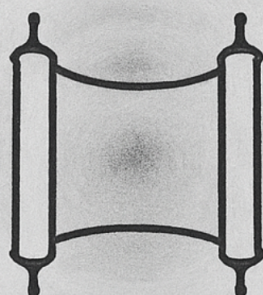


בס"ד

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואֶהְבֵּת אֶת ה' אֱלֹקֶיךָ כּו'



לע"נ

אלטר חיים בער בן זיסקינד אלכסנדר

Dedicated By:

ר' נחום אהרון & חיה

ליטשקאווסקי

To find more Maamarim and to dedicate one visit:

ChassidusNow.com

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

Introduction:

This discourse by the **Alter Rebbe** (Rabbi Schneur Zalman of Liadi, 1745–1812), founder of Chabad Chassidus and author of the *Tanya* and *Shulchan Aruch HaRav*, delves into the inner structure of *Krias Shema* through the lens of Kabbalah and Chassidus. Delivered in the classic conceptual style of the Alter Rebbe, the maamar focuses on the dynamic interplay between opposites—*chesed* and *gevurah*, light and vessel, ratzoh and shuv—and how they harmonize within the framework of Divine unity. Rooted in the mystical significance of the Divine Names 42) (מ"ב) and 72) (ע"ב), it explores how the soul ascends through love and returns through integration, transforming abstract G-dly light into internalized experience. The discourse also references teachings from *Pri Etz Chaim*, the *Zohar*, and *Tanya*, weaving together halachic precision with transcendent devotion.

(א)

And “You shall love Hashem your G-d,” etc. Behold, from “And you shall love” until “and upon your gates” are 42 words, and the second paragraph there has 72. And see in Zohar III, Terumah (132b), and in Pardes (Gate 61, Chapter 6 and Chapter 12).

ואהבת את ה' אלקיך כו'. הנה מואהבת עד
 ובשעריך מ"ב תיבין ופ' שניה שם ע"ב ועין בנח"ב
 (תרומה (קל"ב ב') ובפרדס (שכ"א פ"ו ופרק י"ב

And behold, it is known that the Name of 42 is in Gevurah, and the Name of 72 is in Chesed. And yet here it is the opposite: for the first paragraph of Shema is in the aspect of Chesed and “You shall love” is the aspect of Chesed, while the second paragraph, “Beware for yourselves...” is in Gevurah.

והנה נודע כי שם מ"ב הוא בגבורה ושם ע"ב
 בחסד והלא כאן נהפוך הוא. כי פ' ראשונה דק"ש
 היא בבחינת חסד ואהבת בחינת חסד ופ' שניה
 השמרו לכם כו' בגבורה

And it is explained regarding the order of the paragraphs: “Sanctify,” “And it shall be when He brings you,” “Hear,” and “And it shall be if you listen”—they correspond to Chochmah and Binah, Chesed and Gevurah. “Sanctify” is in Chochmah, etc.

וכמוכא מצינו סדר הפרשיות קדש ויהיה כי
 יביאך שמע ויהיה אם שמוע שהם חו"ב חו"ג קדש
 בבחנה כו'

But the explanation is as stated in the Zohar regarding the lights that they swapped places, and they included the left within the right.

אבל הענין דאיתא בזהר על האורות דאחליפו
 דוכתייהו ואחלילו שמאלא בימינא

And the explanation is that the lights were exchanged in their vessels: that the light of Chesed dwells in the vessel of Gevurah, and the light of Gevurah in the vessel of Chesed. [See this in Ramaz, Parshas Tzav, on daf 27, and as mentioned

והביאור הוא שנתחלפו האורות בבחינת כליהם
 שאור החסד שורה בכלי הגבורה ואור הגבורה
 בכלי החסד [עין מנה בחרמ"ז פ' צו בדרה כ"ז
 ובנזפר מנה בביאור על פ' לבבתי]

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

regarding the explanation of the verse “You have captivated me”].

And likewise, with these two paragraphs: that the first paragraph is in the aspect of Chesed in terms of vessels, and “You shall love” is the aspect of the vessel of Chesed—and the Name of 42, which is in Gevurah, is the light of Gevurah that dwells in the vessel of Chesed. And the second paragraph, the Name of 72, is the light of Chesed in the vessel of Gevurah.

And to understand this explanation, one must first explain the concept of the Higher Unification and the Lower Unification in “Shema Yisrael” and in “Baruch Shem Kevod...” For behold, in the words “Hashem Elokeinu” in the first verse of the Shema, the Arizal explains that this is the matter of the drawing down of light into Chochmah and Binah of Atzilus, and it is called the unification of Abba and Imma.

And the explanation is as follows: Behold, the process of Hishtalshelus (downward progression) and the bringing into being from nothingness to existence must be continual, as explained in Chassidus, and not only from nothing to physical existence, such as the seven heavens and the earth, etc., which must be renewed every hour and moment from nothing to something—for if the flow of vitality into them were to cease, they would revert to nothingness and absolute void, just as before the Six Days of Creation, as is explained at length in Tanya, Part II.

Rather, likewise it is so in the supernal worlds—even for the existence of Chochmah and Binah, as it is written, “And wisdom is found from nothingness,” and from it extends to Binah, which is called the aspect of “To endow those who love Me with substance (yesh).”

והכי נמי בשתי פרשיות אלו דפ' ראשונה היא
 בבחינת חסד בבחינת כלים ואהבת בחינת כלי
 החסד ושם מ"ב בגבורה הוא אור הגבורה השורה
 בכלי החסד ופ' שניה שם ע"ב אור החסד בכלי
 הגבורה.

ולהבין ביאור זה יש לבאר תחלה ענין יחוד
 ויחוד'ת שבשם ישאל ובשם ל"ו דהנה בתבות
 ה' אלקינו שבפסוק ראשון דק"ש פירש האריז"ל
 שזהו ענין המשיכת האור בחכמה ובינה דאצילות
 ונקרא יחוד או"א

ופירוש כי הנה ההשתלשלות וההתהוות מאין ליש
 צריך להיות תמיד כמו שכתוב בפסידות ולא מאין
 ליש גשמי בלבד כמו ז' רקיעים וארץ כו' שצריך
 להיות מתחדשים בכל שעה ורגע מאין ליש שאלו
 היתה נפסקת המשיכת החיות בהם היו חוזרים לאין
 ואפס ממש כמו קודם ששת ימי בראשית וכמו
 שכתוב באריכות בספר שער היחוד והאמונה חלק
 ב'.

