

LOVE & ORDER

Ahavas Hashem Through the Prism of the Seder

*Beis HaKnesses of North Woodmere
Shabbos HaGadol 5783
Rabbi Aryeh Lebowitz*

• SHABBOS HAGADOL 5783 •

Love & Order: Ahavas Hashem Through the Prism of the Seder

I. Introduction • When looking for a topic two things happened

- A. When I was in Los Angeles for Shabbos
- B. I came across the 46th perek of התניא.
 1. The concept of כמים פנים אל פנים applies to Torah as well. Two stories to illustrate this point:
 - a. The חפץ חיים quotes from the מנורת המאור חלק ג about Chagiga.
 - b. Rav Resnick's chashuva sons in law, where Yevamos was the shadchan.
 2. This sense of כמים פנים אל פנים is true even of equals, all the more so when one person is on a much higher level than the other.
 3. Rav Moshe of Kobrin (Toras Avos pg 173) – “הבוחר בעמו ישראל באהבה”.

II. The Mitzvah. ואהבת את ה' אלקיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך.

- A. The Rambam's conflicting messages about יראה - fear of punishment or הרוממות?
 1. The fact that יראת העונש should imply more than יראת השם is evident from פסחים דף כב.
 2. The מהרש"א יומא דף פו the “את” in Ahavas Hashem couldn't possibly be about תלמידי חכמים since there is only ONE love.
- B. Answering the סתירה in the Rambam. Multiple valid paths.
 1. The פנים יפות פ' עקב (authored by the Hafla'ah) - one type of יראה is required, the other is a “request” of Hashem.
- C. Application to Ahavas Hashem. Similar סתירה in Rambam about the two methods of אהבת השם which are an ecstatic love, and a commitment to mitzvos.
 1. When the Rambam describes אהבת השם though mitzvos he uses the term אהבה המחויבת, but in hilchos teshuva he describes אהבה הראויה.
 2. This fits nicely with כל המרבה הרי זה משובח, and כל שלא אמר ג' דברים הללו לא יצא ידי חובתו.
- D. ברכת קריאת שמע. The Berachos are part of the mitzvah.
 1. What is the structure of ברכת קריאת שמע? The berachos parallel these two Rambams.
 2. There is a very nuanced machlokes between ספר החינוך מצוה תי"ז ואבודרהם about which phrase of shema is actually עול מלכות שמים.

III. What does Ahavas Hashem Look Like?

- A. Emotional Love. רמב"ם הלכות תשובה פרק י' In human relationships this usually happens at the beginning of a relationship, but it ultimately develops into a fused identity to the point that whenever you think about yourself you are thinking about her ממילא.

1. Rav Mayer Twersky – objects to the term “unconditional love” – there is only one absolute.
 2. Make Sure Others Appreciate Him. The ספרי says לאהבו על הבריות. The גמרא יומא says שיהא שם שמים מתאהב על ידיך ואהבת means
 - a. pituchei chosam hakdama of chasam sofer to YD, – the obligation to be mekareiv people.
 - b. Emotional love is a type of “madness”. Bereishis Rabba 55 that האהבה מקלקלת את השורה.
- B. Intention in Doing things For His Sake. The highest level of an act of service is doing something לשמה. The ספרי says עשה מאהבה means ואהבת את ה' אלקיך.
1. The Rambam says העובד באהבה is to be עושה אמת מפני שהוא אמת.
 2. ברכות נד says משנה ברכות על הטובה על שמברך כשם שמברך על הטובה.
- C. Mesirus Nefesh. love means feeling incomplete without the other, as explained by מהר”ל נתיבות עולם.
1. שו”ת הרשב”א – should think about his willingness to die for Hashem whenever he שמע ישראל ה' אלקינו ה' אחד.
 2. ספר אש קודש – giving up your life for another Jew is a higher level than giving your life for Hashem.
 3. Working Hard. Tanchuma in נח פרשת נח – the more you love someone the harder you are willing to work for them.
 - a. Pesach is all about hard work and preparation – a labor of love.
- D. Discretionary Acts. ברכת פרץ.
1. How a בעל הבית who **has** a day off.
 2. הפץ חיים – once שאול אגג to live it was an indicator that ציווי השם was not the motivating factor, which now indicates that every member of Amalek that he had killed was not בציווי השם and was just a way of expanding his power, so ויעש הרע בעיני השם.
 3. The emphasis on chumros on Pesach is a reflection of this kind of love.
- E. Defending. מסילת ישרים פרק יט – we should not be able to tolerate a חילול השם. The מדרש אהבה רבה בראשית פי: lists being a קנאי as one of the way to express אהבה.
1. Rav Avigdor Miller – in defense of God in the matter of the holocaust...
 2. Rav Chaim Kanievsky staying at the cheder.

IV. How to Achieve Ahavas Hashem.

- A. Thinking of Hashem’s Kindness with Us. The סמ”ג says that when you have הכרת הטוב you will have more love. תניא חלק ב חינוך קטן the Alter Rebbe says that there are two types of love.
1. comes naturally.
 2. emerges from contemplating the greatness of Hashem.

3. Beracha of גאל ישראל - hakaras hatov. Semichus geulah l'tefilah.
 - a. Good eitzza to think during modim about your blessings - I use ערב ובקר וצהרים to think about the different contexts of life.
 - b. Modim. Think about and mark in your siddur, all the things to be thankful for. Count them off on your fingers, like Rav Pam suggested in גודה לך.
 - c. Works for marriage too.
 - d. The night of the seder is a night of הכרת הטוב
 - e. Rabbi Lord Jonathan Sacks - The Power of Gratitude.
- B. Appreciating the Wonder of God's creation. רמבם הלכות יסודי התורה.
 1. human eye would keep Darwin up at night.
 2. parallels the beracha of Yotzer Ohr
 3. how the חנם relates to Hashem.
- C. Tefilah.
 1. There is no אמונה without tefilah.
 2. The רשע's entire problem is that he has no connection.
- D. Talmud Torah. The ספרי says that על לבבך in the context of Talmud Torah teaches that ואהבת בכל לבבך can be achieved through learning.
 1. parallels the beracha of Ahavah Rabbah.
 2. The Nesivos explains that this is how the תם relates to Hashem, as in איש תם יושב אהלים.
 3. Rambam says that when we learn we understand Hashem a lot more. Sefer Hachinuch says similarly.
 4. We certainly do this at the seder, by darshening pesukim. We even say a ברכת התורה in a unique form.
- V. Conclusion. Pesach is a time of great love from Hashem. That is why we say שיר השירים on Pesach. We should contemplate ways to enhance our love of Hashem, and use many of those same tools to enhance our אהבת הבריות. We need love among the different segments of כלל ישראל more now than we ever did.



ויש דרך ישר לפני איש, שוה לכל נפש, וקרוב הדבר מאד מאד, לעורר ולהאיר אור האהבה התקועה ומסתרת בלבו, להיות מאירה בתקף אורה כאש בוערה בהתגלות לבו ומחו, למסר נפשו לה' וגופו ומאודו בכל לב ובכל נפש ומאד מעמקא דלבא באמת לאמתו, ובפרט בשעת קריאת שמע וברכותיה כמו שיתבאר.

