

Mindful Mitzvot and a Life of Mindfulness



Mindfulness
Starts Here

Rabbi Judah Kerbel
Queens Jewish Center
Shabbat Ha-Gadol 5780

I. What is Mindfulness About and Why is it Important?

1. Meditation is Not What You Think: Mindfulness and Why It is So Important, Jon Kabat-Zinn, xxxiv

Mindfulness is synonymous with awareness. My operational definition of mindfulness is that it is “the awareness that arises from paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.” If you need a reason for doing so, we could add “in the service of wisdom, self-understanding, and recognizing our intrinsic interconnectedness with others and with the world, and thus, also in the service of kindness and compassion.”

Mindfulness can be cultivated, developed, and refined, carefully and systematically, as a practice, as a way of being through mindfulness and meditation.

It boils down to simply paying attention in your life as if it really really mattered – because it does, and more than you think.

2. Teaching our kids (and ourselves) mindfulness to get us through the coronavirus anxiety Lindsay Ryden – Washington Post

But mindfulness is about more than calming down.

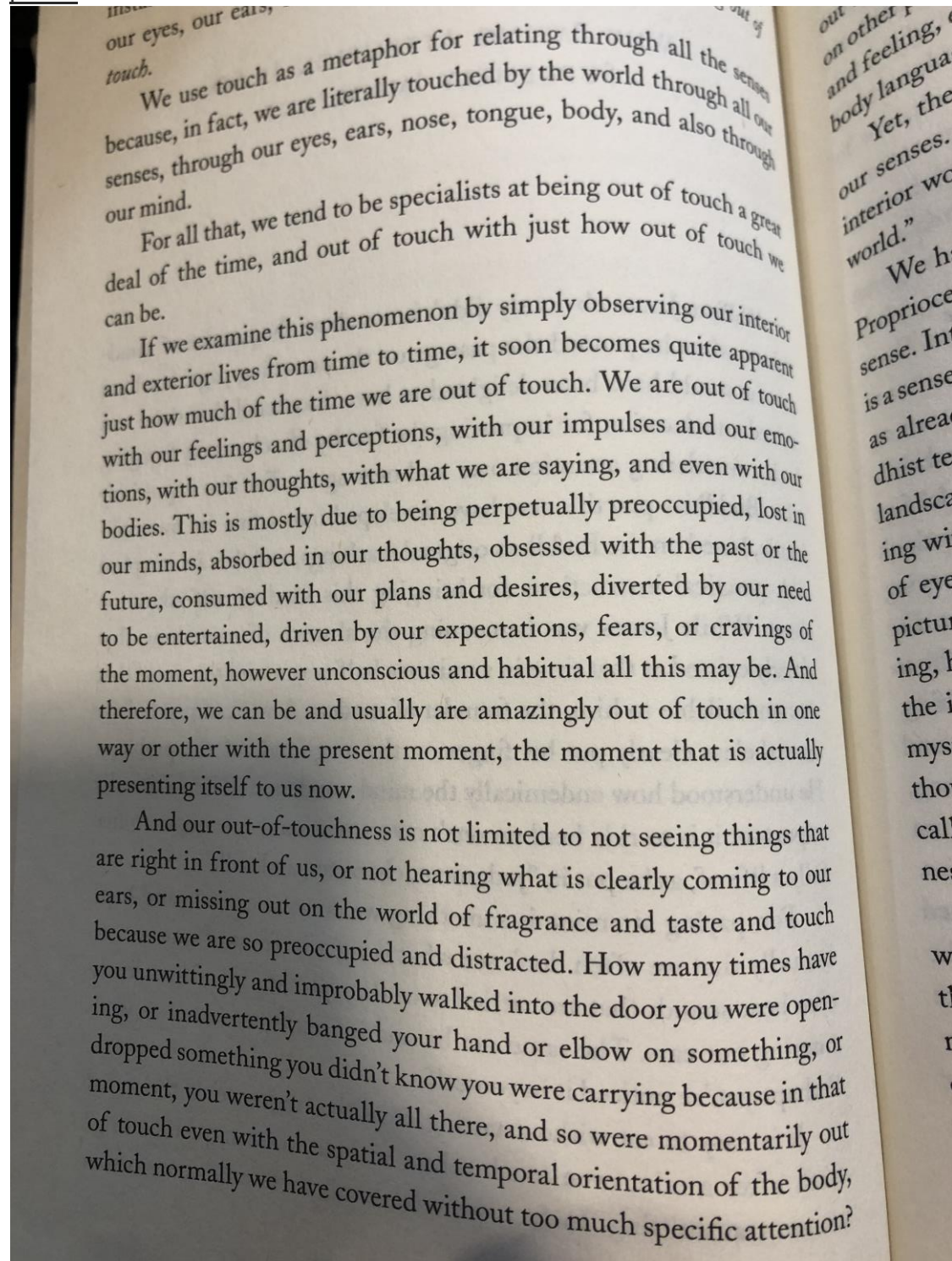
Many people think that practicing mindfulness means clearing your mind. But it’s actually the opposite — it’s more about metacognition or “thinking about thinking,” as my elementary school students have been learning lately. This is a concept that kids love and is useful, especially in stressful times. We talk about how our minds are always flitting around finding new things to think about. It’s as if there’s a remote-control device in our brain that changes the channels randomly. We choose a channel, but our minds might change the channel to something else and we might not even notice it. We might have planned to watch the “Math Homework Channel,” then realize a few minutes later that we’ve spent the last five minutes on the “Are Narwhals Real? Channel.” This happens to everyone.

To get better at noticing what is happening in our minds, and get more intentional about what we want to be thinking about, we practice something called Remote Control Breathing. We sit with our eyes closed or looking down. We take three deep breaths. We let our breath settle into our normal rhythm and try to count our breaths.

Counting your breaths sounds easy, but it’s quite tricky. It can be a real challenge to keep your mind focused on the “Breathing Channel,” which can be a bit boring.

But here’s the magic: Each time we notice that our mind has changed the channel, we are having a moment of metacognition. We notice what our mind is doing and then we can make a choice. Do we want to keep watching the “What’s for Lunch Channel” or do we want to go back to the “Breathing Channel?” Having that ability to notice what your mind is doing and make a choice about what you want is very liberating and powerful.

<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2020/03/20/teaching-our-kids-ourselves-mindfulness-get-us-through-cononavirus-anxiety/>



4. דברים פרק כט פסוק ח

וּשְׁמַרְתֶּם אֶת דְּבַר הַבְּרִית הַזֹּאת וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם לְמַעַן תִּשְׁכַּילוּ אֶת כָּל אֲשֶׁר תַּעֲשׂוּן :