אלא כן ממש גם בעולמות העליונים ואפלו להיות
 בחינת חכמה ובינה כמו שכתוב והחכמה מאין
 תמצא וממנה נמשך בבינה שנקראת בחינת יש
 להנחיל אהבי יש

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

And this is the concept of “And a river flows from Eden”—“flows” in the sense of continual drawing forth from nothing to something—the two companions who never separate. And this is what is meant by “Which G-d created to do,” meaning “which He created”—this refers to spiritual something-from-nothing, the level of “And wisdom is found from nothing,” and from this extends afterward “to do”—the level of something-from-nothing in the physical. And see what is explained in the discourse “Es Shabsoisai Tishmoru.”

And this level of Chochmah is the level of Havayah, which brings into being to become the level of “Elokeinu” from nothing into something, etc. (And see what is written in the explanation of the verse “And I shall be sanctified among,” and in the explanation of the verse “My dove,” regarding this drawing down in Krias Shema, which is the drawing of a new light, etc., see there.)

And therefore we precede with saying “Shema Yisrael”—which is the elevation of mayin nukvin (feminine waters) from below to above—in order to draw the revelation of the infinite light, blessed be He, in Atik and Arich, which is what is said afterward: “Hashem Elokeinu,” as explained above.

And this is because “Shema” has the letter Ayin enlarged—meaning, the source of the Middos, that is, when the Middos are within the intellect (and the seven Middos, each one included of ten, total seventy), then they are in the state of greatness.

Not so when they become complete Middos, after they are drawn down into the heart to become a full emotional reaction—complete love and awe—then they are in a state of smallness, and they have no comparison to how they are in the intellect, when love and awe are far greater, etc.

And therefore the Middos are called “Ze’eir Anpin,” because they have become diminished and made “small”—the term ze’eir means little. And see what is written in the discourse “Es Karbani Lachmi” regarding the essence of sinews, flesh, and

וזהו ענין ונהר יוצא מעדן יוצא לשון תמידית
ההמשכה מאין ליש תרין רעין דלא מתפרשין. וזהו
אשר ברא אלקים לעשות דפירוש אשר ברא זהו
יש מאין ריחני בחינת וההכמה מאין תמצא ומנה
נמשך אחר כך לעשות הוא בחינת מאין ליש גשמי
לעין מה שכתוב בד"ה את שבתותי תשמרו.

ובחינת חכמה זו היא בחינת הוי' המהנה להיות
בחינת אלקינו מאין ליש כו' (ועמ"ש בביאור על
פ' ונקדשתי בתוך ובביאור על פ' יונתי מענין
המשכה זו שבק"ש שהוא המשכת אור חדש כו'
ע"ש).

ולכן מקדימין לומר שמע ישראל היא העלאת מ"ן
ממטה למעלה כדי להמשיך התגלות אור אין-סוף
ברוך-הוא באריך לעתיד שזהו מה שנאמר אחר כך
הוי' אלקינו כנ"ל.

והיא כי שמע שם ע' עין רבתי הוא מקור המדות
דהינו בשהמדות הם בשכל (ו' מדות כל אחד
כלולה מיו"ד הרי ע') שאז הן בבחינת גדלות

מה שאין כן כשנעשות מדות גמורות אחר שנמשכו
ללב להיות התפעלות האהבה גמורה ויראה גמורה
הן בבחינת קטנות ואין להן ערוך לכשהם בשכל
שאז האהבה והיראה הם גדולים ביותר שאת כו'

ולכן נקראו המדות בשם ז"א שנתקטנו ונעשו זעיר
לשון מועט. ועמ"ש בד"ה את קרבני לחמי בענין
עצמות גידין ובשר ומה שכתוב בפ' הברכה על פ'
ואתה מרובות קדש

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

what is written in Parshas HaBrera on the verse “And you [Yisrael] from among the myriads of holiness.”

And see in the Zohar, Parshas Vayikra and Parshas Terumah (132) about the concept of large letters and small letters. And see what is written on the verse “And He called to Moshe,” about the small Aleph and the large Aleph.

And the elevation of mayin nukvin to the source of the Middos is through the level of “Shem” (name), that is, the 288 sparks (רפ"ח ניצוצין) with Shem Ban, which equals the gematria of “shem” (name). For Shem Ban is what elevates the 288 sparks that fell in the shattering of the vessels, to give life to all physical matters—whose entire vitality comes from the 288 sparks.

And these 288 sparks—which are the life-force in all physical matters—ascend through Shem Ban, which is Malchus, the level that does the refinement, etc., to the level of the enlarged Ayin, the source of the Middos, from which the drawing down of those 288 sparks is drawn.

And this is the meaning of the “Name Ayin (ע),” and there is another reason why it is called the Name Ayin—meaning, literally “name.” And this is also from the root of the root of the 288 sparks and the Name Ban of Tikkun, which are all only from the level of His Name alone, may He be blessed, as it is written, “For I am Havayah, that is My Name.”

And as is known, Kesser is the intermediary between the Emanator and the Emanated, and is called Malchus of Ein Sof, a level of Name only—that is, to bring about the existence of the level of Atzilus, and of the Shattering, and of the Tikkun.

Whereas in the Essence of the Ein Sof itself, such a thing is not applicable at all, for “I am Havayah, I have not changed,” and “I am first and I am last”—before the Shattering, and after the Shattering, and during the Tikkun and refinement, and after the completion of the refinement, all is equal before Him, may He be blessed.

וַעֲיִן בְּזוֹהַר פְּרִשְׁת וַיִּקְרָא וּבַפ' תְּרוּמָה (דף קל"ב)
 מַעֲנִין אֶתְוֹן רַבְרָבִין וְאֶתְוֹן זַעֲרִיוֹן וְעַמְ"שׁ עַל פ'
 וַיִּקְרָא אֶל מֹשֶׁה בְּעֵגְנוֹ אֶלֶף זַעֲרִיא וְאֶלֶף רַבְרָא.

וְהַעֲלֵאת מ"ן לְמִקּוֹר הַמִּדּוֹת הוּא עַל יְדֵי בְּחִינַת שֵׁם
 דְּהֵינּוּ רַפ"ח נִיצוּצִין עִם שֵׁם ב"ן בְּגִימַטְרִיא שֵׁם כִּי
 שֵׁם ב"ן הוּא הַמַּעֲלָה בְּחִינַת רַפ"ח נִיצוּצִין שֶׁנִּפְּלוּ
 בְּשִׁבְרַת הַכֵּלִים לְהַחְיּוֹת כָּל עֲנִינֵי גִשְׁמִיִּים שֶׁכָּל
 חַיּוּתָם הוּא מִרַפ"ח נִיצוּצִין.

