

Stress-Free

LESSON 2

EVERY MOMENT IS A WAKE UP CALL.

GLOSSARY

PROFILE

A short biographical account of the author noted in the body of the text

Exordium

A brief characterization of the known book

Sefer Hasichos

From 1986-1992 (5747-5752), the Lubavitcher Rebbe developed and summarized his message in an unprecedented flow of public addresses, which he scrupulously wrote and prepared for publication. Sefer Hasichos is a collection of these addresses in book form, with summaries and indexes.

TEXT 1

"You" refers to a person's very essence, a person's level that is higher and deeper than the level expressed through a name. A person's name is not its essence. It is a description added to the essence of the person and is necessary only for others (for another person to be able to call him by his name). The person does not need a name for himself ...

Whereas the "you" of a Jew [his soul] - the level that is one with the "you" of the essence of Hashem (God) [Atzmus], which means Jews and Hashem (God) are one - is higher to the names and descriptions, also [higher than] "truly part of Hashem (God) above."

Sefer Hasichos 5751, pages 353-354

תואיצמ סצע סעד פיוא טייג - וד - "התא" זיא רע יוו ןעשטנעמ רעד, ןשטנעמ א ןופ סאוו אגרד רעד ןופ רעפיט ןוא רעכעה ןופ ןעמאג
רעד: ומש ךרוד סיורא קיז טיג זיא'ס, ותואיצמ סצע טיג זיא ןשטנעמ א תואיצמ סצע פיוא ראות רענעג

א'נשת תוחישה רפס

NOTES:

TEXT 2

Chassidus describes the feeling of a person standing alone, independent of anything else, in his pure essence, as the experience of waking up in the morning.

When a Jew wakes up from his sleep and becomes a “new creation” (like a baby who just came into the world), the different levels of the soul are not apparent (“the soul You have placed within me is pure, You created it etc., and You preserve it within me,” from Atzilus until Asiyah). We see only the essence of the person. And from the perspective of the essence, the person is at the level of “I thankfully acknowledge you,” acknowledging, nullifying and connecting to the pnimiyus above (“you”), [reaching] until the essence of G-d (“the real you”) that is higher than names and descriptions (when saying “I thankfully acknowledge you,” there is no mention of a name).

Sefer Hasichos 5749 P. 274

תע הז השענו, ותנשמ רועיני ידוהישכ התע הזש קונית ומכ ("השדח הירב" מירכיני אל זיידע) פלועה ריואל אצי התע הז השענו, ותנשמ רועיני ידוהישכ התע הזש קונית ומכ ("השדח הירב" מירכיני אל זיידע) פלועה ריואל אצי המשנבש ותואיצמ מצע מא יכ - ארב התא, איה הרוהט יב התנש דע תוליצאמ, "יברקב הרמשמ התאו ומכ "ינא" תוגרדה יטרפ ולצא יוכ הת וביטול והתקשרות עם הפנימיות דלמעלה במעמד ומצב ד"מודה אני לפניך" הודאה "אתה" (. ומצד עצם מציאותו הרי הוא עשייה) מלש ("יתימאה זיא "דינפל ינא הדומ" תרימאב ירהש) פש תרכזהתא" (רבתי ותומצעל דע) דינפל (פיראותו תומשמ הלע ספר השיחות תשמ"ט ע' 274

TEXT 3

Since yechida is only a name for the essence of the soul—not the essence of the soul itself—then there must be a level that is before “you” (the nullification of the level of yechida) and is the essence of the soul (higher than yechida) connected with the essence of G-d, higher than any supernal description and definition...

This idea is expressed in the state of “waking up from one’s sleep” (this is like becoming a new creation, like a child being born) even before starting to say “I thankfully acknowledge you”...

Before this and higher than this - an expression of self the way it is unto itself (before beginning any movement of going out of yourself) the moment you wake up, at this point there isn't anything besides the expression (renewal and birth) of self (after it was concealed while sleeping), since [Jews] are one entity with the essence of G-d [Atzmus] (Jews and G-d are one) when waking your true and real self is expressed...