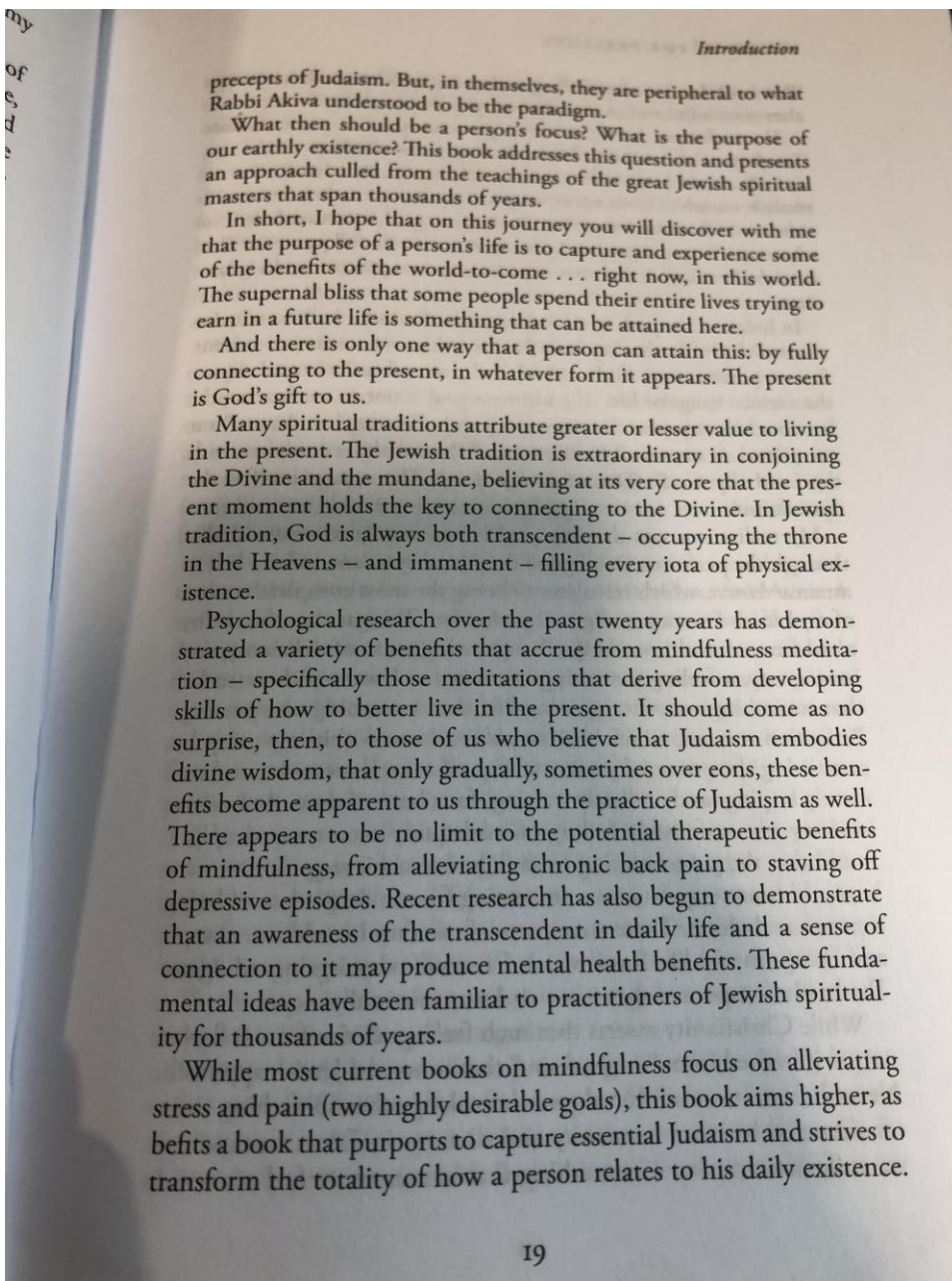
4. Devarim 29:8

Therefore observe faithfully all the terms of this covenant, that you may succeed in all that you undertake.

5. תרגום ירושלמי דברים פרק כט פסוק ח

(ח) וְתִטְרוּן יַת מִיָּלִי שְׁבַח אֲוִרֵי יִתְא הָדָא וְתַעֲבִדוּן יִתְהוּן מִן בְּגִלָּל דְּתַתְּבוּנָנוּן יַת כָּל מַה דְּמַתְּעַבְדִּין :

5. Dr. Benjamin Epstein - *Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life*, p. 19



thus indicates fusion, connection, and unification. All other terms used to translate *da'at* are derivations of this original meaning. *The only way to know something is to unite and fully connect with it.*

Thus, *yishuv hada'at* has a much more profound import than "peace of mind." It means "settling into (unifying with) present moment awareness." *Yishuv hada'at* becomes not only the description of a state of mind, but the means to cultivate a state of being. The key to being fully alive and at peace is to be settled in and connected to whatever is happening in one's life, both internally and externally. Peace of mind can only come from a settled mind that is attached to and *knows* not merely cerebrally, but viscerally, whatever is happening here and now. Psychological research has demonstrated that the need to live in the present is as strong as the need to engage in basic physiological functions such as breathing, eating and sleeping. Despite the numerous studies that have demonstrated the deleterious effects on a person's mind and body of regret over the past and anxiety about the future, this point still seems to evade a vast majority of the general populace. In short, if we are constantly living somewhere other than the present, we cannot survive emotionally.

The message of this book is that Judaism takes this concept one critical step forward. Aside from the negative physical and psychological effects of not living in the present, as important as those results are, our primary thesis is that we have a fundamental *spiritual* need to cultivate and develop *yishuv hada'at*, i.e. to achieve unity within the present moment and with present conditions. Even if a person drifts only slightly away from his present reality, he ultimately suffers as severely as a person completely fixated on his past or future. Put simply, they both are not where they are "supposed" to be. Although as opposed to one who is consumed by anxiety or in the grips of a depressive episode, the affected soul might not immediately discern the harmful effects of such minor slippages, as these dissonances accumulate, he inevitably will experience strain and numbness, which can eventually overwhelm him.

What emerges from this is that *yishuv hada'at* isn't limited in its scope – it is not, for instance, "just" a praiseworthy or essen-

II. Minimum Kavvanah Required

7. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף קיד עמוד א
משנה. הביאו לפניו מטבל בחזרת עד שמגיע לפרפרת הפת.

Talmud Pesachim 114a

Mishna: After the head of the household recited Kiddush over the fist cup of wine, they brought before him vegetables for the karpas ritual. If there are no other vegetables besides lettuce, he dips and eats the lettuce before he reaches the course that is secondary to the matzah (e.g. in addition to the lettuce he will eat after the matzah for the mitzvah of maror) (Adapted from Artscroll).

8. רשב"ם מסכת פסחים דף קיד עמוד א

הביאו לפניו. הירקות אחר שבירך על היין:

9. רש"י מסכת פסחים דף קיד עמוד א

מטבל בחזרת - כלומר: **אם אין שם ירק אחר - מטבל החזרת בחרוסת ואוכל**.
עד שמגיע לפרפרת הפת - קודם שיגיע לאותה חזרת שהוא אוכל אחר המצה שהוא מברך עליה
על אכילת מרור, וטיבול ראשון - כדי שיכיר תינוק וישאל, לפי שאין רגילין בני אדם לאכול ירק
קודם סעודה.

10. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף קיד עמוד ב

גמרא. אמר ריש לקיש: **זאת אומרת מצות צריכות כוונה**. כיון דלא בעידן חיובא דמרור הוא
דאכיל ליה - בבורא פרי האדמה הוא דאכיל ליה, ודילמא לא איכוון למרור - הלכך בעי למהדר
לאטבולי לשם מרור. דאי סלקא דעתך מצוה לא בעיא כוונה - למה לך תרי טיבולי? והא טביל
ליה חדא זימנא!

