

Prayer as Therapy

Rebbe Nachman of Bratslav

Source Sheet by Larry Magarik

1. Blessing before Study (*La'asok b'divrei Torah*)

Likutei Moharan 20:4

(2) [You should pray before a Torah study session] because through the prayer, holiness is added above. And every prayer that emanates from numerous souls adds holiness above and arouses the Supernal Heart all the more. And so, the Supernal Heart pours forth the waters of the lesson all the more.

(3) ... Through the praises of the Jewish people, God's holiness is increased.

ליקוטי מוהר"ן כ"ד'

(ב) כִּי עַל־יְדֵי הַתְּפִלָּה נִתּוּסָף קִדְשָׁהּ לְמַעְלָה, וְכָל תְּפִלָּה הַיּוֹצֵאת מִהֶרְבֵּה נְשָׁמוֹת הִיא מוֹסֶפֶת קִדְשָׁהּ לְמַעְלָה וּמַעוֹרְרַת בְּיוֹתֵר לֵב הָעֲלִיּוֹן כַּנ"ל, וְלֵב הָעֲלִיּוֹן שׁוֹפֵף מִיְמֵי הַבָּאוּר בְּיוֹתֵר.

(ג) ... עַל־יְדֵי תְהִלּוֹת יִשְׂרָאֵל נִתּוּסָף קִדְשָׁתּוֹ.

2. Direct, Solitary, Vernacular Communication with God (*Hitbodedut*)

Likutei Moharan 52:3

(1) 3. However to merit this, to be encompassed in one's Source—i.e., to return and be encompassed in the oneness of God, Who is a necessary reality—is possible only through *bitul* (self-negation). A person has to completely nullify oneself, until one is encompassed in the oneness of God.

(2) And the only way to attain *bitul* is through *hitbodedut*. By secluding

ליקוטי מוהר"ן נ"ב:ג'

(א) אִךְ לְזִכּוֹת לְזֶה לְהַכְלִיל בְּשֵׁרֵשׁוֹ, דְּהֵינּוּ לְחֹזֵר וּלְהַכְלִיל בְּאַחַדוֹת הַשָּׁם יִתְבָּרַךְ, שֶׁהוּא מְחַיֵּב הַמְצִיאוֹת, זֶה אֵי אֶפְשָׁר לְזִכּוֹת, כִּי־אִם עַל־יְדֵי בְטוּלָה, שֶׁיִּכְטַל עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי, עַד שֶׁיִּהְיֶה נִכְלָל בְּאַחַדוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ.

(ב) וְאֵי אֶפְשָׁר לְבוֹא לִיְדֵי בְטוּלָה, כִּי־אִם עַל־יְדֵי הַתְּבוֹדָדוֹת, כִּי

yourself and speaking at length with your Creator ... you are encompassed in your Source.

(3) But the main [time] for *hitbodedut* is at night, when people are free of the preoccupations of this world. For during the day, because people chase after the things of this world, this disturbs a person and prevents one from cleaving and being encompassed in God. ...

(4) In addition, the *hitbodedut* should take place in a special place—i.e., away from the city, on a secluded road, in a place not frequented by people.

על־ידי שְׁמֵתְבוּדָד וּמְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ
בֵּינוּ לְבֵין קוֹנֵנוּ, ... וְלִהְפָּלֵל בְּשָׂרְשׁוֹ.

(ג) אַף עֶקֶר הַהִתְבּוּדוֹת הוּא
בַּלַּיְלָה, בְּעֵת שֶׁהָעוֹלָם פְּנוּי מִטְרַדְת
הָעוֹלָם הַזֶּה. כִּי בַיּוֹם, עַל־יְדֵי
שְׂרוּדָפִין הָעוֹלָם אַחַר הָעוֹלָם הַזֶּה,
הוּא מְבַטֵּל וּמְבַלְבֵּל אֶת הָאָדָם
מִלְּהִתְדַבֵּק וְלִהְפָּלֵל בְּהַשָּׁם יְתִבְרָךְ.

...

(ד) וְגַם צְרִיכִין שִׁיחָהּ הַהִתְבּוּדוֹת
בְּמָקוֹם מְיֻחָד, דְּהֵינּוּ חוּץ מִהָעִיר
בְּדֶרֶךְ יַחֲדֵי, בְּמָקוֹם שֶׁאֵין הוֹלְכִים
שָׁם בְּנֵי אָדָם, ...

