

# Torah and Mental Health

Rabbi Joseph S. Ozarowski, D. Min., BCC

JCFS Chicago

Presented at URJ Biennial Convention 2019/5780

## Deuteronomy 28:28

כח יפכה יה-וה, בְּשִׁעוֹן וּבְעִוְרוֹן; וּבְתַמְהוֹן, לִבָּב. God will smite you with madness, with blindness, and with confusion of the heart.

## Deuteronomy 4:15

טו וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם: And you shall carefully guard your own lives.

Explanation: This is the Torah's mitzva/commandment not to do anything harmful to ourselves.

## 1. Book of Ruth Chapter 1

יט וַתֵּלְכֶנָּה שְׁתֵּייהֶם, עַד-בּוֹאֲנָה בֵּית לָחֶם; וַיְהִי, כְּבּוֹאֲנָה בֵּית לָחֶם, וַתְּהִי כָּל-הָעִיר עָלֵיהֶן, וַתֹּאמְרֶנָּה הַזֹּאת נָעֲמִי. 19 So they two went until they came to Bethlehem. And when they came to Bethlehem, the whole city was astir concerning them, and the women said: 'Is this Naomi?'

כ וַתֹּאמֶר אֲלֵיהֶן, אַל-תִּקְרָאֲנִי לִי נָעֲמִי: קְרָאִין לִי מְרָא, כִּי-הִמְר שָׂדֵי לִי מְאֹד. 20 And she said unto them: 'Do not call me Naomi, call me Marah; for the Almighty has dealt very bitterly with me.'

כא אָנִי מְלֵאָה הַלְכָתִּי, וַרִיקָם הִשִּׁיבֵנִי יְה-וָה; לָמָּה תִקְרָאֲנִי לִי נָעֲמִי, וַיֵּה-וָה אָנֹכִי, וַיִּשְׂדֵי הָרַע לִי. 21 I went out full, and the LORD brought me back home empty; why do you call me Naomi, seeing the LORD answered against me, and the Almighty has afflicted me?'

כב וַתָּשָׁב נָעֲמִי, וְרוּת הַמּוֹאֲבִיָּה כַלְתָּהּ עִמָּה, הַשֹּׁבָה, מִשְׂדֵי מוֹאָב; וְהִמָּה בָּאוּ בֵּית לָחֶם, בְּתַחֲלַת קַצִּיר שְׁעָרִים. 22 So Naomi returned, along with Ruth the Moabite her daughter-in-law, who came from the fields of Moab; and they came to Bethlehem in the beginning of barley harvest.

## 2. Book of Samuel I Chapter 1

ט וַתָּקָם חַנָּה, אַחֲרֵי אֲכָלָה בְּשִׁלָּה וְאַחֲרֵי שְׁתָּה; וַיַּעֲלֵי חֵלְהֵן, יוֹשֵׁב עַל-הַכִּסֵּא, עַל-מְזוֹזוֹת, הַיִּכַּל יְה-וָה. 9 So Hannah rose up after they had eaten in Shiloh and after they had drunk; and Eli the priest sat upon his seat by the door-post of the Sanctuary of the LORD;

י וַהֲיָא מְרַת נַפְשׁ; וַתַּתְּפִּל עַל-יְה-וָה, וַיְבַלַּח תְּבַבָּהּ. 10 and she was in bitterness of soul and prayed unto the LORD, and deeply wept.

יא וַתִּדְר נֶדֶר וַתֹּאמֶר, יְה-וָה צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, תִּרְאֶה בְּעֵינֵי אֲמִתְךָ וַיִּכְרַתְנִי וְלֹא-תִשְׁכַּח אֶת-אֲמִתְךָ, וַתִּתֵּן 11 And she vowed a vow, and said: 'O LORD of hosts, if You will indeed look on the affliction of

