

תהלים Chapter 6

א לַמְנִצֵּחַ בְּנִגִּינוֹת, עַל-הַשְּׁמִינִית; מִזְמוֹר לְדָוִד.

1 For the Leader; with string-music; on the Sheminith. A Psalm of David.

ב יְהוָה, אֶל-בְּאַפְּךָ תוֹכִיחֵנִי; וְאֶל-בְּחִמָּתְךָ תִּסְרֹנִי.

2 O LORD, rebuke me not in Thine anger, neither chasten me in Thy wrath.

ג חַנּוּנִי יְהוָה, כִּי אֶמְלֵל-אֹנִי: רַפְּאֵנִי יְהוָה--כִּי נִבְהָלָו עַצְמוֹתַי.

3 Be gracious unto me, O LORD, for I languish away; heal me, O LORD, for my bones are affrighted.

ד וְנַפְשִׁי, נִבְהָלָה מְאֹד; וְאַתָּה (וְאַתָּה) יְהוָה, עַד-מָתַי.

4 My soul also is sore affrighted; and Thou, O LORD, how long?

ה שׁוּבָה יְהוָה, חֲלָצָה נַפְשִׁי; הוֹשִׁיעֵנִי, לְמַעַן חֲסֶדְךָ.

5 Return, O LORD, deliver my soul; save me for Thy mercy's sake.

ו כִּי אֵין בַּמָּוֶת זְכָרְךָ; בְּשָׂאוֹל, מִי יוֹדֶה-לָּךְ.

6 For in death there is no remembrance of Thee; in the nether-world who will give Thee thanks?

ז יִגְעַתִּי, בְּאַנְחָתִי--אֲשַׁחֶה בְּכָל-לַיְלָה, מִטָּתִי; בְּדִמְעָתִי, עַרְשִׁי אֲמָסָה.

7 I am weary with my groaning; every night make I my bed to swim; I melt away my couch with my tears.

ח עֵשְׂשָׂה מִכַּעַס עֵינַי; עֲתָקָה, בְּכָל-צוּרְרֵי.

8 Mine eye is dimmed because of vexation; it waxeth old because of all mine adversaries.

ט סוּרוּ מִמֶּנִּי, כָּל-פְּעֻלֵי אָוֶן: כִּי-שָׁמַע יְהוָה, קוֹל בְּכִי.

9 Depart from me, all ye workers of iniquity; for the LORD hath heard the voice of my weeping.

י שָׁמַע יְהוָה, תַּחֲנֻנָּתִי; יְהוָה, תִּפְלְתִי יְקַח.

10 The LORD hath heard my supplication; the LORD receiveth my prayer.

יא יִבְשׁוּ, וַיִּבְהָלוּ מְאֹד--כָּל-אֹיְבָי; יָשָׁבוּ, יִבְשׁוּ רַגְעַ.

11 All mine enemies shall be ashamed and sore affrighted; they shall turn back, they shall be ashamed suddenly. {P}

Ashamnu pre-Tachanun

Psalm 25 vs 6

Sefardim sit & don't put head down

Note: We also say a mini-vidui

Playing dead and desperate -Vidui (See Pele Youth Kiddush Hashem)

אלשיך על יהושע פרק ז פסוק ו

ויפול על פניו ארצה, לרמוז הרי אנו כמתים כי שחה לעפר נפשם וכקבורים דמו, וזהו
:ויעלו עפר על ראשם

Most desperate plea - Post census - all down hill post Bathsheba (manon, Avshalom)

Alternative Source- (Megilla 22b)

The shock of defeat-Shovat Suru- Contemporary applications

Only in front of Defer Torah? (Rokeach)

יהושע פרק ז פסוק ו

וַיִּקְרַע יְהוֹשֻׁעַ שְׁמֵלְתּוֹ וַיִּפֹּל עַל-פָּנָיו אֶרְצָה לִפְנֵי אֲרוֹן יְקֹוֹק עַד-הָעֶרֶב הוּא וְזִקְנֵי יִשְׂרָאֵל
:וַיַּעֲלוּ עָפָר עַל-רֹאשָׁם

More questions than answers (RM)

אברבנאל יהושע פרק ז

וג'. והנה שאלתי בפרשה הזאת ששה שאלות:

השאלה הראשונה אם עכן חטא בלקחו מן החרם, למה חרף אף ה' בישראל אשר לא
חטאו ולא ידעו ממנו דבר? ואיך נענשו עליו האנשים שלא חטאו ולא נענש אז עכן
שחטא? וכיוצא בזה נאמר (במדבר י"ו כ"ב) האיש אחד יחטא ועל כל העדה תקצוף,
ואמר (איכה ה' ז') אבותינו חטאו ואינם ואנחנו עונותיהם סבלנו, ואיך יהושע לא צעק
על זה אחרי שידע סבת החרון אף שהיה על חטא עכן?

The Ideal Personal & National Psalm (Ongoing theme of Redak)

רד"ק תהלים פרק ו

כי הרבה מזמורים שהם תפלה ובקשה חיברם דוד להיותם מזומנים לכל מתפלל, וכן
דעתי בזה המזמור. ויש אומרים (ראב"ע) כי נאמר על הגלות, כי ישראל בגלות כמו
:חולים ומדוכאים

We are all sick?

Thinking about others-The ethicizing of emotion

אבן עזרא תהלים פרק ו

(ב) ה' - הקרוב אלי כי זה המזמור חברו דוד בחלותו ויחי מחליו או היה דרך
נבואה על ישראל שהן בגלות כמו חולים ואם על הדרך הראשון גם

So why opt out?

Technical answer

טור אורח חיים הלכות נשיאת כפים ונפילת אפים סימן קלא
עמנו צדקה והושיענו למען שמך ואנחנו לא נדע וכו' ורב נטרונאי כתב
(ח) **נפילת אפים בציבור על פניהם אחר התפלה רשות היא(ה)** ונופלים בבית האבל
ואין נופלין בבית החתן א"ר אלעזר אין אדם חשוב רשאי ליפול על פ

Stakes are too high to mess up - (Anim Zemirot conversation)

תשובות והנהגות כרך א סימן קלד
ולכן אינו ראוי לבטלו כלל אלא כשפטורין
ואצל כמה מהחסידים לא אומרים תחנון כל יום במנחה, ולאו דוקא כשמתפללין
סמוך ללילה, ולא שמענו ע"ז טעם ברור, אבל אולי הטעם כמ"ש **שלעת מנחה**
טרודים למהר ולא מכוונים כראוי, ולכן יש בזה סכנה, ונמנעו לומר תחנון
כלל במנחה.

A Tachanun feeling Jew

Any personal prayer can be included!

The irony of a prayer causing fights

שו"ת דברי יציב חלק אורח חיים סימן עד ד"ה ולזה ברוקח
ומה דבעי לומר תחנונים אחר התפלה, הרי כתב שמה הרמב"ם בפ"ה מתפלה הי"ג,
ונופל ע"פ ארצה **ומתחנון בכל התחנונים שירצה** עיין שם, ובטור מרבינו עמרם ואומר
רבון העולמים וכו' ואית דבעי מימר הא דר' ינאי וכו' עיין שם. וזה אנו יוצאין באמירת
אלוקי נצור שנזכר ג"כ בש"ס שמה בברכות י"ז ע"א. ועיין במחבר ס"א, ואין לדבר בין
תפלה לנפ"א, וזה מב"מ נ"ט ע"ב מעובדא דר"א שע"כ תיכף לתפלה הוא, אך במג"א
שמה סק"א דאין ראיה שלא להפסיק עיין שם ובפמ"ג. ****וא"כ אנו שאומרים הרבה**
תחנונים אחר התפלה יוצאין בזה, ומזה המקור למה שמקילים העולם

**

ולכך לבי עלי דוי מה שיש אנשים שמתקוטטים בדבר זה ונגרם מחלוקת ורכילות
ולשה"ר שהם ודאי איסורי תורה, בדבר דלא הוי אלא רשות בעלמא דו"ק, ועיין בברכ"י
שם אות י"ג ממהר"י מולכו כשיש ספק אם יפלו על פניהם יותר טוב שלא

R. Yekutiel Yehuda Halberstam, a descendant of R. Chaim of Sanz (author of Divrei Chaim) was born in Galicia in 5765 (1905 CE) , and died in Kiryat Sanz in Netanya in 5754 (1994 CE) . Before World War II, R. Halberstam served as the Rebbe of Klausenberg in Transylvania. During the war, he was taken with his

community to the concentration camps, where his wife, eleven children, and most of the community were brutally murdered. He devoted himself tirelessly to the needs of others.