Talmud Pesachim 114b

Reish Lakish said: That is to say that mitzvot require intent. Since one does not eat the lettuce at the time of his obligation to eat bitter herbs, he eats it after reciting only one blessing: Who creates fruit of the ground. And clearly the reason is that perhaps he did not intend to fulfill his obligation to eat bitter herbs, and therefore he needs to dip it again for the purpose of bitter herbs. For if it could enter your mind that mitzvot do not require intent, why do you need 2 dippings? But he has already dipped the lettuce once!

ממאי? דילמא לעולם מצות אין צריכות כוונה, ודקאמרת תרי טיבולי למה לי - כי היכי דליהוי
היכירא לתינוקות. וכי תימא: אם כן לישמעין שאר ירקות - אי אשמעין שאר ירקות הוה
אמינא: היכא דאיכא שאר ירקות הוא דבעינן תרי טיבולי, אבל חזרת לחודא - לא בעי תרי
טיבולי, קמשמע לן: דאפילו חזרת בעינן תרי טיבולי כי היכי דליהוי ביה היכירא לתינוקות.

From where do you know that this is the case? Perhaps I can say that actually mitzvot do not require intent. And that which you said, why do I need two dippings, perhaps the reason is **so that there should be a conspicuous distinction for the children**. And if you say: If so, let the tanna teach us this halakha with regard to other. In response, I would say that had the mishna taught us about other vegetables, I would have said that it is only where there are other vegetables that one requires two dippings; however, if one has only *hazeret*, he does not require two dippings, as one dipping is sufficient. Therefore, the mishna teaches us that even if one has just *hazeret* he requires two dippings, so that there be a conspicuous distinction for the children.

ועוד תניא: אכלן דמאי - יצא, אכלן בלא מתכוין - יצא, אכלן לחצאין - יצא, ובלבד שלא ישהא בין אכילה לחבירתה יותר מכדי אכילת פרס. תנאי היא, דתניא, רבי יוסי אומר: אף על פי שטיבל בחזרת - מצוה להביא לפניו חזרת וחרוסת ושני תבשילין. ואכתי, ממאי? דילמא קסבר רבי יוסי מצות אין צריכות כוונה, והאי דבעינן תרי טיבולי - כי היכי דתיהוי היכירא לתינוקות - אם כן מאי מצוה? ...

And furthermore, it was taught: On Passover, if one ate vegetables of doubtfully tithed produce, he has fulfilled his obligation. **If he ate them without the intent of the mitzva, he has fulfilled his obligation.** If he ate them in halves, he has fulfilled his obligation. And provided that he does not pause between eating the first half an olive-bulk and the other half an olive-bulk more than the time it takes to eat a half-loaf of bread. This is a dispute between *tanna'im*, as it was taught in a *baraita*: **Rabbi Yosei says: Although one has already dipped the *hazeret* once, it is a mitzva to bring before him *hazeret* and *haroset*, and two cooked dishes.** And still this is no conclusive proof, as from where do I know that Rabbi Yosei is of the opinion that mitzvot require intent? Perhaps Rabbi Yosei maintains that mitzvot do not require intent, and the reason that we require two dippings is so that there should be a conspicuous distinction for the children. If so, for what reason does Rabbi Yosei use the term "mitzva?" ...

פשיטא, היכא דאיכא שאר ירקות - מברך אשאר ירקות בורא פרי האדמה ואכיל, והדר מברך על אכילת מרור ואכיל. היכא דליכא אלא חסא, מאי? אמר רב הונא: מברך מעיקרא אמרור בורא פרי האדמה ואכיל, ולבסוף מברך עליה על אכילת מרור ואכיל.

It is obvious that where there are other vegetables available besides bitter herbs, at the first dipping one recites over the other vegetables the blessing: Who creates fruit of the ground, and eats. And then, at the second dipping, he recites the blessing: Commanded us over eating bitter herbs, on the lettuce and eats it. However, what is the *halakha* where there is only lettuce available? When should one recite each blessing? Rav Huna said: One initially recites the blessing: Who creates fruit of the ground, over the bitter herbs, i.e., the lettuce, and eats them. And ultimately, after the *matza*, one recites the blessing: Commanded us over eating bitter herbs, over the lettuce and eats it.

מתקיף לה רב חסדא: לאחר שמילא כריסו הימנו חוזר ומברך עליה? אלא אמר רב חסדא: מעיקרא מברך עליה בורא פרי האדמה ועל אכילת מרור ואכיל, ולבסוף אכיל אכילת חסא בלא ברכה. בסורא עבדי כרב הונא, ורב ששת בריה דרב יהושע עביד כרב חסדא. והלכתא כוותיה דרב חסדא. רב אחא בריה דרבא מהדר אשאר ירקות, לאפוקי נפשיה מפלוגתא.

Rav Ḥisda strongly objects to this opinion: Do you think that after one fills his belly with lettuce, he then recites another blessing over it? Rather, Rav Ḥisda said: Initially one recites two blessings over the lettuce: Who creates fruit of the ground, and: Commanded us over eating bitter herbs, and he eats it; and later in the seder he eats lettuce without a blessing. In Syria, they act in accordance with the opinion of Rav Huna. And Rav Sheshet, son of Rav Yehoshua, acted in accordance with the opinion of Rav Ḥisda. The Gemara summarizes: And the *halakha* is in accordance with the opinion of Rav Ḥisda. **The Gemara relates that Rav Aḥa, son of Rava, would seek other vegetables for Passover to preclude himself from taking sides in the dispute.** (Adapted from [Sefaria](#))

11. תלמוד בבלי מסכת ראש השנה דף כז עמוד ב

וכן מי שהיה עובר אחורי בית הכנסת או שהיה ביתו סמוך לבית הכנסת ושמע קול שופר או קול מגילה, **אם כוון לבו - יצא, ואם לאו - לא יצא**. אף על פי שזה שמע וזה שמע, זה כוון לבו וזה לא כוון לבו.

11. Talmud Masechet Rosh Hashannah 27b

And similarly, if one was passing behind a synagogue, or his house was adjacent to the synagogue, and he heard the sound of the *shofar* or the sound of the Scroll of Esther being read, if he focused his heart, i.e. his intent, to fulfill his obligation, he has fulfilled his obligation; but if **not, he has not fulfilled his obligation**. Even though this one heard and also the other one heard, nevertheless, this one focused his heart, but the other one did not focus his heart.

12. תלמוד בבלי מסכת ראש השנה דף כח עמוד א-כט עמוד א

שלחו ליה לאבוה דשמואל: כפאו ואכל מצה - יצא. כפאו מאן? אילימא כפאו שד - והתניא: עתים חלים עתים שוטה, כשהוא חלים - הרי הוא כפקח לכל דבריו, כשהוא שוטה - הרי הוא כשוטה לכל דבריו! -

12. Talmud Rosh Hashannah 28a-29a

It is related that the following ruling was sent from Eretz Yisrael to Shmuel's father: **If one was forcibly compelled to eat *matza* on Passover, he has fulfilled his obligation**. Who compelled him? If we say that a demon forced him, i.e., that he ate it in a moment of insanity, isn't it taught: With regard to someone who is at times sane and at times insane, at the times when he is sane, he is considered halakhically competent for all purposes and is obligated in all the mitzvot. And when he is insane, he is considered insane for all purposes.

