

Finding God in the Darkness:

Resilience in the Thought of Rebbe Nahman

Rabbi Avi Strausberg – strausberg@hadar.org

I. There Is Only Pain

1. Likkutei Moharan II: 119

Rebbe Nahman spoke with us a number of times about the pain of this world (*Olam HaZeh*), that absolutely everyone in the world is plagued by suffering. There is not a one who has *Olam HaZeh*. Even the very wealthy and the privileged have no *Olam HaZeh* at all, because all their days are frustration and grief. They are all full of troubles, worries, misery, sadness and aggravation—always! Each one with his particular woes. And so, of all the rich and the privileged there is not a one for whom everything is always in order and as he would have it. They are all as one constantly full of suffering and worry. This is clear and known to anyone who is somewhat familiar with them and their ways...

The Rebbe, of blessed memory, declared: Look! Everyone says there is this world and the World to Come. Now, we believe there is a World to Come. And it is possible that an *Olam HaZeh* exists in some universe. But

דַּבֵּר עִמּוֹנוֹ כַּמָּה פְּעָמִים מֵעַנִּין יִסּוּרֵי עוֹלָם הַזֶּה, שְׂכָל בְּנֵי הָעוֹלָם כָּלָם מְלָאִים יִסּוּרִים, אִין גַּם אֶחָד שְׂיִהְיֶה לוֹ עוֹלָם הַזֶּה. וְאִפְלוּ הָעַשְׂיָרִים הַגְּדוֹלִים וְאִפְלוּ הַשָּׂרִים, אִין לָהֶם שׁוֹם עוֹלָם הַזֶּה כָּלָל, כִּי כָל יְמֵיהֶם כַּעַס וּמִכְאוּבוֹת, וְכָלָם מְלָאִים טְרָדוֹת וּדְאָגוֹת וְעִצְבוֹת וְיָגוֹן וְאַנְחָה תָּמִיד, וְכָל אֶחָד יֵשׁ לוֹ יִסּוּרִים מִיַּחֲדִים, וְאִין גַּם אֶחָד מִכָּל הַגְּבִירִים וְהַשָּׂרִים, שְׂיִהְיֶה לוֹ הֵכֵל כְּסֹדֶר כְּרִצּוֹנוֹ תָּמִיד, וְכָלָם כְּאֶחָד מְלָאִים יִסּוּרִים וּדְאָגוֹת תָּמִיד, וְזֶה בְּרוּר וְיָדוּעַ לְכָל מִי שֶׁבָּקִי קֶצֶת בָּהֶם וּבְדַרְכֵיהֶם.

עָנָה וְאָמַר רַבֵּנוּ זְכָרוֹנוֹ לְבָרְכָהּ: הִנֵּה הַכֹּל אוֹמְרִים, שִׁישׁ עוֹלָם הַזֶּה וְעוֹלָם הַבָּא. וְהִנֵּה עוֹלָם הַבָּא – אֲנוּ מֵאֲמִינִים שִׁישׁ עוֹלָם הַבָּא, אֶפְשָׁר יֵשׁ גַּם עוֹלָם הַזֶּה גַּם כֵּן בְּאִיזָה עוֹלָם, כִּי בְכָאן נִרְאָה שֶׁהוּא הַגִּיהֶנֶם, כִּי כָלָם מְלָאִים יִסּוּרִים גְּדוֹלִים תָּמִיד



here it looks more like <i>Gehinnom</i>, because everyone is full of great suffering—always! The Rebbe also said: “There is no <i>Olam HaZeh</i> at all!”	וְאָמַר: שָׂאִין נִמְצָא שׁוּם עוֹלָם הַזֶּה כָּלָל.
---	---