After the war, he applied himself to helping the survivors in the DP camps, both physically and spiritually. Eventually, he made his way to the United States, where he managed to regenerate the Sanz - Klausenberg Chassidut in New York. In his later years, he came to Israel, where he founded Kiryat Sanz in Netanya and its many institutions, among them the Laniado Hospita.l

לבוש אורח חיים סימן קלא

סעיף ד

ונהגו שלא ליפול על פניהם וגם שלא לומר מזמור התחנון לאט בבית האבל ולא בבית החתן אפילו כשיש שם ספר תורה, ולא בבית הכנסת ביום שיש בו מילה, ולא כשיש שם חתן בבית הכנסת. ונ"ל שאין בכולם טעם אחד, כי הטעם בבית האבל כטעם שאין נפילת אפים בלילה שלא להגביר כח הדין ח"ו, כי האבל כבר מדת הדין מתוח כנגדו והוי כמו קיצוץ ח"ו. (ה) והטעם **בחתן ובמילה מפני ששרוים בשמחה** ועת התעוררות מדת הרחמים כמו בשבת ויו"ט: * הג"ה ועיין לקמן סימן תקמ"ו סעיף ד' וסימן תקכ"ט סעיף ז': לכן אין נופלין שלא לעורר מדת הדין בעת הרחמים.

ANGER/RAGE

Rebuke Revenge & Deterrent

מלבי"ם תהלים פרק ו

ה' אל באפך, **יש הבדל בין האף ובין חמה**, שהאף הוא הכעס הנגלה, והחמה היא (ב) תבערת אש הכעס בנסתר בנטירת שנאה ואיבה, ויהיה לפעמים אף בלא חמה אם רק מראה לו פנים נזעמים **ואהבה במצפוניו**, וחמה בלא אף אם מסתיר אפו ואיבתו, ויש הבדל בין תוכחה וייסור. **התוכחה היא בדברים רכים, והייסור בו יאסור את נפשו בדברים קשים או ביסורים ממש**, ותוכחת ה' עלי עון, הוא לפעמים **שלא יחטא בעתיד, וזה נקרא תוכחה, ודוד בקש שתוכחה זו לא תהיה באף רק בדברים רכים כאב את בנו**, ולא הוצרך לבקש שלא יהיה בחמה ונטירת איבה, **כי האויב לא יוכיח ולא ישתדל להשיבו אל דרך הנכונה**, והתוכחה המגולה תהיה תמיד מאהבה מסותרת, ולא בקש רק אל באפך תוכיחני, ולפעמים יביא ה' יסורים על האדם בעבור החטא שכבר חטא, ויסורים האלה בהכרח הם באף, כי המיסר מראה בנגלה שקוצף על המיוסר, ולכן בקש שעכ"פ אל בחמתך תיסרני. שלא יהיה מאיבה פנימית ונטירת שנאה כאויב המיסר, רק כמו שכתוב כי כאשר ייסר איש את בנו ה' אלהיך מיסורך, ואמר ואהבו שחרו מוסר

The focus on Anger

רמב"ם הלכות דעות פרק ב הלכה ג

עיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך, ועוד אמרו בשמתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפילו א מקצתה, וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו, ואם רצה להטיל ב אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו, מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס

So too is anger an exceedingly bad quality; one from which it is proper that one distance himself to an extreme. A person should train himself not to anger even on a matter regarding which anger is appropriate. **And if a person wants to instill awe upon his children — or if he is an administrator / provider ('parnais') and wants to anger at the community members in order that they mend their ways, he should only feign anger in their presence in order to castigate them, but his mind should be composed within. He should act as one impersonating an [angry] man while not being angry himself.**

Feeble - cut or crush-WEAK**רש"י תהלים פרק ו**

אומלל - נשחת ודל כח (קופנדו"ן בלעז) כמו היהודים האמללים דעזרא (נחמיה ג) (ג)
CHANAN VS CHALLAL