אמר רב אשי: שכפאוהו פרסיים. אמר רבא, זאת אומרת: התוקע לשיר - יצא. פשיטא, היינו הך? - מהו דתימא: התם אכול מצה אמר רחמנא והא אכל; אבל הכא - זכרון תרועה כתיב, והאי מתעסק בעלמא הוא, קא משמע לן. אלמא קסבר רבא: מצות אין צריכות כוונה.

Rav Ashi said: We are dealing with a case where the Persians compelled him to eat. **Rava said:** That is to say that one who sounds a *shofar* for the music, having no intent to fulfill the mitzva, fulfills his obligation. Isn't it obvious that this is identical to that? **Lest you say** that there is a difference between the two cases, there, the Merciful One says: Eat *matza*, and he indeed ate it, thereby fulfilling the mitzva. **But here**, with regard to a *shofar*, it is written: "A memorial of blasts" ([Leviticus 23:24](#)), and this one was merely acting unawares, without having any intent whatsoever of performing the mitzva. Therefore, Rava teaches us that the absence of intent does not invalidate fulfillment of the mitzva, even in the case of *shofar*. **Apparently, Rava maintains** that the fulfillment of mitzvot does not require intent.

איתיביה: היה קורא בתורה, והגיע זמן המקרא, אם כוון לבו - יצא, ואם לאו - לא יצא. מאי לאו - כוון לבו לצאת? לא, לקרות. - לקרות? הא קא קרי! - בקורא להגיה.

The Gemara raised an objection to this conclusion from what we learned in a mishna: If one was reading the passage of *Shema* in the Torah, and the time of reciting *Shema* arrived, if he focused his heart, he has fulfilled his obligation, but if not, he has not fulfilled his obligation. What, is it not that he focused his heart to fulfill? No, the mishna means that he intended to read the passage. To read? But he is already reading! One who was reading from a Torah scroll

in order **to correct** it, uttering the words indistinctly. The mishna teaches that if such an individual intends to articulate the words correctly, he has fulfilled his obligation.

תא שמע: היה עובר אחורי בית הכנסת, או שהיה ביתו סמוך לבית הכנסת, ושמע קול שופר או קול מגילה, אם כוון לבו - יצא, ואם לאו - לא יצא. מאי לאו: אם כוון לבו - לצאת! - לא, לשמוע. - לשמוע? והא שמע! - סבור: חמור בעלמא הוא.

Come and hear that which we learned in our mishna: If one was passing behind a synagogue, or his house was adjacent to the synagogue, and he heard the sound of the *shofar* or the sound of the Scroll of Esther, if he focused his heart, he has fulfilled his obligation, but if not, he has not fulfilled his obligation. What, is it not that he focused his heart to fulfill his obligation? No, the mishna means that he intended to hear the sound of the *shofar*. To hear? But he already hears! One who thinks that it is merely the sound of a donkey that he is hearing, and in this case.

איתביה: נתכוון שומע ולא נתכוון משמיע, משמיע ולא נתכוון שומע - לא יצא, עד שיתכוון שומע ומשמיע. בשלמא נתכוון משמיע ולא נתכוון שומע - כסבור חמור בעלמא הוא, אלא נתכוון שומע ולא נתכוון משמיע היכי משכחת לה - לאו בתוקע לשיר? - דלמא דקא מנבח נבוחי....

The Gemara raised an objection to: If the hearer of the *shofar* had intent, but the sounder of the *shofar* did not have intent, or if the sounder of the *shofar* had intent, but the hearer did not have intent, he has not fulfilled his obligation, until both the hearer and the sounder have intent. Granted, with regard to the case where the sounder had intent, but the hearer did not have intent, Rava can say that this is referring to a case where the hearer thinks that it is merely the sound of a donkey and he did not have intent to hear the sound of a *shofar*. But with regard to the case where the hearer had intent, but the sounder did not have intent, under what circumstances can this case be found? Is it not where he sounds a *shofar* for music? **Perhaps** the *baraita* is referring to a case **where he sounded bark-like blasts** with the *shofar*.

אלא אמר רבא: לצאת - לא בעי כוונה, לעבור, בזמנו - לא בעי כוונה, שלא בזמנו - בעי כוונה. אמר ליה רבי זירא לשמעיה: איכוון ותקע לי. אלמא קסבר: משמיע בעי כוונה מיתבי: היה עובר אחורי בית הכנסת, או שהיה ביתו סמוך לבית הכנסת, ושמע קול שופר או קול מגילה, אם כוון לבו - יצא, ואם לאו - לא יצא. וכי כוון לבו מאי הוי? היאך לא קא מיכוון אדעתא דידיה! - הכא בשליח ציבור עסקינן, דדעתיה אכוליה עלמא. תא שמע: נתכוון שומע ולא נתכוון משמיע, נתכוון משמיע ולא נתכוון שומע - לא יצא, עד שיתכוון שומע ומשמיע. קתני משמיע דומיא דשומע, מה שומע שומע לעצמו, אף משמיע - משמיע לעצמו. וקתני: לא יצא! - תנאי היא, דתניא: שומע - שומע לעצמו, ומשמיע - משמיע לפי דרכו. אמר רבי יוסי: במה דברים אמורים - בשליח צבור, אבל ביחיד - לא יצא, עד שיתכוין שומע ומשמיע.

Rather, Rava said: One must say as follows: The fulfillment of a mitzva does not require intent, and the transgression of the prohibition: Do not add, during the prescribed time of the mitzva, does not require intent. Do not add, when it is not in its prescribed time, requires intent to fulfill the mitzva. With regard to the intent required in order to fulfill the mitzva of *shofar*, Rabbi Zeira said to his servant: Have intent to sound the *shofar* on my behalf and sound it for me. Apparently, Rabbi Zeira maintains that he who sounds the *shofar* for others is required to have intent to discharge the hearer's obligation. The Gemara raises an objection from the mishna: If one was passing behind a synagogue, or his house was adjacent to the synagogue, and he heard

the sound of the *shofar* or the sound of the Scroll of Esther being read, if he focused his heart to fulfill his obligation, he has fulfilled his obligation, but if not, he has not fulfilled his obligation. And, according to Rabbi Zeira, even if the hearer focused his heart, what of it? The other one, did not focus his intent to sound the *shofar* with him in mind? Here we are dealing with the representative of the community, i.e., one who sounds the *shofar* for the entire congregation and has everyone in mind. The Gemara raises another objection: **Come and hear that which was taught in a *baraita*: If the hearer of the *shofar* had intent, but the sounder of the *shofar* did not have intent, or if the sounder of the *shofar* had intent, but the hearer did not have intent, he has not fulfilled his obligation, until both the hearer and the sounder have intent. The *baraita* teaches the *halakha* governing the sounder of the *shofar* in similar fashion to the *halakha* governing the hearer. From this it may be inferred that just as the hearer hears for himself, having intent to fulfill his own obligation, so too, the sounder sounds for himself, having intent to fulfill his own obligation, and not that of others. And the *baraita* teaches that if the sounder did not have this intent, the hearer has not fulfilled his obligation! This is the subject of a dispute between *tanna'im*, as it is taught in a *baraita*: The hearer hears for himself, and the sounder sounds the *shofar* in his usual way, i.e., he need not intend to sound it for the sake of the hearer. Rabbi Yosei said: In what case is this statement said? It was said in the case of a representative of the community. But in the case of an ordinary individual, the hearer does not fulfill his obligation until both the hearer and the sounder have intent to discharge the hearer's obligation, as argued by Rabbi Zeira. (Adapted from Sefaria)**

