרבה. ובעל הבית דוחק: הוא היה אומר לא עליך המלאכה לגמור. ולא אתה בן חורין לבטל ממנה. אם למדת תורה הרבה. נותנים לך שכר הרבה. ונאמן הוא בעל מלאכתך שישלם לך שכר פעולתך. ודע מתן שכרן של צדיקים לעתיד לבוא: אבות ב:טו-טז

Rabbi Tarfon said: The day is short, there is much work to be performed, the workmen are lazy, but the reward is great and Master of the house is insistent. He used to say: It is not incumbent upon you to finish the work, but neither are you a free man to refrain therefrom. If you have studied much Torah, they will give you much reward. Your employer can be trusted to pay you the rewards of your labor. You should know, however, that the [true] reward granted to the righteous is in the world to come.

Avos 2:15-16

B.

ואולם הנה זאת באמת אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני אדם עד שלא ישאר להם רוח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים. כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם והיתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים החטא לגמרי. מסלת ישרים פרק ב

In truth, one of the plans of the evil inclination (yetzer horah) and a manifestation of his craftiness is to overburden a person with constant work to the point that the person no longer has the emotional strength to think through and see the path in which he is traveling [through life]. For the evil inclination knows that if a person would just start thinking about the path [and direction] of his life, he would begin to have regret for his actions and [eventually that regret] would be so potent that it would cause the person to forsake completely his sinful ways. **Mesilas Yeshorim - The Path of the Righteous, Rabbi M. C. Luzzatto, Chapter 2**

O OLD AGE

KINNIM 25A

A.

ר"ש בן עקשיא אומר, זקני עם הארץ, כל זמן שהם מזקינים, דעתן מיטרפת עליהן, שנאמר (איוב יב) מסיר שפה לנאמנים וטעם זקנים יקח. אבל זקני תורה אינן כן, אלא כל זמן שהם מזקינים, דעתם מתישבת עליהם, שנאמר (שם) בישישים חכמה ואורך ימים תבונה. קינים כה.

R. Shimon b. Akashiah says: Uninstructed persons, the older they become, the more their intellect gets distracted, as it is said: He removeth the speech of men of trust and taketh away the sense of the elders; whereas of aged scholars, it is not so. On the contrary, the older they get, the more their mind becomes composed, as it is said: With aged men there is wisdom, and understanding in length of days. **Kinim 25a**

B.

ר' יוחנן הוה קאי מקמי סבי דארמאי, אמר: כמה הרפתקי עדו עלייהו דהני. קדושין לג.

R. Yochanan used to rise before aged non-Jews, saying: These people have experienced so many of life's travails [and miracles]. **Kiddushin 33a**

N NEIGHBORS

YOMA 75A

(משלי יב) דאגה בלב איש ישחנה רבי אמר ורבי אסי, חד אמר: ישחנה מדעתו, וחד אמר: ישיחנה לאחרים. יומא עה.

Care in the heart, boweth it down. R. Ammi and R. Assi [explained it differently], one said: One should force it down, the other said: One should tell thereof to others. **Yoma 75a**