והוא, כאשר ישים אל לבו מה שאמר הכתוב¹: "כמים הפנים לפניו כן לב האדם אל האדם". פרוש, כמו שפדמות וצורת הפנים שהאדם מראה במים כן נראה לו שם במים אותה צורה עצמה, ככה ממש לב האדם הנאמן באהבתו לאיש אחר, הרי האהבה זו מעוררת אהבה בלב חברו אליו גם כן להיות אהבים נאמנים זה לזה, בפרט כשרואה אהבת חברו אליו.

והנה זהו טבע הנהוג במדת כל אדם, אף אם שניהם שוים במעלה. ועל אחת כמה וכמה אם מלה גדול ורב מראה אהבתו הגדולה והעצומה לאיש הדיוט ונבזה ושפל אנשים ומנוול המטל באשפה, ויורד אליו ממקום כבודו עם כל שריו יחדו, ומקימו ומרימו מאשפתו, ומכניסו להיכלו היכל המלה חדר לפניו מחדר, מקום שאין כל עבד ושר נכנס לשם, ומתיחד עמו שם ביחוד וקרוב אמתי וחבוק ונשוק, ואתדבקות רוחא ברוחא בכל לב ונפש – על אחת כמה וכמה שתתעורר ממילא האהבה כפולה ומכפלת בלב ההדיוט ושפל אנשים הזה אל נפש המלה, בהתקשרות הנפש ממש מלב ונפש, מעמקא דלבא לאין קץ. ואף אם לבו כלב האבן היס ימס והיה למים, ותשתפר נפשו כמים בכלות הנפש ממש לאהבת המלה.

והנה ככל הדברים האלה וככל החזיון הזה, וגדול יתר מאד בכפלי כפלים לאין קץ עשה לנו אלהינו, כי לגדלתו אין חקר, ואיהו ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, ונדע מזהר הקדוש והאר"ז"ל רבוי ההיכלות והעולמות עד אין מספר, ובכל עולם והיכל רבוא רבבות מלאכים לאין קץ ותכלית. וכמו שאמר בגמרא², כתיב³: "היש מספר לגדודיו", וכתב⁴: "אלף אלפין ישמשוה ורבו רבבן קדמוהי" וגו'. ומשני, אלף אלפין וכו' מספר גדוד אחד; אבל לגדודיו אין מספר. וכלם קמיה קלא ממש חשיבי, ובטלים במציאות ממש, כבטול דבור אחד ממש לגבי מהות הנפש המדברת ועצמותה, בעוד שהיה דבורה עדין במחשבתה או ברצון וקמדת הלב, כנזכר לעיל באריכות. וכלם שואלים איה מקום כבודו, ועונים: מלא כל הארץ כבודו, הם ישראל עמו. כי הניח הקדוש ברוך הוא את העליונים ואת התחתונים, ולא בחר בכלם כי אם בישראל עמו, והוציאם ממצרים ערות הארץ, מקום הזוהמא והטמאה, לא על ידי מלאך ולא על ידי וכו', אלא הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו ירד לשם, כמו שכתוב⁵: "וארד להצילו" וגו', כדי לקרבם אליו בקרוב ויחוד אמתי, בהתקשרות הנפש ממש, בבחינת נשיקין פה לפה, לדבר דבר ה' זו הלכה, ואתדבקות רוחא ברוחא, היא השגת התורה וידיעת רצונו וחקמתו, דכלא חד ממש. וגם בבחינת חבוק, הוא קיום המצוות מעשיות ברמ"ח אברים, דרמ"ח פקודין הן רמ"ח אברין דמלקא, כנזכר לעיל. ודרך כלל נחלקין לשלש בחינות, ימין ושמאל ואמצע, שהן חסד דין רחמים, תרין דרועין וגופא וכו'.

וזהו שאומרים "אשר קדשנו במצוותיו", כאדם המקדש אשה להיות מיחדת עמו ביחוד גמור, כמו שכתוב⁶: "ודבק באשתו והיו לבשר אחד". ככה ממש ויתר על כן לאין קץ הוא יחוד נפש האלהית העוסקת בתורה ומצוות, ונפש החיונית לבושיה הנ"ל, באור אין סוף ברוך הוא. ולכן המשיל שלמה עליו השלום בשיר השירים יחוד זה ליחוד חתן וכלה בדביקה חשיקה ונפיצה בחבוק ונשוק.

וזהו שאומרים "אשר קדשנו במצוותיו", שהעלנו למעלת קדש העליון ברוך הוא, שהיה קדשתו של הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו. וקדשה היא לשון הבדלה, מה שהקדוש ברוך הוא הוא מבדל מהעולמות. והיא בחינת סובב כל עלמין, מה שאינו יכול להתלבש בהן. כי על ידי יחוד הנפש והתפללויה באור אין סוף ברוך הוא, הרי היא במעלת ומדרגות קדשת אין סוף ברוך הוא ממש, מאחר שמתיחדת ומתכללת בו יתברך והיו לאחדים ממש.

וזהו שכתוב⁷: "והייתם לי קדושים כי קדוש אני ה' ואבדיל אתכם מן העמים להיות לי", ואומר⁸: "ועשיתם את כל מצותי והייתם קדושים לאלהיכם אני ה' אלהיכם" וגו'. פרוש, כי על ידי קיום המצוות הריני אלוה שלכם, כמו "אלהי אברהם", "אלהי יצחק" וכו', שנקרא כן מפני שהאבות היו בחינת מרובה לו יתברך, ובטלים ונקללים באורו. וככה הוא בכל נפש מישראל בשעת עסק התורה והמצוות. לכן חייבו רז"ל⁹ לקום ולעמד מפני כל עוסק במצוה, אף אם הוא בור ועם הארץ, והיינו מפני ה' השוכן ומתלבש בנפשו

בשעה זו. רק שאין נפשו מרגשת, מפני מסך החמר הגופני שלא נדפך, ומחשיך עיני הנפש מראות מראות אלהים, כמו האבות וכיצא בהן, שראו עולמם בחייהם.

וזהו שאמר אסף ברוח הקדש, בעד כל כנסת ישראל שבגולה¹⁰: "ואני בער ולא אדע בהמות הייתי עמך ואני תמיד עמך". כלומר, שאף על פי שאני כבהמה בהיותי עמך, ולא אדע ולא ארגיש בנפשי יחוד זה, שתפול עליה אימתה ופחד תחלה, ואחר כך אהבה רבה בתענוגים, או כרשפי אש, כמדת הצדיקים שנזדכך חמרם. וכנודע, שדעת הוא לשון הרגשה בנפש, והוא כולל חסד וגבורה. אף על פי כן אני תמיד עמך, כי אין החמר מונע יחוד הנפש באור אין סוף ברוך הוא הממלא כל עלמין, וכמו שכתוב¹¹: "גם חשך לא יחשיך ממך".

