

Bitterness or Depression?

Igros Kodesh vol. 12, pg 287

אגרות קודש חלק יב, ע' 287

4,108

ד'קה

Baruch Hashem

II Shevat, 5716

Brooklyn.

Shalom u'vrachah!

From time to time, I inquire of Rabbi Ya'akov Ben Tzion Yurkewitz about how things are with you and your activities.

He has also informed me of what you write to him concerning your state of mind—more precisely, concerning your *nefilas haruach*—and of what you write to the aforementioned rabbi regarding your spiritual condition.

In matters such as these, the teaching of my revered father-in-law, the Rebbe, of blessed and saintly memory, *Nesi Yisrael* is well known: that the prohibition of *lashon hara* applies not only with regard to another, but also with regard to oneself—and is likewise forbidden. This is

ב"ה, י"ב שבט, תשט"ז

ברוקלין.

שלום וברכה!

מזמן לזמן שואל הנני מהרה"ג וו"ח אי"א רב פעלים בעל מדות וכו' מו"ה יעקב בן ציון שליט"א יורקעוויטש מהנצטעש אתו ופעו-לוותיו, והודיעני גם כן מה שכותב אליו אודות מצב הרוח, יותר נכון אודות נפילת הרוח שלו ומה שכו-תב כבודו להרה"ג הנ"ל בהנוגע למצבו ברוחניות.

וכבר ידוע בקגון דא פתגם כבוד קדושת מורי ורבי אדמו"ר זצוקלה"ה נבג"מ זי"ע נשיא יש"ר-ראל, אשר האיסור דלשון הרע הוא לא רק בהנוגע לזולתו אלא גם בהנוגע לעצמו שהוא אסור גם כן, וכבר ידוע בדברי הרמב"ם בה-

He informed me: see the following letter addressed to him.

Teaching: see also above, Vol. II, letter 3,795, and as referenced in the notes there.

הודיעני: ראה אגרת שלאחר זה אליו.

פתגם: ראה גם לעיל חלק י"א אגרת ג'תשעה, ובהנסמן בהערות שם.

30 Letters – 30 Days
Day 17, Bitterness or Depression?

also well known from the words of the *Rambam*, in his distinction between *lashon hara* and *motzi shem ra*, that *lashon hara* applies even when one speaks truth—especially when one exaggerates—and all the more so when going beyond exaggeration.

Moreover—and this is the main point—according to what is explained in a number of places in *Chassidus*: in order for a seed planted in the earth to produce grain, and for a tree to bear fruit, it must first undergo *rikavon*—a decay that entails the nullification of its prior form—through which it then grows increasingly.

However, this is only a blessing when the decay takes place in soil that is fit for planting and growth—soil that is prepared and nurtured for sowing and growth, watered, and so on. But if one places a seed on a table and lets it rot, not only is there no benefit or growth, but on the contrary, even the seed itself is lost.

So too is the distinction between *atzvus* (sadness) and *merirus* (constructive bitterness), as explained in *Tanya*. The test—so that one does not deceive oneself and can discern the true nature of this “decay” or lowliness of spirit—is in the results it produces: if the low spirits lead to increased action in matters of *Yiddishkeit*, then this is a decay that brings forth growth, many times over in proportion to the seed. But if it causes weakness—

חילוק דלשון הרע ומוציא שם רע שלשון הרע הוא אפילו כשאומרים אמת ובפרט אם מגזימים, ועוד יותר מהגזמה.

ועוד והוא העיקר על פי המבואר בכמה מקומות בדא”ח, אשר בכדי שהגרעין הנזרע בארץ יצמיח תבואה ואילן עושה פרי צריך להיות רקבון מתחלה, היינו ביטול מציאותו הקודמת שאז מצמיח יותר וביותר, אבל במה דברים אמורים שרקבון זה ברכה בו, כשנעשה הוא בארץ הראוי לזריעה ולצמיחה ומכשיר את האדמה לזריעה ולצמיחה ומשקים אותה וכו’ אבל כשמניח גרעין על השולחן ומרקיב אותו, הרי לא לבד שאין כל תועלת וצמיחה אלא אדרבה מפסיד גם את הגרעין. ועל דרך זה הוא החילוק בין עצבות למרירות וכמובן ממה שנתבאר בתנאי. והבחינה בזה לבלי להטעות את עצמו ולדעת מהות הרקבון ונמיכת הרוח, הם התוצאות הבאות, שבאם הנמיכות רוח מביאה לתוספת בפעולה בעניני יהדות הנה זה רקבון מצמיח כמה פעמים בערך הגרעין ואם גורם חלישות ועל אחת כמה וכמה ביטול פעולות הנ”ל, הרי זה מסוג השני. והנמשל מובן ומוכרח הוא לקבוע זמן

30 Letters – 30 Days
Day 17, Bitterness or Depression?

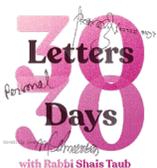
and certainly if it leads to the cessation of such activity—then it belongs to the second category. The analogue is clear.

You must establish fixed times for the study of *Chassidus*—fixed in *zman*—schedule and fixed in *nefesh*—inner commitment; and then, ultimately, you will arrive at the fulfillment of the injunction: *ivdu es Hashem b'simchah*—“Serve Hashem with joy.”

With blessing for good news regarding all the above.

בְּלִמּוּד תּוֹרַת הַחֲסִידוֹת, קְבִיעוֹת
בְּזֶמֶן וּקְבִיעוֹת בְּנֶפֶשׁ וְאֵז סוֹף כָּל
סוֹף יִגִּיעַ לְקִיּוֹם הַצִּיּוּי עֲבָדוֹ אֶת
ד' בְּשִׂמְחָה.

בְּבִרְכָה לְבְשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת בְּכָל
הָאֲמוֹר לְעִיל.



Hachana for Yud Alef Nissan 5786
with Rabbi Shais Taub
SoulWords.org

Watch live:
[youtube.com/@SoulWords/live](https://www.youtube.com/@SoulWords/live)
French by Rabbi Yahir Elbaze:
[youtube.com/@inspirationjuive](https://www.youtube.com/@inspirationjuive)