

תפילה בעת צרה Prayer in Times of Great Distress

1. Babylonian Talmud, Ta'anit 2b

“לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם וּלְעַבְדוֹ בְּכָל לִבְבְּכֶם”, אִיזוֹ הִיא עֲבוּדָה שֶׁהִיא בְּלֵב – הִיא אוֹמֵר:
זוֹ תַּפְּלָה.

“To love the Lord your God and to serve God with all your heart” (Deuteronomy 11:13). Which is the service of God that is in the heart? You must say that this is prayer.

2. Rabbi Jonathan Sacks, Letter 13: Prayer, in *Letters to the Next Generation 2*

Prayer changes the world because it changes us.

3. Maimonides, Mishneh Torah, Laws of Tefillah 1:1

מִצְוַת עֲשֵׂה לְהִתְפַּלֵּל בְּכָל יוֹם שֶׁנֶּאֱמַר (שְׁמוֹת כג כה) “וְעַבַדְתֶּם אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם”. מִפִּי הַשְּׁמוּעָה לְמַדּוֹ שֶׁעֲבוּדָה זוֹ הִיא תַּפְּלָה שֶׁנֶּאֱמַר (דְּבָרִים יא יג) “וּלְעַבְדוֹ בְּכָל לִבְבְּכֶם” אָמְרוּ חֲכָמִים אִי זוֹ הִיא עֲבוּדָה שֶׁבְּלֵב זוֹ תַּפְּלָה.

It is a positive Torah commandment to pray every day, as [Exodus 23:25] states: "You shall serve God, your Lord." Tradition teaches us that this service is prayer, as [Deuteronomy 11:13] states: "And serve Him with all your heart" and our Sages said: Which is the service of the heart? This is prayer.

4. Nachmanides on *Sefer Ha-Mitzvot*, Commandment 5

ואין נכונה בזה שכבר בארו חכמים בגמרא תפלה דרבנן... אלא ודאי כל ענין התפלה אינו חובה כלל אבל הוא ממדת חסד הבורא יתברך עלינו ששומע ועונה בכל קראנו אליו...

ושנתפלל אליו בעת הצרות ותהיינה עינינו ולבנו אליו כעיני עבדים אל יד אדוניהם וזה כענין שכתוב וכי תבאו מלחמה בארצכם על הצר הצורר אתכם והרעותם בחצוצרות ונזכרתם לפני ה' אלקיכם. והיא מצוה על צרה שתבא על הצבור לזעוק לפניו בתפלה ובתרועה... שהיא מצוה לעת הצרות שנאמין שהוא יתברך ויתעלה שומע תפלה והוא המציל מן הצרות בתפלה וזעקה:

But this is not correct, because the Sages have already explained in the Gemara that prayer is a rabbinic obligation... The entire concept of prayer is not obligatory at all, but it is one of the merciful attributes of the Creator that He hears and responds whenever we call unto Him...

[Rather, the *mitzvah* is] that we pray to God in times of great distress, and that our eyes and hearts turn to God as the eyes of servants turn to their masters, as it is written: “When you are at war in your land against an aggressor who attacks you, you shall sound short blasts on the trumpets, that you may be remembered before your God [and be delivered from your enemies]” (Numbers

10:9). It is a *mitzvah* to plead fervently with God through prayer and *teru'ah* (shofar blasts) whenever the community is faced with great distress... for it is a *mitzvah* to affirm in moments of distress our belief that the Holy One listens to prayers and intervenes to grant aid.