II: Do Not Despair

2. Likkutei Moharan II:78

The main thing is to encourage oneself in every way possible, for there is no such thing as despair! (What he said was: <i>Kein yiush iz gor nit fahr-handin!</i>) He drew out these words <i>Kein yiush...</i>, and said them emphatically and with very amazing and awesome depth, in order to instruct and hint to each and every person throughout the generations not to despair under any circumstances, no matter what happens to him}. And be what may, even if one has fallen to where he has fallen, God spare us, since he encourages himself with something, he still has hope of repenting and returning to God.	וְהַעֲקָר – לְחַזֵּק עַצְמוֹ בְּכָל מָה שֶׁאֲפָשָׁר... וּמִשֶּׁךְ מְאֹד אֵלּוֹ הַתְּבוּת "קִיּוֹן יְאוּשׁ וְכוּ" וְאִמְרָם בְּכַח גְּדוֹל וּבַעֲמָקוּת נִפְלָא וְנוֹרָא מְאֹד, כְּדִי לְהוֹרוֹת וּלְרַמֵּז לְכָל אֶחָד וְאֶחָד לְדוֹרוֹת, שֶׁלֹּא יִתְיַאֵשׁ בְּשׁוּם אָפֶן בְּעוֹלָם, אֲפֹלוּ אִם יַעֲבֹר עָלָיו מָה, וְאִךְ שֶׁהוּא, אֲפֹלוּ אִם נָפַל לְמָקוֹם שְׁנִפֹּל, רַחֲמֵנָא לְצִלָּן, מֵאַחֵר שֶׁמִּחְזֵק עַצְמוֹ בְּמָה שֶׁהוּא, עַדִּין יֵשׁ לוֹ תִּקְוָה לְשׁוּב וּלְחֹזֵר אֵלָיו יִתְבָּרַךְ.
--	---

III: Be Happy

3. Likkutei Moharan II:24

1. It is a great mitzvah to always be happy, and to make every effort to determinedly keep depression and gloom at bay... 2. The rule is that a person has to be very determined and put all his strength into being nothing but happy at all times. For human nature is to draw itself to gloom and depression on account of life's vicissitudes and misfortunes. And every human being is	מִצְוָה גְּדוֹלָה לִהְיוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד, וּלְהִתְגַּבֵּר לְהִרְחִיק הָעֲצָבוֹת וְהַמָּרָה שֶׁחֹרָה בְּכָל כּוֹחַ... וְהַכָּלָל, שֶׁצָּרִיךְ לְהִתְגַּבֵּר מְאֹד בְּכָל הַכּוֹחוֹת, לִהְיוֹת אַךְ שִׂמְחָה תָּמִיד. כִּי טֵבַע הָאָדָם – לְמִשֶּׁךְ עַצְמוֹ לְמָרָה שֶׁחֹרָה וְעֲצָבוֹת מִחֲמַת פְּגַעֵי וּמִקְרֵי הַזְּמַן, וְכָל אָדָם מֵלֵא יְסוּרִים, עַל־כֵּן צָרִיךְ לְהִכָּרִיחַ אֶת עַצְמוֹ בְּכַח גְּדוֹל לִהְיוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד וּלְשִׂמְחָה אֶת עַצְמוֹ בְּכָל אֲשֶׁר יוּכַל, וְאֲפֹלוּ בְּמִלֵּי דְשִׁטּוֹתָא
---	---



filled with suffering. Therefore, a person has to exercise great effort in forcing himself to be happy at all times, and to bring himself to joy in any way he can—even with silliness. And though contrition, too, is very good, nevertheless, that is only for a brief period. It is right to set aside for oneself some time in the day for feeling remorse and speaking one's piece in the presence of the Blessed One, as is brought in our works. But the entire [rest] of the day one needs to be happy. For contrition more easily leads to depression, than erring through joy, God forbid, leads to some sort of frivolity, God forbid. For this is the more likely: that contrition will lead to gloom. One should therefore always be happy, and only at the designated time have a broken heart.	אף שגם לב נשבר הוא טוב מאד, עם כל זה הוא רק באיזו שעה, וראוי לקבוע לו איזה שעה ביום לשבר לבו ולפרש שיחתו לפניו יתברך, כמובא אצלנו, אבל כל היום כלו צריך להיות בשמחה. כי מלב נשבר בקל יכולין לבוא למרה שחרה, יותר מאשר יכולין לכשל על-ידי שמחה, חס ושלום, לבוא לאיזה הוללות, חס ושלום, כי זה קרוב יותר לבוא מלב נשבר למרה שחרה. על-כן צריך שיהיה בשמחה תמיד, רק בשעה מיחדת יהיה לו לב נשבר:
--	--

4. Likutei Moharan II:23

On the topic of <i>simhah</i>. An analogy: Sometimes, when people are happy and dance, they grab someone standing outside [the circle] who is depressed and gloomy. Against his will they bring him into the circle of dancers; against his will, they force him to be happy along with them. It is the same with happiness. When a person is happy, gloom and suffering stand aside.	בענין השמחה. על-פי משל, שלפעמים כשבני-אדם שמחים ומרקדים, אזי חוטפים איש אחד מבחוץ, שהוא בעצבות ומרה שחרה, ומכניסים אותו בעל-כרחו לתוך מחול המרקדים, ומכריחים אותו בעל-כרחו שיהיה שמח עמם גם-כן. כן יש בענין השמחה. כי כשאדם שמח, אזי המרה שחרה ויסורים נסתלקים מן הצד.
---	---



