



LETTER #25: TUESDAY 6 NISSAN - MARCH 28

Dealing with Intrusive Thoughts

Printed in Igros Kodesh Vol. 18 pp 359

ו'תתמוז

By the grace of G-d
5 Iyar, 5719
Brooklyn

Blessings and greetings

In response to your letter from 2 Iyar in which you write about thoughts that occasionally disturb you and that they began several years ago. You ask my opinion concerning this.

It is self-understood and obvious that [these thoughts] have no true substance or [basis in] reality whatsoever. You as well are certainly aware of this as [in the years] since these thoughts began, you have clearly observed Hashem's kindness and blessings in concrete reality. [Since then, you have] established a Jewish home based on the foundations of Torah and *mitzvos*, and indeed, this is among the most fundamental matters, most important in the lives of a Jewish man and woman.

In any case, in matters of [negative] thoughts, the primary advice is to divert one's attention entirely from these matters; to divert one's attention does not mean to fight with these thoughts, but to steer one's mind to other matters — optimally, to thoughts about matters of Yiddishkeit, for then “a little bit of light dispels much darkness.” [This approach

ב"ה,
ה' אייר, תשי"ט
ברוקלין.

ברכה ושלוש!

במענה למכתבה מב' אייר, בו כותבת
אודות מחשבות אשר לפעמים
מבלבלות אותה, והתחלתן היו לפני
כמה שנים, ושואלת דעתי בזה.

וימוכן וגם פשוט שברור הוא שאין בהן
כל ממש ומציאות כלל וכלל, ובדאי
גם היא עצמה נזכרה בזה, שהרי מאז
התחילי המחשבות ראתה חסדי השם
יתברך וברכתו בפעל במוחש בבנין
בית בישראל על יסודי התורה
והמצוה, והרי זהו מהענינים הכי
יסודים והם עקר בחיי איש ואשה
הישראלים, אלא שבענינים התלויים
במחשבה, העצה הכי ראשונה היא
הסח הדעת, והסח הדעת אין ענינו
ללחום עם המחשבה בלתי רצויה
אלא להפנות את המחשבה לענין
אחר, ומה טוב להפנות המחשבה
לעניני יהדות, שאז מעט אור דוחה

differs] what you write — that you are making an effort to overcome the negative thoughts — for a battle in the mentioned matter is the antithesis of diverting one's attention.

It is appropriate to check the *mezuzos* in your home, as well as your husband's *tefillin*, if they were not checked in the last twelve months. You should observe the proper custom of Jewish daughters to give *tzedakah* before candle lighting every *Erev Shabbos* and *Erev Yom Tov*; you should also do so every weekday morning before reciting a *tefillah*. Obviously, this must be [committed to] *bli neder*.

It is also self-understood and obvious that habitually thinking about the topic of trust in Hashem, the Creator and Master of the world, increases Hashem's blessings and success in all that is necessary. (Strengthening yourself in this matter has to be completely disconnected from [dealing with] your negative thoughts as [that would not be] diverting your attention from them; rather, [strengthening your trust must be solely focused on having] traditional Jewish worldviews.)

You mention in your letter that you worked in the field of teaching when you graduated from seminary, and it is my hope that you will also utilize your capabilities for this presently. If it does not fit your schedule to do so full time, or at least part time, you should at least periodically, [but] frequently, [involve yourself] in spreading traditional Judaism in general, and especially amongst the youth and children, for this is the demand and necessity of the hour.

With blessings for good tidings in all of the above.

הַרְבֵּה חֶשֶׁךְ, וְדָלָא כְּמוֹ שְׁכוּתְבַת שְׁהִיא
מִשְׁתַּדְּלֵת לְהִתְגַּבֵּר עַל הַמַּחְשְׁבָה, שְׁהִירִי
מִלְחָמָה בְּעֵינָיו הָאֲמוּר הוּא הַפֶּה הַסּוּחַ
הַדַּעַת.

וּמֵהֵנְכוֹן אֲשֶׁר יִבְדְּקוּ אֶת הַמְּזוּזוֹת בְּדִירְתָם
וְכֵן אֶת הַתְּפִלִּין שֶׁל בַּעֲלָה שְׂיַחֲיָה בָּאֵם לֹא
נִבְדְּקוּ בְּמִשְׁפָּחָה שְׁנַיִם עָשָׂר חֹדֶשׁ הָאַחֲרוֹנִים,
וְהִיא תִשְׁמֹר עַל מִנְהַגֵּן הַטּוֹב שֶׁל בָּנוֹת
יִשְׂרָאֵל לְהַפְרִישׁ לְצַדִּיקָה קֹדֶם הַדְּלָקַת
הַנֵּרוֹת בְּכָל עֶרֶב שַׁבָּת וְעֶרֶב יוֹם טוֹב, וְכֵן
תַּעֲשֶׂה גַם בְּכָל יוֹם חוּל קֹדֶם שְׁתֵּאמַר אִיזָה
תְּפִלָּה בְּבִקְרָה, וּמוֹבֵן שֶׁכָּל זֶה צְרִיךְ לְהִיּוֹת
בְּלִי נֶדֶר.

וְגַם מוֹבֵן וּפְשׁוּט, שֶׁהַהִתְרַגְּלוּת בְּמַחְשְׁבָה
עַל דְּבַר בְּטָחוֹן בְּהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בּוֹרֵא עוֹלָם
וּמִנְהִיגוֹ [שֶׁהַהִתְחַזְּקוּת בְּזֶה צְרִיכָה לְהִיּוֹת
מִבְּלִי כָּל קִשּׁוּר בְּהַמַּחְשְׁבוֹת בְּלִתֵּי רְצוּיוֹת,
שְׁצָרִיךְ לְהַסִּיחַ דַּעַת מֵהוּ, כִּי אִם מֵהַשְׁקַפַּת
עוֹלָם יְהוּדִית מְסוּרֶתִית], מוֹסִיפָה בְּבִרְכוֹת
הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ וְהַצְּלַחְתּוֹ בְּכָל הַדְּרוֹשׁ.

מִזְכִּירָה בְּמַכְתָּבָה שֶׁעֲבַדְתָּ בַּשְּׂטַח הַהוֹרָאָה
כְּבוֹגֶרֶת דְּסִמְיַנְר, וְתִקְוֹתֵי שְׁמִנְצָלַת
כְּשִׁרְוֹנוֹתֶיהָ בְּזֶה גַם עִתָּה, בָּאֵם אִין זְמַנָּה
בִּידָה לְמִנְשָׂרָה מִלְּאָה אוֹ עַל כָּל פְּנִיִם
חֻלְקִית, הִנֵּה עַל כָּל פְּנִיִם מְזַמֵּן לְזַמֵּן
וּלְעֵתִים תְּכּוּפּוֹת בְּהַפְצַת הַיְהוּדוּת
הַמְּסוּרֶתִית בְּכָלל וּבִתּוֹכָהּ הַנַּעַר וְהַקְּטַנִּים
בִּיחוד, שְׁהִירִי דְרִישֵׁת וְהַכְּרַח הַשְּׁעָה הִיא
בְּזוֹ.

בְּבִרְכָה לְבִשּׁוֹרוֹת טוֹבוֹת בְּכָל הָאֲמוּר.