- לְאָמְתָּךְ, זָרַע אֲנָשִׁים--וַיִּנְתְּנִי לַיהוָה  
כָּל-יְמֵי חַיָּי, וַיִּמְרָךְ לֹא-מַעְלָה עַל-  
רֹאשִׁי.
- 12 And it came to pass, as she prayed long before the LORD, that Eli watched her mouth.
- יב וְהָיָה כִּי הִרְבֵּתָה לְהִתְפַּלֵּל לִפְנֵי  
יְהוָה; וַיַּעֲלֵי שֹׁמֵר אֶת פִּיהָ.
- 13 Now Hannah, she spoke in her heart; only her lips moved, but her voice could not be heard; therefore, Eli thought she was drunk.
- יג וַחֲשָׁבָה עָלַי, לְשֹׁכְרָה.  
יג וַחֲשָׁבָה עָלַי, לְשֹׁכְרָה--רַק  
שִׁפְתֶיהָ נָעוּת, וְקוֹלָהּ לֹא יִשְׁמָע;  
וַיַּחְשְׁבָה עָלַי, לְשֹׁכְרָה.
- 14 And Eli said unto her: 'How long will you be drunk? Put away your wine.'
- יד וַיֹּאמֶר אֵלֶיהָ עָלִי, עַד-מָתַי  
תִּשְׁתַּכְּרוּ; הֲסִירִי אֶת-יַיִנְךָ, מֵעַלְיָךְ.
- 15 And Hannah answered and said: 'No, my lord, I am a woman of sorrowful spirit; I have drunk neither wine nor strong drink, but I poured out my soul before the LORD.'
- טו וַתַּעַן חַנָּה וַתֹּאמֶר, לֹא אֲדֹנָי, אֲשֶׁה  
קִשְׁת-רוּחַ אֲנֹכִי, וַיִּנּוּ וְשָׁכַר לֹא  
שָׁתִיתִי; וְאֲשַׁפֵּךְ אֶת-נַפְשִׁי לִפְנֵי יְהוָה.
- 16 Count not your servant for a wicked woman: for out of the abundance of my complaint and my vexation have I spoken.'
- טז אַל-תִּתֵּן, אֶת-אֲמַתְךָ, לִפְנֵי בַת-  
בְּלִיעַל: כִּי-מֵרֹב שִׁיחִי וְכַעְסִי, דִּבַּרְתִּי  
עַד-הִנֵּה.
- 17 Then Eli answered and said: 'Go in peace, and may the God of Israel grant your petition that you have asked of Him.'
- יז וַיַּעַן עָלַי וַיֹּאמֶר, לְכִי לְשָׁלוֹם; וְגַם-  
לֵהִי יִשְׂרָאֵל, יִתֵּן אֶת-שְׁלֹתְךָ, אֲשֶׁר  
שָׁאַלְתִּי, מֵעַמּוֹ.
- 18 And she said: 'Let your servant find favor in your sight.' So the woman went her way, and did eat, and her face was no longer sad.
- יח וַתֹּאמֶר, תִּמְצָא שִׁפְחָתְךָ חֵן  
בְּעֵינַיִךְ; וַתֵּלֶךְ הָאִשָּׁה לְדַרְכָּהּ וַתֹּאכַל,  
וּפְנֵיהָ לֹא-הָיוּ לָהּ עוֹד.

### 3. Book of Samuel 1 Chapter 16

- כג וְהָיָה, בְּהֵיוֹת רוּחַ-אֵל-הַיִּם אֶל-  
שָׁאוּל, וְלָקַח דָּוִד אֶת-הַכֶּנֶּוֹר, וַיִּנְגֵן  
בְּיָדוֹ; וַיִּרְוַח לְשָׁאוּל וְטוֹב לוֹ, וְסָרָה  
מֵעָלָיו רוּחַ הָרָעָה.
- 23 And it was when the [evil] spirit from God was on Saul, David took the harp, and played it with his hand; so, Saul found relief; and it was good for him, and the evil spirit left him.

#### תלמוד בבלי מסכת חגיגה דף ג עמוד ב-ד עמוד א

תנו רבנן: איזהו שוטה? היוצא יחידי בלילה, והלך בבית הקברות, והמקרע את כסותו. איתמר, רב הונא אמר: עד שיהו כולן בבת אחת. רבי יוחנן אמר: אפילו באחת מהן. היכי דמי? אי דעביד להו דרך שטות - אפילו בחדא נמי. אי דלא עביד להו דרך שטות - אפילו כולחו נמי לא! - לעולם דקא עביד להו דרך שטות, והלך בבית הקברות - אימור כדי שתשרה עליו רוח טומאה הוא דקא עביד, והיוצא יחידי בלילה - אימור גנדרופס אחדיה, והמקרע את כסותו - אימור בעל מחשבות הוא. כיון דעבדינהו לכולהו - הוה להו כמי שנגח שור חמור וגמל, ונעשה מועד לכל. אמר רב פפא: אי שמיע ליה לרב הונא הא דתנאי: אי זהו שוטה - זה המאבד כל מה שנותנים לו, הוה הדר ביה. איבעיא להו: כי הוה הדר ביה - ממקרע כסותו הוא דהוה הדר ביה, דדמיא להא, או דלמא מכולהו הוה הדר? - תיקו.