ובזה יובן חמר ענש אסור מלאכה בשבתות, וחמץ בפסח, השוה לכל נפש. לפי שאף בנפש בור ועם הארץ גמור מאיר אור קדשת שבת ויום טוב, ונדון בנפשו בכרת וסקילה על חילול קדשה זו. וגם משהו חמץ או טלטול מקצה פוגם בקדשה שעל נפשו, כמו בקדשת נפש הצדיק, כי תורה אחת לכלנו.

ומה שכתוב "בהמות" לשון רבים, לרמז כי לפניו יתברך גם בחינת דעת העליון, הכולל חסד וגבורה, נדמה כבהמות ועשיה גופנית לגבי אור אין סוף, כמו שכתוב: "כלם בחכמה עשית"¹². ונקראת "בהמה רבה", כמו שנתבאר במקום אחר. והוא שם ב"ן, בגימטריא בהמ"ה, שלפני האצילות]:

2 - מנורת המאור (תלמיד הרא"ש) חלק ג'

מעשה בתלמיד אחד שהיה מתייחד במקום אחד, והיה למד בו מסכת חגיגה, והיה מהדר ומהפך בה כמה פעמים עד שלמד אותה היטב והייתה שגורה בפיו, ולא היה יודע מסכתא אחרת מן התלמוד זולתה, והיה שונה בה כל ימיו. כיון שנפטר מן העולם הזה, היה לבדו באותו בית שהיה לומד בו מסכת חגיגה, ולא היה שום אדם יודע פטירתו. מיד באה אשה אחת, ועמדה עליו, והרימה קולה בבכי ובמספד, ותרבה אנחתה וצעקתה, כאשה שהיא סופדת על בעלה, עד אשר נקבצו ההמון, ואמרה להם: 'ספדו לחסיד זה, וקברוהו בכבוד גדול, וכבדו את ארונו, ותזכו לחיי העולם הבא, שזה כבדני כל ימיו ולא הייתי עזובה ולא שכוחה בימיו'. מיד נתקבצו כל הנשים וישבו עמה סביב למיטתו ועשו עליו מספד גדול, והאנשים נתעסקו בתכריכו ובכל צרכי קבורתו, וקברו אותו בכבוד גדול. ואותה אשה בוכה במר נפש וצועקת, אמרו לה: 'מה שמך?' אמרה להם: 'חגיגה שמי'. וכיון שנקבר אותו חסיד נעלמה מן העין אותה אשה. מיד ידעו שמסכת חגיגה הייתה, שנראית להם בצורת אשה, ובאה בשעת פטירתו לספוד לו ולבכותו ולקבורו בכבוד, מפני שהיה שונה בה תמיד ושוקד עליה ללמוד אותה

3 - דברים (ו:ה)

ואהבת את יקוק אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך:

4 - גמרא פסחים דף כב

כדתיא שמעון העמסוני ואמרי לה נחמיה העמסוני היה דורש כל אתים שבתורה כיון שהגיע (דברים ו, יג) לאת ה' אלהיך תירא פירש אמרו לו תלמידיו רבי כל אתים שדרשת מה תהא עליהן אמר להם כשם שקבלתי שכר על הדרישה כך אני מקבל שכר על הפרישה עד שבא ר"ע ודרש את ה' אלהיך תירא לרבות תלמידי חכמים

5 - מהרש"א שם



כיון שהגיע לאת ה' אלהיך תירא פירש כו' ולעיל מיניה בההוא פרשתא כשהגיע לואהבת אה ה' אלהיך וגו' לא פירש דאיכא להשוות אהבת ת"ח למקום אבל מורא המקום שהוא מפני יראת שכר ועונש אינו דומה להשוות לו ת"ח כיון שאין שכר ועונש של אדם ביד ת"ח ועיין פ"ג דקדושין ומה שלא פירש גבי וייראו העם את ה' י"ל לרבות שם אלהים וק"ל בשם הגאון מהר"ש ז"ל מפראג:

6 - מהרש"א יומא דף פו

שיהא ש"ש מתאהב על ידך כו'. נראה שדרשו כן מואהבת את ה' וגו' משום דהכא לא משמע ליה למדרש את ה' לרבות ת"ח כמו שדרשו באת ה' אלהיך תירא בפ' שור שנגח ובפ' האישי מקדש משום דלגבי מורא אפשר דהשוה מורא רבו כמורא שמים כמפורש שם משא"כ לגבי אהבה דאין להשוות אהבת רבו כאהבת שמים וע"כ דרשו בו ואהבת את ה' דאתי את לרבות שיהא מתאהב ע"י כו'.

7 - פנים יפות פרשת עקב



8 - רבינו יונה אבות פרק א משנה ג



ויהא מורא שמים עליכם. לעבוד את ה' מיראה ומאהבה כעבד שעובד רבו מפני גדולתו ומעלה על דעתו שיכול לעונשו ונמצא משמשו מיראה לא מפני יראתו מן העונש אלא מפני גדולת הרב שיש בידו לעונש:

9 - ארץ הצבי סימן ג'



וכה"ג מצינו ג"כ ריש ברכות שלמידי רבבנו יונה הביאו בשם רב עמרם גאון שהקורא ק"ש של ערבית בבית הכנסת עם ברכותיה קודם זמנה צריך לחזור ולקרותה אח"כ בביתו אחר צאת הכוכבים ואז בבשעה שקורא אותה בביתו יברך אקב"ו לקרוא ק"ש. ואמר

מורי הרב שאין זה נכון שברכה זו לא מצינו אותה בשום מקום ע"כ, ובאמת צריך להבין שיטת ר"ע, מאי שנא הקורא שמע בברכותיה בזמנה שאינו צריך לברך ברכת המצוה בברכה קצרה כנ"ל, ודקא בקרא קודם זמנה עם הברכות וחוזר וקורא את השמע אח"כ בלא בכותיה, דדוקא אז מצריך רב עמרם שיברך הך ברכה קצרה עובר לעשייתן, אלא ודאי נראה לומר שהן הן הדברים שאמרינו לעיל דמה שתקנו חכמים לקרות את השמע באמצע הברכות הוא בכדי שתהי' מצות ק"ש מתקיימת על סדר הברכות והכל מהווה מדרבנן קיום אחד של ק"ש עם ברכותיה, ומאחר שכן כל זמן שהקורא את השמע בזמנה עם ברכותיה א"צ לברך עוד ברכת המצוה בברכה קצרה שהרי גוף המצוה מתקיימת תוך מסגרת של ברכות משא"כ בקורא את השמע בלי ברכותיה אז בעינן שיברך מתחילה בנוסח של ברכה קצרה כמו שמברכים על שאר המצוות

