



## MISHPATIM

POSITIVE AND PAIN-FREE

*If Judaism Is Hurting You, You're Doing Something Wrong*

# PARSHAH OVERVIEW

## *Mishpatim*

Following the revelation at Mount Sinai, G d legislates a series of laws for the people of Israel. These include the laws of the indentured servant; the penalties for murder, kidnapping, assault, and theft; civil laws pertaining to redress of damages, the granting of loans, and the responsibilities of the “Four Guardians”; and the rules governing the conduct of courts of law in administering justice.

Also included are laws warning against mistreatment of foreigners, the observance of the seasonal festivals, and the agricultural gifts that are to be brought to the Holy Temple in

Jerusalem, the prohibition against cooking meat with milk, and the mitzvah of prayer. All together, the parshah of Mishpatim contains fifty-three mitzvot: twenty-three imperative commandments and thirty prohibitions.

G d promises to bring the people of Israel to the Holy Land and warns them against assuming the pagan ways of its current inhabitants.

The people of Israel proclaim, “We will do and we will hear all that G d commands us.” Leaving Aaron and Hur in charge in the Israelite camp, Moses ascends Mount Sinai

and remains there for forty days and forty nights to receive the Torah from G d.

# TEXT 1

*Exodus 23:5*

כִּי תִרְאֶה חֲמֹר שֶׁנֶּאָדָּר בְּרֵיץ תַּחַת מִשְׁאוֹ וְחִדְלָתָ מֵעֲזֹב  
לוֹ, עֲזֹב תַּעֲזֹב עִמּוֹ:

When you see your enemy's donkey lying under its burden, would you refrain from helping him? You shall surely help along with him.

# TEXT 2

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Hayom Yom,  
28 Shevat*

אחת מתורת הבעל שם טוב:

"כי תראה חמור" — כאשר תסתכל בעיון טוב  
בהחומר שלך שהוא הגוף, תראה . . .

"שונאך" — שהוא שונא את הנשמה המתגעגעת  
לאלקות ורוחניות, ועוד תראה שהוא . . .

"רובץ תחת משאו" — שנתן הקדוש ברוך הוא להגוף  
שיזדכך על ידי תורה ומצות והגוף מתעצל בקיומם.  
ואולי יעלה בלבבך . . . "וחדלת מעזוב לו" — שיוכל  
לקיים שליחותו, כי אם תתחיל בסיגופים לשבור את  
החומריות, הנה לא בזו הדרך ישכון אור התורה, כי  
אם . . .

"עזוב תעזוב עמו" — לברר את הגוף ולזככו ולא  
לשברו בסיגופים.

A teaching of the Baal Shem Tov:

The verse states, "When you see . . . [the] donkey (chamor)." That is, when you carefully inspect your body [= chomer], you will see . . .

"Of your enemy [of one who hates you]" For it hates the soul that longs for G dliness and spirituality. What's more, you will see that it is . . .

"Lying under its burden" G d intended that the body be refined by studying Torah and observing mitzvot, but it is lax in fulfilling its task. Hence you might think that you should . . .

"Refrain from helping him" "Refrain from helping him [to fulfill its mission]," and instead, mortify yourself to break the body's material tendencies. However, this is not the proper way to reach the light of Torah. Instead . . .

"You shall surely help it" by refining and purifying your body, rather than breaking it through self-affliction.

So body and soul  
remained trapped in a  
marriage of mutual  
dependence,  
animosity, and disdain.  
The ascetics tried  
starving and beating their  
body  
into submission, and  
increasing her load in the  
hope that she would  
finally get the message.





The body is not an enemy, rather an ally in our pursuit of holiness. We must work with her, not against her, for she, too, possesses G-dly energy and capacity that can aid in our efforts to come closer to G-d.



# TEXT 3

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Likutei Sichot  
2, p. 531*

פאראן א הוראה פון מעזריטשער מגיד צו זיין זון דער  
מלאך, ער זאל זיין אפגעהיט בבריאת גופו, ווארום  
בשעת עס ווערט א קליין לעכעלע אין גוף ווערט א  
גרויסע לאך אין דער נשמה.

There is a teaching from the Magid of  
Mezeritch that he taught to his son, Rabbi  
Avraham “the Angel”: be careful with your  
bodily health, for even the slightest hole in  
the body creates a gaping hole in the soul.

