

Praying for the Ill

<p style="text-align: center;"><u>Bavli Shavuot 15b</u></p> <p>Rabbi Yehoshua ben Levi said a person can not be healed through words of Torah! As a protectant is different. It is prohibited when one is afflicted. Is it only prohibited when one has an affliction? But if one speaks (in advance) regarding an affliction he has no share in the world to come. Rabbi Yochanan said [not having a share in the WtC] is only when one spits as well.</p> <p>Tosafot – A Danger is different</p>	<p style="text-align: center;">1 תלמוד בבלי מסכת שבועות דף טו עמוד ב</p> <p>והאמר ר' יהושע בן לוי: אסור להתרפאות בדברי תורה! להגן שאני. ואלא כי אמר אסור - דאיכא מכה, אי דאיכא מכה אסור ותו לא? והתנן: הלוחש על המכה - אין לו חלק לעולם הבא! הא איתמר עלה, א"ר יוחנן: ברוקק שנו, לפי שאין מזכירין שם שמים על הרקיקה.</p> <p style="text-align: center;">תוספות מסכת שבועות דף טו עמוד ב</p> <p>אסור להתרפאות בדברי תורה - והדאמר במסכת שבת (דף סז.) לאישתא בת יומא לימא הכי וירא מלאך ה' אליו וגו' סכנתא שאני.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Rambam Laws of Idolatry 11:12</u></p> <p>Those who use Torah or Tefillin as an omen or to help heal someone is not just acting like a necromancer but are considered a deniers of the Torah because they use the Torah for physical healing, when it is meant to be a spiritual healer. But one who is healthy who uses Tehillim so the merits will serve as a protector from suffering – this is OK.</p>	<p style="text-align: center;">2 רמב"ם הלכות עבודת כוכבים פרק יא הלכה יב</p> <p>הלוחש על ז המכה וקורא * פסוק מן התורה וכן הקורא על התינוק שלא יבעת והמניח ספר תורה או תפילין על הקטן בשביל שיישן, לא די להם שהם בכלל מנחשים וחוברים אלא שהן בכלל הכופרים בתורה שהן עושין דברי תורה רפואת גוף ואינן אלא רפואת נפשות שנאמר ויהיו חיים לנפשך, אבל הבריא שקרא פסוקין ומזמור מתהילים כדי שתגן עליו זכות קריאתן וינצל מצרות ומנזקים הרי זה מותר.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Sefer HeChinukh 512</u></p> <p>Tehillim and prayers are meant to be an inspiration to love and fear God... The Torah did not prohibit a person from saying words of Torah to wake up the spirit for good, in order for it to serve as a protector – in other words, for the merits to guard and protect the person.</p>	<p style="text-align: center;">3 ספר החינוך מצוה תקיב</p> <p>אבל הזכירו לומר מזמורים אלו שיש בהם דברים יעוררו הנפש היודע אותם לחסות בה' ולהשים בו כל מבטחו ולקבוע בלבבו יראתו ולסמוך על חסדו וטובו, ומתוך התעוררות על זה יהיה נשמר בלי ספק מכל נזק. וזה שהשיבו בגמרא בענין זה, דקא פריך התם והיכי עביד רבי יהושע כן והאמר רבי יהושע אסור להתרפאות בדברי תורה, ואמרו להגן שאני. כלומר, לא אסרה תורה שיאמר אדם דברי תורה לעורר נפשו לטובה כדי שיגן עליו אותו הזכות לשומרו.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Nedarim 40a (Rabbi Akiva tale)</u></p> <p>Rav Dimi said one who visits the sick causes him to live, and one who does not causes his death. Causes? Rather, one who visits requests for mercy from God on his behalf... while one who does not visit is not inspired to ask for God's mercy. When Rava got sick, he wouldn't tell anyone unless the condition persisted, then he announced it so those who didn't like him would gloat, and those who liked him would pray on his behalf.</p>	<p style="text-align: center;">4 תלמוד בבלי מסכת נדרים דף מ עמוד א</p> <p>כי אתא רב דימי אמר: כל המבקר את החולה - גורם לו שיחיה, וכל שאינו מבקר את החולה - גורם לו שימות. מאי גרמא? אילימא כל המבקר את החולה - מבקש עליו רחמים שיחיה, וכל שאין מבקר את החולה - מבקש עליו רחמים שימות. שימות ס"ד? אלא, כל שאין מבקר חולה - אין מבקש עליו רחמים לא שיחיה ולא שימות. רבא, יומא קדמאה דחליש אמר להון: לא תיגלו לאיניש, דלא לתרע מזליה, מכאן ואילך, אמר להון: פוקו ואכריזו בשוקא, דכל דסני לי ליחזי לי, וכתביב: +משלי כד+ בנפול אויבך אל תשמח וגו', ודרחמים לי ליבעי עלי רחמי.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Chasam Sofer Gitin 28a</u></p> <p>We assume that an ill person is alive. Maharil wrote that one should not bless a "choleh" when not in the same city because you don't know if he has died or gotten better – which would render it a false prayer. Others disagree because he has a "chazakah" for being alive, but not for being sick – a status which changes all the time. Most ill people get better. When in doubt concerning one's well being we are lenient (to allow a prayer). One is considered "ill" after three days of affliction.</p>	<p style="text-align: center;">5 חתם סופר מסכת גיטין דף כח עמוד א</p> <p>מקריבין אותו בחזקת שהוא קיים, בליקוטי מהרי"ל כתב שאין לברך החולה בעיר אחרת שמא מת או הבריא וה"ל תפלת שוא ע"ש, ובתשו' נחלת שבעה סי' מ' ושם מס' ע"ז ואילך חולק עליו משמעתי דמוקמי' לי בחזקת חיים ולק"מ דחזקת חיים אית לי' אבל חזקת חולה לית לי' דמשנתנה והולך בכל רגע או לטוב כרוב חולים לחיים או להיפוך כמיעוט חולים ובין כך ה"ל תפלת שוא, אבל מטעם שכתב שם נחלת שבעה דאין הולכין בפ"נ אחר הרוב וספק נפשות להקל ע"כ מתפללים עליו: שרוב חולים לחיים שרוב גוססים למיתה... ולא נקרא חולה אלא מיום ג' לחולשתו כמבואר בירושלמי</p>
<p style="text-align: center;"><u>Chayei Adam 65:6</u></p> <p>Included in the group of four who say "Hagomel" is one who has been healed from a real illness... Things that go away on their own, such as headaches, don't count as being sick. A person is sick only if confined to a bed for three days straight.</p>	<p style="text-align: center;">6 חיי אדם חלק א כלל סה: סעיף ו</p> <p>ד' צריכין לברך ברכת "הגומל", יורדי הים כשעלה כבר למקום חפצו, והולכי מדברות כשיגיע לישוב, וחולה שנתרפא והולך על בוריו, וחבוש מחמת נפשות שיצא מבית אסורים. ויזהר לברך דוקא בפני עשרה מלבד המברך, ולכתחלה יהדר שיהיו שנים מהם תלמידי חכמים. ואם בירך בפחות מעשרה, יחזור ויברך בפני עשרה בלא שם. אבל על המיחושין כגון מיחוש הראש וכיוצא בו רק שאינו חולי הכולל כל הגוף, אינו מברך (ועיין שו"ת רדב"ז ח"ג סי' קע"ב). ולא נקרא</p>