וראיה ליסוד זה, שגדר תקנת החכמים לקרא את השמע באמצע הברכות הי' שתתקיים מצות ק"ש על צד הברכות, ושהק"ש עם ברכותיה מהווים קיום אחד - מדרבנן, משיטת הרמב"ם שפסק פ"ג ממילה ה"ו, וכן אנדרוגינוס אין מברכין על מילתו מפני שהוא אינו זכר ודאי, הרי דס"ל דאף דעל עצם המצוה אמרינן דספקא דאורייתא לחומרא, ומחוייבים למולו להאנדרוגינוס מספק, מכ"מ אין מברכין על אותה המילה, דעל הברכה אמרינן דספק ברכות להקל... ואילו בהלכות ק"ש פ"ב הי"ג פסק ספק קרא ק"ש ספק לא קרא חוזר וקורא ומברך לפניה ולאחריה, ועיי"ש בכס"מ שהביא מתשובת הרשב"א שעדיין קשה על דברי רבינו שהוא ז"ל כתב מפורש שכל הברכות דרבנן וכל שנסתפק אם עשה המצוה אע"פ שעיקר עשיית המצוה דאורייתא או שהוא מסופק אם הוא חייב בה כמילת מי שנולד מהול... לא מברכין כלל, וכן השיב לחכמי לונדל. ואני אומר באולי לדעת הרב, שהוא סובר, דמעיקרא כך היתה תקנה, דכל שהוא חייב לקרות קורא לכתחילה עם ברכותיה... וכמו שאמרו במאחר לקרות לאחר זמנו מכאן ואילך לא הפסיד כאדם שקרוא בתורה ופירשו מאי לא הפסיד, לא הפסיד הברכות... וכמדומה אני שטעם זה שמעתי מפי מורי הרב החסיד הר"ר יונה ז"ל עכ"ל

ובביאור דבריו נראה לומר, דבמילת אנדרוגינוס, דהוא ספק, יש לפנינו ב' ספיקות, הא' ספק על המצוה דאורייתא, אם מחוייבים לעשות מילה או לו, והב' ספק על הברכה דרבנן אם לאמרו או לא, דאפילו במילת זכר ודאי ב' מצוות נפרדות הן, הא' המילה, והב' ברכת המילה, ואפילו מל ולא בירך הלא קיי"ל דברכות אינן מעכבות את המצוות וידי חובת המילה קיים בשלמותה אלא שחיסר מצות חכמים לברך על המילה עובר לעשייתה, ולכן במקום ספק כיגון במילת אנדרוגינוס יש לנו לפסוק על כל ספק בפני עצמו ולומר דעל המילה ספיקא דאורייתא לחומרא, ומספק הוא מחוייב למול את האנדרוגינוס, ועל הברכה יש לנו להכריע דספק ברכות להקל ושאין לו לברך, משא"כ בברכות ק"ש שגדר תקנת חכמים בזה היה שיש לקרות ק"ש על סדר הברכות ושזהו האופן הנכון מדרבנן לקיים מצות ק"ש ולא שתקנו כאן מצוה נוספת מדבריכהם לברך ברכות בקשר עם הק"ש כדרך שתקנו בכל שאר מצוות, והקורא את השמע שלא בברכותיה, הרי - מדרבנן- לא קיים מצות ק"ש כתיקונה ובשלמותה, ולפיכך בספק קרא ק"ש ספק לא קרא אין לנו ב' ספקאות... אלא רק ספק אחד אם קרא ק"ש או לא דענין הברכות שתקנו חכמים בקשר עם הק"ש אינם כמצוה בפני עצמה אלא הכל מהווה מדרבנן קיום אחד של ק"ש בשלמותה, ומאחר שעיקר הספק הוא ספקא דאורייתא אזלינן לומר אפילו לגבי אותם הנפק"מ התלויים בספק זה שהם רק מדרבנן דהכל בכלל דינא דספקא דאורייתא לחומרא...

10 - הקדמת ספר החינוך

ועתה דע לך לפי מה שקבלנו מחכמינו ז"ל ומפירושיהם כי חשבון המצות הנוהגות לדורות שנכללו בספר התורה שנתן לנו השם עולה תרי"ג מצות בין אותן שצוה לנו לעשות ואותן שזהירנו שלא לעשות כי הכל נקראים מצוה ואותן שצוה לעשות עולה רמ"ח ושלא לעשות שס"ה. ומהן שחייבין בהן כל ישראל בכללם זכרים ונקבות בכל מקום ובכל זמן. ומהן שאין חייבין בהן אלא ישראלים בכל מקום ובכל זמן ולא כהנים ולוים. ויש שאין חייבין בהן אלא לויים בלבד. ויש שאין חייבין בהם אלא כהנים בלבד בכ"מ ובכ"ז ויש שאין חייבין בהן אלא מלך ישראל. ויש שאין חייבין בהן יחיד לבד אלא הציבור כולם. ומהן מצוות שאין חייבין בהן ישראל אלא במקום ידוע ובזמן ידוע והוא ארץ ישראל ובזמן שרוב ישראל שרויין שם. ובאותו מקום ובאותו זמן יש חילוק ג"כ במצוות ידועות בין אנשים לנשים ובין ישראלים לכהנים ולוים ומן המצוות אילו שאדם חייב בהם לקום לעשותן בהתמדה כגון מצות אהבת השם ויראתו וכיוצא בה

11 - רמב"ם (יסודי התורה ב:א)



האל הנכבד והנורא הזה מצוה לאהבו וליראה אותו שנאמר "ואהבת את ה' אלהיך", ונאמר "את ה' אלהיך תירא."

12 - ספר החינוך מצוה תיז

שנצטוונו להאמין כי השם יתברך הוא הפועל כל המציאות, אדון הכל, אחד בלי שום שתוף, שנאמר "שמע ישראל יי אלהינו יי אחד" (דברים ו, ד). וזה מצות עשה הוא אינה הגדה, אבל פרוש "שמע" כלומר קבל ממני דבר זה ודעהו והאמן בו, כי השם שהוא אלקינו אחד הוא. והראיה שזו היא מצות עשה אמרם זכרונם לברכה תמיד במדרשים על מנת ליחד שמו, כדי לקבל עליו מלכות שמים, כלומר ההודאה ביחוד והאמונה.