וּרַפ"ח נִיצוּצִין הָאֵלוּ שֶׁהֵם הַחַיּוֹת שֶׁכָּכֵל עֲנִינִים
 הַגִּשְׁמִיִּים עוֹלָה עַל יְדֵי שֵׁם ב"ן מַלְכוּת הַמִּבְרָר כו'
 לְבְּחִינַת ע' רַבְתָּא מִקּוֹרוֹת הַמִּדּוֹת שֶׁמֶהֱם הַמִּשְׁכָּת
 הָרַפ"ח נִיצוּצִין הַג"ל.

וְזוֹהוּ שֵׁם ע' וְעוֹד יֵשׁ טַעַם עַל שֶׁנִּקְרָא שֵׁם ע' לְשׁוֹן
 שֵׁם מִמֶּשׁ וְהָיָא גַם מִצַּד שְׂרֵשׁ שְׂרֵשׁ שֶׁל הָרַפ"ח
 נִיצוּצִין וְשֵׁם ב"ן דְּתִיקוֹן שֶׁהוּא הַכֵּל רַק מִבְּחִינַת
 שְׁמוֹ יִתְבָּרַךְ בְּלִבְד וּכְמִשְׁכָּתוֹב כִּי אֲנִי הוּא
 שְׁמִי.

וּכְנוּדָע שֶׁכֶּתֶר הוּא מְמוּצָע בֵּין מַאֲצִיל לְנֶאֱצָלִים
 וְנִקְרָא מַלְכוּת דְּאֵין-סוֹף בְּחִינַת שֵׁם בְּלִבְד שֶׁהוּא
 לְהִיּוֹת הַתְּהוּוֹת בְּחִינַת אֲצִילוֹת וְשִׁבְרִיהָ וְתִיקוֹן.

מֵה שְׂאֵין כֵּן בְּאֵין-סוֹף עֲצֻמוֹ לֹא שְׂיִידָה כָּלֵל כִּי אֲנִי
 ה' לֹא שְׁנִיתִי וְאֲנִי רִאשׁוֹן וְאֲנִי אַחֲרוֹן וְקוּדֵם
 הַשִּׁבְרָה וְאַחֲרֵי הַשִּׁבְרָה וּבִשְׁעַת הַתִּיקוֹן וְהַבִּירוֹר
 וְלֵאחֲרֵי שְׁיוּגְמָר תְּשׁלוּם הַבִּירוֹר הַכֵּל שֶׁהוּא לְפָנָיו
 יִתְבָּרַךְ.

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
וְאֶהְיֶה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ כו'

For the Shattering of the Vessels did not affect except the light of the Ein Sof, may He be blessed, but not the Essence of the Luminary itself, God forbid—for in the Essence of the Luminary, there was no change at all, God forbid.

כִּי שֶׁבַר הַכֵּלִים לֹא הִתְהַוָּה נִוְגַעַת כִּי אִם לְאוֹר
 אֵין־סוֹף בְּרוּךְ־הוּא וְלֹא בְמֵאוֹר עֲצָמוֹ חֵס וְשְׁלוֹם
 וְשִׁבְעָאוֹר עֲצָמוֹ לֹא הָיָה שׁוּם שְׁנוּי חֵס וְשְׁלוֹם

Like the parable of a curtain or a cloud that blocks the light and radiance of the sun and darkens it—yet it does not touch the essence and nature of the sun itself, etc.

וּכְמִשְׁלַל מִסֵּד וְעָנָן הַמְפָּסִיק אֶת אוֹר וְזִיו הַשֶּׁמֶשׁ
 וּמַחְשִׁיכוֹ שְׁאִינוֹ נִוְגַע לְעֲצָמוֹת וּמַהוּת הַשֶּׁמֶשׁ כו'

And this level of “Name” is what elevates the 288 sparks to the great Ayin—that is, the level of Binah, the source of the Middos, the root of the seven kings that were broken: “And he reigned... and he died,” etc.—these are the kings who ruled in the land of Edom, etc.

וּבְחִינַת שֵׁם זֶה הוּא הַמַּעֲלָה רַפ"ח נִיצוּצִין לַע'
 רַבְתָּא הִיא בְּחִינַת בִּינָה מְקוֹר הַמִּדּוֹת שְׁרֵשׁ הַזֵּ'
 מְלָכִים שְׁנֵשְׁבְּרוּ וַיִּמְלֹךְ וַיָּמָת כו' שֶׁהֵם הַמְּלָכִים
 שֶׁמְלָכוֹ בְּאַרְצֵי אֲדוֹם כו'

It is Binah from which they fell and were broken, and this Name is what elevates those 288 sparks that were in the Shattering back to their source and root, which is the level of Binah—the great Ayin, etc.

הִיא בִּינָה וּמִשָּׁם נָפְלוּ וְנִשְׁבְּרוּ וְהַשֵּׁם הִנֵּה הוּא
 הַמַּעֲלָה אוֹתָן רַפ"ח נִיצוּצִין שֶׁבִּשְׁבִּירָה לְמִקּוֹרָן
 וְשִׁרְשָׁן שֶׁהִיא בְּחִינַת בִּינָה ע' רַבְתָּא כו'

And afterward, there is a higher elevation to the level of “Yisrael,” for “E-I” is the radiance of Chochmah, as it is written in the Zohar on the verse “The heavens declare the glory of E-I,” etc., and “Yisrael” is spelled with the letters “Shir-E-I” (Song of E-I), etc.

וְאַחֲרֵי כֵךְ הַעֲלָאָה יוֹתֵר לְבְּחִינַת יִשְׂרָאֵל כִּי אֵל־הוּא
 נִהְיָו דְּחֻכְמָתָא כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב בְּזֹהָר עַל פְּסוּקַת הַשָּׁמַיִם
 מְסַפְּרִים כְּבוֹד אֵל־כו' וַיִּשְׂרָאֵל אוֹתִיּוֹת שִׁיר אֵל־כו'

[And see what is written in Shir HaShirim in the explanation of the verse “Go out and see” regarding the matter of “And Yisrael shall rejoice in You, the sanctifiers of Your Name,” and in the explanation of the verse “My dove in the clefts of the rock” regarding “Yisrael arose in [Divine] thought,” and what is written on the verse “And He saw no toil in Yisrael.”]