Likutei Moharan, Part II 25:1

(1) *Hitbodedut* is the highest asset and greater than everything. That is, to set aside for oneself at least an hour or more for secluding oneself in some room or a field, and, using claims and excuses, speak one's piece with one's Maker; using words that evoke favor, placate and conciliate in order to entreat and plead with God that He bring one closer to Him—to genuine Divine worship.

(2) This prayer and conversation should be in the language one normally uses, one's native tongue,

ליקוטי מוהר"ן, תניינא כ"ה:א'

(א) הַהִתְבּוּדוֹת הוּא מַעֲלָה עֲלֵינוּ
וְגִדּוּלָה מִן הַכֹּל, דְּהֵינּוּ לְקַבֵּעַ לוֹ
עַל־כָּל־פְּנִים שְׂעָה אוֹ יוֹתֵר
לְהִתְבּוּדָד לְבֵדוֹ בְּאֵיזָה חֶדֶר אוֹ
בְּשָׂדֵה, וּלְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ בֵּינוּ לְבֵין
קוֹנֵנוּ בְּטַעֲנוֹת וְאַמְתְּלָאוֹת, בְּדַבְּרֵי חַן
וְרִצּוּי וּפִיּוּס, לְבַקֵּשׁ וְלִהְתְּחַנּוּן
מִלְּפָנָיו יְתִבְרָךְ, שֶׁיִּקְרְבוּ אֵלָיו
לְעִבּוּדָתוֹ בְּאַמֶּת.

(ב) וְתַפְלָה וְשִׁיחָה זֹו יִהְיֶה בְּלִשׁוֹן
שֶׁמְדַבְּרִים בוֹ, דְּהֵינּוּ בְּלִשׁוֹן אֲשֶׁכֶּנּוּ

because it is difficult for a person to say everything he wants to say in the Holy Tongue. Also, being unfamiliar with that language, one's heart is not moved by the words, as we are not accustomed to speaking Hebrew. But in our native tongue, in which we normally speak and converse, it is much easier and so more likely for one to feel contrition. This is because the heart is drawn to a person's native tongue and closer to it, on account of his familiarity with it.

(3) And in one's native tongue one can express oneself fully. Everything that is in his heart he should express and tell to God: be it remorse and repentance for the past, or pleas to genuinely merit drawing closer to God from this day forward, or the like; each individual according to his level.

(4) One should be very careful to make this a daily practice, at a scheduled time. But the rest of the day one should be happy, as mentioned above.

(5) The benefit of this practice is extraordinarily great. It is an extremely good path and guideline for drawing closer to God, because it is a universal guideline that encompasses everything.

(6) No matter what a person is lacking in worshiping God—even if he is totally and absolutely distant from God's service—he should speak about it all and ask it of God,

(בְּמַדִּינָתָנוּ), כִּי בְּלִשׁוֹן־הַקֹּדֶשׁ קָשָׁה לוֹ לְפָרֵשׁ כָּל שִׁיחָתוֹ, וְגַם אֵין הַלֵּב נִמְשָׁף אַחֲרֵי הַדְּבוּרִים, מִחֲמַת שְׂאִינוֹ מֵרָגֵל כָּל־כֶּף בְּהַלְשׁוֹן, כִּי אֵין דְּרַכְנוֹ לְדַבֵּר בְּלִשׁוֹן־הַקֹּדֶשׁ. אָבֵל בְּלִשׁוֹן אֲשַׁכְּנֶנּוּ, שְׂמִסְפָּרִים וּמְדַבְּרִים בּוֹ, קֵל וְקָרוֹב יוֹתֵר לְשַׁבֵּר לְבוֹ, כִּי הַלֵּב נִמְשָׁף וְקָרוֹב יוֹתֵר אֶל לִשׁוֹן אֲשַׁכְּנֶנּוּ, מִחֲמַת שֶׁהוּא מֵרָגֵל בּוֹ.

(ג) וּבְלִשׁוֹן אֲשַׁכְּנֶנּוּ יָכוֹל לְפָרֵשׁ כָּל שִׁיחָתוֹ. וְאֵת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבּוֹ יִשְׁיחַ וְיִסְפֵּר לְפָנָיו יִתְבַּרֵּךְ, הֵן חֲרָטָה וְיִתְשׁוּבָה עַל הָעֵבֶר, וְהֵן בְּקִשְׁתַּת תַּחֲנוּנִים לְזָכוֹת לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ מֵהַיּוֹם וְהַלְאָה בְּאַמַּת, וְכִיּוֹצֵא בָּזֶה כָּל חֵד לְפּוֹם דְּרַגְוָה.