Serving G-d is  
meant to be with  
the body, not  
against it.





# TEXT 4

*Maimonides, Mishneh  
Torah, Laws of Character  
Development 4:1*

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי  
אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא  
חולה - לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים  
המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים  
והמחלימים.

Maintaining a healthy and sound body is among the ways of G-d, for one cannot understand or have any knowledge of the Creator if he is ill. Therefore, a person must avoid that which harms the body and accustom themselves to that which is healthful and helps the body become stronger.

# TEXT 5A

*Rashi, Exodus 23:5*

"עזב תעזב עמו" . . . שמא תאמר כן, בתמיה . . .

ומדרשו, כך דרשו רבותינו: "כי תראה — וחדלת",  
פעמים שאתה חודל, ופעמים שאתה עוזר. הא כיצד?  
זקן ואינו לפי כבודו, וחדלת. או בהמת נכרי ומשאו  
של ישראל, וחדלת.

"Would you refrain from helping your enemy?  
You shall surely help along with him." . . .  
These words are a question, "Will you  
perhaps say so?" . . .

Midrashically, our rabbis interpreted the  
verse as follows: If you see, . . . you may  
refrain. This means that sometimes you may  
indeed refrain from helping someone, and  
sometimes you must help. How so? An elder  
for whom it's beneath his dignity to unload a  
donkey, "You may refrain." Or if the animal  
belongs to a gentile and the burden belongs  
to a Jew, "You may refrain."

# TEXT 5B

Mechilta, *Exodus 23:5*

"וחדלת מעזוב לו". פעמים שאתה חדל פעמים שאתה  
עוזב. כיצד? . . . היה ביו הקברות, אל יטמא.

"You would refrain from helping him." There  
are instances when you indeed do refrain.  
How so? . . . If the animal were in a cemetery,  
a *Kohen* must not become impure to help it.

# TEXT 6

*Rabbi Shneur Zalman of  
Liadi, Shulchan Aruch  
HaRav, Choshen Mishpat,  
Laws of Bodily Damage 4*

אין לאדם רשות על גופו כלל להכותו ולא לביישו ולא  
לצערו בשום צער, אפילו במניעת איזה מאכל או  
משתה, אלא אם כן עושה בדרך תשובה, שצער זה  
טובה היא לו להציל נפשו משחת.

ולכן מותר להתענות לתשובה אפילו מי שאינו יכול  
להתענות. ומי שיכול להתענות מותר אפילו שלא  
בדרך תשובה אלא כדי למרק נפשו לה', שאין טוב  
למעלה מטובה זו.

A person does not have ownership over their body to maim, shame, or pain it in any way, including denying the body of food and drink. The only time this would be acceptable is if one does so for purposes of teshuvah, for in such a case, the pain endured by the body is actually a favor, for it saves their soul from spiritual death.

By the same token, one may fast for any *teshuvah*-related purpose, even if they are not physically fit to do so. By contrast, one who is physically fit may fast even if it isn't a *teshuvah*-related circumstance, rather they're doing so to cleanse their soul before G-d, for there is no greater favor than this.

# TEXT 7

*Rabbi Shneur Zalman of  
Liadi, Ibid.*

ומה שכתוב בספרי המוסר, ובראשם ספר הרוקח וספר  
חסידים, הרבה תעניות וסיגופים לעובר על כריתות  
ומיתות בית דין . . . היינו כדי לינצל מעונש יסורים  
של מעלה חס ושלום. וגם כדי לזרז ולמהר גמר כפרת  
נפשו. וגם אולי אינו שב אל ה' בכל ליבו ונפשו  
מאהבה, כי אם מיראה.

The early ethical works, chief among them the Roke'ach [from Rabbi Eleazar of Worms, of thirteenth-century Germany], and the *Sefer Chasidim* [from Rabbi Yehudah HaChasid of twelfth-century Germany], speak of many fasts and other afflictions for those who commit serious sins. . . . The purpose of such behavior is to be spared from suffering punishment in the World to Come, G-d forbid. It is also intended to speed up the process of cleansing the soul. It's also possible that the person is unable to return to G-d wholeheartedly out of love, so they must resort to fear.