Yet greater still is to gather courage to actually pursue gloom, and to introduce it into the joy, such that the gloom itself turns into joy. A person should transform gloom and all suffering into joy. It is like a person who comes to a celebration. The abundant joy and happiness then, transforms all his worries, depression and gloom into joy. We find that he has grabbed the gloom and introduced it, against its will, into the joy, as in the aforementioned analogy.

This is the concept of “They will attain gladness and joy, as sadness and sighing flee” (Isaiah 35:10). The sadness and sighing flee and run from joy. For at a time of joy, it is the nature of sadness and sighing to stand aside. Yet one actually has to pursue them, and to catch-up with and reach them, in order to specifically introduce them into the joy.

אבל מעלה יתרה – להתאמץ לרדף אחר המרה שחרה דוקא, להכניס אותה גם-כן בתוך השמחה, באופן שהמרה שחורה בעצמה תתהפך לשמחה. שיהפך המרה שחרה וכל היסורין לשמחה, כדרך הבא לתוך השמחה, שאז מגדל השמחה והחדוה מהפך כל הדאגות והעצבות והמרה שחורות שלו לשמחה. נמצא שחוטף המרה שחרה ומכניס אותה בעל-כרחו לתוך השמחה, כמשל הנ"ל.

וזו בחינת (ישעיהו לה:י): ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה – שהיגון ואנחה בורחים ונסים מן השמחה, כי בעת השמחה דרך היגון ואנחה לעמד מן הצד כנ"ל, אבל צריך לרדף אחריהם דיקא, ולהשיגם ולהגיעם, להכניס אותם דוקא לתוך השמחה כנ"ל.

5. Sihot HaRan 146

The word *kashya*—a “difficulty” or “question”—consists of the initial letters of the verse “*Shema Y-K-V-K Koli Ekra*: Hear, God, my voice—cry...” (Psalms 27:7).

When you cry out in your heart, this itself is an aspect of faith. You may have many doubts and questions, but when you cry out in your heart it shows that you still have a spark of true faith. Without this spark you would not cry out at all. Your very cry is therefore an aspect of faith. Understand

שיך להתורה קשיא ראשי תבות "שמע ה' קולי אקרא" (תהלים כז ז) ...

והעקר כי הצעקה בלבו בעצמה הוא בחינת אמונה כי אף על פי שבאים עליו כפירות גדולות וקשיאות, עם כל זה מאחר שצועק על כל פנים בלבו, בודאי עדין יש בו ניצוץ ונקדה מהאמונה הקדושה כי אם חס ושלום, לא היה בו עוד שום נקדה מהאמונה כלל לא היה צועק כלל. נמצא שהצעקה בעצמה הוא בחינת אמונה והבן זה.



this.

This cry can also bring you to faith. The cry itself is an aspect of faith , but it is still very weak. Yet this very cry can elevate and strengthen your faith until all your questions disappear. Even if you have not yet attained this, the cry itself is very beneficial.

וְגַם עַל יְדֵי הַצֶּעֶקָה זֹכִין לְאַמוּנָה הֵינוּ שֶׁהַצֶּעֶקָה
בְּעֶצְמָהּ הוּא בְּחִינַת אַמוּנָה כַּנִּזְכָּר לְעֵיל רַק
שֶׁהַצֶּעֶקָה הוּא בְּקִטְנוּת גָּדוֹל וְעַל יְדֵי הַצֶּעֶקָה
בְּעֶצְמָהּ יָכוֹל לְזַכּוֹת לְאַמוּנָה הֵינוּ לְהַעֲלוֹת וּלְגַדֵּל
אֶת הָאַמוּנָה עַד שִׁסְתַּלְקוּ הַקְּשִׁיּוֹת מִמֶּנּוּ וְאִפְּלוּ
אִם אֵינוּ זֹכֶה לָזֶה עַד יֵן אֵף עַל פִּי כֵן הַצֶּעֶקָה
בְּעֶצְמָהּ טוֹב מְאֹד וְכַנִּזְכָּר לְעֵיל.