13. תוספות מסכת פסחים דף קטו עמוד א

מתקיף לה רב חסדא לאחר שמילא כריסו כו' - רב חסדא נמי נראה דסבר כר"ל דבעי כוונה אעפ"כ סבר דאין נכון לברך בטיבול שני כיון שכבר מילא כריסו דאי סבר אין צריכות כוונה ה"ל למימר בהדיא דנפיק בטיבול ראשון ואם יברך בטיבול שני הויה ברכה לבטלה... והשתא כל אלו אמוראי סברי דבעי כוונה וסתמא דמסדר הש"ס סבר הכי מדאיצטריך לפסוק כרב חסדא ואי אין צריכות כוונה פשיטא דלא יברך בטיבול שני דאפילו לא בירך בטיבול ראשון נפק ביה ואי יברך בטיבול שני הויה ברכה לבטלה ולית הלכתא כוותיה דאבוה דשמואל דאית ליה בפרק ראווה ב"ד (ר"ה דף כח.) אין צריכות כוונה דקאמר בכפאו ואכל מצה יצא ומוקי לה בכפאוהו פרסיים והתם לא מייתי מאכלו בלא מתכוין משום דלגבי אכילה לא בעינן כוונה כולי האי כמו בתפלה ותקיעה ומש"ה נמי לא מייתי הכא ברייתות דהתם דבעו כוונה דגבי תפלה ותקיעה בעי כוונה טפי כדפרישית.

14. ערוך השולחן אורח חיים סימן תעה סעיף יב

אם אין לו ירקות לטיבול ראשון אלא מרור יברך עליו בטיבול ראשון בורא פרי האדמה ועל אכילת מרור ובטיבול השני וטבלנו בחרוסת ויאכלנו בלא ברכה דאיך אפשר לברך כשכבר מילא כריסו ממנו ולכן בהכרח לברך מקודם על אכילת מרור אף על גב דעיקר המצוה היא אחר המצה... ואי קשיא דא"כ למה צריך לאכלו פעם שנית אחר המצה אך זהו משום הכירא לתינוקות... וכיון שיש פקפוקים באכילת שני פעמים מרור לכן מחוייבים להתאמץ לבלי לאכול פעם הראשון מרור אלא ירקות.

15. שולחן ערוך אורח חיים הלכות פסח סימן תעה סעיף ד
אכל מצה בלא כוונה, כגון שאנסוהו עכו"ם או לסטים לאכול, יצא ידי חובתו כיון שהוא יודע שהלילה פסח ושהוא חייב באכילת מצה; **אבל אם סבור שהוא חול, או שאין זו מצה, לא יצא.**

16. טור אורח חיים הלכות ראש השנה סימן תקפט
וצריך שיכוין התוקע להוציא השומע שאם תקע ולא כיון להוציא לא יצא דא"ר זירא לשמעיה איכוין ותקע לי פי' התכוין להוציאני אלמא בעי דעת שומע שיכוין לצאת ודעת משמיע שיכוין על זה להוציאו ולית הלכתא כרבא דאמר התוקע לשיר פי' לשורר ולא נתכוין לתקיעת מצוה יצא דקי"ל מצות צריכות כוונה וכ"כ בהלכות גדולות הלכך המתעסק שאינו מכוין לתקיעת מצוה אלא מלמד לאחרים לתקוע לא יצא והשומע ממנו לא יצא וה"מ דבעי שיכוין בפרט להוציא זה השומע ביחיד התוקע אבל ש"צ התוקע מסתמא דעתו להוציא כל השומעין דתנן היה עובר אחורי בית הכנסת ושמע קול שופר או קול מגילה אם כיון לבו יצא ואם לאו לא יצא והרי"ף גיאת פסק כרבא דמצות אין צריכות כוונה ותוקע לשיר יצא ומתעסק היינו טעמא דלא יצא שלא נתכוין לשמוע אלא לתקיעה בעלמא וכן פסק ר"ח ורב שרירא שדר ממתנתא דהלכתא כרבא ומיהו מדאשכחן לרבי זירא דאמר לשמעיה איכוין ותקע לי אמרינן לא לעביד לכתחלה אלא יכוין במצוה ואם לא נתכוין יצא וא"א הרא"ש ז"ל פסק דמצות צריכות כוונה:

17. בית יוסף אורח חיים סימן תקפט
ודעת רבינו שמואל כתבו גם כן ה"ר יונה בסוף פרק קמא דברכות (ו. ד"ה ורבינו שמואל) גבי פתח בדחמרא וסיים בדשיכרא וכתב עוד שם (ד"ה אמנם) דאפילו מי שסובר דמצות אין צריכות כוונה הני מילי בדבר שיש בו מעשה אבל במצוה שתלויה באמירה בלבד ודאי צריך כוונה שהאמירה היא בלב וכשאינו מכוין באמירה ואינו עושה מעשה נמצא כמי שלא עשה שום דבר מהמצוה ולענין הלכה כיון דהרי"ף והרמב"ם והרא"ש מסכימין דמצות צריכות כוונה הכי נקטינן:

18. שולחן ערוך אורח חיים הלכות קריאת שמע סימן ס סעיף ד
י"א שאין מצות צריכות כוונה, וי"א שצריכות כוונה לצאת בעשיית אותה מצוה, וכן הלכה.

19. חיי אדם חלק א כלל סח
נראה לי דזה דוקא בקורא קריאת שמע בדרך לימודו וכן כשכפאוהו לאכול מצה והוא היה סבור שהוא יום חול או שהיה תוקע לשיר וכיוצא בו. אבל אם קורא קריאת שמע כדרך שאנו קורין כסדר התפלה וכן כשאוכל מצה או תקע ונטל לולב אף על פי שלא כיון לצאת יצא שהרי משום זה עושה כדי לצאת אף על פי שאינו מכוין.

III. When More Kavvanah is Warranted

20. טור אורח חיים הלכות סוכה סימן תרכה

בסוכות תשבו שבעת ימים וגו' למען ידעו דורותיכם כי בסוכות הושבתי את בני ישראל בהוציאי אותם וגו' תלה הכתוב מצות סוכה ביציאת מצרים וכן הרבה מצות לפי שהוא דבר שראינו בעינינו ובאזנינו שמענו ואין אדם יכול להכחישנו והיא המורה על אמיתת מציאות הבורא יתעלה שהוא ברא הכל לרצונו והוא אשר לו הכח והממשלה והיכולת בעליונים ובתחתונים לעשות בהן כרצונו ואין מי שיאמר לו מה תעשה כאשר עשה עמנו בהוציאו אותנו מארץ מצרים באותות ובמופתים והסוכות שאומר הכתוב שהושבנו בהם הם ענני כבודו שהקיפן בהם לבל יכה בהם שרב ושמש ודוגמא לזה צונו לעשות סוכות כדי שנזכור נפלאותיו ונוראותיו

