

Rabbi Avi Billet

I. Rabbi Israel Salanter, one of the great rabbis of the 19th century, used to say: "When I was young, I wanted to change the world. I tried, but the world didn't change. So I decided to change my town, but my town didn't change. Then I resolved to change my family, but my family didn't change. Then I realised - first I have to change myself."

II. לֹא-תִקְדָּם וְלֹא-תִתָּר וְלֹא-תִבְנֶי עִמָּךְ וְאֶהְבֶּתָּ לְרַעָךְ כְּמֹךְ אֲנִי יִקְוָה - וַיִּקְרָא פֶּרֶק יֵט פְּסוּקֵי יוֹ

III. <https://www.psychologytoday.com/blog/happiness-in-world/201008/when-you-dont-yourself>

In other words, if we want to like ourselves we have to earn our own respect. Luckily, doing this doesn't require that we become people of extraordinary physical attractiveness or accomplishment. It only requires we become people of extraordinary character—something *anyone* can do.

A simple thought experiment supports this notion: think right now of your favorite person and ask yourself, what is it about them that attracts you the most? Odds are it isn't their physical appearance or their accomplishments but rather their magnanimous spirit; the way they treat others. This is the key quality that makes people likable, *even to themselves*.

Treating others well, it turns out, is the fastest path to a healthy self-esteem. If you dislike yourself, stop focusing on your negative qualities. We all have negative qualities. There's nothing special about *your* negativity, I promise you. Focus instead on caring for others.

Because the more you care about others, I guarantee the more in turn you'll be able to care about yourself.

IV. <https://thedebrief.co.uk/news/politics/study-shows-millennials-full-self-loathing-hard/>

https://www.huffingtonpost.com/lisa-firestone/stop-hating-yourself-once-and-for-all_b_6754204.html

IT WAS ON FIRE . . .

V.

“When I was a small child, during the war, we were very poor and we lived in a remote village. One day, on the road, I found the broken pieces of a mirror. A German motorcycle had been wrecked in that place.

“I tried to find all the pieces and put them together, but it was not possible, so I kept only the largest piece. This one. And by scratching it on a stone I made it round. I began to play with it as a toy and became fascinated by the fact that I could reflect light into dark places where the sun would never shine—into deep holes and crevices and dark closets. It became a game for me to get light into the most inaccessible places I could find.

“I kept the little mirror, and as I went about my growing up, I would take it out in idle moments and continue the challenge of the game. As I became a man, I grew to understand that this was not just a child's game but a metaphor for what I might do with my life. I came to understand that I am not the light or the source of light. But light—truth, understanding, knowledge—is there, and it will only shine in many dark places if I reflect it.

“I am a fragment of a mirror whose whole design and shape I do not know. Nevertheless, with what I have I can reflect light into the dark places of this world—into the black places in the hearts of men—and change some things in some people. Perhaps

others may see and do likewise. This is what I am about. This is the meaning of my life.”

And then he took his small mirror and, holding it carefully, caught the bright rays of daylight streaming through the window and reflected them onto my face

MAN'S SEARCH FOR MEANING

back over *her* life. Let us listen to what she had to say as recorded on the tape: “I wished to have children and this wish has been granted to me; one boy died, the other, however, the crippled one, would have been sent to an institution if I had not taken over his care. Though he is crippled and helpless, he is after all my boy. And so I have made a fuller life possible for him; I have made a better human being out of my son.” At this moment, there was an outburst of tears, and crying, she continued: “As for myself, I can look back peacefully on my life; for I can say my life was full of meaning, and I have tried hard to fulfill it; I have done my best—I have done the best for my son. My life was no failure!” Viewing her life as if from her death bed, she had suddenly been able to see a meaning in it, a meaning that included even all of her sufferings. By the same token, however, it had become clear as well that a life of short duration, like that, for example, of her dead boy, could be so rich in joy and love that it could contain more meaning than a life lasting eighty years.

After a while I proceeded to another ques-

practical, remindful of a modern business executive. When Elijah met him, we are told, he was supervising the work done by the slaves. He was with the twelfth yoke in order not to lose sight of the slave-laborers. What did this man of majesty have in common with Elijah, the solitary covenantal prophet, the champion of God, the adversary of kings, who walked as a stranger through the bustling cities of Shomron, past royal pomp and grandeur, negating the worth of all goods to which his contemporaries were committed, reproaching the sinners, preaching the law of God and portending His wrath? What bond could exist between a complacent farmer who enjoyed his homestead and the man in the hairy dress who came from nowhere and who finally disappeared under a veil of mystery?