WHAT GIVES YOU NIGHTMARES?**קיוט**

nightmare
חֲלוֹם בַּלְהוֹת
nightmare

WHEN SICKNESS SEEMS FOREVER**רד"ק תהלים פרק ו**

ונפשי נבהלה מאד. עצמי נבהלו ונפשי נבהלה מאד, **לפחדי ולדאגתי שאמות מזה (ד) החולי.** ואתה, כתיב בלא ה"א וקרי בה"א, ואחד הוא, כי נמצא בלא ה"א. וכן ואם ככה: **את עשה לי (במדבר יא, טו).** ה' עד מתי, תדכאני בחליים ולא תרפאני

Not accepting status quo**רש"י תהלים פרק ו**

(ד) ואתה ה' עד מתי - תביט ואינך רופא:

Giving up?

אבן עזרא תהלים פרק ו

עד מתי - תהיה נפשי נבהלת שאין כח בה לסבול:

**Emotional/Mental duress

רש"י תהלים פרק ו

שובה ה' - מחרונך

חלצה נפשי - מחוליי

*Fear of death-why?

רד"ק תהלים פרק ו

ונפשי נבהלה מאד. עצמי נבהלו ונפשי נבהלה מאד, לפחדי ולדאגתי שאמות מזה (ד) החולי.

The value of keeping me alive- another key Radak- Tehillim chronological?

רד"ק תהלים פרק ו פסוק ו

(ו) כי אין במות זכרך בשאול מי יודה לך. אם אמות לא אזכרך במותי ולא אודה לך, ואם תרפאני אודה לך לעיני כל. כמו שאמר חזקיהו (ישעיה לח, יח): כי לא שאול תודך מות יהללך וגו', ואמר דוד (מזמור קיח, יז): לא אמות כי אחיה ואספר מעשי יה. כי הגוף אחר צאת הנשמה כאבן דומם, והוא יורד שאולה, אבל הנשמה תעלה ותודה ותשבח לעד בלא הפסק. אבל יתאוה הצדיק לחיות לעשות רצון האל בעודנו חי להרבות שכר הנשמה לעולם הבא:

Second part?

מלבי"ם תהלים פרק ו

יגעתי, עתה מתחיל ענין השני נגד אויביו המצערים אותו. אומר הנה יגעתי (ז) באנחותי, עד שבכל לילה אשחה ואמאס את מטתי מרוב הבכי, בכל זאת מן הבכי והדמעות לא עששה עיני, רק

Real men cry- Yaakov tears

like a pool

רש"י תהלים פרק ו

חלצה נפשי - מחוליי

אשחה בכל לילה מטתי - לשון סחי ומאוס (איכה ג) והיתה נבלתם כסוחה (ישע' ז) (ה) ממאס אני מטתי בדמעות ומנחם חברו עם כאשר יפרש השוחה לשחות (שם/ישעיהו/כה) ועם מי שחו (יחזקאל מז) בדמעותי ערשה אמסה - אלחלח וארטיב כמו מים

Tears of Loneliness

רד"ק תהלים פרק ו

או יבכה בלילה מפני שבני הבית ישנים ואין רואה אותנו

Eyes not clear

Zecharya and end of prophecy

רש"י תהלים פרק ו

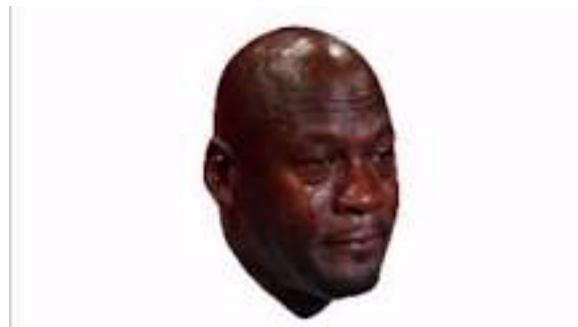
עששה - ל' עששית עין שמאורה כהה ודומה לו כאלו הוא רואה דרך זכוכית שכנגד (ח)
עיניו ומנחם פירשו לשון רקבון כמו (לקמן/תהלים/ לא) ועצמי עששו וכן כל לשון עש