This idea in the context of serving G-d - even prior to revealing the level of Yechida within yourself complete dedication and submission to G-d...

There is the essence of your existence, the essence of your soul, this knowledge (merely - waking up from sleep) impacts and causes in a real way, service of G-d permeated with the revelation of the essence of the soul. This is the real idea of the coming of Mashiach, that the essence of Jew is revealed in an real and tangible way

Sefer Hasichos 5752 P. 131- 128

מצעל פש קר איה "הדיחי" פגש זויכ זירצ נכ מע, המשנה מצע אלו, המשנה "דינפל ינא"ל פג מדוקש זינע ונשיש רמול מצע דצמ (הדיחיה תניחבד לזיבה) הרושקה (הדיחיה פג הלעמל) המשנה לכמ הלעמל (שממ 'תי ותומצע מע ...)הלעמל רדגו ראות ו הזל מדוקו הזיא הליחתמש ינפל (המצעל איהש ומכ עגרב) ותואיצממ האיצי לש העונת תלוז רבד הזמ הלעמל – ותואיצמ תולגתה מוש נאכ זיאש, ותנשמ רועינש ירהאל (ותואיצמ) תדילו שודיח (תולגתה ותויהל, רשא) הנישה תעב פלעהה לארשיי, תוהמו תמ) רועיני, "ידח אלוכ ה'בוקו ...ובש תוהמותומצע מע תחא תואיצמ תומצע) הלג לארשימי א'ואכ תדובעב ונינעו, הדיחיה יחב תולגתה ומצעב לעופש ינפל ...ה'בקהל תורסמתהו האדוהו לזיב – פגש

By Rebbetzin Gavriela Frye

For

Beit Shalom Messianic Congregation, Pozzuoli, Naples, Italy

קר) זו "העידיו" שממ לעופב הדובעה ינינע לכל האיבמו, המשנה – שניעור משנתו) פועלת ישנה עצם מצאותו, עצם הנשמה, מצעד תולגתההב מירודחש יפכ מצעהש, חישמה תאיבד ינינעה תתימא והזו. שממ לעופב תולגתהת אוה לארשיד ספר השיחות תשנ"ב ע' 128-131

Toras Menachem

Toras Menachem is a -60volume collection of the Rebbe's teachings, and talks both formal and informal. They were painstakingly collected, transcribed, translated, edited and footnoted over the last 25 years by the small team of scholars at Vaad Hanachos B'Lahak (Lahak). Volume 1 begins in 1950, the first entry during the mourning period held following the passing of the Rebbe's father-in-law and predecessor. Volume 60 runs through the summer of 1970. Toras Menachem is as of yet still incomplete. There is a second half of the set, beginning with the Rebbe's talks of the fall of 1981 and running through the winter of 1992, containing 43 volumes.

TEXT 4

What difference does the [Divine] service you were busy with yesterday, or even a moment ago, make? At this very moment, [the world] was born and created from [a state of] complete non-existence. You should therefore do the [Divine] service with a renewed [energy], completely "new" ...

The idea is when a person is permeated with the recognition that the [world] is created anew every moment, it is very easy for the [Divine] service to be performed with renewed vigor: "Every day it should appear like new to you."

Toras Menachem 5746, part 4 P. 381

ינינע לומתא ייה המ אנימ אקפנ יאמל וליפא וא 'וכ לומתא מהב תקסעש הדובעה תדלוג שממ הז עגרב ירה הז ינפל עגרב, אלימבו התחדשות, "חדשים" ממש! ... עליך לעסוק בכל עניני העבודה באופן של ונתהווית מאין ואפס המוחלט, העידיב רודח ידוהי רשאכש ינינעה תדוקנו, עגרו עגר לכב תוהתהה שודיחד הרכהו 'יהת ותדובעש לועפל רתויב לקנ יזא ויהי מוי לכב", תושדחתה לש פואב. "מישדחכ וינינעב ו'משת בהנמ תרות - חלק ד ע' 381

NOTES: