

“NOAH’S HASSIDIC ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES”
IN THE TEACHINGS OF THE MEI HASHILOACH

Rabbi Dr. Reb Mimi Feigelson
Mashpiah Ruchanit, Senior Lecturer of Rabbinics and Hassidut
Beit Midrash l’Rabbanim al-shem Schechter and Machon Schechter /
Rebmimifeigelson@gmail.com

עשה לך תבת עצי גפר קנים תעשה את התבה וכפרת אתה מבית ומחוץ בפפר:
וזה אשר תעשה אתה שלש מאות אמה ארך התבה חמשים אמה רחבה ושלשים אמה קומתה:
צהר תעשה לתבה ואלאמה תכלנה מלמעלה ופתח התבה בצדה תשים תחתים שנים ושלשים תעשה:

Breishit/Genesis 6, 14-16

Make thee an ark of gofer wood; rooms shalt thou make in the ark, and shalt pitch it within and without with pitch.

And this is the fashion of which thou shalt make it: the length of the ark shall be three hundred cubits, the breadth of it fifty cubits, and the height of it thirty cubits.

A window shalt thou make to the ark, and to a cubit shalt thou finish it above; and the door of the ark shalt thou set in its side; with lower, second, and third stories shalt thou make it.

The Mei Hashiloach. Rabbi Mordechai Yosef Lainer of Ishbitza (1800-1854) [parashat Noach. P.1]

1. Concerning the ark, God gave Noach advice and protection until the days of wrath would pass,
2. and similarly all whose hearts are not yet refined can receive advice from the ark as to how to find refuge and protection from all evil that upsets the world.
3. Thus we find in the words of our sages (*Tanna Dvei Eliyahu Rabba*, Ch. 6), “If a man sees that suffering is coming upon him, he is to run to the inner chambers of the Torah, and it will give him advice as to how to survive.”
4. Advice from the ark based on that is written in the Gemara (*Pesachim*, 113b), “There are three whom the Holy One, blessed be He, loves—one who does not get angry, one who does not get drunk, and one who forgives.”
5. “One who does not get angry” is one who does not show any anger through actions.
6. “One who does not get drunk” is one who possesses a settled mind, recognizing and believing in the Creator of the world.
7. “One who forgives” means one who removes the anger from his heart, not leaving in his heart **any grudges against his fellow man.**
8. The ark hints at these three aspects. “Make yourself an ark of gopher wood” means not to get angry, for gopher (*gaphrit*) or brimstone teaches of anger (cf. Rashi, ad. loc.) We are rather to take the anger and make an ark out of it, to make it a closed structure. Close the anger inside and don’t reveal it in external actions.
9. “Make rooms in the ark” teaches of the next stage, order. In other words, don’t act like a drunk in a state of disorder, but rather attain peace of mind, for one who has many rooms must have a sense of order to know the location and function of each one. The order of the Mishna called *Kanim* teaches of this.¹⁴ *Kan means nest, hence room; thus, organization of space. The mishnayot in Kanim deals with sacrifices brought from birds.* Therefore one who doesn’t have peace of mind and a pure heart cannot understand the true depths of the Torah in the order of *Kanim*.

“Noah’s Hassidic Anger Management Techniques” Rabbi Dr. Reb Mimi Feigelson
Adas Israel / Tishrei-October 5782-2021
Shutafut. Partnership: The Exponential Power of Togetherness in Jewish Text and Practice