# TEXT 7B

*Rabbi Shneur Zalman of  
Liadi, Ibid., ch. 2*

אמנם שיהיה לרצון לפני ה' ומרוצה וחביב לפניו  
יתברך כקודם החטא להיות נחת רוח לקונו מעבודתו,  
היה צריך להביא קרבן עולה . . . כמו שדרשו רבותינו  
ז"ל בתורת כהנים על פסוק "ונרצה לו" . . . והיא  
דורון לאחר שעשה תשובה ונמחל לו העונש. וכאדם  
שסרח במלך ופייסו על ידי פרקליטין ומחל לו, אף על  
פי כן שולח דורון ומנחה לפניו שיתרצה לו לראות פני  
המלך. . .

ועכשיו שאין לנו קרבן להפיק רצון מה', התענית הוא  
במקום קרבן . . .

ועל יסוד זה לימד האריז"ל לתלמידיו על פי חכמת  
האמת מספר הצומות לכמה עונות וחטאים, אף שאין  
בהן כרת ולא מיתה בידי שמים, כמו על הכעס - קנ"א  
תעניות וכו'.

After one has done teshuvah for their sin, there's still another step: to gain favor and be as cherished before G-d as they were prior to sinning; to give G-d the similar sense of pleasure from their service as they did before. To accomplish this in Temple times, a person was required to bring a burnt offering. . . . As our sages expounded in the Midrash on the verse, "And it will be accepted for him" (Leviticus 1:4), . . . this sacrifice was like an appeasement offering after one did teshuvah and was completely absolved from punishment. It is akin to someone who disobeyed the king and secured forgiveness through the intervention of a helpful minister. Still, the perpetrator will send an appeasement offering to curry favor and once again gain an audience with the king. . . .

Now that we no longer have the option of offering a sacrifice to appease G-d, fasting takes its place. . . .

Based on this and according to kabbalah, the Arizal taught his students the appropriate number of fasts one should undergo for various sins, even less severe ones. For example, 151 fasts for getting angry, etc.

# TEXT 8

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Likutei Sichot  
21, p. 130*

תעניות של תשובה זיינען ווען עס רעדט זיך וועגן  
תשובה . . . על חטאים. דעם אופן איז רש"י מרמז אין  
דעם פאל פון "בהמת נכרי ומשאו של ישראל": ווען א  
איד זינדיקט, חס ושלום — ווערט זיין גוף ונפש  
הבהמית אפגעריסן פון קדושה און לפי שעה גייען זיי  
אריבער תחת ממשלת הקליפה (ס'ווערט "בהמתו של  
נכרי").

Fasting as a form of teshuvah is typically done when trying to do teshuvah for an actual sin. Rashi alludes to this scenario with the case of “a non-Jewish animal saddled with a Jewish load”: When a Jew sins, G-d forbid, their body and animal souls are ripped away from holiness and are temporarily inducted into the clutches of evil and negativity. In other words, they become like “the animal of a non-Jew.”

While the animal hosting the load is non-Jewish—symbolic of a Jew gone astray with sin—the load itself remains Jewish, symbolic of the notion that though he or she may have sinned, they always remain “Jewish” in nature.



# TEXT 9A

*Talmud, Eiruvין 19a*

אמר ריש לקיש: פושעי ישראל אין אור גיהנם שולטת  
בהן . . . שמליאין מצות כרמון.

Reish Lakish said, “With regard to the sinners of the Jewish people, the fire of Gehinom has no power over them. . . . They are filled with good deeds like a pomegranate.”



Even while a Jew is actively sinning, their soul remains loyal to G-d, unaffected by the actions exhibited by their body.





# TEXT 9B

*Rabbi Shneur Zalman of  
Liadi, Tanya, Likutei  
Amarim, ch. 24*

וְגַם בְּשַׁעַת הַחַטָּא הָיְתָה בְּאַמְנָה אֵתוֹ יִתְבָּרֵךְ.

Even during the moment of sin, a Jew  
remains completely faithful to G-d.

# TEXT 10

*Talmud, Kidushin 32b*

רבי יוסי הגלילי אומר: אין זקן אלא מי שזקנה חכמה.

Rabbi Yosei HaGelili says, “An ‘elder’ [*zaken*] means nothing other than one who has acquired wisdom.”