וְעַמ"ש בְּשִׁיר הַשִּׁירִים בְּבִיאוֹר עַל פ' צֹאנָה
 וּרְאִינָה בְּעֵנָן וַיִּשְׁמְחוּ בָּךְ יִשְׂרָאֵל מְקַדְּשֵׁי שְׁמֶךָ
 וּבְבִיאוֹר עַל פ' יוֹנְתִי בַחֲגִי הַסֵּלַע בְּעֵנָן יִשְׂרָאֵל
 עָלוּ בַּמַּחְשְׁבָה וּמָה שֶׁכָּתוּב עַל פ' וְלֹא רָאָה עֲמָל
 [בְּיִשְׂרָאֵל]

(ב)

And behold, through the above-mentioned elevations of feminine waters (mayin nukvin), we draw down from above to below that “Hashem is our G-d,” etc.—Hashem in Chochmah, the level of bittul, etc., for the Infinite Light does not dwell except in Chochmah, which is ko'ach mah (“the power of what”).

וְהִנֵּה עַל־יְדֵי בְּחִינַת הַעֲלָאוֹת מִ"ן הַנ"ל מְמַשְׁכִּים
 מְלַמְעָלָה לַמַּטָּה לְהִיּוֹת הוּי' אֱלֹהֵינוּ כו' הוּי' בְּחֻכְמָה
 בְּחִינַת בְּטוֹל כו' כִּי אֵין אוֹר אֵין־סוֹף שׁוֹרָה אֱלֹא
 בְּחֻכְמָה שֶׁהִיא כַּח מ"ה

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

And even in Binah the Infinite Light does not dwell, except through the enclothing of Chochmah. And Chochmah is the level that connects and draws down the Infinite Light into every world, etc., for “You made them all with wisdom.” And it is known regarding the Torah in every world, etc.

And this is because, behold, the Infinite Light, blessed be He, is the Sovev Kol Almin, which encompasses from head to foot in perfect equality.

And similarly, the Eitz Chayim gives a parable of the great circle that surrounds the line and cannot be enclothed in any vessel in the manner of an inner light—because all are considered as naught before Him, blessed be He, and there is no comparison, etc.

And regarding this it is said, “The heavens and the earth I fill” with an equal presence—and this is in a concealed way, because “no thought can grasp Him at all,” and He does not become enclothed in any vessel as an inner light except in the aspect of Chochmah alone, in which He does become enclothed as an inner light, and through it is drawn and affects the other ten Sefiros.

And therefore, through the occupation with Torah, one draws Him, blessed be He, to be revealed to us as an inner light—because the Torah was enclothed in physical matters within Beriah, Yetzirah, and Asiyah, and we grasp it; and within it is enclothed Supernal Chochmah, and within it specifically is enclothed the Infinite Light as an inner light, as mentioned above.

Whereas He does not become enclothed in any other vessel as an inner light except as a surrounding light, etc., as mentioned above. And this is the matter of “Hashem is our G-d,” and through this: “Hashem is One.”

ואפלו בבינה אינו שורה אור אין-סוף אלא על-ידי התלבשות החכמה והחכמה היא בחינת המחברת להיות המושכת אור אין-סוף בכל עולם כו' כי כלם בחכמה עשית וכוונדע מענין התורה שכל עולם כו'.

והיה כי הנה אור אין-סוף ברוך-הוא הוא הסובב כל עלמין שמקיף מראש עד רגל בהשואה אחת.

ועד"ז המשיל בעץ חיים משל העגול הגדול המקיף את הקו ואינו יכול להתלבש בשום כלי בבחינת אור פנימי. כי כלם כלא חשיבו קמיה יתברך ואין ערוך כו'.

ועל זה נאמר את השמים ואת הארץ אני מלא בהשואה אחת והיה בבחינת העלם כי לית מחשבה תפיסא ביה כלל ואינו מתלבש בשום כלי בבחינת אור פנימי כי אם בבחינת החכמה לבדה שבה הוא מתלבש בבחינת אור פנימי ועל ידה נמשך ופועל בשאר הט' ספירות וכמו שכתוב השנים בספר שער היחוד והאמונה פרק ל"ה בהנה.

ולכן על-ידי עסק התורה ממשיכים אותו יתברך שיתגלה אלינו בבחינת אור פנימי כי התורה נתלבשה בדברים גשמיים בבריאה יצירה עשיה ואנחנו משיגים אותה ותוכה מלובש חכמה עילאה ובתוכה דוקא מלובש אור אין-סוף בבחינת אור פנימי כנ"ל.

מה שאינו מתלבש בשום כלי בבחינת אור פנימי כי אם בבחינת אור מקיף כו' כנ"ל וזהו ענין הוי' אלקינו ועל ידי זה הוי' אחד.

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

For behold, the word “One” does not express His unity, for since there is nothing besides Him, the term “one” is not applicable—for this term is only relevant to something divisible and distinct. And nevertheless, all is one.

Just like the matters of “these and those are the words of the living G-d” in the Talmud—that even though they appear to be in disagreement, nevertheless, all is one, etc.

Rather, it refers to His, may He be blessed, attributes—Chesed and Gevurah, etc.—that is, although they are distinct things, and nearly opposites (for where there is Chesed, Gevurah is not applicable), nevertheless, all is one.

Because the Infinite Light, blessed be He, which is en clothed in Chochmah of Binah—and from there it is drawn also to the Middos—so that they too contain bittul (self-nullification) and integration, to be “one within one.”

As it is written: “To You, Hashem, is the greatness and the power,” etc.—that all is nullified to You and does not even attain the status of a defined name, for “He is not of all these attributes,” etc.

And see what is written about this in the discourse “Behaaloscha Es HaNeiros,” and on the verse “And I appeared to Avraham.”

And afterwards, we draw down this unification in “Baruch Shem Kevod” (Sh'ma's second verse)—“Baruch” means drawing down—meaning that it is drawn into Beri'ah, Yetzirah, and Asiyah and into the Heichalos (palaces), too, the same level of unification as above in Atzilus: that they, too, receive the Infinite Light to experience bittul and integration, etc.

[And from this one can understand what is written about the destruction of the Beis HaMikdash: “Messengers of peace cry bitterly, the pathways are desolate,” etc.