21. ב"ח אורח חיים סימן תרכה

א בסכת תשבו וגו' תלה הכתוב וכו'. **איכא למידק בדברי רבינו שאין זה מדרכו בחיבורו זה לבאר הכונה לשום מקרא שבתורה כי לא בא רק לפסוק הוראה או להורות מנהג ופה האריך לבאר ולדרוש המקרא דבסכת תשבו ויראה לי לומר בזה שסובר דכיון דכתיב למען ידעו וגו' לא קיים המצוה כתיקונה אם לא ידע כוונת מצות הסוכה כפי פשטה ולכן ביאר לפי הפשט דעיקר הכוונה בישיבת הסוכה שיזכור יציאת מצרים וזה הטעם בעצמו לרבינו ז"ל במה שכתב בהלכות יציאת בסימן ח' (עמ' עא) כתב ויכוין בהנחתם שצונו המקום להניח וכו' כדי וכו' מה שלא עשה כן ב שאר הלכות כי לא כתב שיכוין שום כוונה בעשיית המצוה מפני כי המקיים המצוה כדינה יוצא בה אף על פי שלא היתה לו שום כוונה אבל בציצית שכתוב בהן (במדבר טו מ) למען תזכרו וגו' וכן בתפלין כתוב (שמות יג ט) למען תהיה תורת יי' בפיך שפשוטו הוא שהתפלין הם אות וזכרון כדי שיהא תורת יי' שגור בפינו כי ביד חזקה הוצאך יראה שלא קיים המצוה כתיקונה אם לא יכוין אותה הכוונה ולכן כתב בהלכות אלו ויכוין וכו' וכן גבי סוכה שכתוב למען ידעו וגו' משמע ליה גם כן שצריך שיכוין בשעת ישיבת הסוכה הטעם המכוון במצוה:**

22. משנה ברורה סימן ס"ק ז

(ז) יש אומרים - דע דלפי המתבאר מן הפוסקים שני כוונות יש למצוה א' כונת הלב למצוה עצמה וב' כונה לצאת בה דהיינו שיכוין לקיים בזה כאשר צוה ד' כמו שכתב הב"ח בסי' ח' וכוונת המצוה שנזכר בזה הסעיף אין תלוי כלל בכונת הלב למצוה עצמה שיכוין בלבו למה שהוא מוציא מפיו ואל יהרהר בלבו לד"א כגון בק"ש ותפילה ובהמ"ז וקידוש וכדומה דזה לכו"ע לכתחילה מצוה שיכוין בלבו ובדיעבד אם לא כיון יצא לבד מפסוק ראשון של ק"ש וברכת אבות של תפילה כמו שמבואר לקמן רק שמחולקים בענין אם חייב לכוין קודם שמתחיל המצוה לצאת בעשיית אותה המצוה. ולמצוה מן המובחר כו"ע מודים דצריך כונה.

23. חידושי הרשב"א מסכת ברכות דף יג עמוד ב

ואפשר לי לומר עוד דפסוק ראשון צריך כוונה ואפילו בדיעבד ואין דבר זה תלוי באיך דמצות צריכות כוונה דהתם בכוונה לצאת הדברים אמורים אבל כאן צריך כוונת הענין כלומר שלא יהרהר בדברים אחרים כדי שיקבל עליו מלכות שמים בהסכמת הלב

24. ערוך השולחן אורח חיים סימן ס

סעיף ו

כתב רבינו הב"י בסעיף ד' י"א שאין מצות צריכות כונה וי"א שצריכות כונה לצאת בעשיית אותה מצוה וכן הלכה עכ"ל ובסעיף ה' כתב הקורא את שמע ולא כיון לבו בפסוק ראשון שהוא שמע ישראל לא יצא ידי חובתו והשאר אם לא כיון לבו אפילו היה קורא בתורה או מגיה הפרשיות האלו בעונת ק"ש יצא והוא שכיון לבו בפסוק ראשון עכ"ל ביאור דבריו שיש מחלוקת בין הפוסקים אם כל מי שעושה מצוה צריך לכוין שיצא י"ח מצוה בעשיה זו או אם א"צ לכוין לצאת י"ח המצוה אלא אף לא כיון יצא י"ח מצוה ויתבאר זה בס"י תרפ"ט ויש מהראשונים שאמרו דאפילו למאן דס"ל מצות א"צ כונה זהו במצות מעשיות דעשייתו הוי ככונת המצוה אבל מצוה התלויה בדיבור ודאי צריך כונה דבלא כונה הוה כאינו עושה כלום :

סעיף ז

והנה רבינו הב"י פסק דמצות צריכות כונה דכן דעת רוב הפוסקים וזה שכתב בסעיף ה' אינו לכונת המצוה אלא ענין אחר והיינו לשום על לבו מה שאומר ולכן פסוק שמע ישראל שהוא עיקר קבלת עול מלכות שמים צריך לשום על לבו דאל"כ אין זה קבלת מלכות שמים כלל והוי כתפלה בלא כונה [מג"א סי' ס"ג סק"ז] ולכן אם לא כיון צריך לחזור ולאומרו בכונה כמ"ש בס"י ס"ג ע"ש אבל השאר אפילו לא כיון כיון שאמר התיבות כולן יצא והרי אף בתפלה אם לא כיון א"צ לחזור אף בברכה ראשונה כמ"ש לקמן סי' ק"א ותפלה רחמי ניהו דודאי צריך כונה כ"ש בק"ש :

25. רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק ד הלכה טו

כוונת הלב כיצד כל תפלה שאינה בכוונה אינה תפלה, ואם התפלל בלא כוונה חוזר ומתפלל בכוונה, מצא דעתו משובשת ולבו טרוד אסור לו להתפלל עד שתתישב דעתו, לפיכך הבא מן הדרך והוא עיף או מיצר אסור לו להתפלל עד שתתישב דעתו, אמרו חכמים ישהה שלשה ימים עד שינוח ותתקרב דעתו ואח"כ יתפלל.

26. שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן קא סעיף א

המתפלל צריך שיכוין בכל הברכות, ואם אינו יכול לכוין בכולם, לפחות יכוין באבות; אם לא כיון באבות, אף על פי שכיון בכל השאר, יחזור ויתפלל. הגה: והאידינא אין חוזרין בשביל חסרון כוונה, שאף בחזרה קרוב הוא שלא יכוין, אם כן למה יחזור (טור).

27. Rabbi Joseph B. Soloveitchik, *Worship of the Heart*, p. 21

Kavvanah, as we have noted, generally requires only normative heedfulness or motivation on the part of the doer – that is to say, the intention to discharge one's duty in accord with God's will, which constitutes an integral part of the religious gesture. **The controversy about *mitzvot tzerikhot kavannah*, whether *mitzvot* require intention, is confined to the class of objective norms. As far as *tefillah*, is concerned, all agree that the physical performance divorced from the inner experience is worthless.** For *kavvanah* with respect to *tefillah* forms the very core of the act; without it prayer would become a meaningless and stereotyped cereonmial. Hence, the *kavvanah* concerning *tefillah* must express itself not in a mere duty-awareness, but in an all embracing and all-penetrating transcendental experience. One turns toward God with the heart and not merely the lips, with thoughts and not only words... If *kavvanah* does not represent inward devotion or commitment, it is deprived of significance. **No religious performance has occurred.**

28. Rabbi Joseph B. Soloveitchik, *Worship of the Heart*, p. 93

Nonetheless, the Halakhah cannot and should not put up requirement such that only a select few are able to fulfill them. In the *Guide*, Maimonides asserts and formulates the purpose of religious action – complete involvement with the God-experience. He preaches a moral ideal of continuous fellowship with God. Not all halakhically adequate performances extend into the transforming experience of spiritual attachment.

29. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף קטז עמוד א

משנה. רבן גמליאל היה אומר: כל שלא אמר שלשה דברים אלו בפסח לא יצא ידי חובתו.
ואלו הן: פסח, מצה, ומרור. פסח - על שום שפסח המקום על בתי אבותינו במצרים, [שנאמר **ואמרתם** זבח פסח הוא לה' אשר פסח וגו'], מצה - על שום שנגאלו אבותינו ממצרים, [שנאמר ויאפו את הבצק אשר הוציאו ממצרים וגו'], מרור - על שום שמררו המצריים את חיי אבותינו במצרים, שנאמר [וימררו את חייהם וגו'].

29. Mishnah Pesachim 10:5

Rabban Gamaliel used to say: whoever does not make mention of these three things on Pesah does not fulfill his duty. And these are they: the pesah, matzah, and bitter herbs. The pesah because the Omnipresent passed over the houses of our fathers in Egypt. The matzah because our fathers were redeemed from Egypt. The bitter herb because the Egyptians embittered the lives of our fathers in Egypt.

30. תוספות מסכת פסחים דף קטז עמוד א

ואמרתם זבח פסח הוא - **פי' באמירה שצריך לומר** פסח זה שאנו אוכלין ואיתקש מצה ומרור לפסח וצ"ל נמי מצה זו מרו' זה.

31. מלחמת ה' מסכת ברכות ב.

ושנינו כיוצא בה כל שלא אמר ג' דברים אלו בפסח לא יצא ידי חובתו ולא שיהא צריך לחזור ולאכול פסח מצה ומרור

32. משנה מסכת פסחים פרק י משנה ה

בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים שנאמר (שמות יג) והגדת לבנך ביום ההוא לאמר בעבור זה עשה ה' לי בצאתי ממצרים לפיכך אנחנו חייבין להודות להלל לשבח לפאר לרומם להדר לברך לעלה ולקלס למי שעשה לאבותינו ולנו את כל הניסים האלו הוציאנו מעבדות לחירות מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב ומאפילה לאור גדול ומשעבוד לגאולה ונאמר לפניו הללויה:

32. Mishnah Pesachim 10:5

In every generation a man is obligated to regard himself as though he personally had gone forth from Egypt, because it is said, "And you shall tell your son on that day, saying: 'It is because of that which the Lord did for me when I came forth out of Egypt'" (Exodus 13:8). Therefore it is our duty to thank, praise, laud, glorify, raise up, beautify, bless, extol, and adore Him who made all these miracles for our fathers and ourselves; He brought us forth from slavery into freedom, from sorrow into joy, from mourning into festivity, from darkness into great light, and from servitude into redemption. Let us say before him, Hallelujah!

33. Meditation is Not What You Think: Mindfulness and Why It is So Important, Jon Kabat-Zinn, 94

If mindfulness is an innate quality of mind, it is also one that can be refined through systematic practice. And for most of us, it *has* to be refined through practice. We have already noted how out of shape we tend to be when it comes to exercising our inner capacity to pay attention. And that is what meditation is all about... the systematic and intentional cultivation of mindful presence, and through it, of discernment, wisdom, compassion, and other qualities of mind and heart **conducive to breaking free from the fetters of our own persistent blindness, self-centeredness, and delusions.**

34. Dr. Benjamin Epstein - Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life, p. 176-177

God says, "Remember." Each mitzvah is a reminder. "Don't forget." Forgetfulness is that point where a man is most tempted to say "of my own power that brought this about." Here is where God gives us His "advice" - precisely at the point when a person can be drawn away. That advice, that mitzvah, is meant to bring a person back. Do not forget! Do not get pulled away!

35. שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן צח

סעיף א

המתפלל צריך שיכוין בלבו פירוש המלות שמוציא בשפתיו ; ויחשוב כאלו שכינה כנגדו ; ויסיר כל המחשבות הטורדות אותו עד שתשאר מחשבתו וכוונתו זכה בתפלתו ; ויחשוב כאלו היה מדבר לפני מלך בשר ודם היה מסדר דבריו ומכוין בהם יפה לבל יכשל, ק"ו = קל וחומר = לפני ממ"ה הקדוש ברוך הוא שהוא חוקר כל המחשבות. וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוונים בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמות ולהתגברות כח השכלי, עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה. ואם תבא לו מחשבה אחרת בתוך התפלה, ישתוק עד שתתבטל המחשבה. וצריך שיחשוב בדברים המכניעים הלב ומכוונים אותו לאביו שבשמים, ולא יחשוב בדברים שיש בהם קלות ראש...

סעיף ב

לא יתפלל במקום שיש דבר שמבטל כוונתו, ולא בשעה המבטלת כוונתו, (טור בשם ר"מ מרוטנברג הגה"מ פ"ד מהלכות תפלה). ועכשיו אין אנו נזהרין בכל זה, מפני שאין אנו מכוונים כ"כ בתפלה.

36. William James, Principles of Psychology (as quoted in Kabat-Zinn)

The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character, and will.

No one is compos sui if he have it not.

An education which should improve this faculty would be the education par excellence.

But it is easier to define this ideal

than to give practical instructions for bringing it about.

37. Mindfulness during the coronavirus: Harvard professor's tips to help lower anxiety

2. Building Healthy Habits

Things doctors have been telling us for ages, like “wash your hands for more than 20 seconds” or “don’t touch your face,” have become especially prudent during the coronavirus outbreak -- and we realize just how bad we are at consistently practicing those healthy habits.

Mindfulness helps you take those steps toward recognizing those impulsive face touches and too-short hand washes, said Dr. Jay Michaelson.

Also, as Dr. Michaelson suggests, you can turn those, sometimes seemingly boring, habits into extra time for yourself.

Those 20 seconds of hand washing can turn into a moment of meditation and those face-touching urges can serve as a reminder to be with a desire, rather than just indulge it, said Dr. Michaelson.

Also, remember the importance of a good night’s sleep.

“Good sleep ... **hygiene, turning off the phones, turning off the news at a reasonable time, and decreasing [things like] caffeine, chocolate, anything that activates you,**” said Dr.

Marques. “If you can't sleep, get out of bed, because sitting there and worrying guarantees you won't sleep.”

Building these mindful habits will ultimately aid your immune system and improve your chances of being healthy, said Dr. Marques.

<https://www.abcactionnews.com/news/national/coronavirus/mindfulness-during-the-coronavirus-harvard-professors-tips-to-help-lower-anxiety>

38. “Our calm is contagious”: How to use mindfulness in a pandemic – Sigal Samuel & Tara Brach

The first thing to know is that the word “meditation” actually refers to many different practices. In the West, the most well-known set of practices is “mindfulness meditation.” That means paying attention, purposefully and non-judgmentally, to your experience in the present moment. It can involve a formal practice — like when you sit down, close your eyes, and focus on feeling your breath go in and out. But you can also practice mindfulness while you read the news, say, or shop for groceries.

Sigal Samuel

I’m guessing that you, like the rest of us, have been feeling stressed about coronavirus. What have you personally been doing to stay calm and centered?

Tara Brach

Yes, like everyone else, I feel the hugeness of this and I feel fear for my dear ones and for the most vulnerable people in our world. **What I’ve been doing is a mix: walking in nature and taking in beauty; talking to people and feeling our shared vulnerability and connectedness; and doing a lot of meditating. It gives me a pathway back to steadiness that’s just immeasurably helpful.**

Sigal Samuel

For people who don't have experience meditating but who are looking for a way to avoid sinking into the panic vortex, can you suggest one or two simple meditation practices that would be useful for our current situation?