5. Genesis 32:4-14

וַיִּשְׁלַח יַעֲקֹב מְלָאכִים לְפָנָיו אֶל־עֵשָׂו אָחִיו אֲרָצָה שְׂעִיר שָׂדֵה אֲדוֹם: וַיֹּצֵו אֹתָם לֵאמֹר כֹּה תֹאמְרוּן לְאֲדֹנָי לְעֵשָׂו כֹּה אָמַר עַבְדְּךָ יַעֲקֹב עִם־לְבָן גָּרָתִי וְאַחַר עַד־עַתָּה: וַיְהִי־לִי שׂוֹר וְחֲמֹר צֹאן וְעֶבֶד וְשִׁפְחָה וְאֲשַׁלְּחָה לְהַגִּיד לְאֲדֹנָי לְמִצְאֹתָן בְּעֵינֶיךָ: וַיִּשְׁבוּ הַמְּלָאכִים אֶל־יַעֲקֹב לֵאמֹר בָּאנוּ אֶל־אָחִיךָ אֶל־עֵשָׂו וְגַם הֵלֵךְ לְקִרְאָתָךְ וְאַרְבַּע־מֵאוֹת אִישׁ עִמּוֹ: וַיִּירָא יַעֲקֹב מְאֹד וַיֵּצֵר לּוֹ וַיַּחַץ אֶת־הָעַם אֲשֶׁר־אִתּוֹ וְאֶת־הַצֹּאן וְאֶת־הַבְּקָר וְהַגְּמָלִים לְשֵׁנֵי מַחֲנֹת: וַיֹּאמֶר אִם־יָבֹוא עֵשָׂו אֶל־הַמַּחֲנֶה הָאֶחָד וְהִקְהוּ וְהָיָה הַמַּחֲנֶה הַנּוֹשֵׂאָר לְפִלִיטָה: וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב אֱלֹהֵי אָבִי אַבְרָהָם וְאֱלֹהֵי אָבִי יִצְחָק יְהוָה הָאֵל אֲלֵי שׂוֹב לְאֲרָצָה וְלַמּוֹלְדָתָהּ וְאִיטִיבָה עִמָּךְ: קִטְנֹתִי מִכָּל הַחֲסָדִים וּמִכָּל־הָאֲמֹת אֲשֶׁר עָשִׂיתָ אֶת־עַבְדְּךָ כִּי בְמִקְלִי עָבַרְתִּי אֶת־הַיַּרְדֵּן הַזֶּה וְעַתָּה הֵינִי לְשֵׁנֵי מַחֲנֹת: הֲצִילֵנִי נָא מִיַּד אָחִי מִיַּד עֵשָׂו כִּי־יִירָא אֲנֹכִי אֹתוֹ פֹּן־יָבֹוא וְהִפְנִי אִם־עַל־בָּנָיִם: וְאַתָּה אֲמַרְתָּ הֵיטֵב אִיטִיב עִמָּךְ וְשִׁמְתִי אֶת־זַרְעֲךָ כְּחוֹל הַיָּם אֲשֶׁר לֹא־יִסְפָּר מֵרֵב: וַיֵּלֶן שָׁם בְּלִילָה הַהִוא וַיִּלָּח מִן־הַבָּא בְיָדוֹ מִנְחָה לְעֵשָׂו אָחִיו:

Jacob sent messengers ahead to his brother Esau in the land of Seir, the country of Edom, and instructed them as follows, "Thus shall you say, 'To my lord Esau, thus says your servant Jacob: I stayed with Laban and remained until now; I have acquired cattle, asses, sheep, and male and female slaves; and I send this message to my lord in the hope of gaining your favor.'" The messengers returned to Jacob, saying, "We came to your brother Esau; he himself is coming to meet you, and his retinue numbers four hundred." Jacob was greatly frightened; in his anxiety, he divided the people with him, and the flocks and herds and camels, into two camps, thinking, "If Esau comes to the one camp and attacks it, the other camp may yet escape." Then Jacob said, "O God of my father Abraham's [house] and God of my father Isaac's [house], O Hashem, who said to me, 'Return to your native land and I will deal bountifully with you!' I am unworthy of all the kindness that You have so steadfastly shown Your servant: with my staff alone I crossed this Jordan, and now I have become two camps. Deliver me, I pray, from the hand of my brother, from the hand of Esau; else, I fear, he may come and strike me down, mothers and children alike. Yet You have said, 'I will deal bountifully with you and make your offspring as the sands of the sea, which are too numerous to count.'" After spending the night there, he selected from what was at hand these presents for his brother Esau:

6. Yonatan Razel, *Katonti* (Song)

<https://www.youtube.com/watch?v=HZYivKwVmJc>

7. Maimonides, *Mishneh Torah, Laws of Mourning 4:6*

מי שָׁמְתוּ מִטָּל לְפָנָיו... פְּטוּר מִקְרִיאַת שְׁמַע וּמִן הַתְּפִלָּה וּמִתְפִּילִין וּמִכָּל מִצְוֹת הָאֲמֹרוֹת בַּתּוֹרָה.

When a person's dead is lying before him... he is free from the obligation to recite the *Shema*, pray, put on *tefillin*, or observe any of the mitzvot stated in the Torah.

