*****Ancient Texts Modern Dilemmas***

**Surviving Social Isolation**

Rabbi Sammy Bergman- [sbergman@torontotorah.com](mailto:sbergman@torontotorah.com)

**Identifying with the Community**

1. **Avot 2:4**

הלל אומר: אל תפרוש מן הצבור

Hillel said: Don’t separate from the community

1. **Rambam Laws of Teshuva 2:11**

הפורש מדרכי צבור, ואע"פ שלא עבר עבירות, אלא נבדל מעדת ישראל ואינו עושה מצות בכללן ולא נכנס בצרתן ולא מתענה בתעניתן, אלא הולך בדרכו כאחד מגויי הארץ וכאילו אינו מהן, אין לו חלק לעולם הבא.

One who separates from the ways of the community, even if they don’t sin, but rather they separate from the assembly of Israel and don’t do mitzvot among them, and don’t fast on their fast days, rather they walk in their way like the nations of the land as if they are not a member of the community, doesn’t have a portion in the next world.

1. **Rashi Avot 2:4**

אל תפרוש מן הצבור. אלא השתתף עמהם בצרתם כדי שתשמח עמהם כמ"ש הפסוק שישו אתה משוש כל המתאבלים עליה.

Rather partner with them in their paid so that you can also rejoice with them as verse states: “Rejoice all those who mourn over her.

**Letting Prayer Flow**

1. **Avot 2:13 (Tr. Dr. Joshua Kulp)**

רַבִּי שִׁמְעוֹן אוֹמֵר, הֱוֵי זָהִיר בִּקְרִיאַת שְׁמַע וּבַתְּפִלָּה. וּכְשֶׁאַתָּה מִתְפַּלֵּל, אַל תַּעַשׂ תְּפִלָּתְךָ קֶבַע, אֶלָּא רַחֲמִים וְתַחֲנוּנִים לִפְנֵי הַמָּקוֹם בָּרוּךְ הוּא, שֶׁנֶּאֱמַר (יואל ב) כִּי חַנּוּן וְרַחוּם הוּא אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב חֶסֶד וְנִחָם עַל הָרָעָה. וְאַל תְּהִי רָשָׁע בִּפְנֵי עַצְמְךָ:

Rabbi Shimon said: Be careful with the reading of Shema and the prayer, And when you pray, do not make your prayer something automatic, but a plea for compassion before God, for it is said: “for he is gracious and compassionate, slow to anger, abounding in kindness, and renouncing punishment” (Joel 2:13); And be not wicked in your own esteem.

1. **Rabbienu Yonah Avot 2:13 (Sefaria Translation)**

וכשאתה מתפלל אל תעש תפלתך קבע אלא תחנונים לפני המקום ב"ה. שיאמר התפלה כעני המתחנן ושואל דבר שהוא צריך כי תחנונים ידבר רש. ולא כאדם השואל ואינו צריך בו. שאינו מתחנן בלב גמור ולא בשברון הנפש.

When you pray, do not make your prayer fixed, rather prayers for mercy and supplication before the Omnipresent, blessed be He: That he say the prayer like a poor man, supplicating and asking for something that he needs - as 'a pauper will speak supplications.' And [he should] not be like a man who requests something but does not need it - as he will not supplicate with a full heart, nor with a broken spirit.

**Focusing on our Homes**

1. **Maharal on Avot 1:5**

ואין ספק כי ביתו אשר שם דירתו, הוא עיקר גדול כאשר הוא בית אלקי קדוש, לפי שהאדם תמיד שם וכאשר ביתו אשר שם דירתו במעלה, נחשב לאדם שיש לו מעלה גדולה עליונה… ואין האדם בלבד, כי צריך הוא אל בית ואשה ובני בית…

There is no doubt that the house where a person lives is an important pillar when it’s a holy godly house. For a person is constantly there. When a person’s house is on a high level, it is a great spiritual accomplishment. As we will explain. Man isn’t alone, he needs a house, and a wife, and members of his household.

**Utilizing our Time Alone**

1. **Guide for the Perplexed Part 3, Chapter 51 (Friedlander translation)**

When you are alone by yourself, when you are awake on your couch, be careful to meditate in such precious moments on nothing but the intellectual worship of God, viz., to approach Him and to minister before Him in the true manner which I have described to you--not in hollow emotions. This I consider as the highest perfection wise men can attain by the above training.

**Building our Inner World**

1. **Talmud, Berachot 10a (Davidson Edition Translation)**

מה הקב"ה מלא כל העולם אף נשמה מלאה את כל הגוף מה הקדוש ברוך הוא רואה ואינו נראה אף נשמה רואה ואינה נראית מה הקב"ה זן את כל העולם כלו אף נשמה זנה את כל הגוף מה הקב"ה טהור אף נשמה טהורה מה הקב"ה יושב בחדרי חדרים אף נשמה יושבת בחדרי חדרים יבא מי שיש בו חמשה דברים הללו וישבח למי שיש בו חמשה דברים הללו:

1. Just as the Holy One, Blessed be He, fills the entire world, so too the soul fills the entire body.
2. Just as the Holy One, Blessed be He, sees but is not seen, so too does the soul see, but is not seen.
3. Just as the Holy One, Blessed be He, sustains the entire world, so too the soul sustains the entire body.
4. Just as the Holy One, Blessed be He, is pure, so too is the soul pure.
5. Just as the Holy One, Blessed be He, resides in a chamber within a chamber, in His inner sanctum, so too the soul resides in a chamber within a chamber, in the innermost recesses of the body.

**Therefore, that which has these five characteristics, the soul, should come and praise He Who has these five characteristics.**