# TEXT 11

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Likutei  
Sichot 21, pp. 131–132*

ועל פי זה איז מובן (בפנימיות הענינים) פארוואס  
רש"י ברענגט ניט אראפ דעם פאל פון "(כהן ו)היה  
בין הקברות" — ווייל דער ענין פון דער דוגמא אין  
עבודה רוחנית איז: . . . די בהמה איז "בין הקברות"  
— דורך חטאים איז דער גוף און נפש הבהמית יורד  
אין "מקום המיתה והטומאה", אבער די נשמה פון א  
אידן איז אין דער בחינה פון "(בת) כהן" — מחוץ  
למעלה פון מקום המיתה והטומאה. . . .

אין רוחניות איז ניטא די מציאות פון אמת'ן "היה בין  
הקברות": אויך א אידישער גוף איז א מציאות נצחית  
ביי וועלכער ס'איז ניט שייך קיין מיתה והפסד  
לגמר... ער קען זיך בלויז געפינען ברשותו של נכרי,  
אבער דאס איז . . . ניט קיין שינוי אין מהות הגוף —  
ווארום אויך דעמאלט איז דאס א אידישער גוף. אז  
דער עצם הגוף פון א אידן זאל זיך ברוחניות געפינען  
ממש אין א "בית הקברות" (מיתה רוחנית) — דאס  
קען מען ניט זאגן!

We can now understand why—metaphorically speaking—Rashi chose not to cite the example of the Kohen in a cemetery. Spiritually speaking, what this represents is this: The animal may be “in the cemetery,” for through sin, the body and animal soul descend into a dark place of death and impurity. However, a Jew’s soul always retains her status as a “Kohen,” namely apart and above that dark place of death and impurity. . . .

Spiritually speaking, there really is no such thing as “being in a cemetery”: even a Jew’s body is eternal and cannot be truly lost to negative forces. . . .

The only possible scenario is that the body is temporarily under non-Jewish ownership, but it doesn’t undergo an actual change; it remains a Jewish body. So, to suggest that a Jewish body should actually fall into a place of darkness and death, “a cemetery”—this is impossible!

The prescribed method of *teshuvah* fasting is no longer advisable. Instead, the Alter Rebbe concludes, the prescribed method today is giving charity:



# TEXT 12

*Rabbi Shneur Zalman of  
Liadi, Tanya, Igeret  
Hateshuvah, ch. 3*

אכן כל זה באדם חזק ובריא, שאין ריבוי הצומות מזיק  
לו כלל לבריאות גופו, וכמו בדורות הראשונים. אבל  
מי שריבוי הצומות מזיק לו, שאפשר שיוכל לבוא לידי  
חולי או מיחוש חס ושלום, כמו בדורותינו אלה, אסור  
לו להרבות בתעניות . . . ודלא מצי לצעורי נפשיה  
ומתענה נקרא "חוטא" בגמרא פרק קמא דתענית . . .  
אלא מאי תקנתיה? כדכתיב: "וחטאך בצדקה פרוק",  
וכמו שכתבו הפוסקים.

All of this fasting is only advisable for a strong, healthy person for whom it won't pose a health risk, as it was in generations past. However, if many fasts will be detrimental to one's health and even cause sickness, as it is with most people today, fasting is no longer allowed. . . . A person is not allowed to pain their body to such a degree, and one who does is called a sinner in the first chapter of Taanit in the Talmud. . . .

What, then, should a person do? The verse advises, "Remove your sins with charity" (Daniel 4:24), as the Halachic commentators advise.



# TEXT 13

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, cited in  
Likutei Biurim Besefer  
HaTanya (Korf), vol. 2, pp.  
92, 94*

לויט ווי מען לערנט אין פשטות, קומט אויס אז "בדורותינו אלה" וואס די ריבוי הצומות זיינען מזיק, פעלן די ענינים וועלכע דארפן זיך אויפטאן דורך די תעניתים.

(ואף על פי אז ס'איז פאראן די עצה פון "וחטאך בצדקה פרוק" ווי ער זאגט ווייטער, פונדעסטוועגן, טוט זיך ניט אויף דורך צדקה די זעלבע ענינים ממש ווי דורך תעניתים) . . .

אין אמת'ן אבער — וויבאלד דער אויבעשטער איז מהווה שטענדיק די בריאה מאין ליש, און די כוונת הבריאה איז בשביל ישראל ובשביל התורה, קען דאך במילא ניט זיין אז עס זאל זיין א מציאות אין דער בריאה וואס זאל שטערן, חס ושלום, צו די ענינים פון תורה; עס קען דאך ניט זיין אז דער אויבעשטער זאל באשאפן א מציאות בעולם וואס זאל ניט צולאזן (גם כשהאדם יבחר בטוב כו') דעם "ונרצה לו" . . .

און אף על פי אז בחיצוניות איז עס מצד דערוף ווייל די ריבוי הצומות קענען אים שאטן, איז אבער פון דעם גופא וואס דער אויבעשטער האט אזוי באשאפן אז "בדורותינו אלה" זאל מען ניט קענען פאסטן, איז א ראייה אז מען דארף ניט אנקומען צו ריבוי צומות, ווייל אט דער ענין "שיהיה לרצון לפני ה' ומרצה וחביב לפניו יתברך כקודם החטא" (וואס ווערט נמשך דורך ריבוי תעניתים), איז "בדורותינו אלה", די דורות פאר משיח'ן — ווערט עס נמשך דורך ווייניקער תעניתים און צדקה.

A simple reading of the Alter Rebbe's words in *Tanya* leads to an understanding that in our current times when fasting is unhealthy, we miss out on whatever could have been accomplished through fasting.

While it's true that the Alter Rebbe does suggest giving charity, still, charity doesn't seem to achieve the same thing that fasting would have achieved. . . .

But this is not the case. It is axiomatic to Judaism that G-d continuously creates the world. Now, inasmuch as the purpose of creation is for the Jewish people and the Torah, it's impossible to suggest that something naturally gets in the way of fulfilling a Torah matter. It's unfeasible that G-d would create a natural phenomenon that would not allow a person—despite their best efforts—to achieve appeasement with G-d after they have sinned. . . .

Now, though the demonstrable reason why we no longer fast today is because it's unhealthy to do so, still, the very fact that G-d created a reality in which our modern bodies are no longer able to tolerate fasting proves that we don't need to fast. It proves that the opportunity to curry favor in G-d's eyes and restore our grace as it was prior to sin that in times past was accomplished by fasting, in our era just prior to Mashiach, can be accomplished with fewer fasts and charity instead.