(ד) וַיִּזְהַר מְאֹד לְהִרְגִיל עֲצָמוֹ לְהִתְמַיֵּד בְּזֶה מְדֵי יוֹם בְּיוֹם שְׁעָה מִיַּחַדָּת כַּנִּ"ל, וְשָׂאֵר הַיּוֹם יִהְיֶה בְּשִׂמְחָה כַּנִּ"ל.

(ה) וְהִנְהַגָּה זֶה הִיא גְּדוּלָּה בְּמַעֲלָה מְאֹד מְאֹד, וְהוּא דְרָךְ וְעֵצָה טוֹבָה מְאֹד לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, כִּי זֹאת הִיא עֵצָה כְּלִיּוֹת, שְׂכּוֹלֵל הַכֹּל.

(ו) כִּי עַל כָּל מָה שִׁיחֶסֶר לוֹ בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם, אוֹ אִם הוּא רְחוּק לְגַמְרֵי מִכָּל וְכָל מַעֲבֻדָּתוֹ יִתְבַּרֵּךְ — עַל הַכֹּל יִפְרֹשׁ שִׁיחָתוֹ וַיִּבְקֹשׁ מֵאֵתוֹ

as mentioned above.

(7) Even if occasionally a person's words are sealed and he cannot open his mouth to say anything at all to God, this itself is nonetheless very good. That is, his readiness and his presence before God, and his yearning and longing to speak despite his inability to do so—this in itself is also very good.

(8) Moreover, it is possible to make a conversation and prayer out of this itself. A person should cry out and plead to God about this very thing, that he has become so distant he is unable to even speak. He should beg God for compassion and grace, that He take pity on him and open his mouth so that he will be able to express himself before Him.

יְתַבְרַךְ כַּנִּ"ל.

(ז) וְאִפְלוּ אִם לִפְעָמִים נִסְתַּמְּתִין
דְּבָרָיו, וְאִינוּ יָכוֹל לִפְתּוֹחַ פִּיּוֹ לְדַבֵּר
לְפָנָיו יְתַבְרַךְ כָּלֵל, אֶף־עַל־פִּי־כֵן
זֶה בְּעֶצְמוֹ טוֹב מְאֹד, דְּהֵינּוּ הִתְקַבְּלָה
שְׁהוּא מוֹכֵן וְעוֹמֵד לְפָנָיו יְתַבְרַךְ,
וְחִפְץ וּמְשַׁתַּקֵּק לְדַבֵּר, אֶף שְׂאִינוּ
יָכוֹל, זֶה בְּעֶצְמוֹ גַּם־כֵּן טוֹב מְאֹד,
(ח) וְגַם יוֹכֵל לַעֲשׂוֹת לוֹ שִׁיחָה
וּתְפִלָּה מְזִה בְּעֶצְמוֹ. וְעַל זֶה בְּעֶצְמוֹ
יִצְעֵק וְיִתְחַנֵּן לְפָנָיו יְתַבְרַךְ,
שְׁנִתְרַחֵק כָּל־כֹּף, עַד שְׂאִינוּ יָכוֹל
אִפְלוּ לְדַבֵּר. וַיִּבְקֶשׂ מֵאֵתוֹ יְתַבְרַךְ
רַחֲמִים וְתַחֲנוּגִים, שְׁיִחְמַל עָלָיו
וְיִפְתּוֹחַ פִּיּוֹ, שְׁיִוְכַל לְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ
לְפָנָיו.

**V'afilu B'Ha-hastarah, Song by
Shaiya Gross**

עברית

*Our Father in Heaven says to us "I
will conceal My Face on that day,"
but Rebbe Nachman says:*

**V'afilu b'hastarah, sheb'toch
ha'hastarah,
b'vadai gam sham,
nimtzah Hashem Yitbarach.**

**Gam me'acharei hadvarim
hakashim ha'ovrim alecha,
Ani omed, Ani omed, Ani Omed.**

*Even in a concealment within the
concealment,
certainly the Blessed God is also
found there.*

*And behind the difficult things that
pass over you,
I stand, I stand, I stand.*

אבא שבשמים אומר לנו
אנוכי אסתיר פני ביום
ההוא.. אבל רבי נחמן אומר:
ואפילו בהסתרה שבתוך
ההסתרה
בוודאי גם שם נמצא
השם יתברך.
גם אחרי הדברים הקשים
העוברים עליך
אני עומד, אני עומד, אני
עומד.