And as the students of the Arizal wrote, that when there is unification in Zeir Anpin and Nukva of Atzilus, then also the Heichalos that are drawn from Tiferes unite with the Heichalos drawn from Malchus.

כי הנה מלת אחד איננה מורה על יחידו יתברך כי מאחר שאין עוד מלבדו לא שייך לשון אחד שלשון זה לא שייך רק בדבר המתפרד ומתחלק ואעפ"כ כל אחד

כמו אלו ואלו דברי אלקים חיים שאף-על-פי שלכאורה הם חלוקים מפל-מקום הכל אחד כו'

אלא דקאי על מדותיו יתברך חסד וגבורה כו' דהינו שהגם שהם דברים נפרדים וכמעט שני הפכים שבמקום שיש חסד לא שייך גבורה ואף-על-פי-כן הכל אחד

לפי שנמשך אור אינסוף ברוח-הוא המלוכש בחקמה לבינה ומשם נמשך למדות גם-כן להיות בקו גם-כן בטול והתכללות ולהוי אחד באחד

וכמו שכתוב לה' ה' הגדלה והגבורה כו' שהכל בטלים לה ואינם עולים בשם כלל דלא מכל אליו מדות כו'

ועמ"ש מזה על פ' בהעלותך את הנרות ועל פ' וארא אל אברהם

ואחר כך ממשיכים יחיד זה בשכמ"ל וברוך לשון המשכה שנמשך בבריאה יצירה עשייה ובהיכלות גם-כן בחינת יחיד כמו למעלה באצילות שנמשך גם להם אור אינסוף להיות בטול והתכללות כו'

ומזה יובן מה שכתוב בחרפן בית המקדש מלאכי שלום מר יבקיון נשמו מסלות כו'

וכמו שכתבו תלמידי האריז"ל ששש"ש יחיד בזו"ן דאצילות אז נתיחדו גם-כן ההיכלות הנמשכים מתפארת עם ההיכלות הנמשכים מבחינת מלכות

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

And see in the Mikdash Melech on the beginning of Parshas Shemos (p. 4) on the verse “A man and his household came,” and its explanation.

ועין במקד"מ ריש פ' שמות (דף ד') על פ' איש וביתו באו ופירושו.

And the concept of this unification is the drawing down of the revelation of the Infinite Light into them to bring them to bittul—and this is the meaning of “Baruch Shem Kevod.”

וענין יחוד זה הוא שנמשך בהם גילוי אור אין-סוף להיות בטול וזהו ענין בשקמ"ל.

And therefore, during the destruction of the Beis HaMikdash, “Messengers of peace cry bitterly”—over the absence of this revelation, etc.

ולכן בחורבן בית המקדש מלא כי שלום מר יבכון על העדר הגילוי כו'

And see also what is written further on this concept of unification—of the Heichalos and the angels—on the verse “And they will speak of the awesomeness of Your strength.”

ועמ"ש עוד מענין יחוד זה דהיכלות ומלאכים על פ' ועוזו נוראותיה יאמרו

And thus one can say that the meaning of the Higher Unification (Yichuda Ila'ah) is the root of the drawing forth from nothing to something in Chochmah and Binah of Atzilus.

וכך יש לומר פירוש יחודא עילאה הוא שרש המשכת מאין ליש חכמה ובינה דאצילות.

And the Lower Unification (Yichuda Tata'ah) is from nothing to something in Beri'ah, Yetzirah, and Asiyah, until it is drawn even into physical something-from-nothing.

ויחודא תתאה הוא מאין ליש בבריאה יצירה עשיה עד שנמשך גם-כן מאין ליש גשמי

And through this, “And you shall love Hashem your G-d with all your might”—meaning, without limit. That is, to go out from the level of vessel and limitation, for the vessel is what limits the light.

ועל ידי זה ואהבת את הוי' אלקיך בכל מאדך בלגבול דהינו לצאת מבחינת כלי וגבול שהכלי הוא המגביל את האור

And in this manner is the entire paragraph, which is to bring about the withdrawal of light from the vessel.

ועד"ז כל הפרשה כלה היא להיות הסתלקות האור מן הכלי

Now, this withdrawal is the level of the Name of 42 (שם מ"ב) in Gevurah—as is known, that all elevations happen through the Name of 42.

והנה הסתלקות זו היא בחינת שם מ"ב בגבורה כנודע שכל העלאות הוא על-ידי שם מ"ב

[And see what is written on this in the explanation of the verse “Eileh Masei” (These are the journeys), regarding the 42 journeys.]

[ועמ"ש מזה על פ' אלה מסעי בענין מ"ב מסעות]

And therefore, it is established to recite in Krias Shema during bedtime (Krias Shema al HaMitah) in order to elevate the soul through this Name.

ולכן מיוסד לומר בקריאת שמע על המטה להעלות הנשמה על-ידי שם זה

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

And therefore it has seven times six words—"With two he covers," etc., "and with two he flies," flies away from the vessel to ascend and withdraw upward.

And this is the concept of "Gevurah within Chesed," etc. And this is the idea of "they exchanged their places"—that the light resides in a different vessel.

For the first paragraph is Chesed, as it is stated therein "And you shall love," etc., and it is the level of the vessel of Chesed. But the light is Gevurah, a withdrawal upward—and this is the Name of 42.

And through this is understood that the kavanah (intent) specifically in Krias Shema is with this Name—because the intention is the inward [aspect, the level of light], meaning the innermost purpose, the end goal, upon which the entire concept revolves.

And the entire concept is in the aspect of externality, etc. Therefore, the body of the paragraph—which is the concept—is "And you shall love," etc., the vessel of Chesed, as above.

(Meaning, the externality and vessel of "And you shall love with all your might" is the level of Chesed—that is, in that it is love, and love is generally the level of Chesed.

But its inner dimension—which is the intention of the love—is the level of the light of Gevurah, which is to depart and separate from the wick, etc. And see in Tanya, chapter 50.

And this is [the meaning of] "He crouched, he lay down like a lion," and our Sages said (end of the first chapter of Berachos, 12b), that they wanted to establish Parshas Balak in Krias Shema because it says there: "He lay down," etc.

And in the Yalkut: "They stand like lions snatching Krias Shema." And the idea is that the level of a lion is also like the above—that the light of Gevurah is within the vessel of Chesed.

ולכן יש בו ז' פעמים שש תבות בשתיים וחסה כו' ובשתיים יעופף יעופף מן הכלי לעלות ולהסתלק למעלה.