13 - אבודרהם

ואומר שמע ישראל. ונהגו לאומרו בקול רם כדי לעורר הכוונה בפסוק הראשון שבו עיקר הכוונה. וגם הוא דרך עדות כאלו כל אחד אומר לחבירו שמע שאני מאמין כי ה' אלוהינו הוא יחיד בעולמו. ולכן תמצא עי"ן של שמע גדולה ודל"ת של אחד גם כן גדולה שהוא סימן עד רמז לעדות. דבר אחר שמע נוטריקון שאו מרום עיניכם, למי, שדי מלך עולם, אימתי, שחרית מעריב ערבים. ואם תעשה כן תקבל עליך עול מלכות שמים שהוא שמע למפרע. ד"א שמע יתפרש לג' עינים נגררים זה מזה, הא' הכנסת הקול בחוש השמע כמו וישמע יתרו, והב' נגרר אחר השמע והוא ההבנה כמו גוי אשר לא תשמע לשונו, והג' נגרר אחר ההבנה והיא הקבלה כמו והיה אם שמוע תשמע, ושלשתן ישנן בפסוק הזה שמצוה על כל איש ישראל לשמוע הדבר הזה ולהבין אותו לדעת כי ה' הוא האלקים אין עוד מלבדו ולקבל עליו עול מלכותו. ובספרי מפרש ה' אלקינו בעולם הזה שאין מיחד שמו אלא עליו, ה' אחד לעולם הבא שנא' כי אז אהפוך אל עמים שפה ברורה לקרוא כלם בשם ה' ולעבדו שכם אחד וכתוב והיה ה' למלך על כל הארץ ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד. כת' הר' אליעזר מגרמישא מפני מה נתן לישראל ליחד שמו של ה' בלשון שמיעה שאומ' שמע ישראל ולא ניתן בלשון הסכת או בלשון הבנה שכך פירושו של שמע הבינו או השכילו שה' אלקינו ה' אחד, משלו משל למה הדבר דומה למלך שזמן כל עבדיו לסעודה והושיבם בתקדראות של זהב והעלה להם כל מעדני עולם על גבי שלחנות של זהב והכין לעצמו שלחן אחד קטן של זהב כמו שסדר לעבדיו והעלה עליו מאותם המעדנים שהכין לעבדיו אמ' המלך במה יהא ניכר שאני מלך אמר לאחד מעבדיו לך והבא לי שני כוסות של מרגליות שיש לי בבית גנזי ושים אותם על שלחני ובהם יכירו כל הנכנסים שאני מלך הלך העבד להביא שני הכוסות וכשהוציא הכוס הראשון מן התיבה נפל מכסה התיבה ונשבר נתרשלו ידיו של עבד אמר המלך ולמה העבד מעכב אמרו לו אדוננו המלך נשבר כוס א' שבידיו אמר להם יבא בכוס השלם ואשתמש בו ויכירוני שאני מלך, והמלך זה ה' והעבדים אלו ישראל שזמנם לסעודה בהר סיני ביום מתן תורה והשרה שכוננו עליהם והם אמרו נעשה ונשמע חטאו בעגל ואמרו קום עשה לנו אלהים ואבדו זכות של נעשה אמ' ה' במה שנשאר בידם זכות של נשמע בו יהיו מיחדים את שמי בכל יום ותעמוד להם זכות לדורות לפיכך נתן להם יחוד שמו הגדול בלשון שמיעה. עכ"ד.

14 - בני יששכר - מאמרי חודש ניסן מאמר ג - שבת הגדול



והנה היה הציווי על בעשור לחדש על שהיה אז ביום השבת יומא דאורייתא יומא דנשמתא [זוה"ק ח"ב צ"ב ע"א ר"ה ע"א], הנשמה זה תשוקתה כל היום לעבוד את בוראה מאהבה כדרך המלאכים (גבורי כח עושי דברו לשמוע בקול דברו [תהלים קג כ], זה תשוקתם בעבודתם לקבל פרס היינו שיתנו להם עוד איזה עבודה כי העבודה היא תשוקתם כל הימים), ונמצא יום השבת יומא דנשמתא הוא יום מסוגל לאהבה, (רמז לדבר אמר כבוד מחותני הרב הקדוש המקובל המפורסם בישראל מהרצ"ה זצוק"ל אהב"ה בכל"ל ל"ב אהב"ה בכל"ל נפ"ש אהב"ה בכל"ל מא"ד בגימטריא שב"ת).

15 - רמב"ם (תשובה יג)

וכיצד היא האהבה הראויה? הוא שיאהב את ה' אהבה גדולה יתירה עזה מאוד עד שתהא נפשו קשורה באהבת ה' ונמצא שוגה בה תמיד כאלו חולה חולי האהבה שאין דעתו פנויה מאהבת אותה אשה והוא שוגה בה תמיד בין בשבתו בין בקומו בין בשעה שהוא אוכל ושותה, יתר מזה תהיה אהבת ה' בלב אוהביו שוגים בה תמיד כמו שצונו בכל לבבך ובכל נפשך, והוא ששלמה אמר דרך משל "כי חולת אהבה אני", וכל שיר השירים משל הוא לענין זה.

16 - ספר החינוך (מצ' תיח)



שנצטוינו לאהוב את המקום ברוך הוא ... שראוי לו לאדם שישים כל מחשבתו וכל מגמתו אחר אהבת השם, ויעריך בלבו תמיד כי כל מה שהוא בעולם מעושר ובנים וכבוד, הכל כאין וכאפס ותוהו כנגד אהבתו ברוך הוא

17 - ספרי דברים (לב:ה)

"ואהבת את ה' אלהיך", עשה מאהבה, הפריש בין העושה מאהבה לעושה מיראה, העושה מאהבה שכרו כפול ומכופל.

18 - גמ' נדרים (סב)

תניא: "לאהבה את ה' אלהיך לשמוע בקולו ולדבקה בו" (דברים ל:ח) שלא יאמר אדם: אקרא שיקראוני חכם, אשנה שיקראוני רבי, אשנן שאהיה זקן ואשב בישיבה, אלא למד מאהבה וסוף הכבוד לבא

19 - ספר החינוך מצוה תיח

שורש מצווה זו ידוע, שלא יקיים האדם מצוות השם ברוך הוא יפה רק באהבתו אותו

20 - רמב"ם (תשובה יב,ד)

(ב) העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצוות והולך בנתיבות החכמה לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה, אלא עושה האמת מפני שהוא אמת וסוף הטובה לבא בגללה, ומעלה זו היא מעלה גדולה מאד ואין כל חכם זוכה לה, והיא מעלת אברהם אבינו שקראו הקדוש ברוך הוא אוהבו לפי שלא עבד אלא מאהבה, והיא המעלה שצונו בה הקדוש ברוך הוא על ידי משה שנאמר "ואהבת את ה' אלהיך", ובזמן שיאהוב אדם את ה' אהבה הראויה מיד יעשה כל המצוות מאהבה ... (ד) אמרו חכמים הראשונים שמא תאמר הריני למד תורה בשביל שאהיה עשיר בשביל שאקרא רבי בשביל שאקבל שכר בעולם הבא, ת"ל "לאהבה את ה'" כל מה שאתם עושים לא תעשו אלא מאהבה ...

21 - גמ' ברכות (נד)

משנה. "בכל לבבך" - בשני יצריך, ביצר טוב וביצר הרע; "ובכל נפשך" - אפילו הוא נוטל את נפשך, "ובכל מאדך" - בכל ממונך. דבר אחר: "בכל מאדך" - בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו.

22 - נתיבות עולם חלק ב (נתיב אהבת השם)

כי עיקר האהבה הוא לריע שלו מפני שהם שוים ודומים ולכך שייך בהם אהבה. ובכל מקום שהדבר מתאוה אל דבר שהוא הפכו הדבר הזה מפני שיושלם באותו דבר ומכיוון שיושלם בו נעשה עמו דבר אחד ומצד הזה האהבה. - - כי אף שהוא ית' בשמים ואתה על הארץ ואי אפשר לומר בפה הרחוק שבין השם ית' ובין האדם, אבל פירוש הדבר כמו שאמרנו, כי השם ית' הוא קיום האדם ואי אפשר זולתו ולפיכך שייך אהבה אליו, כי כל דבר הוא אוהב דבר אשר הוא השלמתו והוא יתברך השלמת האדם

23 - אש קודש (עמ' כ"ג)



... שהמוסר נפשו בעד ישראל גדול הוא מן המוסר נפשו בעד ה' לבד, והר"ז כמי שמוסר נפשו בעד בן המלך שרואים מזה שכ"כ גדולה אהבתו למלך, שלא בלבד שבשבילו מוסר נפשו רק גם בשביל בנו מוסר נפשו.