Yet unexpectedly, the call came through to this unimaginative, self-centered farmer. Suddenly the mantle of Elijah was cast upon him. While he was engaged in the most ordinary, everyday activity, in tilling the soil, he encountered God and felt the transforming touch of God's hand. The strangest metamorphosis occurred. Within seconds, the old Elisha disappeared and a new Elisha emerged. Majestic man was replaced by covenantal man. He was initiated into a new spiritual universe in which clumsy social-class distinctions had little meaning, wealth played no role, and a serene, illuminated, universal "we" consciousness supplanted the small, limited, and selfish "I" consciousness. Old concerns changed, past commitments vanished, cherished hopes faded, and a new vision of a redemptive-covenantal reality incommensurate with the old vision of an enjoyable-majestic reality beckoned to him. No more did the "farmer" care for the oxen, the means of making the soil yield its abundance, which were so precious to him a while ago. No more was he concerned with anything which was so dear to him before. He slew the oxen and fed the meat to the slaves who, half-starved, tilled the soil for him and whom he, until that meeting with Elijah, had treated with contempt. Moreover, covenantal man renounced his family relationships. He bade farewell to father and mother and departed from their home for good. Like his master, he became homeless. Like his ancestor Jacob, he became a "straying Aramean" who took defeat and humiliation with charity and gratitude.

However, Elisha's withdrawal from majesty was not final. He fol-

VI

VII. Between Man and Himself: Sins, Mitzvos, Personal Development

Rav Hirsch

Let us now summarize this epilogue to the Ten Commandments. It is directed at the three main sins that undermine our relationship to God. To banish them, to eradicate every trace of them from our midst, is the object of the Divine Lawgiving. These are עבודה זרה, שפיכת דמים, and גילוי עריות — the most serious sins against God, against one's fellow man, and against oneself. Verses 20 and 21: עבודה זרה; verse 22: שפיכת דמים; verse 23: גילוי עריות.

A שם משמואל שמות פרשת משפטים

אך הנה קרוב ונוגע פסול לדין, ואדם קרוב אצל עצמו, והוא נוגע בדבר, ומקבל שוחד מהנפש המתאוה המחליקה בעיניו כל אשר תתאוה נפשו, כמו שאמר הכתוב (משלי כ"א) כל דרך איש ישר בעיניו, ואיך יש מציאות שיהי' שופט על עצמו. אך זוהי מתנה טובה מהש"י לעמו ישראל שנתן להם כח ועוז להפשיט עצמם מכל מיני נגיעה ולהיות על עצמו כמו דיין הצופה מרחוק על כל הנעשה כאילו אין הדבר נוגע אליו כלל, וכאשר הוא שופט נאמן על עצמו כן יהי' על זולתו. וזהו שאמר המדרש שמדת העוז נצרכת למשפט, כי בלי מדת העוז לא תתקיים מדת המשפט כנ"ל, והעוז הוא של מלך מ"ה הקדוש ברוך הוא והוא אוהב את המשפט שהקב"ה קדוש ונבדל ואין לו שום נגיעה בעולמו, וזה נתן לבני ישראל, וכן כתיב ה' עוז לעמו יתן:

B ערוך לנר מסכת מכות דף כד עמוד א

בגמרא ומה ד' דורש ממך. ואף דמשה ג"כ אמר כלשון הזה ועתה ישראל מה ד' אלקיך שואל ממך כי אם ליראה וגו... והנה פרט **מיכה** ג' דברים נגד ג' מיני מצות, שבין אדם למקום, בין אדם לחבירו, ובין אדם לעצמו. **נגד לעצמו אמר עשות משפט, שישקול כל מעשיו שיהיו במשפט ושלא יהיה עול בכפו.** ונגד בינו לחבירו אמר ואהבת חסד, שהוא גמילות חסדים שבין אדם לחבירו. ונגד בינו לקונו אמר והצנע לכת, ובא **ישעיה** והיקל בכל הג' דברים, **שתחת עשות משפט אמר שמרו משפט דאפילו לא בא מעשה לידו שהיה יכול לעשות משפט בפועל אלא שמר שאם בא לידו יעשנה ג"כ זוכה.** ונגד אהבת חסד שהוא גמילות חסדים אמר להקל. ועשו צדקה שהוא פחות מגמילות חסדים בג' דברים כדאמרינן סוכה (מט ב), ולמען הראות שאפילו עושה שלא בהצנע זוכה אמר בלשון רבים שמרו ועשו, שמיכה אמר בלשון יחיד דורש ממך, כיון שרוצה שיעשה הכל בינו לבין קונו בהצנע ושלא ידעו בני אדם מה שאין כן אם נעשה ברבים:

2B תלמוד בבלי מסכת ברכות דף לא עמוד א

תנו רבנן: המתפלל צריך שיכוין את לבו לשמים. אבא שאול אומר, סימן לדבר: תכין לבם תקשיב אזנך. תניא, אמר רבי יהודה: כך היה מנהגו של רבי עקיבא, כשהיה מתפלל עם הצבור - היה מקצר ועולה, מפני טורח צבור, וכשהיה מתפלל בינו לבין עצמו - אדם מניחו בזוית זו ומוצאו בזוית אחרת, וכל כך למה - מפני כריעות והשתחויות.

3B תוספתא מסכת פסחים (ליברמן) פרק י

הלכה יא
אין מפטירין אחר הפסח אפיקומן כגון אגוזין תמרים וקליות חייב אדם לעסוק בהלכות הפסח כל הלילה אפלו בינו לבין בנו אפלו בינו לבין עצמו אפלו בינו לבין תלמידו

C בבא קמא ל עמוד א

אמר רב יהודה: האי מאן דבעי למהוי חסידא, לקיים מילי דנזיקין; רבא אמר: מילי דאבות; ואמרי לה: מילי דברכות.

3C כתב רבינו המהר"ל בחדושי אגדות כאן: מאן דבעי למהוי חסידא וכו'. פירוש זה כי שלימות האדם הוא בג' פנים שאין האחד כמו השני, כי צריך האדם שיהיה שלם בעצמו, ויהי' שלם עם זולתו מבני אדם, וצריך שיהיה שלם עם בוראו, דהיינו בדבר שמגיע לבוראו. ואלו ג' שלימות כוללים הכל...

2C דף על הדף בבא קמא דף ל עמוד א

מרגלא בפומייהו דרבנן לחלק את המצוות לב' סוגים: מצוות שבין אדם למקום, ומצוות שבין אדם לחברו. אכן יעויין בהגר"א (למשלי פרק ב וריש ספר ישעיה) דג' חלוקות הן: בין אדם למקום, בין אדם לחברו ובין אדם לעצמו, אשר זאת החלוקה האחרונה כוללת בתוכה כל עניני המדות. ועפ"ז ביארו את הגמ' ב"ק (ל, א): האי מאן דבעי למהוי חסידא לקיים מילי דנזיקין, וח"א מילי דברכות, וח"א מילי דאבות. - דברכות מכוון כנגד חלק המצוות שהם בין אדם למקום, ונזיקין - בין אדם לחברו, ואבות בין אדם לעצמו.

4C ולרבא דאמר לקיים מילי דאבות, כלומר

שעיקר החסידות הוא בזה כאשר הוא איש שלם בעצמו, והמדות הטובות הם שלימות עצמו, וסבר רבא כי יותר ראוי שיקרא חסיד כאשר הוא שלם בעצמו, דבר שמגיע לעצמו, והוא עיקר יותר לחסידותו...
ואפשר כי אין כאן מחלוקת כלל ומר אמר חדא ומר אמר חדא ולא פליגי, כי האדם (אינו) [לא] יושלם עד שהוא חסיד גמור בג' דברים אלו שמשלימין האדם עם בוראו ועם זולתו מבני אדם ויהיה שלם בעצמו ג"כ ואז הוא שלם לגמרי.