והוא ענין גבורה שבחסד כו' וזהו ענין דאחליפו דוכתייהו ששורה האור בכלי אחר.

פי' פרשה ראשונה היא חסד שנאמר בזה ואהבת כו' והיא בחינת כלי החסד אבל האור הוא גבורה והסתלקות למעלה וזהו שם מ"ב

ובזה יובן שהפונה דוקא שבקריאת שמע היא בשם זה. לפי שהפונה היא פנימית [בחינת אור] דהנינו המכוון התכלית שעל יסוד זה סובב והולך כל הענין.

וכל הענין הוא בבחינת חיצוניות כו' לכן גוף הפרשה שהוא הענין הוא בואהבת כו' כלי החסד כנ"ל.

ר"ל פי' הרי החיצוניות והכלי דואהבת בכל מאדף היא בחינת חסד דהנינו מה שהיא בחינת אהבה והאהבה היא בחינת חסד דרך כלל.

אבל פנימיותה שהוא המכוון מאהבה הוא בחינת אור הגבורה שהוא להיות הסתלקות ולהפרד מן הפתילה כו' ועין בספר של בינונים פרק נ'

וזהו פרע שכב כארי וכלביא ואמרו רבותינו זכרונם לברכה סוף פרק קמא דברכות (דף י"ב ע"ב) שבקשו לקבוע פרשת בלק בקריאת שמע משום דכתיב בזה היא קרא

וביאלקוט עומדין כאריות חושפין קריאת שמע. והיה כי בחינת ארניה הוא גם כן על דרך הנ"ל דאור הגבורה בכלי החסד

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

As the Ramaz writes on Parshas Tzav (27b–28a) regarding the fire on the altar that was in the form of a lion—for “אריה” (lion) equals Gevurah—and it is written, “The face of a lion to the right,” etc., see there.

And this is [the meaning of] “They stand like lions”—specifically, that in Krias Shema there should be the level of “And you shall love...” “with all your might,” etc.

כמו שכתב הרמ"ז פ' צו (דף כ"ז כ"ח) בענין האש שעל גבי המזבח שהיתה בצורת אריה שאריה גימטריא גבורה וכתוב פני אריה אל הימין כו' ע"ש.

וזהו עומדים כאריות דוקא שיהיה בקריאת שמע בחינת ואהבת כו' בכל מאדך כו'.

(ג)

And all of this refers to the first paragraph, which is the level of *ratzoh* (yearning upward). But the second paragraph is the level of *shuv* (return)—to specifically draw lights into vessels. Therefore, it does not say “with all your might.”

And in this it is the opposite: the vessel is *gevurah*—“Beware for yourselves,” etc., “Then the wrath shall blaze,” etc.

However, the inner dimension is the Name 72 (ע"ב), which is in *chesed* (kindness)—[*chesed* = gematria 72]—for *chesed* is divided into 72 levels: “they are seventy-two bridges.”

And the concept of a *bridge* is like, for example, when people build a bridge across water consisting of many chambers, so that the water passes through it in divided sections through each chamber—and not all at once, but with distinction between one water flow and the next, etc.

So too, metaphorically, there are seventy-two bridges—that is, seventy-two types of differentiation in kindnesses, between one *chesed* and another, for there are many details, and they are all hinted at in the kindness of the first day: *chesed*, light (which was created on it)—*chesed*, water—*chesed*, the color white—*chesed*, etc., and many such details below.

And similarly above—the song of the angels and the tzaddikim, who sit and delight in the radiance, etc., in the upper and lower Gan Eden, etc., and 310 worlds, etc.

And similarly there are many details without number—but they are all generally included in the level of 72 (ע"ב).

ג וכל זה בפירוש ראשונה שהיא בחינת רצוא אבל פירוש שניה היא בחינת שוב להיות דוקא המשכת אורות בכלים ולכן לא נאמר בכל מאדכם.

ובזה הוא להיפך שהפלי הוא גבורה השמרו לכם כו' וחרה אף כו'.

אבל הפנימיות הוא בשם ע"ב שהוא בחסד [חסד גימטריא ע"ב] שהחסד נחלק לע"ב בחינת הם ע"ב גשירים.

וענין גשר הוא כמו שעושין עד"מ על-פי המים גשר פנוי חדרים רבים להיות המים עוברים בו בהתחלקות בכל חדר כו' ולא יעברו בבת אחת כי אם שיהא הבדל בין מים למים כו'.

כך עד"מ יש ע"ב גשירים שהם ע"ב מיני הבדלות בחסדים בין חסד לחסד שפמה ענינים יש וכולם מרומזים בחסד יום ראשון חסד. ואור (שנברא בו) חסד. ומים חסד. גון לבן חסד כו' וכיוצא באלו הרבה פרטים למטה.

וכן למעלה השיר של מלאכים וצדיקים יושבין ונהניו מזיו כו' בגרעין עליון ותחתון כו' וש"י עולמות כו'.

וכיוצא יש הרבה פרטים עד אין מספר רק שכלם נכללים דרך כלל בע"ב בחינה.

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואהבת את ה' אלקיך כו'

[And see in the Tosefta appended to Zohar III (Beshalach 54a) on the verse “And the angel journeyed,” etc., regarding “and closed waters beneath the feminine”—in seventy-two letters—and this is explained elsewhere.]

But with one simple chesed, the worlds could not exist at all—only through contractions and gradated evolutions of levels—such that Gan Eden above is one way, and Gan Eden below another.

And to have light and water, etc.—therefore the Name 72) ע"ב in the three verses “And he traveled,” “And he came,” “And he stretched”—each name has three letters totaling 216, which is the gematria of *gevurah*.

For the descent of chesed is in the mode of *gevuros* and contractions—like the *gevuros geshamim* (powers of rain), as we mention rain in the blessing “You are mighty,” because rain descends with *gevurah*,

even though the rain waters the earth and makes it grow, and gives seed to the sower and bread to the eater, etc.—nonetheless, its *gevurah* lies in that it descends drop by drop.

For it must be divided into many drops so that it should not flood and create a deluge—“He did not create it for chaos...” “...but formed it to be settled”—meaning, in vessels. And this is only possible in the mode of *gevuros*, so that the vessels will be capable of receiving, etc.