24 - ספרי דברים (לב:ה)

דבר אחר "ואהבת את ה' אלהיך", אהבה על הבריות כאברהם אביך כענין שנאמר (ראשית יב:ה) "ואת הנפש אשר עשו בחרן" ... מלמד שהיה אברהם אבינו מגיירם ומכניסם תחת כנפי השכינה.

25 - ספר המצוות לרמב"ם (מ"ע ג)

שנתבונן ונסתכל במצוותיו וציווייו ופעולותיו, כדי שנשיגהו ונתענג בהשגתו תכלית התענוג - וזוהי האהבה המצווה [עלינו]. ולשון ספרי: "לפי שנאמר 'ואהבת את ה' אלוהיך' (דברים ו, ה) יודע אני כיצד אהב את המקום? תלמוד לומר: 'והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על-לבבך' - שמתוך כך אתה מכיר מי שאמר והיה העולם". הנה ביארנו לך, שבהשתכלות תבוא לידי השגה, וימצא לך תענוג ותבוא האהבה בהכרח... וכבר אמרו שמצוה זו כוללת גם כן שנדרוש ונקרא האנשים כולם לעבודתו יתעלה ולהאמין בו. וזה כי כשתאהב אדם תשים לבך עליו ותשבחהו ותבקש האנשים לאהוב אותו. ... ולשון ספרי (שם) "ואהבת את י"י וכו'" אהבה על הבריות כאברהם אביך שנאמר ואת הנפש אשר עשו בחרן. ר"ל כמו שאברהם בעבור שהיה אוהב השם - כמו שהעיד הכתוב (ישעי' מא) "אברהם אוהבי" - שהיה גם כן לגודל השגתו דרש האנשים אל האמונה מחוזק אהבתו, כן אתה אוהב אותו עד שתדרוש האנשים אליו:

26 - גמ' יומא (פו.)

אביי אמר: כדתניא, "ואהבת את ה' אלהיך" שיהא שם שמים מתאהב על ידך, שיהא קורא ושונה ומשמש תלמידי חכמים, ויהא משאו ומתנו בנחת עם הבריות, מה הבריות אומרות עליו אשרי אביו שלמדו תורה, אשרי רבו שלמדו תורה. אוי להם לבריות שלא למדו תורה, פלוני שלמדו תורה - ראו כמה נאים דרכיו, כמה מתוקנים מעשיו, עליו הכתוב אומר (ישעיהו מט:ג) "ויאמר לי עבדי אתה ישראל אשר בך אתפאר"

27 - גמ' ברכות (נד.)

משנה. חייב אדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה, שנאמר: "ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך וגו'". "בְּכָל לִבְבְּךָ - בְּשֵׁנֵי יְצִרְךָ: בְּיָצֵר טוֹב וּבְיָצֵר רָע. "וּבְכָל נַפְשְׁךָ" - אֶפְלוֹ הוּא נוֹטֵל אֶת נַפְשְׁךָ! "וּבְכָל מְאֹדְךָ" - בְּכָל מְמוֹנְךָ. דְּבַר אַחֵר, "בְּכָל מְאֹדְךָ" - בְּכָל מְדָה וּמְדָה שֶׁהוּא מוֹדֵד לָךְ הֲוֵי מוֹדֵה לוֹ בְּמֵאֵד מְאֵד

28 - פירוש המשנה לרמב"ם (ברכות ט:ה)

אמרו כשם שהוא מברך על הטובה, ר"ל שיקבלם בשמחה ויכבוש רגשותיו וישיב דעתו כשמברך ברוך דין האמת, עד שייראה כמו בזמן שהוא מברך הטוב והמטיב, וכמו שאומרים חכמים ברוב עיניהם כל מה דעביד משמיא לטב, וזה דבר מושכל אצל הנבונים אף על פי שלא הזהירה עליו תורה, לפי שהרבה דברים נחשבין לרע בתחלתם וסופם מביאים טובה גדולה, והרבה דברים נחשבים בראשיתם טוב ויהיה בסופם רע מאד ולכן אין ראוי לנבון להצטער בבוא צרה גדולה וגזירה הרת סכנה, לפי שאינו יודע התכלית.

29 - מדרש תנחומא (נח סי' ג)

א"ל הקדוש ברוך הוא לישראל אם מקבלים אתם את התורה מוטב ואם לאו שם תהא קבורתכם, ואם תאמר על התורה שבכתב כפה עליהם את ההר... ואמרו נעשה ונשמע מפני שאין בה יגיעה וצער והיא מעט, אלא אמר להן על התורה שבע"פ שיש בה דקדוקי מצות קלות וחמורות והיא עזה כמות וקשה כשאל קנאתה, לפי שאין לומד אותה אלא מי שאוהב הקדוש ברוך הוא בכל לבו ובכל נפשו ובכל מאודו שנא' ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך (דברים ו')

30 - רמב"ם (יסודי התורה ב:ב)

והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול

31 - ספרי דברים (לג:ו)

"והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על לבבך", רבי אומר למה נאמר? לפי שנאמר "ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך", איני יודע כיצד אוהבים את המקום, תלמוד לומר "והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על לבבך", תן הדברים האלה על לבך שמתוך כך אתה מכיר את מי שאמר והיה העולם ומדבק בדרכיו.

32 - ספר המצוות (מ"ע ג')

והמצוה השלישית היא שצונו לאהבו יתעלה וזה שנתבונן ונשכיל מצותיו ופעולותיו עד שנשיגהו ונתענג בהשגתו תכלית התענוג וזאת היא האהבה המחוייבת ... כי בהשתכלות תתאמת לך ההשגה ויגיע התענוג ותבא האהבה בהכרח.

33- ספר החינוך (מצ' תיח)

... ולשון ספרי ... כלומר, שעם התבוננות בתורה תתישב האהבה בלב בהכרח.

34 - מזרחי (דברים ו:ו)

"והיו הדברים האלה, מהו האהבה?" והיו הדברים, שמתוך כך אתה מכיר בקדוש ברוך הוא ומדבק בדרכיו. בספרי. דאם לא כן, היאך תפול אהבה בדבר שלא ראה ולא השיג מעולם, אלא מתוך שיהיו "הדברים האלה" ... שהם המצות

35 - תפארת ישראל (אבות פ"ו יכין ס"ק צו)

ענין האהבה מתהווה ע"י הכרה והשוואה. ר"ל ע"י שיהיה האוהב מכיר את הנאהב, ושיבקש להשוות א"ע אליו. וזה "אוהב את המקום" ב"ה, שיכיר דרכיו. ושיבקש להשוות א"ע אליו.