Tara Brach

Sure. The first step when we get really gripped in fear is to calm our sympathetic nervous system. A simple way to do this is with long, deep breaths. Take at least three full breaths, counting to five with the inhale, and counting to five with the exhale. And with the exhale, intentionally release tension. That begins to calm down the nervous system.

Our breath is often the most helpful home base for coming out of our circling worry thoughts and back into our senses. But we can also come back to the sounds we're hearing in the moment, or the sensation of our hands or feet tingling, or the sight of a tree or table. Coming back to the senses in our body helps us come back to the present moment.

Sigal Samuel

Outside of a formal meditation practice, how can we use mindfulness in our daily activities while we're navigating this pandemic? For example, should we be mindful of our news intake — how, and how often, we're taking in updates about the virus?

Tara Brach

I think it's good for all of us to take in the amount of news we need to take in to be informed, but also to know how to turn away from our screens. Listening to beautiful music or going outside for a walk will really nourish us. What the news will do is keep on agitating us. For some people what really works is [to limit news intake to] one time a day, and that can really make a difference.

<https://www.vox.com/future-perfect/2020/3/18/21181644/coronavirus-covid-19-mindfulness-meditation-anxiety>

39. Coping with the Coronavirus with Mindfulness and Compassion **Beverly Engel**

Putting Mindfulness and Self-Compassion Into Practice

Both mindfulness and self-compassion have proven to help us alleviate stress and fear. Let's apply these practices to our current anxiety, fear, and stress reactions to the coronavirus.

1. Draw the line between preparedness and panic.

When we are [stressed](#) or anxious, our thinking brains go offline, and we go into survival mode. Intellectual information doesn't stick because we're busy running away from the danger. Only when our brains perceive safety does our thinking part of the brain (prefrontal cortex) come back online. That's when we can rationally plan for the future. For example, when we are home, calmly writing a grocery list, our prefrontal cortex helps us to make a reasonable list. But when we get to the grocery store and see everyone running around in a panic state, we

suddenly join in. The scientific term for this is “social contagion,” which is basically the spread of emotion from person to person.

So what do we do about this phenomenon? Noticing that we are panicking is a good first step. Similar to taking your foot off the gas when your car is going out of control, mindfulness helps us ground ourselves in the present moment, which helps our minds stop racing off into the future with worry or [catastrophic thinking](#). Grounding is a powerful yet simple strategy to help you manage and detach from fear, anxiety, and pain. The goal is to shift attention away from negative feelings toward the external world. Grounding is particularly powerful because it can be applied to any situation where you are caught in emotional pain (e.g. triggered) and can be done anytime, anywhere, by oneself, without anyone noticing it.

Please note: Grounding is not a “relaxation technique” and in fact, is a more effective tool for victims of trauma. Some victims with [PTSD](#) actually become more anxious when they are guided through conventional relaxation techniques (e.g. “close your eyes, focus on your breathing”). Closing their eyes can lead to [dissociation](#) for some victims and focusing on breathing, and even the word “relax” may be triggers that remind them of sexual abuse.

Most people report that they feel more “present” after practicing grounding. In fact, many are surprised to realize that they are “out of their body” (dissociated) more often than they realize. Practice grounding whenever you are extremely anxious, when you are having flashbacks or [traumatic](#) memories, and whenever you feel you are dissociated.

Basic Grounding Exercise

- Find a quiet place where you will not be disturbed or distracted.
- Sit up in a chair or on the couch. Put your feet flat on the ground. If you are wearing shoes with heels, you will need to take your shoes off so that you can have your feet flat on the ground.
- With your eyes open, take a few deep breaths. Turn your attention once again to feeling the ground under your feet. Continue your breathing and feeling your feet flat on the ground throughout the exercise.
- Now, as you continue breathing, clear your eyes and take a look around the room. As you slowly scan the room, notice the colors, shapes, and textures of the objects in the room. If you’d like, scan your eyes around the room moving your neck so you can see a wider view.
- Bring your focus back to feeling the ground under your feet as you continue to breathe and to notice the different colors, textures, and shapes of the objects in the room.

This grounding exercise will serve several purposes:

- It will bring your awareness back to your body, which in turn can stop you from panicking, being triggered, or from dissociating.
- It will bring you back to the present, to the here and now, again a good thing if you are panicking or if you have been triggered and have been catapulted back into the past by a [memory](#) or a trigger.
- Deliberately focusing your attention outside yourself by being visually involved in the world breaks the panic spiral and allows those feelings and thoughts to subside.

2. Learn how to stop your fears, many of which feel quite real, from snowballing (“I’m going to lose my job,” “My grandmother is going to die.”) Mindfulness practices such as the mindfulness exercise offered above can help you stop your fears from snowballing and to build good “mental immunity” to stress, anxiety, and panic.

3. Learn to “anchor” yourself when you begin to obsess or panic. It is easy to focus if you are simply noticing what comes and goes. Problems arise, however, when you unconsciously resist discomfort, judge your discomfort or allow your mind to begin obsessing or fantasizing. When this happens you will discover that a simple exercise such as sitting still for a few minutes and allowing your thoughts to come and go can become uncomfortable or even unbearable.

Because it is so difficult to allow ourselves to just observe and just be—without the automatic mental functions of labeling and judging taking over—the mind needs an anchor. The most common anchor used in mindfulness practice is the breath. Paying attention to your breath is an excellent way to gather your attention and bring yourself into the present moment.

4. Learn how to soothe yourself. When you start to panic, obsess, or feel triggered by something in your environment, try each of the following: 1) gently stroke your arm, face, or hair; 2) gently rock your body; 3) or give yourself a warm hug. Notice how your body feels after receiving each of these self-soothing techniques. Does it feel calmer, more relaxed? Notice which of these self-soothing techniques feels the best to you. For example, do you have more positive associations with one more than the other?

Don’t allow your self-critical mind to try to talk you out of it—it is not silly or self-centered to soothe yourself—it is a loving thing to do for yourself.

5. Stop judging yourself for feeling anxious and fearful or for behaving in ways that seem unproductive or unhealthy. We need to take a fresh look at difficult emotions like fear and pain that can provide us with important information about what’s happening inside of us. Emotions become destructive—meaning that they cause us greater mental or physical suffering—when we either cling to them or push them away. And emotions seem to get stronger the more we fight them. The healthier way to deal with these difficult emotions is to “hold” them in an open, aware, self-compassionate way. You can also change your relationship to your feelings by not judging an emotion or getting upset because you are feeling an emotion, telling yourself things like, “I hate feeling like this,” or “I shouldn’t feel like this,” or “I’m wrong to have this feeling.” Instead of becoming self-critical when you begin to panic, become obsessive, or fall back on old coping methods like overeating, you can work toward accepting your behavior with self-compassionate statements like:

- “It is understandable that I would feel afraid right now.”
- “It is understandable that I would go back to old habits when I’m stressed.”

The key here is to remind yourself that it is understandable, given the present situation, that you would be afraid, stressed, or panicked and that offering yourself understanding and self-compassion will help you a lot more than judging or criticizing yourself.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-compassion-chronicles/202003/coping-the-coronavirus-mindfulness-and-compassion>