Ideally, once saved from the situation one should say the blessing within three days, or ASAP. However, if you are delayed, you can say the blessing whenever you get a chance to.

חולה אלא אם כן נפל למטה לא פחות מג' ימים. וראוי שלא לאחר ג' ימים, רק יברך תיכף כשיכול. ואפילו מצא ביום ג', יברך בפני עשרה בלא ספר תורה, ואל ימתין עד יום ה'. ומכל מקום אם איחר, יכול לברך כל זמן שירצה. וגם נשים, ראויות לברך בפני עשרה:

Shmos 14

God told Moshe "What are you crying to me for? Tell the Israelites to travel." You will lift your staff over the water to split it...

Rashi

Moshe was praying, and God told him "This is not the proper time for lengthy prayer when Israel is suffering." Sometimes one needs to take action.

7 שמות יד

(טו) וַיֹּאמֶר יְקֹנֵק אֶל מֹשֶׁה מַה תַּצַּעֵק אֵלַי דְּבַר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיִּסְעוּ:

(טז) וְאָמְתָה הָרֶם אֶת מַטְּהָ וְנִטְּתָה אֶת יָדְךָ עַל הַיָּם וַיִּכְרַעְהוּ וַיָּבֵאוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּתוֹךְ הַיָּם בַּיַּבֵּשָׁה:

רש"י שמות פרק יד פסוק טו

(טו) מה תצעק אלי - למדנו שהיה משה עומד ומתפלל, אמר לו הקב"ה לא עת עתה להאריך בתפלה שישראל נתונים בצרה.

9 שולחן ערוך יורה דעה סימן שלה

סעיף א - נטה למות, א אומרים לו: התודה, א [ואומרים לו: הרבה התודו ולא מתו, והרבה שלא התודו, מתו, ובשכר שאתה מתודה אתה חי, ב] וכל המתודה יש לו חלק לעולם הבא. ג] ואם אינו יכול להתודות בפיו, יתודה בלבו. ד] ואם אינו יודע להתודות, אומרים לו: אמור: מיתתי תהא כפרה על כל עונותי (טור). וכל אלו הדברים אין אומרים לו בפני ע"ה, ולא בפני נשים, ולא בפני קטנים, שמא יבכו וישברו לבו.

סעיף ב - סדר וידוי שכיב מרע: מודה אני לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי שרפואתי ומיתתי בידך, יהי רצון מלפניך שתרפאני רפואה שלמה, ואם אמות תהא מיתתי כפרה על כל ה] חטאים ועונות ופשעים שחטאתי ושעויתי ושפשעתי לפניך, ותן חלקי בגן עדן, וזכני לעולם הבא הצפון לצדיקים. ו] ואם רוצה להאריך כוידוי יו"כ, הרשות בידו (כל בו).

שולחן ערוך יורה דעה סימן שלט

א] הגוסס, א הרי הוא (א) כחי לכל דבריו. ב <א> אין קושרין לחייו, ג ואין סכין אותו, ואין מדיחין אותו, ואין פוקקין את נקביו, ד ואין שומטין הכר מתחתיו, ואין נותנין אותו על גבי חול, ולא על גבי חרסית ולא על גבי אדמה, ואין נותנין על כריסו לא קערה ולא מגריפה ולא צלוחית של מים ולא גרגיר של מלח, ואין משמיעין עליו עיירות, ואין שוכרין חלילין ומקוננות, ואין מעמצין עיניו עד שתצא נפשו. ה וכל המעמץ עם יציאת הנפש, ה"ז שופך דמים. ואין קורעין ולא חולצין ולא מספדין עליו, ולא מכניסין עמו ארון לבית, עד שימות. ב] ואין פותחין עליו בצדוק הדין, עד שתצא נפשו. הגה: ו ג] וי"א דאין חוצבין לו (ב) קבר אע"פ שאינו עמו בבית, עד אחר שימות (ריב"ש סימן קי"ד). אסור לחצוב שום קבר להיות פתוח עד למחר שלא יקברו בו המת באותו היום, ויש סכנה בדבר (רבינו ירוחם בשם הר"י החסיד ז"ל). וכן אסור לגרום למת שימות מהרה, כגון מי שהוא גוסס זמן ארוך ולא יוכל להפרד, ז אסור להשמט הכר והכסת מתחתיו, <ב> מכח שאומרים שיש נוצות מקצת עופות שגורמים זה וכן לא יזיזו ממקומו. וכן אסור לשום מפתחות ב"ה תחת ראשו, כדי שיפרד. אבל אם יש שם דבר שגורם עכוב יציאת הנפש, כגון שיש סמוך לאותו בית קול דופק כגון חוטב עצים או שיש מלח על לשונו ואלו מעכבים יציאת הנפש, מותר להסירו משם, דאין בזה מעשה כלל, אלא שמסיר המונע (הכל בהגהת אלפסי פרק אלו מגלחין).

סעיף ב - מי שאמרו לו: ראינו קרובך גוסס היום שלשה ימים, ג] צריך להתאבל עליו. ח (דודאי כבר מת).

סעיף ג - ד] אומרים צדוק הדין עם יציאת נשמה, וכשמגיע לדין אמת, קורע האבל.