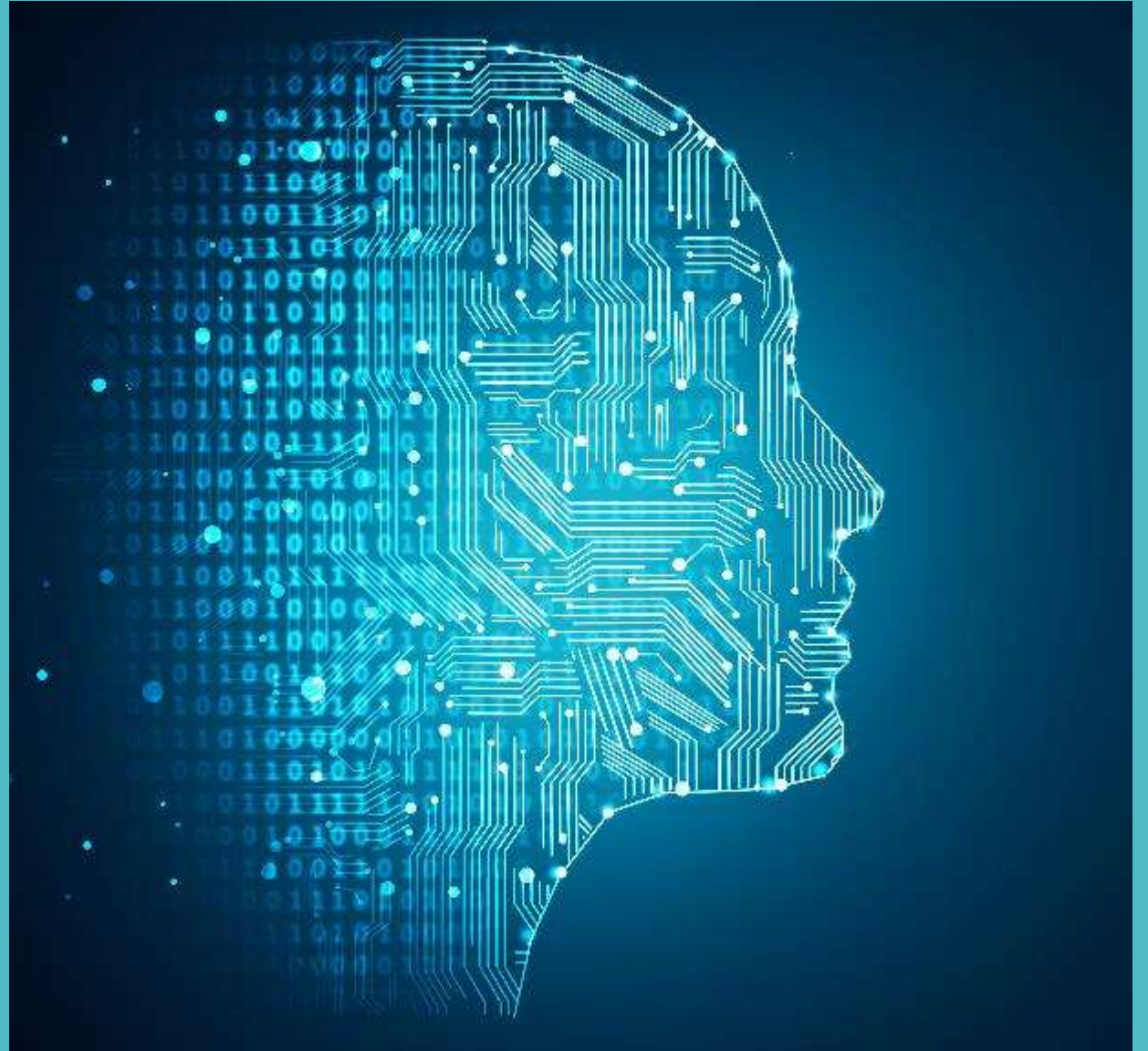
# TEXT 13B

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Ibid.*

פון דעם איז מובן, אז אזוי אויך בנוגע צו אזוינע וואס  
האבן ניט די מעגליכקייט צו געבן א סאך צדקה כפי  
מספר הצומות פון זייערע חטאים, אז וויבאלד  
מלמעלה האט מען זיי אריינגעשטעלט איז אזא מצב,  
איז א ראיה אז זיי דארפן ניט אנקומען צו דערוף.

We can apply the same logic to those who  
are unable to donate large sums to charity:  
inasmuch as Heaven has ordained their  
financial situation, it proves that they don't  
actually need to give as large a donation.

The *Rebbe* encouraged all present to learn *Igeret Hateshuvah* in Tanya, for learning about *teshuvah* and the idea of *teshuvah* fasts is akin to actually doing so—without the pain and distress.



# TEXT 14

*The Rebbe, Rabbi  
Menachem Mendel  
Schneerson, Likutei Sichot  
21, p. 132*

ניט געקוקט אויף הנזכר לעיל אז צוליב ענין התשובה  
מעג מען פאסטן, און "אפילו מי שאינו יכול להתענות"  
— זאגט דער אלטער רבי אין אגרת התשובה א  
הוראה ברורה, אז "בדורותינו אלה" טאר מען ניט  
מרבה זיין בתעניות אפילו תעניות של תשובה . . .

בדורנו זה איז געגעבן געווארן דער כח צו קענען  
מתקן זיין ענינים בלתי רצויים אין אן אופן וואס איז  
ניט פארבונדן מיט צער ודאגה, נאר דוקא מתוך שמחה  
וטוב לבב.

Notwithstanding the fact that one is  
Halachically allowed to fast for the sake of  
teshuvah, the Alter Rebbe insists in Tanya  
that in our generation, we are not supposed  
to fast too much, even for *teshuvah*. . . .

Our generation has been empowered to  
rectify all negativity in a way that's free of  
any pain or worry, rather suffused with only  
joy and positivity.

Regardless of past attitudes, today's brand of Judaism must be positive, uplifting, and joyous. Anything else isn't the prescribed path to G-d in our era just prior to Mashiach.





## KEY POINTS

1. Judaism has always maintained that one be mindful of their health so they can properly serve G-d.
2. That said, in previous generations, it was assumed that for additional piety, one could and even should distress their body.
3. *Halachah* forbids explicitly harming the body and needlessly fasting.
4. There are two exceptions when excess fasting is allowed: (a) for *teshuvah*, and (b) to draw closer to G-d.

## KEY POINTS

5. The Baal Shem Tov changed this attitude, teaching that we must always work with the body, not against it.
6. Whatever was accomplished in years past by asceticism is accomplished today in a pain-free, healthy, and joyful way. This is a taste of the coming messianic times.

