

Settle. Observe. Renew.

A Personal Journey through Hanukkah and the Solstice

with Rabbi Robin Damsky

Observe: Process

Siddur - Shacharit

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מִלְּךָ הָעוֹלָם,
יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרֵא חֹשֶׁךְ, עֹשֶׂה שְׁלוֹם וּבוֹרֵא אֶת הַכֹּל.

Baruch Atah Havayah Eloheinu Ruach Ha-olam
yotzer or u'vorei choshech oseh shalom u'vorei et ha-kol.

Blessed are You, Havayah – Presence, Breath of the world/Breath of eternity,
Who forms light and creates darkness, Who makes peace and creates everything.

Kedushat Levi – Rosh Hashanah

... כי האדם צריך להעלות על מחשבתו תמיד שבכל רגע ורגע הבורא ברוך הוא, ברוב חסדיו וברוב רחמיו, נותן לו חיות חדש וכל רגע ורגע הבורא ברוך הוא מחדשו: וזהו דאמרין בגמרא: "כל הנשמה כו" (תהלים קנ ו) -- "על כל נשימה ונשימה תהלל יה". דהיינו, שבכל רגע הנשמה רוצה לצאת ממנו, והקדוש ברוך הוא, ברוב רחמיו, בכל רגע ורגע משגיח על האדם, ומרחם עליו, ואינו מניח להנשמה לצאת ממנו. ונמצא לפי זה, כשאדם מעלה על מחשבתו תמיד הבחינה הזאת, הוא בכל רגע ורגע בריה חדשה. ויש לו התלהבות לעבודת הבורא ברוך הוא! כי לדבר החדש והמחודש יש התלהבות. וכיון שהוא נעשה בכל רגע ורגע מחודש, יש לו התלהבות גדולה לעבודת הבורא ברוך הוא!

We must always try to bring to our consciousness that from moment to moment the Blessed Creator, in great love and mercy, instills in us new vital force; from moment to moment the Blessed Creator renews our very being.

This is what the rabbis meant when they said (Ps. 150:6): "*for each and every breath praise Yah*" (Genesis Rabbah 14:10). That is, at each moment the breath seeks to leave us, and the blessed Holy One, in great mercy, watches over us from moment to moment and has compassion for us, and does not let the breath depart. In this manner, when we raise this thought to awareness, from moment to moment we actually are created anew as a new creature. This generates enthusiasm to serve the Blessed Creator, since everything that is new or renewed sparks enthusiasm. And, since we are created anew from moment to moment, we can burn with that same enthusiasm in the service of the Holy Creator.

Kedushat Levi – Eicha

דכל אדם ואדם מישראל מחיוב להאמין באמונה שלימה שבכל רגע ורגע מקבל חיות מהבורא ברוך הוא, כמו שדרשו (ב"ר יד ט) כל הנשמה תהלל יה: כל נשימה ונשימה תהלל יה (תהלים קנו). שבכל רגע החיות רוצה לצאת מן האדם, הקדוש ברוך הוא שולח לו בכל רגע חיות חדש.

Each and every Jew must believe with complete faith that in each and every moment she receives vitality (chayyut) from the Blessed Creator. This is what the Sages taught on the verse, *“Let all that has breath praise Yah (Ps.150:6): “with each and every breath praise God” (Gen.R. 14:9).* Each moment the vital force seeks to leave the body, yet each moment the blessed Holy One sends renewed vigor.

Psalm 150:6

כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ.

Kol ha-neshamah tehallel Yah Hallelu-Yah.

Each and every breath praises The Holy Presence.