

Aharon and Self Compassion

Source Sheet by Rabbi Naftali Rothstein, NYHS

Leviticus 9:7-8

(7) Then Moses said to Aaron: “Come forward to the altar and sacrifice your sin offering and your burnt offering, making expiation for yourself and for the people; and sacrifice the people’s offering and make expiation for them, as the LORD has commanded.” (8) Aaron came forward to the altar and slaughtered his calf of sin offering.

ויקרא ט'ז'-ח'

(ז) וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-אַהֲרֹן
קָרֵב אֶל-הַמִּזְבֵּחַ וַעֲשֵׂה
אֶת-חַטָּאתְךָ וְאֶת-עֹלֹתְךָ וְכִפֹּר
בְּעֵדְךָ וּבְעַד הָעָם וַעֲשֵׂה
אֶת-קָרְבַּן הָעָם וְכִפֹּר בְּעֵדָם
כַּאֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה: (ח) וַיִּקְרַב
אַהֲרֹן אֶל-הַמִּזְבֵּחַ וַיִּשְׁחַט
אֶת-עֹגֶל הַחַטָּאת אֲשֶׁר-לוֹ:

Rashi on Leviticus 9:7:1

(1) קרב אל המזבח [AND MOSES SAID TO AARON] GO TO THE ALTAR, for Aaron was diffident and feared to go there. Moses therefore said to him “Wherefore art thou diffident? For this purpose hast thou been selected!” (cf. Sifra, Shemini, Mechilta d'Miluim 2 8).

רש"י על ויקרא ט'ז':א'

(א) קרב אל המזבח. שְׁהִיָּה
אַהֲרֹן בּוֹשׁ וַיִּרָא לְגִשְׁתּוֹ, אָמַר לוֹ
מֹשֶׁה, לָמָּה אַתָּה בּוֹשׁ? לְכָךְ
נִבְחַרְתָּ (ספרא):

Siftei Chachamim

"Aharon was ashamed"

[Rashi knows this] because it is not written: "Moshe said to Aharon: 'Perform [the services of] your sin-offering...'” Why did Moshe need to say: "Approach the altar"? Furthermore, it already said (v. 2): "And bring them before Hashem." Rather, "[It was because Aharon was ashamed], etc."

שפתי חכמים

"שהיה אהרן בוש". מדלא
כתיב ויאמר משה אל אהרן
עשה חטאתך וגו', ולמה צריך
משה לאמר לו קרב אל המזבח,
ועוד הרי כבר נאמר והקרב
לפני ה' אלא וכו':

Sifra, Shemini, Mechilta d'Miluim

2:8

Others say: Aaron perceived the (horned) altar as an ox and was frightened by it, whereupon Moses said to him: My brother, don't be afraid — "Draw near." Embolden yourself and draw near to Him.

ספרא, שמיני, מכילתא

דמילואים ב' ח'

ויש אומרים היה אהרן רואה את
המזבח כתבנית שור והיה
מתירא ממנו. אמר לו משה
"אחי, ממנו אתה מתירא?! הגם
דעתך וקרב אליו!", לכך נאמר
"קרב אל המזבח".

Exodus 32:1-4

(1) When the people saw that Moses was so long in coming down from the mountain, the people gathered against Aaron and said to him, “Come, make us a god who shall go before us, for that man Moses, who brought us from the land of Egypt—we do not know what has happened to him.” (2) Aaron said to them, “Take off the gold rings that are on the ears of your wives, your sons, and your daughters, and bring them to me.” (3) And all the people took off the gold rings that were in their ears and brought them to Aaron. (4) This he took from them and cast in a mold, and made it into a molten calf. And they exclaimed, “This is your god, O Israel, who brought you out of the land of Egypt!”

שמות ל"ב:א-ד'

(א) וַיִּרְא הָעָם כִּי־בִשַׁשׁ מִשָּׁה לָרַדְתָּ מִן־הַהָר וַיִּקְהַל הָעָם עַל־אַהֲרֹן וַיֹּאמְרוּ אֵלָיו קוּם וַעֲשֵׂה־לָנוּ אֱלֹהִים אֲשֶׁר יֵלְכוּ לִפְנֵינוּ כִּי־זֶה הָאִישׁ אֲשֶׁר הֵעֵלָנוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לֹא יָדַעְנוּ מַה־הָיָה לּוֹ: (ב) וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם אַהֲרֹן פָּרְקוּ נְזָמֵי הַזָּהָב אֲשֶׁר בְּאָזְנֵי נְשֵׁיכֶם בְּנֵיכֶם וּבְנֹתֵיכֶם וְהָבִיאוּ אֵלַי: (ג) וַיִּתְּפֹרְקוּ כָל־הָעָם אֶת־נְזָמֵי הַזָּהָב אֲשֶׁר בְּאָזְנֵיהֶם וַיָּבִיאוּ אֶל־אַהֲרֹן: (ד) וַיִּקַּח מִיָּדָם וַיִּצַר אֹתוֹ בַּחֶרֶט וַיַּעֲשֵׂהוּ עֵגֶל מִסֹּכָה וַיֹּאמְרוּ אֱלֹהֵי הַיִּשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הֵעֵלוֹךְ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם:

Ramban on Leviticus 9:7:1

(1) **Approach the altar.** The reason for this is because Aharon was holy to Hashem and he had

רמב"ן על ויקרא ט"ז:א'

(א) וטעם קרב אל המזבח ויקרב אהרן אל המזבח וישחט

no sin besides the Sin of the Golden Calf, consequently, the Sin of the Golden Calf was foremost in his thoughts, as it says, “My sin is before me always” (Tehillim 51:5). Therefore, it seemed to him as though the form of a calf was preventing his atonement. Moshe told him, “Firm your resolve” and do not be so humble, for Hashem has already accepted your deeds.