And behold, the drawing down of this light into the vessel of the second paragraph of Krias Shema is in what is written therein: “with all your soul”—that is, to be in the state of “and you shall not desecrate,” etc.—not to create a void or interruption to the resting of the Infinite Light that one drew upon his soul in the first paragraph of Krias Shema, in the level of “with all your might,” with self-sacrifice, etc.

ועין בתוספתא שבזח"ב (בשלח ד"ג) על פי' ויסע מלאך כו' גבי ומיין סתימין תחות נוקבי בשבעין [ותרי אתיות ומבאר במקום אחר]

אבל בחסד אחד פשוט לא היו יכולים העולמות להיות כלל רק דרך צמצומים והשתלשלות המדרגות בגן-עדן העליון כד' ובגן-עדן התחתון כד'.

ולהיות אור ומים כו' לכן שם ע"ב ש'בג' פסוקים ויסע ויבא ויט יש בכל שם ג' אותיות גימטריא רי"ו שהוא בגימטריא גבורה

שיירידת החסד הוא בבחינת גבורות וצמצומים כמו גבורות גשמים שמזכירין הגשם באתה גבור לפי שהמטר יורד בגבורה

אף-על-פי שהגשם הוא מרוה את הארץ ומולידה ומצמיחה ונותן זרע לזרע ולחם לאוכל כו' אלא שגבורתו היא במה שהוא יורד טפין טפין

שצריך להיות בהתחלקות לטפין רבים שלא ישטוף ויעשה מבול ולא לשהו בראה כו'

ולשבת יצרה בבחינת כלים הוא דוקא בבחינת גבורות כדי שיהא יכולת בכלי לקבל כו'

והנה המשכת אור זה בכלי דפרשה שניה דקריאת שמע היא במה שנאמר בה בכל נפשכם דהינו להיות בבחינת ולא תחללו כו' שלא לעשות חלל והפסק להשראת אור אינסוף שהמשיך על נפשו בפרשה ראשונה דקריאת שמע בבחינת ובכל מאדך במסירת נפש כו'

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
ואֶהְבֶּתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ כו'

Through this, he drew upon himself the Infinite Light itself, in the level of the Name ע"ב: “And I shall give the rain of your land”—“rain” being מ"ד (mayin d'churin, masculine waters), “your land” being מ"נ (mayin nukvin, feminine waters). [And see in Pri Etz Chaim, Gate of Krias Shema, Chapter 24.]

And this is “[And I] shall give”—and not “And Hashem gave.” Why does it say “I shall give,” even though it is a statement of Moshe Rabbeinu, and the Shechinah was speaking through his throat? Nevertheless, it is not said like this elsewhere.

Only because here the subject is the drawing down of the Name ע"ב, which is the drawing of the Infinite Light itself into vessels.

And any person can recite this paragraph upon himself—since in the first paragraph he was in a state of self-sacrifice, etc., and self-integration into the Infinite Light itself.

Therefore, he draws down the Infinite Light itself into his soul, to be in the state of “with all your soul,” “and you shall not desecrate,” etc.—and this is the drawing of the Name ע"ב: “And My words that I have placed in your mouth”—truly *My words* in your mouth, etc.

And the matter of the three verses: “And he traveled,” “And he came,” “And he stretched”—[the progression is] straight, reversed, and straight again. For first it must go from above to below, then from below to above, and afterward return again to go from above to below. These are the three lines, etc.

[NOTE Summary:

This profound discourse by the Alter Rebbe explores the mystical and existential structure of the daily declaration of Shema Yisrael, dissecting its two main sections to reveal a dual-unity: a fusion of opposites rooted in Divine light and human devotion. The first paragraph, “ואֶהְבֶּתָּ אֶת ה'”, represents *Yichuda Ila'ah* (Higher Unity)—the drawing down of the Infinite Light (אור אין) into Chochmah and Binah of Atzilus. This section emphasizes *ratzoh*, the soul’s yearning to transcend, expressed through mesirus nefesh (self-sacrifice) “בְּכָל מְאֹדָה,” to exit the constraints of vessels and finitude.

Paradoxically, the light that descends into this vessel of *Chesed* (the expression of love) is actually sourced in *Gevurah* (strictness/withdrawal). This tension—light of *Gevurah* in a vessel of *Chesed*—is encapsulated in the Name of 42 (שם מ"ב), known as the force of elevation and

שְׁעַל יְדֵי זֶה נִמְשָׁךְ בּוֹ אוֹר אֵין־סוֹף מִמֶּשׁ בְּבְחִינַת שֵׁם ע"ב וְנִתְּתִי מִטֵּר אֲרֻצְכֶם מִטֵּר מ"ד אֲרֻצְכֶם [דְּמ"נ] וְעֵינֵי בְּפִע"ה שֶׁעַר קְרִיאַת שְׁמַע פָּרָק כ"ד

וְזֶהוּ וְנִתְּתִי וְלֹא וְנָתַן ה' וַיְמַהוּ וְנִתְּתִי אֵף שֶׁהוּא מְאֹמֵר מִלֶּשֶׁה רַבְּנוּ עֲלֵיו הַשְּׁלוֹם שֶׁהַשְּׂכִינָה הִיטָה מִדְּבָרַת מִתּוֹךְ גְּרוֹנוֹ אֵף־עַל־פִּי־כֵן הָרִי לֹא נֶאֱמַר כֵּן בְּמָקוֹם אֲחֵר

רַק לְפִי שֶׁבִּכְאֵן הוּא עֲנֵן הַמְּשַׁכֵּת שֵׁם ע"ב שֶׁהִיא הַמְּשַׁכֵּת אוֹר אֵין־סוֹף מִמֶּשׁ בְּכָלִים

וְאֵף כָּל אָדָם יָכוֹל לִהְיוֹת אוֹמֵר פְּרָשָׁה זוֹ עַל עֲצָמוֹ מֵאַחֵר שֶׁהִיָּה בְּפִרְשָׁה רֵאשׁוֹנָה בְּמִסִּירַת נֶפֶשׁ כו' וְהַתְּכַלּוֹת בְּאוֹר אֵין־סוֹף מִמֶּשׁ

הָרִי מִמֶּשֶׁיךְ אוֹר אֵין־סוֹף מִמֶּשׁ בְּנִפְשׁוֹ לִהְיוֹת בְּכָל נִפְשָׁכֶם וְלֹא תַחֲלִלּוּ כו' וְלִהְיוֹת הַמְּשַׁכֵּת שֵׁם ע"ב וּדְבָרִי אֲשֶׁר שָׁמַתִּי בְּפִיךָ וּדְבָרִי מִמֶּשׁ בְּפִיךָ כו'

וְעֵנִין שְׁלֹשָׁה פְּסוּקִים וַיִּסַּע וַיָּבֹא וַיֵּט יִשְׂרָאֵל וְהַפּוֹד וַיִּשְׁרָ שְׁצָרִיךְ לִהְיוֹת תַּחֲלָה מִמַּעַלָּה לְמַטָּה וְאַחֵר כֵּךְ מִמַּטָּה לְמַעַלָּה וְאַחֵר כֵּךְ חֲזָר לִהְיוֹת מִמַּעַלָּה לְמַטָּה וְהֵם שְׁלוֹשָׁה קוּיִם כו'

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
וְאֶהְיֶה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ כו'

withdrawal. The phrase “אלו ואלו דברי אלקים חיים” underscores how opposites (chesed and gevurah) are unified in Divine reality, because all differences are nullified in the face of Ein Sof.