36 - סמ"ג (שם)

ויחשוב בלבו הטובות שעשה לו הקב"ה כבר, שבראו מטיפה סרוחה ויכוננהו בחכמה וברא בו נקבים נקבים ומחוץ, עשה לו נקבי עינים להביט ולראות בהם ... והיאך יוכל אדם הנבזה והנכאה לעשות מצות כל כך שיוכל לגמול הטובות שעשה הקדוש ברוך הוא עמו כבר.

37 - תניא חלק ב חינוך קטן

אך הענין הוא, דיש שני מיני אהבת ה':

האחת היא כלות הנפש בטבעה אל בוראה, כאשר תתגבר נפש השכלית על החומר ותשפילהו ותכניעהו תחתיה, אזי תתלהב ותתלהט בשלהבת העולה מאליה, ותגל ותשמח בה' עושה, ותתענג על ה' תענוג נפלא. והזוכים למעלת אהבה רבה זו הם הנקראים "צדיקים", כדכתיב (תהלים צז יב): "שמחו צדיקים בה'". אך לא כל אדם זוכה לזה, כי לזה צריך: זיכור החומר במאד מאד,

וגם תורה ומעשים טובים הרבה, לזכות לנשמה עליונה שלמעלה ממדרגת רוח ונפש, כמו שכתוב בראשית חכמה שער האהבה. והשנית היא אהבה שכל אדם יוכל להגיע אליה, כשיתבונן היטב בעומקא דלבא בדברים המעוררים את האהבה לה' בלב כל ישראל: הן דרך כלל, כי הוא חיינו ממש, וכאשר האדם אוהב את נפשו וחיינו, כן יאהב את ה', כאשר יתבונן וישים אל לבו כי ה' הוא נפשו האמיתית וחיינו ממש, כמו שכתוב בזהר על פסוק (ישעיהו כו ט): "נפשי אויתיך וגו'".

והן דרך פרט, שכשיבין וישכיל בגדולתו של מלך מלכי המלכים הקב"ה דרך פרטית, כאשר יוכל שאת בשכלו, ומה שלמעלה משכלו, ואחר-כך יתבונן באהבת ה' הגדולה ונפלאה אלינו, לירד למצרים ערות הארץ, להוציא נשמותינו מכור הברזל שהוא הסטרא אחרא ר"ל, לקרבנו אליו ולדבקנו בשמו ממש, והוא ושמו אחד, דהיינו שרוממנו מתכלית השפלות והטומאה לתכלית הקדושה, וגדולתו יתברך שאין לה קץ ותכלית, אזי (משלי כז ט): "כמים הפנים אל פנים" תתעורר האהבה בלב כל משכיל ומתבונן בענין זה בעומקא דלבא, לאהוב את ה' אהבה עזה ולדבקה בו בלב ונפש, כמו שיתבאר במקומה באריכות.

והנה, ענין אהבה זו רצה משה רבנו עליו השלום ליטע בלב כל ישראל בפרשה (דברים י יב): "ועתה ישראל וגו'" בפסוק (דברים י יד): "הן לה' אלהיך השמים וגו' רק באבותיך חשק וגו' ומלתם וגו' בשבעים נפש וגו' ואהבת וגו'". ולכן סיים דבריו על אהבה זו (דברים יא כב): "אשר אנכי מצוה אתכם לעשותה", שהיא אהבה עשויה בלב על-ידי הבינה והדעת בדברים המעוררים את האהבה.

ועל זה צוה כבר תחלה (דברים ו ו): "והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוה היום על לבבך", כדי שעל-ידי-זה תבוא לאהבה את ה', כדאיתא בספרי על פסוק זה.

והנה, על אהבה זו השנית שייך לשון מצוה וצווי, דהיינו, לשום לבו ודעתו בדברים המעוררים את האהבה; אבל באהבה ראשונה, שהיא שלהבת העולה מאליה, לא שייך לשון צווי ומצוה כלל, ולא עוד אלא שהיא מתן שכון של צדיקים לטעום מעין עולם הבא בעולם הזה, שעליה נאמר (במדבר יח ז): "עבודת מתנה אתן את כהונתכם", כמו שיתבאר במקומה. אך הנה, ידוע ליודעים טעמא דקרא, מאי דכתיב (משלי כד טז): "כי שבע יפול צדיק וקם", ובפרט שהאדם נקרא (זכריה ג ז): "מהלך" ולא עומד, וצריך לילך ממדרגה למדרגה ולא לעמוד במדרגה אחת לעולם. ובין מדרגה למדרגה, טרם שיגיע למדרגה עליונה ממנה, הוא בבחינת נפילה ממדרגה הראשונה, אך (תהלים לז כד): "כי יפול לא יוטל" כתיב, ואינה נקראת נפילה אלא לגבי מדריגתו הראשונה ולא לגבי שאר כל אדם ח"ו, שאף על פי כן הוא למעלה מכל האדם בעבודתו, כי נשאר בה בחינת רשימו ממדריגתו הראשונה.

אך עיקרה מאהבה שנתחנך והורגל בה מנעוריו בטרם שהגיע למדרגת צדיק, וזהו שנאמר "גם כי יזקין וגו'".

והנה, ראשית הדברים המעוררים האהבה והיראה ויסודן היא האמונה הטהורה ונאמנה ביחודו ואחדותו יתברך ויתעלה.

להבין מעט מזער מ"ש בזהר דשמע ישראל כו' הוא יחודא עילאה ובשכמל"ו הוא יחודא תתאה:

38 - Brene Brown Defines "love"

Love

Everywhere we learn that love is important, and yet we are bombarded by its failure. In the realm of the political, among the religious, in our families, and in our romantic lives, we see little indication that love informs decisions, strengthens our understanding of community, or keeps us together. This bleak picture in no way alters the nature of our longing. We still hope that love will prevail. We still believe in love's promise.

— bell hooks, *All About Love*

Distinguished emotions researcher Barbara Fredrickson describes the umbrella term *love* as including "the preoccupying and strong *desire* for further connection, the powerful *bonds* people hold with a select few and the *intimacy* that grows between them, the *commitments* to loyalty and faithfulness." In Fredrickson's view, love permeates everyday interactions with others (ranging from strangers and acquaintances to friends and spouses), forming the emotional context from which to strengthen relationships.

Interestingly, there is debate among researchers about whether love is an emotion. However, among everyone else, love is clearly thought of as an emotion. In a study conducted by Shaver and colleagues, undergraduates were asked to rate 213 emotion words in terms of whether they would call the word an emotion: (1 = "I definitely would not call this an emotion" to 4 "I definitely would call this an emotion"). The word "love" received the highest average rating (3.94) of all the words on the list, edging out the word "hate" (3.90).

As someone who is committed to research that reflects our lived experiences, I find that Shaver's study and Fredrickson's description both align with what my team heard: Love is an emotion that we're capable of feeling in many different contexts—from intimate partner relationships and family bonds to friends and pets.