סעיף ד - כיון שנטה אדם למות, אין רשאים ליפרד ממנו, כדי שלא תצא נפשו <ג> והוא יחידי. (ומצוה לעמוד על האדם בשעת יציאת נשמה, שנאמר: ויחי עוד לנצח לא יראה השחת כי יראה חכמים ימותו וגו') (תהילים מ"ט, יא) (הגהות אלפסי שם).

סעיף ה - ט מנהג (ד) לשפוך (ה) כל המים שאובים (ו) <ד> שבשכונת המת.

8 שולחן ערוך יורה דעה סימן שלה

סעיף א - א] מצוה לבקר חולים. ב] <א> הקרובים והחברים נכנסים מיד; והרחוקים, אחר ג' ימים. ואם קפץ עליו החולי, אלו ואלו נכנסים מיד. (טור בקיצור מס' תורת האדם להרמב"ן)

סעיף ב - אפילו הגדול ילך לבקר הקטן, ואפילו כמה פעמים ביום, א ואפילו <ב> בן גילו. ג] וכל המוסיף ה"ז משובח, ד] ובלבד שלא יטריח לו. הגה: י"א דשונא יכול לילך לבקר חולה (מהרי"ל קצ"ז), ה] ולא נראה לי, ב אלא לא יבקר חולה, ולא ינחם האבל שהוא שונא, שלא יחשב ששמח לאידו, ואינו לו אלא צער, כן נראה לי (ש"ס פ' כ"ג).

סעיף ג - המבקר את החולה לא ישב ע"ג מטה ולא ע"ג כסא ולא ע"ג ספסל, אלא מתעטף ויושב לפניו, שהשכינה למעלה מראשותיו. הגה: ו] ודוקא כשהחולה שוכב על הארץ, דהיושב גבוה ממנו, אבל כששוכב על המטה מותר לישוב על כסא וספסל (ב"י בשם הר"ן, וכן נוהגין).

סעיף ד - אין מבקרין החולה בג' שעות ראשונות של יום, מפני שכל חולה מיקל עליו חלוו בבקר, ולא יחוש לבקש עליו רחמים. ולא בג' שעות אחרונות של יום, שאז מכביד עליו חלוו ויתייאש מלבקש עליו רחמים. ז] וכל שביקר ולא ביקש עליו רחמים, לא קיים המצוה (ב"י בשם הרמב"ן).

סעיף ה - כשמבקש עליו רחמים, ג אם מבקש לפניו, יכול לבקש <ג> בכל לשון שירצה. ואם מבקש שלא בפניו, לא יבקש <ד> אלא בלשון הקדש.

סעיף ו - יכלול אותו ד בתוך חולי ישראל, שיאמר: המקום ירחם עליך בתוך חולי ישראל. ח] ובשבת אומר: שבת היא מלזעוק, ה ורפואה קרובה לבא.

סעיף ז - ט] אומרים לו שיתן דעתו על ענייניו, אם הלוח או הפקיד אצל אחרים, או אחרים הלוח או הפקידו אצלו, ואל יפחד מפני זה מהמות.

סעיף ח - אין מבקרין ו לא לחולי מעים ולא לחולי העין ז ולא לחולי הראש. י] וכן כל חולי דתקיף ליה עלמא וקשה ליה דיבורא אין מבקרין אותו בפניו, יא] אלא נכנסין בבית החיצון ושואלין ודורשין בו אם צריכין לכבד ולרביץ לפניו, וכיוצא בו, ושומעין צערו ומבקשים עליו רחמים.

סעיף ט - ח יב] מבקרין חולי עובדי כוכבים, מפני דרכי שלום.

סעיף י - ט (א) <ה> בחולי מעים אין האיש משמש את האשה, אבל האשה משמשת את האיש. הגה: יג] י"א שמי שיש לו חולה בביתו, ילך אצל חכם שבעיר שיבקש עליו רחמים (ב"י פרק י"ג), י וכן נהגו (ב) לברך חולים בבהכ"נ, לקרא להם שם חדש, יד] כי שנוי השם קורע גזר דינו. יא טו] ניהום אבלים, קודם לביקור חולים (כל בו).

שולחן ערוך יורה דעה סימן שלו

סעיף א - א] חולה שמת לו מת, אין מודיעין אותו, שמא תטרף דעתו עליו. א ואין קורעין חלוקו, ב ואין בוכין ואין מספדין בפניו, שלא ישבר לבו; ומשתיקין את המנחמין מפניו.