In contrast, the second paragraph, “וְהָיָה אִם שָׁמַעַתְּ שְׁמִיעוֹ,” corresponds to *Yichuda Tata'ah* (Lower Unity)—the descent of light into Beriah, Yetzirah, and Asiyah, expressing *shuv*, the return to grounded living. It lacks “בְּכָל מְאֹדָה” because it is about drawing Infinite Light into vessels. The Name 72) (ע"ב), associated with *chesed*, is its inner engine, despite its outer form appearing as gevurah. Just as rain must descend drop by drop—not in a deluge—to fertilize the earth, so too the Infinite must descend via structured gevurah to be received.

The three verses—“וַיֵּסַע וַיָּבֹא וַיֵּשֶׁב”—represent the three lines (right, left, and center), charting the soul's journey: from above to below, then ascending, then returning in balanced integration. All of this channels into the declaration “הו' אֶחָד,” not merely as a statement of monotheism, but as a collapse of opposites: chesed and gevurah, ratzoh and shuv, light and vessel—all one.

Practical Takeaway:

Shema is not just a declaration of faith but a transformative act. In the first paragraph, one reaches upward with love and surrender, aspiring to nullify ego and draw down the Infinite through mesirus nefesh. But this must be followed by the second paragraph, where one brings that light into structured living—mitzvos, speech, and thought—with discipline, consistency, and integration. True unity comes from harmonizing intensity with containment, passion with order, infinite light with finite expression.

Chassidic Story:

The Rebbe's Fire at Maariv

The Alter Rebbe once led Maariv with exceptional intensity during the recitation of Shema. Afterward, a chassid asked him why he trembled so during “בְּכָל מְאֹדָה.” The Alter Rebbe answered: “When a Jew recites those words with sincerity, the heavens open. But one must be ready not just to rise upward, but to draw it all back down.” He explained that the Baal Shem Tov used to say: “True divine service is not only to burn but to bring the fire into your house.” That night, the Alter Rebbe davened with such dveikus that he later secluded himself to “draw the fire into vessels.”

(Source: *Beis Rebbe*, Vol. 1, p. 29; *Maamarei Admur Hazaken* – Inyanei Krias Shema)

TPX – Therapeutic-Psychological Integration

Theme: Shema and the Integration of Infinite Light into the Vessel of the Self

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
 וְאֶהְיֶה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ כו'

This discourse by the Alter Rebbe explores the mystical architecture of the *Shema Yisrael* declaration through the Kabbalistic lenses of *Yichuda Ila'ah* (Higher Unity) and *Yichuda Tata'ah* (Lower Unity). At its core, it presents a spiritual-psychological model for understanding two essential modes of consciousness: **ratzoh**—the soul's yearning to dissolve into transcendence, and **shuv**—its imperative to return to grounded, embodied living.

In psychological terms, *ratzoh* is that intense moment of inspiration, passion, and longing—when a person touches something bigger than themselves and wants to rise above all boundaries. The first paragraph of Shema represents this peak experience. It speaks to the power of self-transcendence, to the willingness to surrender ego (“בְּכָל מְאֹדָה”) and align with a higher will. This is the therapeutic moment of awakening—when a person realizes they are more than their limiting beliefs, wounds, or patterns. It is the flash of clarity that says: *I want more. I want truth. I want G-d.*

But this moment is fragile. If not grounded, it burns out. The light must enter a vessel. The second paragraph of Shema reflects this movement into *shuv*. It speaks of integration, commitment, and responsibility: “Listen... if you obey the mitzvos...” This is not the fiery inspiration, but the quiet, day-after consistency. The light of the Infinite (*Or Ein Sof*) must be drawn down in measured form—like rain falling drop by drop, not in a flood. If it floods, it becomes chaos. If it's channeled, it nourishes life.

The brilliance of this model is that it affirms both polarities. True spiritual and psychological healing requires both: the radical passion to transcend, and the disciplined structure to hold and contain. This is where many seekers struggle—they want the ecstasy but not the integration. Yet without integration, ecstasy fades. The soul's cry must become the soul's practice.

The discourse also highlights how even opposing forces (*chesed* and *gevurah*) are unified in the Infinite. What appears as contradiction—love vs. restraint, light vs. contraction—is merely the play of Divine will. In therapeutic terms, this is the capacity to hold ambivalence: to love and grieve, to be strong and soft, to have desire and boundaries. The vessels of our psyche must be shaped through *gevurah* to contain the *chesed* of healing.

Story:

A Holocaust survivor once came to a therapist in Brooklyn, angry at G-d, carrying lifelong guilt that he survived while others didn't. He shared how every night in Auschwitz he would whisper Shema under his breath, not knowing if he'd live till morning. “But I never felt closer to G-d,” he said. “And now... I go to shul, I say the same Shema... and I feel nothing. Just coldness.” The therapist, a spiritual man, gently asked: “What did you do after Shema back then?” The man

Alter Rebbe
Likkutei Torah
Parshas Va'eschanan
וְאֶהְיֶה אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ כו'

replied, "I held on to it with everything I had." "And now?" he paused. "Now I say it and move on."

They worked for months—not just on his trauma, but on reclaiming *Shema* as a lived integration, not a memory. He began to add morning blessings. Then tefillin. Then a weekly Torah class. "It's not the fire I had," he told his rabbi one day, "but I think the fire is hiding inside the structure now."

(Source: Therapy notes shared anonymously in *Mishpacha Magazine*, "The Hidden Fire," April 2016) **END NOTE]**