10. “Seal it from within and without with pitch.” This is the third stage. Do away with all anger and forgive. “Sealing with pitch” or “*ve’chaparta*” in Hebrew is comprised of the same letters as “atonement,” *capara*, meaning to atone from the depth of your heart, so as not to leave even a residue of the anger against your fellow man.
11. With the very measurements of the ark we may derive the word for tongue, *lashon* (*Lamed Shin Nun*) in Hebrew. “Three hundred cubits in length [*Shin*], fifty in width [*Nun*], and thirty in height [*Lamed*],” meaning not to have a lying tongue.
12. Also, these measurements teach of the way of service commanded in the *Shema*, with all your heart, all of your soul and all of your possessions.” “With all your heart,” or *Levaveicha*, is *Lamed* (30). “With all your soul,” or *nafsheicha*, is *Nun* (50). “With all your possessions” or *me’odeicha* is *Shin* (300), for *me’odeicha*, “possessions,” also translates as “much,” hence expansion. Thus *me’odeicha* signifies all one can fathom and expand upon in his mind, and the most one can fathom is hinted at in the letter *Shin*, the penultimate letter in the alphabet, the most we could ever fathom in our lifetimes. God hid the secret of the final letter of the alphabet, *Tav*, in the world to come. Furthermore, whenever the sages wanted to express a very large amount they said three hundred (*Shin*), as in (*Chullin* 90b), “three hundred *kor*,” or the three hundred *Cohanim* in the Mishnaic order *Middot* (Ch. 3, Mishna 8).
13. “Make a light for the ark” means to know that everything is in God’s hands, as light stands for clarity and knowledge.
14. “Complete it to a cubit from above” means to constrict one’s self in all receptions of Divine effusion, so as not to be greedy.
15. “Place an entrance on the side of the ark,” in other words, similar to the explanation of the Midrash on the verse (*Bamidbar* Rabba, Ch. 19:16; *Tehilim*, 34:15), “seek peace and run after it Seek peace where you are, and run after it elsewhere.” This means that as far as you are concerned, do not create any obstacles to peace, rather run after your fellow man in the pursuit of peace to bring him close to you. However, this too is not always necessary, for in everything there is a certain amount of uncertainty. Sometimes we encounter people who are not fit to bring home, yet still we are not supposed to altogether reject them. And this is the meaning of, “place the entrance on the side,” as if to deal with them in a way that is not readily apparent.
16. “Make lower second and third sublevels,” meaning that Noach was commanded to know how to conduct himself with his three sons, each according to his level. With Ham he was to conduct himself on the lower level, speaking to him only on the surface. With Yaphet, on the second, and *Shem* on the third, with whom Noach could speak from the depth of his heart and reveal all his secrets.
17. All these were advice for Noach as to how to conceal himself before he had achieved completion. Then immediately after he had left the ark and had in fact achieved completion, he proceeded to do the opposite of what he was advised to do. This is as it says, “and he drank and became drunk.” Then he became angry with Ham, not exercising patience. When one achieves true completion it is then permitted for him to extend himself, for in such a state everything is according to God’s will.

[translation: Living waters, the Mei HaShiloach. Trans. and edited by Betsalel Philip Edwards, Jerusalem, J. Aronson 2001 [Revised digital edition, 2021]

B’rachote [Bavli] 59a

Rabbi Alexandri said that Rabbi Yehoshua ben Levi said: **Thunder** was created only to impose fear and **straighten the crookedness of the heart**, as it is stated: “And God has so made it, that men should fear before Him” (Ecclesiastes 3:14).

“*Noah’s Hassidic Anger Management Techniques*” Rabbi Dr. Reb Mimi Feigelson
Adas Israel / Tishrei-October 5782-2021

Shutafut. Partnership: The Exponential Power of Togetherness in Jewish Text and Practice

אמר רבי אלכסנדר אומר רבי יהושע בן לוי: לא נבראו רעמים אלא לפשוט עקמומית שבבלב, שנאמר: "והאלהים עשה שיראו מלפניו"

רעם / תרעומת

B'rachote [Bavli] 7a [the Davidson Talmud]

And Rabbi Yoḥanan said in the name of Rabbi Yosei: From where is it derived **that one must not placate a person while he is in the throes of his anger**, rather he should mollify him after he has calmed down? As it is written, when following the sin of the Golden Calf, Moses requested that the Divine Presence rest upon Israel as it had previously, God said to him: **"My face will go, and I will give you rest"** (Exodus 33:14). Rabbi Yoḥanan explained: **The Holy One, Blessed be He, said to Moses: Wait until My face of wrath will pass and I will grant your request.** One must wait for a person's anger to pass as well.

And is there anger before the Holy One, Blessed be He?

Yes, as it was taught in a *baraita*, God becomes angry, as it is stated: "God vindicates the righteous, God is furious every day" (Psalms 7:12).

How much time does His anger last? a moment. And how long is a moment? One fifty-eight thousand, eight hundred and eighty-eighth of an hour, that is a moment. The Gemara adds: And no creature can precisely determine that moment when God becomes angry, except for Balaam the wicked, about whom it is written: "He who knows the knowledge of the Most High" (Numbers 24:16).