The value of tears

תלמוד בבלי מסכת בבא מציעא דף נט עמוד א

אמר רב חננא בריה דרב אידי: מאי דכתיב ולא תונו איש את עמיתו - עם שאתך בתורה ובמצוות אל תוניהו. אמר רב: לעולם יהא אדם זהיר באונאת אשתו, שמתוך שדמעתה מצויה אונאתה קרובה. **אמר רבי אלעזר: מיום שנחרב בית המקדש ננעלו שערי תפילה,** שנאמר גם כי אזעק ואשוע שתם תפילתי. ואף על פי ששערי תפילה ננעלו **שערי דמעות לא ננעלו,** שנאמר שמעה תפילתי ה' ושוועתי האזינה אל דמעתי אל תחרש.

On Tuesday, Barack Obama presented the prestigious Medal of Freedom to [21 remarkable men and women](#) from around the country. The highest civilian honor our country has was bestowed on the likes of Diana Ross, Kareem Abdul-Jabbar, Bruce Springsteen and [Ellen DeGeneres](#).



Michael Jordan also received the Medal of Freedom on Tuesday. But unlike those that surround him, Jordan also has the honor and burden of being the basis of perhaps **the internet's single greatest internet meme**. We speak, of course, of Michael Jordan Crying Face.

The Cry On Yom Kippur

By: Rabbi Lord Jonathan Sacks

Published: October 2nd, 2014

When we cry on Yom Kippur, God hears us.

We are a hyper-verbal people. We talk, we argue, we pontificate, we deliver witty repartee and clever put-downs. Jews may not always be great listeners but we are among the world's great talkers. Accuse us of anything and we'll come up with a dozen reasons why we're right and you are wrong.

But there comes a moment when we summon the courage to be honest with ourselves. And if we really are honest with ourselves, then we know in our heart that we're not perfect, we don't always get it right, not as individuals and not as a people.

That's the moment when all we can say is *gevalt*. All we can do is cry out. That's what the shofar was on Rosh Hashana and will be at the end of Yom Kippur: The sound of our tears. *Shevarim*, three sighs. *Teruah*, a series of sobs. And surrounding them the *tekiah*, the call without words. The sound of a heart breaking. No more excuses. No more rationalizations and justifications. *Ribbono Shel Olam*, forgive us.

Truth is, these are the most important moments in life. We can carry on for years deceiving ourselves, blaming others for what goes wrong. We are our own infallible counsel for the defense. But there has to be a time when we allow ourselves simply to weep for the things we know we could have handled better. That's when God reaches out to us, as parent to child, and holds us close while we weep together, then He comforts us and gives us the strength to begin again. There's nothing closer to God than a broken heart and nothing stronger than a heart that's been healed by God's forgiveness.

Rabbi Lord Jonathan Sacks

Rachel Crying

With the rising sun, on her wedding day
She raised her eyes to the heaven
And she thanked Hashem for the man of truth
with whom she would build a nation

But with nightfall came, destiny betrayed
The veil concealing another
Yet a sisters shame, not her shattered dreams
Took hold of her heart and her senses

Mama Rochel cry for us again
 Wont you shed a tear for your dear children
 If you raise your sweet voice now as then , the day will come
 Mama Rochel cry for us again
 Wont you shed a tear for your dear children
 Bizechaseich veshavu vanim ligvulom

In a road side grave, she was laid to rest
 In solitude forever
 But her voice gave hope to the broken hearts,
 Of her daughters and sons, bound for exile

Yet her plaintive cry, gained divine consent
 A challenge to her maker
 Can the mercy of, mere flesh and blood
 Run deeper then you'rs, our creator

Haftorah RH

What does Crying mean?

HUMILITY - like a babies needs

חידושי אגדות למהר"ל בבא מציעא דף נט עמוד א

שערי דמעות לא ננעלו. פי' כי מפני שהדמעות הם בטול והפסד כח האדם ודבר זה לא
 ננעל

Prescription

רד"ק תהלים פרק ו

וכל אדם חולה המתפלל בזה המזמור יוכל לומר זה, כי האל ישמע תפלתו אם יתפלל
 בלב נשבר ונדכה:

Shame analysis