CS Scanned with CamScanner

39 - Rabbi Jonathan Sacks - The Power of Gratitude

In the early 1990s, one of the great medical research exercises of modern times took place. It became known as the Nun Study. Some seven hundred American nuns, all members of the School Sisters of Notre Dame in the United States, agreed to allow their records to be accessed by a research team investigating the process of ageing and Alzheimer's Disease. At the start of the study the participants were aged between 75 and 102.

What gave this study its unusual longitudinal scope is that sixty years earlier the very same nuns had been asked by their Mother Superior to write a brief autobiographical account of their life and their reasons for entering the convent. These documents were now analysed by the researchers using a specially devised coding system to register, among other things, positive and negative emotions. By annually assessing the nuns' current state of health, the researchers were able to test whether their emotional state in 1930 had affected their health some sixty years later. Because they had all lived a very similar lifestyle during these six decades, they formed an ideal group for testing hypotheses about the relationship between emotional attitudes and health.

The results, published in 2001, were startling. The more positive emotions – such as contentment, gratitude, happiness, love and hope – the nuns expressed in their autobiographical notes, the more likely they were to be alive and well sixty years later. The difference was as much as seven years in life expectancy. So remarkable was this finding that it has led, since then, to a new field of gratitude research, as well as a deepening understanding of the impact of emotions on physical health.

What medicine now knows about individuals, Moses knew hundreds of years ago about nations. Gratitude – hakarat ha-tov – is at the heart of what he has to say about the Israelites and their future in the Promised Land. Gratitude had not been their strong point in the desert. They complained about lack of food and water, about the manna and the lack of meat and vegetables, about the dangers they faced from the Egyptians as they were leaving and about the inhabitants of the land they were about to enter. They lacked thankfulness during

the difficult times. A greater danger still, said Moses, would be a lack of gratitude during the good times. This is what he warned:

When you have eaten and been satisfied, and have built fine houses and lived in them, when your herds and flocks have grown abundant, and your silver and gold is multiplied, and all that you have has multiplied, your heart may become proud, forgetting the Lord your God who brought you out of the land of Egypt, out of the house of slavery... You might be tempted to say to yourself, 'My power, the strength of my own hand, have brought me this great wealth.' But remember the Lord your God, for it is He who gives you the power to do great things, upholding the covenant that He swore to your ancestors...

Deut. 8:12-18

The worst thing that could happen to them, warned Moses, would be that they forgot how they came to the land, how God had promised it to their ancestors, and had taken them from slavery to freedom, sustaining them during the forty years in the wilderness. This was a revolutionary idea: that the nation's history be engraved on people's souls, that it was to be re-enacted in the annual cycle of festivals, and that the nation, as a nation, should never attribute its achievements to itself – “my power and the might of my own hand” – but should always ascribe its victories, indeed its very existence, to something higher than itself: to God. This is a dominant theme of Deuteronomy, and it echoes throughout the book time and again.

Since the publication of the Nun Study and the flurry of further research it inspired, we now know of the multiple effects of developing an attitude of gratitude. It improves physical health and immunity against disease. Grateful people are more likely to take regular exercise and go for regular medical check-ups. Thankfulness reduces toxic emotions such as resentment, frustration and regret and makes depression less likely. It helps people avoid over-reacting to negative experiences by seeking revenge. It even tends to make people sleep better. It enhances self-respect, making it less likely that you will envy others for their achievements or success. Grateful people tend to have better relationships. Saying “thank you” enhances friendships and elicits better performance from employees. It is also a major factor in strengthening resilience. One study of Vietnam War Veterans found that those with higher levels of gratitude suffered lower incidence of Post-Traumatic Stress Disorder. Remembering the many things we have to be thankful for helps us survive painful experiences, from losing a job to bereavement.

Jewish prayer is an ongoing seminar in gratitude. Birkat ha-Shachar, ‘the Dawn Blessings’ said at the start of morning prayers each day, form a litany of thanksgiving for life itself: for the human body, the physical world, land to stand on and eyes to see with. The first words we say each morning – Modeh Ani, “I thank you” – mean that we begin each day by giving thanks.

Gratitude also lies behind a fascinating feature of the Amidah. When the leader of prayer repeats the Amidah aloud, we are silent other than for the responses of Kedushah, and saying Amen after each blessing, with one exception. When the leader says the words Modim anachnu lach, “We give thanks to You,” the congregation says a parallel passage known as Modim de-Rabbanan. For every other blessing of the Amidah, it is sufficient to assent to the words of the leader by saying Amen. The one exception is Modim, “We give thanks.” Rabbi Elijah Spira (1660–1712) in his work Eliyahu Rabbah, explains that when it comes to saying thank you, we cannot delegate this away to someone else to do it on our behalf. Thanks must come directly from us.

Part of the essence of gratitude is that it recognises that we are not the sole authors of what is good in our lives. The egoist, says Andre Comte-Sponville, “is ungrateful because he doesn't like to acknowledge his debt to others and gratitude is this acknowledgement.” La Rochefoucauld put it more bluntly: “Pride refuses to owe, self-love to pay.” Thankfulness has an inner connection with humility. It recognises that what we are and what we have is due to others, and above all to God. Comte-Sponville adds: “Those who are incapable of gratitude

live in vain; they can never be satisfied, fulfilled or happy: they do not live, they get ready to live, as Seneca puts it.”

Though you don't have to be religious to be grateful, there is something about belief in God as creator of the universe, shaper of history and author of the laws of life that directs and facilitates our gratitude. It is hard to feel grateful to a universe that came into existence for no reason and is blind to us and our fate. It is precisely our faith in a personal God that gives force and focus to our thanks.

It is no coincidence that the United States, founded by Puritans – Calvinists steeped in the Hebrew Bible – should have a day known as Thanksgiving, recognising the presence of God in American history. On 3rd October 1863, at the height of the Civil War, Abraham Lincoln issued a Thanksgiving proclamation, thanking God that though the nation was at war with itself, there were still blessings for which both sides could express gratitude: a fruitful harvest, no foreign invasion, and so on. He continued:

No human counsel hath devised nor hath any mortal hand worked out these great things. They are the gracious gifts of the Most High God, who, while dealing with us in anger for our sins, hath nevertheless remembered mercy... I do therefore invite my fellow citizens in every part of the United States... to set apart and observe the last Thursday of November next, as a day of Thanksgiving and Praise to our beneficent Father who dwelleth in the Heavens. And I recommend to them that while offering up the ascriptions justly due to Him for such singular deliverances and blessings, they do also, with humble penitence for our national perverseness and disobedience, commend to His tender care all those who have become widows, orphans, mourners or sufferers in the lamentable civil strife in which we are unavoidably engaged, and fervently implore the interposition of the Almighty Hand to heal the wounds of the nation and to restore it as soon as may be consistent with the Divine purposes to the full enjoyment of peace, harmony, tranquillity and Union.

What might such a declaration made today – in Israel, or the United States, or indeed anywhere – do to heal the wounds that so divide nations today? Thanksgiving is as important to societies as it is to individuals. It protects us from resentments and the arrogance of power. It reminds us of how dependent we are on others and on a Force greater than ourselves. As with individuals so with nations: thanksgiving is essential to happiness and health.