3. Hiddenness (Hastarah)

Likutei Moharan 56:3

ליקוטי מוהר"ן ב"ו:ג'

(14) This is analogous to "I will *haster astir* (thoroughly hide)" (Deuteronomy 31:18)—that is, "I will conceal the concealment," so that they will be completely oblivious to the fact that God is hidden. As a result, you will certainly not be able to find God, since you are completely unaware of the need to look for God; you are completely oblivious to the fact that God is hidden from you, because the concealment itself is concealed from you, as explained above.

(15) **Yet, in truth, even in all the concealments—even in a concealment within a concealment—God is certainly en clothed there as well.** Indeed, there is nothing that is without the life force of God, since without Divine life force it could not exist. Therefore, God is certainly en clothed in all <words> and all deeds and all thoughts, as it were. And even if, Heaven forbid, a person is guilty of sin, which is a transgression of God's will, God's life force is certainly still there, albeit in a most hidden and contracted manner.

(16) The Torah is the life force in all things. Thus it is that in all things and in all thoughts—even a sinful thought, word or deed, Heaven forbid—the Torah is en clothed there as well, albeit in a most hidden and concealed manner, in the aspect of concealments.

(יד) וְזֶה בְּחִינַת (דברים ל"א:י"ח): וְאֲנִי הִסְתַּר אֶסְתִּיר; דְּהִינּוּ שְׂאֶסְתִּיר הִסְתַּרְתָּה, שְׁלֹא יָדְעוּ כָּלֵל שֶׁהַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ גִּסְתַּר. וְאֲזִי בּוֹדָאֵי אֵינּוּ יָכוֹל לְמַצֵּא אוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, מֵאַחַר שְׁאֵינּוּ יוֹדְעֵי כָּלֵל שְׂצָרִיד לְבַקֵּשׁ אוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, כִּי אֵינּוּ יוֹדְעֵי כָּלֵל שֶׁהַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ גִּסְתַּר מְמַנּוּ, כִּי הִסְתַּרְתָּה בְּעֶצְמָה גִּסְתַּרְתָּ כַּנ"ל.

(טו) אָבָל בְּאַמַּת אֶפְלוּ בְּכָל הַהִסְתַּרְוֹת, וְאֶפְלוּ בְּהִסְתַּרְתָּה שְׂבִתוֹף הִסְתַּרְתָּה, בּוֹדָאֵי גַם שֵׁם מְלֻבָּשׁ הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, כִּי בּוֹדָאֵי אֵין שׁוּם דְּבָר שְׁלֹא יִהְיֶה בּוֹ חַיּוּת הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, כִּי בִלְעֲדֵי חַיּוּתוֹ לֹא הִנֵּה לוֹ קִיּוּם כָּלֵל. וְעַל־כֵּן בּוֹדָאֵי בְּכָל הַדְּבָרִים, וּבְכָל הַמַּעֲשִׂים, וּבְכָל הַמַּחְשָׁבוֹת, מְלֻבָּשׁ שֵׁם הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, כִּי כֹּחַ. וְאֶפְלוּ אִם, חֵס וְשְׁלוֹם, עוֹשֵׂין דְּבָר עֲבָרָה, שֶׁהוּא שְׁלֹא כִּרְצוֹן הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, עִם כָּל זֶה בּוֹדָאֵי יֵשׁ שֵׁם חַיּוּת הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, אֲךָ שֶׁהוּא בְּהַעֲלָם וּבְצַמְצוּם גָּדוֹל.