א. גדרו. מי שתשש כח כל הגוף וכשל כחו מחמת החולי עד שאינו יכול להלך על רגליו בשוק והרי הוא נופל על המטה, הוא חולה, והוא [טור רלד] הנקרא - בנוגע לצוואתו ומתנתו - שכיב-מרע*1, וכן אמרו על חולה: קציר ורמי בערסיה2, היינו חולה - שנפשו קצרה מחמת חוליו3 - ומוטל במטתו4. וכן מצינו שהנופל למשכב הוא חולה בנוגע לאיסורים5, ולבקר-חולים*6, ולברכת הודאה7, בניגוד לברייתא שהולך על רגליו בשוק8, כמו שכתוב בחולה שהבריא: אם יקום והתהלך בחוץ על משענתו9, היינו על בוריינו10, שנשען על כחו11, ולא יהיה צריך כח אחד להישען עליו12, שאם אתה אומר על מקלו, חולה הוא13, שאפילו הנוטה למות יכול להלך על המשענת14.

ויש שאף מי שרועד מפני חוליו וכשלון כחו נקרא חולה15, וכן כשחלה כל גופו ממיחוש16, שאף על פי שהוא הולך הרי זה כנפל למשכב17. ואפילו החושש באבר אחד ומצטער כל כך עד שחלה ממנו כל גופו, יש שהוא בכלל חולה18.

אבל החושש באבר אחד - ואין החולי כולל כל הגוף19 - כגון החושש בראשו או בעיניו או בידו או ברגלו וכיוצא בהם, הרי הוא כברייתא לכל דבריו20, וכן החושש במתניו או בשיניו21 או בגרונו22. וכן מחוסר אבד הרי הוא כברייתא23. וכן מי שיש לו מיחוש בעלמא והוא מתחזק והולך כברייתא, אינו בכלל חולה24, ואפילו שכואב לו מאד אינו נקרא חולה אלא חושש25, ויש שנראה מדבריהם שכשכואב לו מאד הוא ככלל חולה26. החושש בעיניו, יש שהוא בכלל חולה, מפני שיש [טור רלה] בו סכנה27, והוא כחולי שבכל הגוף28. החושש במעיו הוא חולה29. המקיז דם אינו בכלל חולה30, ודוקא שמקיז מתוך בריאות, אבל כשמרגיש בחולי ויש לו קצת קרירות הוא כחולה31.

יולדת* כל שלשים יום יש לה דין חולה32, וכן קטן* יש לו דין חולה שאין בו סכנה33.

יש שהזכירו חולה ואין הכוונה לחולה ממש, כגון החולים ומשמישהם פטורים מן הסוכה34, שאפילו חש בראשו וחש בעיניו - שאינו בכלל חולה35 - פטורים36. וכן חולה שהוזכר בקטן לענין יום הכפורים37, הכוונה לכחוש ותשוש כח38, וחלש בטבעו39, וכן בהנקה לתינוק חולה עד חמש שנים40, הכוונה לאו דוקא חולה אלא כחוש41. וכן אותה שאמרו על תלמידי חכמים שנקראים חולים42, הכוונה לאו חולים ממש, אלא רבנן אף בבריאותם הם תשושי כח מפני שהתורה מתשת כחם43.

יש שנקרא חולה במובן זה שאם לא יעשו לו דבר ידוע ייעשה חולה, כגון: הכל חולים הם אצל מילה44, שהכוונה שאם לא ירחצו את הקטן בחמין אינו ראוי למילה45. וכן: הכל חולים הם אצל הקור, שאם לא יתחממו ייעשו חולים46. וכן סתם מניקות חולות הן אם לא יפחתו ממעשה ידיה ולא יוסיפו לה על מזונות47, אף על פי שלא נראה בה חולי48. וכן הרעב אם גבר עליו הרעב ביותר ועלול לבוא לידי חולי אם לא יאכל49. ויש שהרעב והצמא - סתם - הוא בכלל חולה50. וכן קראו [טור רלו] לאדם מעונג ומפונק בשם אסטניס51, שהוא בלשון יון: חולה52.