4C וגם יש בזה עוד דבר מופלג בחכמה, כי האדם יש בו ג' חלקים, הגוף והנפש והשכל. לרב יהודה החסידות הוא שיהיה שלם בנפשו שלא יעשה דבר רע, כי הם רעים לגמרי, כי אין דבר טוב ודבר הנאה בניזקין. ולא כמו שאר חטאים אשר יש לאדם הנאה בהם, אבל הנזיקין, שהם נזק, אין לאדם שום טובה והנאה בהם. ואם אינו נזהר בניזיקין כלל ועושה היזק לחבירו זהו נפש רע, כדכתיב נפש רשע איותה רע (משלי כא), ור"ל כי מי שהוא רע בעצמו, נפשו מתאוה לדבר שהוא רע בעצמו, אף כי אין לו שום הנאה בזה, רק בשביל שהוא רע הוא נמשך אל הרע בטבע, והמרחיק מן הנזיקין מורה שנפשו מסולק מן הרע לגמרי, והנה שמירת הנזיקין ביותר שמרחיק עצמו מן הרע, דבר זה מורה על שלימות נפשו שאינו נפש רע, וזה שאמר שנזהר במילי דנזיקין. אבל דבר שיש לו הנאה (דבר) [בו] מחמת יצרו שבגופו, שהוא מתאוה לתאותו ולהנאתו מחמת חומרו הרע, כמו שהם כל מדות הטובות ומדות הרעות, שיש לאדם הנאה מהם, וכל זה מתיחס אל הגוף, אבל דבר שאין לו הנאה כמו הנזיקין שאין בהם הנאה כלל, אינו אלא נפש רעה בעצמו. לפיכך אמר שיזהר במילי דנזיקין ודבר זה הוא מבואר.

6C מסכתות קטנות מסכת אבות דרבי נתן
נוסחא א פרק ו
דבר אחר הוא מתאבק בעפר רגליהם זה ר' אליעזר ושותין בצמא את דבריהם זה ר' עקיבא. מה היה תחלתו של ר' עקיבא. אמרו בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום. פעם אחת היה עומד על פי הבאר אמר מי חקק אבן זו אמרו לו המים שתדיר נופלים עליה בכל יום אמרו לו עקיבא אי אתה קורא אבנים שחקו מים (איוב י"ד י"ט). מיד היה רבי עקיבא דן ק"ו בעצמו מה רך פסל את הקשה דברי תורה שקשין כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם מיד חזר ללמוד תורה. הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות. א"ל רבי למדני תורה אחז רבי עקיבא בראש הלוח ובנו בראש הלוח. כתב לו אלף בית ולמדה. אלף תיו ולמדה. תורת כהנים ולמדה. היה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה. הלך וישב [לו] לפני רבי אליעזר ולפני רבי יהושע אמר להם רבותי פתחו לי טעם משנה. כיון שאמרו לו הלכה אחת הלך וישב לו בינו לבין עצמו אמר אלף זו למא נכתבה. בית זו למא נכתבה. דבר זה למא נאמר. חזר ושאלן והעמידן בדברים:

5C ולרבי מילי דאבות שהם דברי מוסר המייסרים את הגוף של אדם כי זה ענין המוסר, וסובר כי החסידות תולה כאשר אין בו פחיתות אשר נמצא בגוף. ולא יכא דאמרי מילי דברכות, דבר זה הוא מצד השכל אשר הוא מבקש להתדבק בו ית' ונותן ברכה אליו על הכל וזהו הדביקות בו יתברך, ולכך הוא נותן אליו ברכה תמיד. ואלו דברים עמוקים.

7C מדרש תנאים לדברים פרק יח
פסוק יג

(יג). תמים תהיה עם ה' א' מיכן שאין שואלין לכלדאין: ד"א תמים תה' שלא תאמר אברהם היה תמים יצחק היה תמים יעקב היה תמים אף אתה תמים תה' עם ה' אלהיך: ד"א תמים תה' ר' אליעזר הקפר אמר שלא תהרהר אחר דרכי המקום שנ' (ד לב) כי שאל נא לימים ראשונים יכול קודם למעשה בראשית ת"ל למן היום אשר ברא אלהים אדם על הארץ ולמק' השמים ועד קצה השמים אתה חוקר אין אתה חוקר לפנים מיכן: ר' אליעזר בן יעקב אומר שלא תהרהר אחר היסורין וכן דוד אומר (תה' קלא א) ה' לא גבה לבי ולא רמו עיני שלא הרהרתי אחר קוני: ד"א תמים תה' אין לי אלא בהתריית עדים בינו לבין עצמו מנין ת"ל תמים תהיה עם ה' אלהיך: ד"א תמים תה' כשאת תמים חלקך עם ה' אלהיך וכן דוד אומר (תה' כו יא) ואני בתמי אלך פדני וחנני ואני בתמי תמכת בי (שם מא יג) וה"א הצור תמים פעלו (לב ד):