.... וטעם דבר זה כי בעבור
שהיה אהרן קדוש ה' ואין
בנפשו חטא זולתי מעשה
העגל היה החטא ההוא קבוע
לו במחשבתו כענין שנאמר
(תהלים נא ה) וחטאתי נגדי
תמיד והיה נדמה לו כאילו
צורת העגל שם מעכב
בכפרותיו ולכך אמר לו הגס
דעתך שלא יהיה שפל רוח כל
כך שכבר רצה אלהים את
מעשיו

Definition of Self Compassion / Dr. Kristin Neff

Having compassion for oneself is really no different than having compassion for others... Self-compassion involves acting the same way towards yourself when you are having a difficult time, fail, or notice something you don't like about yourself. Instead of just ignoring your pain with a “stiff upper lip” mentality, you stop to tell yourself “this is really difficult right now,” how can I comfort and care for myself in this moment?

Instead of mercilessly judging and criticizing yourself for various inadequacies or shortcomings, self-compassion means you are kind and understanding when confronted with personal failings – after all, who ever said you were supposed to be perfect?

You may try to change in ways that allow you to be more healthy and happy, but this is done because you care about yourself, not because you are worthless or unacceptable as you are. Perhaps most importantly, having compassion for yourself means that you honor and accept your humanness.

Things will not always go the way you want them to. You will encounter frustrations, losses will occur, you will make mistakes, bump up against your limitations, fall short of your ideals. This is the human condition, a reality shared by all of us. The more you open your heart to this reality instead of constantly fighting against it, the more you will be able to feel compassion for yourself and all your fellow humans in the experience of life.

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors

Kristin J Homan¹ and Fuschia M Sirois²

Although self-compassion has been firmly established as an asset for a wide range of desirable psychological outcomes (MacBeth and Gumley, 2012; Neff et al., 2007b), this study adds to the growing evidence that it also has benefits for physical health. These benefits appear to accrue primarily through the reduction in perceived stress that occurs when people respond to their personal failures, struggles, and difficult circumstances with a kind and forgiving attitude, and secondarily through increased engagement in health-promoting behaviors.

Proverbs 24:16

Seven times the righteous man falls and gets up, While the wicked are tripped by one misfortune.

משלי כ"ד:ט"ז

כִּי שֶׁבַע | יִפֹּל צַדִּיק וְקָם
וְרָשָׁע יִפֹּל | וְיִכָּשֶׁל בְּרָעָה:

Be'er Mayim Chaim, Genesis 8:1:2

"Seven times the righteous man falls and gets up", meaning - all those seven falls are actually

באר מים חיים, בראשית

ח'א:ב'

כמאמר הכתוב (משלי כ"ד,

considered as rising, as they did not fall but to rise as a result of the falling. It is like a person who wishes to throw an item upwards, he crouches and lowers himself and brings his right arm backwards in order to throw the item with vigor so it will go higher or farther. And so in this manner when they (the righteous) fall, they fall all the way down to earth but as low as they fell so they will rise up to the heavens.

ט"ז) כי שבע יפול צדיק וקם כלומר כל השבע נפילות הכל יחשב לקימה, כי לא יפלו כי אם כדי שיעלו על ידי זה, והוא כדמיון אדם הרוצה לזרוק דבר למעלה למעלה משפיל עצמו למטה ומשיב אחור ימינו מלמטה בכדי שעל ידי זה יהיה הזריקה ביותר כח ותהא עולה ליותר גבוה או ליותר רחוק, כן הדבר הזה כשהן נופלין, נופלין עד לעפר ועל ידי זה כשהן עולין עולין עד לרקיע.

ליקוטי הלכות, ברכות השחר

ועל-כן הם בחינת שבעת הנרות, כי צריכין להאיר בכל מיני חשך שפלוזים בשבעה שמשם כל הנפילות שבעולם חס ושלום בבחינת כי שבע יפל צדיק וקם (משלי כד) כי כל אחד מישראל נקרא צדיק כמו שכתוב, ועמך כלם צדיקים ובפרט מי שרוצה להתקרב אליו יתברך ובהכרח שיעבר עליו כמה וכמה מיני חשך כמעט בלי שעור, וכל קיומו בכל מיני נפילות חס ושלום הוא על-ידי הרצון שנקרא נר ה' שפלוז מבחינת שבעת הנרות שמאיר בכל המדות הפלוזים בשבעה לעלות מכל הנפילות מחשך לאור גדול בבחינת כי שבע יפל צדיק וקם... ועל-כן הם שבע שבתות שבע פעמים שבע להעלות כל הנופלים וכו'.....

על-כן צריכין לעסק להעלות מבחינת (משלי כד) שבע יפל צדיק וקם שבהם פלוזים כל הנפילות והירידות של כל אחד שצריכין להחזיקם על-ידי שבעה משיבי טעם לקשרם אל התורה, בחינת (שם ט) חצבה עמודיה שבעה שפלוז מכל השבע מדות שהם בחינת שבעת ימי הבנין שבעת ימי בראשית, והכל בכח הצדיקי אמת שפלוזים מהשבעה רועים שהאחרון שבהם דוד שהוא משיח שיהיה כלול מכלם.

Source Sheet created on Sefaria by Naftali Rothstein naftali.r@gmail.com