8. Exodus 2:23-25

וַיְהִי כַּיָּמִים הָרַבִּים הָהֵם וַיָּמָת מֶלֶךְ מִצְרַיִם וַיֵּאָנְחוּ בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל מִן־הַעֲבָדָה וַיִּזְעֻקוּ וַתַּעַל שׁוֹעַתָּם אֶל־הָאֱלֹהִים מִן־הַעֲבָדָה: וַיִּשְׁמַע אֱלֹהִים אֶת־נַאֲקָתָם וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת־בְּרִיתוֹ אֶת־אֲבְרָהָם אֶת־יִצְחָק וְאֶת־יַעֲקֹב: וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיַּדַּע אֱלֹהִים:

A long time after that, the king of Egypt died. The Israelites were groaning under the bondage and cried out; and their cry for help from the bondage rose up to God. God heard their moaning, and God remembered the covenant with Abraham and Isaac and Jacob. God looked upon the Israelites, and God took notice of them.

9. Likutei Moharan Part II 5:2

הַיְנוּ כְּשֶׁנִּתְקַלְקַל וְנוֹפֵל הָאֱמוּנָה, עַד שֶׁאֵין מוֹעִיל אֶפְלוּ קוֹל צְעָקָה, שֶׁהוּא קוֹל בְּלֹא דְבוּר כַּנִּל, אֲזַי צָרִיכִין לְצַעֵק מִן הַלֵּב לְבַד, בְּבַחֲיַנֵּת (אֵיכָה בִּי"ח): צְעַק לָבָם אֵל ה', שֶׁהוּא צְעַקְתָּ הַלֵּב לְבַד, בְּלֵי קוֹל, בְּבַחֲיַנֵּת (תְּהִלִּים ק"ל:א'): מִמַּעַמְמָקִים קָרָאתִיהָ ה' – מִמַּעַמְקָא דְלִבָּא... עַל־יַד־יְהוָה גִּדְלָהּ הָאֱמוּנָה...

When faith is so blemished and fallen that even the cries, the wordless screams, are of no avail, one has to cry out from the heart alone, as in “Let their heart cry out to God” (Lamentations 2:18). This is the heart alone crying out, without the voice, as in “Out of the depths I call out to You, O God!” (Psalms 130:1)—from the heart’s depths... and through this, faith is able to grow.

10. Rabbi Yossi Fruman and Omram Kleiman, *Mashbarekha ve-Galekha Alay Avaru*

לְעִיתִים צַעֲקָה בְּשַׁעַת מִשְׁבֵּר חוֹפְשִׁית מִן הַהִקְשֵׁר הַדְּתִי. הִיא אֵינְנָה צַעֲקָה בְּשַׁעַת תְּפִילָּה אֲלֵא זַעֲקָה אֵל תוֹךְ הַלֵּילָה. אָדָם בְּמִשְׁבֵּר צוֹעֵק, לֹא פִעֵם, בְּלֵי אֱמוּנָה וּבְלֵי לְדַעַת אִם יֵשׁ שָׁם מִיִּשְׁהוּ. צַעֲקָתוֹ אֵינְנָה בַּהֲכָרַח תּוֹכְנִית פְּעוּלָה, וְאֵין בָּהּ כּוֹוֹנָה לְפַעוּל פְּעוּלָה דְּתִית. צַעֲקָה פְּשׁוּטָה וְקִיּוּמִית כְּזוֹ עוֹלָה כִּלְפֵי מַעֲלָה – "וַתַּעַל שׁוֹעַתָּם אֶל הָאֱלֹהִים". הַקֵּב"ה שׁוֹמַע אֵל אֲבִיוֹנִים וּמֵאֲזִין לְצַעֲקַת סַבְלָם שֶׁל בְּנֵי אָנוּשׁ.

Sometimes, crying out in a time of crisis is free of all religious context. It is not crying out in prayer but screaming into the night. A person in crisis cries out, at times, without faith and without knowing whether someone is out there. His cry is not necessarily a plan of action, and its intention is not to do a religious act. This simple, existential cry goes up to God: “And their cry .rose up to God.” God hears the impoverished and listens to the cry of suffering humanity

11. Proverbs 12:25

דְּאֲגָהּ בְּלֵב־אִישׁ יִשְׁחָנָה וְדָבָר טוֹב יִשְׁמְחָנָה:

If there is anxiety in a man’s heart let him quash it,
And turn it into joy with a good word.

12. Babylonian Talmud, Yoma 75a

”דְּאֲגָהּ בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחָנָה”, רַבִּי אֲמִי וְרַבִּי אֲסִי, חָד אָמַר: יִשְׁחָנָה מִדַּעְתּוֹ, וְחָד אָמַר: יִשְׁחָנָה לְאַחֲרִים.

