

**STOP WORRYING AND START LIVING**

Presented by Rabbi Shmuel Irons

<b>H</b>	<b>HOPE</b>	<i>PSALMS 32:10</i>
<b>A</b>	<b>ACT</b>	<i>GITTIN 55B</i>
<b>V</b>	<b>VOODOO</b>	<i>SAMUEL I CHAPTER 28</i>
<b>E</b>	<b>EXCUSES</b>	<i>PROVERBS 26:13</i>
<b>F</b>	<b>FATE</b>	<i>BERACHOS 33B</i>
<b>A</b>	<b>AFFLICTIONS</b>	<i>KESUBOS 30A</i>
<b>I</b>	<b>INTUITION</b>	<i>MEGILLAH 3A</i>
<b>T</b>	<b>TORAH</b>	<i>BERACHOS 60A</i>
<b>H</b>	<b>HELP</b>	<i>YOMA 75A</i>

**H HOPE****PSALMS CHAPTER 32:10**

A.

רבים מכאובים לרשע והבוטח בידוד חסד יסובבנו. תהלים פרק לב פסוק י

Many are the sorrows of the evil; the person that trusts in G-d, however, shall be surrounded by kindness. **Psalms 32:10**

B.

לא הוו ידעי רבנן מאי (תהלים נה) השלך על ד' יהבך והוא יכלכלך. אמר רבה בר בר חנה: יומא חד הוה אזלינא בהדי ההוא טייעא, הוה דרינא טונא, ואמר לי: שקול יהביך ושדי אגמלאי. ראש השנה כו:

The Rabbis did not know what was meant by, "Cast upon the L-rd thy yehab and he shall sustain thee." (Psalms 55:23) Said Rabbah b. Bar Hanah: One day I was travelling with an Arab and was carrying a load, and he said to me, "Lift up your yehab (i.e. burden) and put it on [one of] the camels." **Rosh HaShanah 26b**

C.

אמר רבי חמא ברבי חנינא: אם ראה אדם שהתפלל ולא נענה יחזור ויתפלל שנאמר (תהלים כ"ז) קוה אל ד' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ד'. ברכות לב:

R. Hama son of R. Hanina said: If a man sees that he prays and is not answered, he should pray again, as it says (Psalms 27:14), Wait for the L-rd, be strong and let thy heart take courage; yea, wait thou for the L-rd. **Berachos 32b**

D.

רבי יוחנן ורבי אלעזר דאמרי תרוייהו: אפילו חרב חדה מונחת על צוארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים, שנאמר: (איוב י"ג) הן יקטלני לו איחל. ברכות י.

R. Yochanan and R. Eleazar: Even if a sharp sword rests on a man's neck, he should not desist from prayer, as it says (Job 13:15): Though He slay me, yet will I trust in Him. **Berachos 10a**

**A ACT****GITTIN 55B**

אמר רבי יוחנן, מאי דכתיב: (משלי כ"ח) אשרי אדם מפחד תמיד ומקשה לבו יפול ברעה? אקמצא ובר קמצא חרוב ירושלים, אתרנגולא ותרנגולתא חרוב טור מלכא, אשקא דריספק חרוב ביתר. גיטין נה:

R. Yochanan said: What is illustrative of the verse, Happy is the man that feareth always, but he that hardeneth his heart shall fall into mischief? The destruction of Jerusalem came through a Kamza and a Bar Kamtza; the destruction of Tur Malka came through a cock and a hen; the destruction of Bethar came through the shaft of a carriage. **Gittin 55b**

**V VOODOO****SAMUEL I CHAPTER 28**

וירא שאול את – מחנה פלשתים וירא ויחרד לבו מאד. וישאל שאול בידוד ולא ענהו ידוד גם בחלמות גם באורים גם בנביאם. ויאמר שאול לעבדיו בקשו לי אשת בעלת אוב ואלכה אליה ואדרשה בה ויאמרו עבדיו אליו הנה אשת בעלת – אוב בעין דור. שמואל א פרק כח:ה-ז

And when Saul saw the host of the Philistines, he was afraid and his heart greatly trembled. And when Saul inquired of the L-rd, the L-rd answered him not, neither by dreams, nor Urim, nor by prophets. Then said Saul unto his servants, "Seek me a woman that is a medium, that I may go to her, and inquire of her." And his servants said to him, "Behold there is a woman that is a medium at En Dor." **Samuel Chapter 28:5-7**

**E EXCUSES****PROVERBS 26:13**

אמר עצל שחל בדרך ארי בין הרחבות. משלי פרק כו פסוק יג

The lazy man says: There is a lion in the way; a lion is in the streets. **Proverbs 26:13**

**F FATE****BERACHOS 33B**

אמר רבי חנינא: הכל בידי שמים - חוץ מיראת שמים, שנאמר (דברים י'): ועתה ישראל מה ד' אלדיך שואל מעמך כי אם ליראה. ברכות לג:

R. Chanina said: Everything is in the hand of heaven except the fear of heaven, as it says, And now, Israel, what doth the L-rd thy G-d require of thee but to fear (Deuteronomy 10:12). **Berachos 33b**

**A AFFLICTIONS****KESUBOS 30A**

תניא: הכל בידי שמים, חוץ מצינים פחים, שנאמר: (משלי כ"ב) צינים פחים בדרך עיקש שומר נפשו ירחק מהם. כתובות ל.