ב. בחזקת חיים. רוב חולים לחיים53, ולפיכך אין החולי מבטל את חזקת החיים של אדם,

Bava Metzia 84a - Talmud recounts the relationship and fallout of Rabbi Yochanan and Reish Lakish. After Reish Lakish died, Rabbi Yochanan went into depression and lost his reason. The rabbis prayed for mercy, and Rabbi Yochanan died

11 מסכת בבא מציעא פרק ז דף פד, א חלש ריש לקיש אתאי אחתיה קא בכיא אמרה ליה עשה בשביל בני אמר לה (ירמיהו מט) עזבה יתומך אני אחיה עשה בשביל אלמנותי אמר לה (ירמיהו מט) ואלמנותיך עלי תבטחו נח נפשיה דר' שמעון בן לקיש והוה קא מצטער ר' יוחנן בתריה טובא אמרו רבנן מאן ליזיל ליתביה לדעתיה נזיל רבי אלעזר בן פדת דמחזדין שמעתתיה אזל יתיב קמיה כל מילתא דהוה אמר רבי יוחנן אמר ליה תניא דמסייעא לך אמר את כבר לקישא בר לקישא כי הוה אמינא מילתא הוה מקשי לי עשרין וארבע קושייתא ומפריקנא ליה עשרין וארבעה פרוקי וממילא רווחא שמעתא ואת אמרת תניא דמסייע לך אטו לא ידענא דשפיר קאמינא הוה קא אזיל וקרע מאניה וקא בכי ואמר היכא את בר לקישא היכא את בר לקישא והוה קא צוח עד דשף דעתיה [מיניה] בעו רבנן רחמי עליה ונח נפשיה

Ketubot 103b-104a

When Rebbi became deathly ill, the scholars declared a public fast and prayed for him.

Rebbi's maidservant went up to the roof and prayed, 'On high they want Rebbi [to join them], and below they want Rebbi [to stay]. May it be Your will that those below should prevail.' But when she saw that Rebbi was suffering, she prayed, 'May it be Your will that those above will prevail.'

The scholars, however, continued their constant prayers for his recovery; so the maidservant took a jar and threw it down from the roof. The sudden crash momentarily disrupted their prayers — and Rebbi's soul departed. The sages asked Bar Kappara to investigate. He went and found Rebbi dead. Bar Kappara tore his garment, and reported back: "The angels and the mortals both held on to the Holy Ark. But the angels vanquished the mortals, and the Holy Ark has been captured."

12 כתובות קג:קד.

ר' בבית שערים הוה אלא כיון דחלש אמטיוהי לציפורי דף קד, א גמרא דמדליא ובסיס אוירא ההוא יומא דנח נפשיה דרבי גזרו רבנן תעניתא ובעו רחמי ואמרי כל מאן דאמר נח נפשיה דר' ידקר בחרב סליקא אמתיה דרבי לאיגרא אמרה עליוני' מבקשין את רבי והתחתוני' מבקשין את רבי יהי רצון שיכופו תחתונים את העליונים כיון דחזאי כמה זימני דעייל לבית הכסא וחלץ תפילין ומנח להו וקמצטער אמרה יהי רצון שיכופו עליונים את התחתונים ולא הוה שתקי רבנן מלמיבעי רחמי שקלה כוזא שדייא מאיגרא [לארעא] אישתיקו מרחמי ונח נפשיה דרבי אמרו ליה רבנן לבר קפרא זיל עיין אזל אשכחיה דנח נפשיה קרעיה ללבושיה ואהדריה לקרעיה לאחוריה פתח ואמר אראלים ומצוקים אחזו בארון הקדש נצחו אראלים את המצוקים ונשבה ארון הקדש

13. Please, God, with the power of Your great mercy and abundant kindness, may it be Your will to remove - from the prisons where chained souls are found - the soul of _____ and remove him/her from his/her suffering speedily in our day, and let the spirit return to God who gave the spirit [in the first place.]

Prayer *Pachad Yitzchak (Tzitz eliezer Vol 5 28:6):*

אנא ה' בכח רחמך הרבים וברוב חסדיך הגדולים י"ר מלפניך שתוציא ממסגר אסיר נפש פלוני או פלונית ותוציאהו מייסורין ב"ב והרוח תשוב אל האלקים אשר נתנה