“If there is anxiety in a man’s heart, let him quash it [*yashhena*]” (Proverbs 12:25). Rabbi Ami and Rabbi Asi dispute the verse’s meaning. One said: He should forcefully push it [*yashhena*] out of his mind. And one said: It means he should tell [*yesihena*] others his concerns.

13. Rabbi Chayim ben Shlomo of Chernovitz, *Sefer Be’er Chayim*

ישיחנה לאחרים כי כאשר יגיד האדם צרתו ודאגתו אשר בלבבו משפה ולחוץ יקיל
הדאגה מן הלב.

“He should tell others his concerns,” because when a person tells others the troubles and worries that are in his heart, which depress him and make him stressed, the worry in his heart will be eased.

14. Rabbi Hanokh Levine of Alexander, *Sefer Siach Sarfei Kodesh, Tefillah 14*

ישיחנה מלשון ויצא יצחק לשוח בשדה ולפני ד' ישפוך שיחו שהוא לשון תפילה.
ישיחנה לאחרים יתפלל הוא עבור אחרים.

“*Yesihena*” from the word: “Isaac went out *lasuach* (walking or meditating) in the field,” and he poured out his *sichab* (conversation) before God – *sichab* is the word for prayer. “He should tell others his concerns” means he should pray for others.

15. Rabbi Pinchas Shapiro from Koritz, *Midrash Pinchas*

או יסיחנה בדברי תורה או ילך לישון ונשמתו יוצאה ממנו ונכללות באין סוף.

He should distract himself with words of Torah, or he should go to sleep and his soul will be gathered up in the *Ein Sof* (the Endless One).

16. Malbim, Proverbs 12:25

ובין כחות הנפש נמצא גם כן הדאגה, שהוא מה שאדם דואג על העתיד... שגם העשיר והשליח
כשתמשול הדאגה בלבו ידאג על העתיד פן יחרב ביתו פן יכלה עשרו פן ימותו בניו פן ימשלו
אויביו עליו וכדומה, והוא ביגון תמידי, ועת יעלה ציור הדאגה בלב נתן החכם ב' עצות לזה, א'
להשפיל הציור הלז ולהורידו אל עומק הנפש ושם בחשך שמו יכוסה ע"י שיסיה דעתו מרעיונות
כאלה ולא ידאג, ב' שיעלה על לבו ציורים טובים מתנגדים לציורי הדאגה, למשל יצייר שאחריתו
טוב שביתו יעמוד נכון שהוא מלא ברכת ה', ושיש תקוה לאחריתו. וז"ש דאגה בלב איש כשעלה
ציור הדאגה וימשול בלב, העצה, או שישחנה ויורידנה למטה, או שישמחנה בדבר טוב, וע"י
ציור טוב לעומת ציור הרע והמעציב ישמח אותה.

Among the forces in the soul is also worry, which is the worry that the person has for the future... Even if a person is rich and leads a peaceful life, when worry rules his heart, he will worry about the future – that his house will be destroyed, his wealth will be used up, his sons will die, his enemies will rule over him, and so forth, and he will be in constant sadness. When this

image of worry arises in his heart, the sage offers him two pieces of advice: a) to push down this image to the bottom of his soul, where it will be covered up in darkness, by distracting himself from these ideas so that he won't worry, or b) to think about positive images, that are the opposite of the anxious images. For example, he should imagine that his end is good, that his house will stand upright and be full of God's blessings, that there is hope for the future. That is what it says in the verse, "If there is anxiety in a person's heart," when an anxious image arises and rules the heart, the advice is, or to "let him quash it" and bring it down, or to "turn it into joy with a good word" through a positive image instead of the evil image that makes him sad, and this will make him happy.

17. Jeremiah 46:27

וְאַתָּה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אֵלֵּי עַבְדִּי יַעֲקֹב וְאַל־תַּחַת יִשְׂרָאֵל כִּי הִנְנִי מוֹשְׁעֶךָ מִרְחֹק וְאַת־זְרַעֲךָ מֵאֶרֶץ שְׂבָגִים וְשָׁב יַעֲקֹב וְשָׁקֵט וְשָׁאֲנָן וְאֵין מַתְרִיד:

But you,
Have no fear, My servant Jacob,
Be not dismayed, O Israel!
I will deliver you from far away,
Your folk from their land of captivity;
And Jacob again shall have calm
And quiet, with none to trouble him.