(טז) וְהַתּוֹרָה הִיא הַחַיּוּת שֶׁל כָּל דְּבָר, נְמַצָּא, שְׂבִיבֵל הַדְּבָרִים וּבְכָל הַמַּחְשָׁבוֹת, אֶפְלוּ מִחְשָׁבָה דְּבוּר וּמַעֲשֵׂה שֶׁל עֲבָרָה, חֵס וְשְׁלוֹם, יֵשׁ שֵׁם גַּם בֵּן הַתְּלַבְּשׁוֹת הַתּוֹרָה, אֲךָ שֶׁהוּא בְּהַעֲלָם וּבְצַמְצוּם גָּדוֹל, בְּבִחִינַת הִסְתַּרְוֹת:

4. God in the Obstacles (*M'niyot*)

Likutei Moharan 115:1

(1) **“The people kept their distance while Moses entered the mist where God was.” (Exodus 20:18)**

(2) When a person ...becomes inspired and wants to go in the ways of God, the attribute of judgment then denounces you and prevents you from going in God's ways. It also arranges obstacles for you.

(3) Yet, God “is one who desires kindness” (Micah 7:18) and He hides Himself, as it were, in this obstacle {see below}. **Thus, someone who is wise will look at the obstacle and discover the Creator there. As we find in the *Yerushalmi* (Taanit 1:1): If anyone should ask you, “Where is your God?” answer him, “In the great city of Rome.” As is said, “One calls to Me from Seir” (Isaiah 21:11) . But someone who is not wise, when he sees the obstacle, he immediately retreats.**

(4) Now, an obstacle corresponds to cloud and mist. This is because a cloud and a mist are darkness, [and] *ChoSheKh* (darkness) connotes an obstacle. As it is written (Genesis 22:16), “and you did not *ChaSaKh* (hold back).”

(5) This is the explanation of the verse:

(6) The people kept their distance—For when they see the mist, the obstacle, they keep their distance.

(7) and Moshe—He corresponds to the *daat* (holy knowledge) of all Israel.

(8) entered the mist where God was—In other words, into the obstacle, which is precisely where God is hidden....

(13) Thus, this is the meaning of: **and Moshe entered the mist—the obstacle, where God was.**

ליקוטי מוהר"ן קט"ו:א'

(א) ויעמד העם מרחק, ומשה נגש אל הערפל אשר שם האלקים (שמות כ):

(ב) כי מי שהוא...נתלהב ורוצה לילך בדרכי השם יתברך, אזי מדת הדין מקטרג עליו, ואינו מניס אותו לילך בדרכי השם יתברך, ומזמין לו מניעה.

(ג) והשם יתברך ספץ חסד הוא, ומסתיר את עצמו כביכול בהמניעה הזאת (עין למטה). ומי שהוא בר דעת, הוא מסתפל בהמניעה, ומוצא שם הבורא ברוך הוא, כמו דאיתא בירושלמי (תענית פ"א): אם יאמר לה אדם: היך אלקיך, תאמר לו: בברך גדול שבארם, שגאמר: אלי קרא משעיר. ומי שאינו בר דעת, בשרואה המניעה חוזר תכף לאחוריו.

(ד) ומניעה הוא בחינת ענו וערפל, כי ענו וערפל הינו חשך, חשך הוא לשון מניעה, כמו שקתוב (בראשית כב): ולא חשקם.

(ה) וזה פרוש הפסוק:

(ו) ויעמד העם מרחק – כי בשרואין הערפל, הינו המניעה כנ"ל, עומדין מרחק.

(ז) ומשה, שהוא בחינות דעת כל ישראל,

(ח) נגש אל הערפל אשר שם האלקים – הינו אל המניעה, שבה בעצמה נסתר השם יתברך:

...

(יג) וזהו: ומשה נגש אל הערפל – שהוא המניעה, כי שם האלקים – כנ"ל:

5. Prayer and the World

Likutei Moharan 5:1

(2) Now, each person must say: "The entire world was created only for my sake" (Sanhedrin 37a). **Consequently, because the world was created for my sake, I must constantly look into and consider ways of making the world better; to provide what is missing in the world and pray on its behalf.**

ליקוטי מוהר"ן ה'א'

(ב) א פי צריף כל אדם לומר: כל העולם לא נברא אלא בשבילי (סנהדרין לז). ומצא, כשהעולם נברא בשבילי, צריף אני לראות ולעין בכל עת בתקון העולם, ולמלאות חסרון העולם, ולהתפלל בעבורם.

Albert Einstein Letter to Robert S. Marcus of World Jewish Congress, February 12, 1950 (tr. B. Haymond)

A human being is a part of the whole, called by us "Universe," a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest -- a kind of optical delusion of his consciousness. The quest for liberation from this bondage is the only object of true religion. Not nurturing the illusion but only overcoming it gives us the attainable measure of inner peace.

עברית