It was taught: Everything is 'by the hand of heaven' except cold and heat, for it is said: 'Cold and heat are in the way of the wayward; he that keepeth his soul holdeth himself far from them' (Proverbs 22:5). **Kesubos 30a**

**I INTUITION****MEGILLAH 3A**

A.

האי מאן דמיבעית - אף על גב דאיהו לא חזי מזליה חזי. מגילה ג.

Ravina said: We learn from this that if a man is seized with fright though he sees nothing, [the reason is that] his guardian angel sees. **Megillah 3a**

B.

תנו רבנן, מעשה בהלל הזקן שהיה בא בדרך ושמע קול צוחה בעיר, אמר: - מובטח אני שאין זה בתוך ביתי. ועליו הכתוב אומר (תהלים קי"ב) משמועה רעה לא יירא נכון לבו בטח בד'. אמר רבא:

כל היכי דדרשת להאי קרא, מרישיה לסיפיה מדריש - מסיפיה לרישיה - מדריש. מרישיה לסיפיה מדריש - משמועה רעה לא יירא מה טעם - נכון לבו בטח בד'. מסיפיה לרישיה מדריש: נכון לבו בטח בד' - משמועה רעה לא יירא. ברכות ס.

Our Rabbis taught: It once happened with Hillel the elder that he was coming from a journey, and he heard a great cry in the city, and he said: I am confident that this does not come from my house. Of him Scripture says: He shall not be afraid of evil tidings; his heart is steadfast, trusting in the L-rd. Raba said: Whenever you expound this verse you may make the second clause explain the first, or the first clause explain the second. 'You may make the second clause explain the first', thus: 'He will not fear evil tidings'. Why? Because 'his heart is steadfast, trusting in the L-rd'. 'You may explain the second clause by the first', thus: 'His heart is steadfast trusting in the L-rd'; therefore, 'he shall not be afraid of evil tidings'. **Berachos 60a**

## T TORAH

## BERACHOS 60A

ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דציון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב (ישעיהו ל"ג) פחדו בציון חטאים. אמר ליה: והכתיב (משלי כ"ח) אשרי אדם מפחד תמיד - אמר ליה: ההוא בדברי תורה כתיב. יהודה בר נתן הוה שקיל ואזיל בתריה דרב המנונא, אתנת. אמר ליה: יסורים בעי ההוא גברא לאתויי אנפשיה? דכתיב (איוב ג') כי פחד פחדתי ויאתיני ואשר יגרת יבא לי. - והא כתיב: אשרי אדם מפחד תמיד - ההוא בדברי תורה כתיב. ברכות ס.

A certain disciple was once following R. Yishmael son of R. Yosei in the market place of Zion. The latter noticed that he looked afraid, and said to him: You are a sinner, because it is written: The sinners in Zion are afraid. He replied: But it is written: Happy is the man that feareth always? — He replied: That verse refers to words of Torah. R. Yehudah b. Nasan used to follow R. Hamnuna. Once he sighed, and the other said to him: This man wants to bring suffering on himself, since it is written; For the thing which I did fear is come upon me, and that which I was afraid of hath overtaken me. But [he replied] it is written: 'Happy is the man who feareth always'? — He replied: That is written in connection with words of Torah. **Berachos 60a**

## H HELP

## YOMA 75A

(משלי יב) דאגה בלב איש ישחנה רבי אמי ורבי אסי, חד אמר: ישחנה מדעתו, וחד אמר: ישחנה לאחרים (ישעיהו סה). יומא עה.

Care in the heart, boweth it down. (Proverbs 12:25) R. Ammi and R. Assi [explained it differently], one said: One should force it down, the other said: One should tell thereof to others. **Yoma 75a**

תניא: (ויקרא יג) וטמא טמא יקרא - צריך להודיע צערו לרבים, ורבים יבקשו עליו רחמים. שבת סז. It was taught: (Leviticus 13:45) And he [the leper] shall cry, 'Unclean, unclean': he must make his grief publicly known, so that the public may pray for him. **Shabbos 67a**