#### 4. Babylonian Talmud Chagiga 3b-4a

Our Rabbis taught: Who is a *Shoteh*? One who goes out alone at night, one who sleeps in cemeteries, and one who tears his garments. It was asked: Rav Huna said (this applies) only if he does these all together. R. Yochanan responded – even if only one of them. How would this be? If he does these in a foolish manner – then even one (would be an indicator). And if he does not do these in a foolish manner - then even all (would not be indicators). It has to mean that he did these in a foolish manner. What about the one who sleeps in cemeteries? Say he did it so the spirit of *Tum'ah* would lay upon him. What about the one who goes out alone at night? Perhaps *gandrrippas* was after him. And the one who tears his garments? Say that he is a *Baal Machshavot*. Since he did them all, he is like (the animal) who gores an ox, a donkey, and a camel; it becomes a *Mu'ad* (dangerous) to all. R. Papa said: Did R. Huna hear what was taught in a *baraita* - Who is a *Shoteh*? One who loses all that is given to him. He (R. Huna) retracted. It was asked: When he retracted, did he also retract from (the case of) one who tears his garments which is similar (to one losing all that is given to him)? Or did he retract from all of them? *Teyku* (this will be answered by Elijah the Prophet).

#### 5. A Healthy Mind and Spirit: Prevention via Managing Stress

##### Snippets from Pirkei Avot 1:17

שְׁמַעוֹן בֶּנוֹ אוֹמֵר: כָּל יָמַי גִּדַּלְתִּי בֵּין הַחֲכָמִים,  
וְלֹא מִצָּאֵתִי לְגוֹף טוֹב מִשְׁתִּיקָה...  
וְכָל הַמְרַבֵּה דְבָרִים מְבִיא חֵטָא.

R. Simon ben Gamliel used to say: All my days I grew up among the Sages and I never found anything better for the body than quiet.... And whoever talks excessively brings on sin.

2:2

יִפָּה תִלְמוּד תוֹרָה עִם דֶּרֶךְ אֶרֶץ  
וְכָל תוֹרָה שֶׁאֵין עִמָּה מְלֻאכָה, סוֹפָה בְּטֻלָה וְגוֹרֶרֶת עוֹן.

The Study of Torah goes well with *Derekh Eretz* (Literally “the Way of the Land”, referring to either secular education, or good manners and habits). And all Torah that does is not accompanied with a productive occupation, will cease in the end and cause sin....

2:8

מְרַבֵּה בְּשֵׁר, מְרַבֵּה רַמָּה.  
מְרַבֵּה נְכֻסִים, מְרַבֵּה דְאָגָה...  
מְרַבֵּה תוֹרָה, מְרַבֵּה חַיִּים.  
מְרַבֵּה יְשִׁיבָה, מְרַבֵּה חֲכָמָה.  
מְרַבֵּה עֵצָה, מְרַבֵּה תְבוּנָה  
מְרַבֵּה צְדָקָה, מְרַבֵּה שְׁלוֹם.

The more flesh, the more worms; the more possessions the more worry.... the more Torah, the more life, the more study (literally Yeshiva) the more wisdom. The more advice, the more understanding; the more tzedaka, the more peace.

2:18

רבי שמעון אומר: הוי זהיר בקריאת שמע ובתפלה.  
וישאתה מתפלל, אל תעש תפלתך קבע,  
אלא רחמים ותחנונים לפני המקום.....  
ואל תהי רשע בפני עצמך.

R. Shimon says, be careful about reading the Shema and about prayer; and when you pray do not make your prayer routine but ask for compassion and grace before God.... And do not judge yourself to be an evil person.

6. Quotes From Rebbe Nachman Of Breslov on Joy  
(based on Likutei Moharan - LM)

*It is a great mitzvah to always be in happiness. (LM2:34)*

*It is even good to do silly things in order to cheer oneself up. (ibid)*

*It is good to set aside a specific time every day to have a broken heart and to speak out all one's problems before God, but the rest of the day be only happy. (ibid)*

*The essential joy comes from mitzvot.  
(LM 30:5)*