ואמר רבי יוחנן משום רבי יוסי: מנין שאין מרצין לו לאדם בשעת כעסו, דכתיב: "פני ילכו והנחתו לך". אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: המתן לי עד שיעברו פנים של זעם ואניח לך. ומי איכא רתתא קמיה דקודשא בריך הוא? אין, דתניא "ואל זועם בכל יום". וכמה זעמו — רגע. וכמה רגע — אחד מתמשת רבוא ושמזנת אלפים ושמזנה מאות ושמזנים בשעה, וזו היא רגע. ואין כל בריה יכולה לכונן אותה שעה, חוץ מבלעם הרשע, דכתיב ביה: "ויודע דעת עֲלִיּוֹן"

אלה תולדות נח וכו' עשה לך תבת עצי וכו'

1. ענין התיבה, שנתן הש"י עצה והגנה לנח עד שעברו ימי הזעם,
2. וכן לכל מי שלא נזדכך לבו עדיין יוכל ללמוד עצות איך יסתר עצמו ויגין בעדו מכל רע המתרגש בעולם,
3. וכן אמרו חז"ל [תנדבא"ר פ"ו] אם רואה אדם שיסורין באין עליו ירוץ לחדרי חדרים של תורה והיא נותנת לו עצה איך להנצל.
4. וענין התיבה הוא עפ"י מה דאיתא בגמ' (פסחים ק"ג): "שלשה הקב"ה אוהבן מי שאינו כועס ואינו משתכר ומי שמעביר על מדותיו,"
5. מי שאינו כועס היינו שאינו מראה שום כעס בפועל,
6. ואינו משתכר היינו שיש לו ישוב הדעת ומכיר ומאמין בבורא עולם,
7. ומי שמעביר על מדותיו היינו שמסיר הכעס גם מלבו שלא יהיה בלבו שום תרעומות על חברו.
8. ועל אלו השלשה מרמז התיבה, "עשה לך תבת עצי גופר" היינו שלא תכעוס, כי גפרית מורה על כעס וזה עשה לך תבת עצי גפר היינו שתסגור את הכעס ולא תכעוס בפועל.
9. "קינים תעשה את התיבה" היינו שלא תשתכר רק תהא בישוב הדעת, כי קנים הוא חדרים כמו מי שיש לו חדרים הרבה צריך שיהיה לו ישוב הדעת לידע מקום כל חדר ותשמישו, וגם מסכת קנים מורה ע"ז ולכן מי שאין לו ישוב הדעת ולב טהור אינו מבין לאמיתם את עומק ד"ת הנמצא במס' קנים.
10. "וכפרת אותה מבית ומחוץ בכופר," היינו שתעבור על מדותיך, כי וכפרת היינו שתכפר מעומק לברך, שלא ישאר בלבך רושם מכעס על חבריך.

"Noah's Hassidic Anger Management Techniques" Rabbi Dr. Reb Mimi Feigelson
Adas Israel / Tishrei-October 5782-2021

Shutafut. Partnership: The Exponential Power of Togetherness in Jewish Text and Practice

11. והשיעורין מהתיבה הם אותיות לשון, ג' מאות אורך וחמשים רוחב ולמד קומה, והיינו שלא יהיה לך לשון שקר.
12. וגם אלו השיעורין הם נגד בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאורך, למ"ד אמות גובה כנגד בכל לבבך, נ' רוחב נגד בכל נפשך וג' מאות אורך נגד בכל מארך, כי מאד היינו בכל מה שיוכל האדם לשער בדעתו ולהוסיף, וע"ז רומז אות הש' כי הש' היא אחרונה שבא"ב כי סוד הת' הוא כמוס לעוה"ב ולכן בכל מקום שרצו חכמים לגזם גזמו כשלוש מאות כמו (חולין צ'): ג' מאות כור, וג' מאות כהנים שבמס' מדות פ"ג מ"ח.
13. "צוהר תעשה לתיבה" היינו שתדע כי הכל בידי שמים, כי צוהר היינו בהירות וידיעה.
14. "ואל אמה תכלנה מלמעלה", היינו שתצמצם בכל קבלות השפעה שלא תהיה רעבתן.
15. "ופתח התיבה בצדה תשים", היינו כמו שמבואר על פסוק (תהלים ל"ד, ט"ו) בקש שלום ורדפהו וכמו דאיתא במדרש (במדבר רבה פרשה י"ט, ט"ז) בקש שלום ממקומך ורדפהו ממקום אחר היינו מצדך ומכחך לא יהיה שום מניעה לשלום, אך גם לרדוף אחר חבירו לקרב את עצמו לחבירו גם זאת אין מהצורך כי בכל דבר נמצא ספק כי יוכל להיות שזה אינו ראוי לבא אל ביתך, אך לדחותו ג"כ אינו רשאי, וזה פי' בצדה תשים לא בפירסום.
16. "תחתיים שניים ושלישים תעשה", היינו שנצטוו נח לידע איך להתנהג עם ג' בניו בכל אחד לפי מדרגתו, עם חם כפי מדרגתו היינו תחתיים שתדבר עמו רק לפנים ועם יפת שניים ועם שם שלישים, היינו שתדבר עמו מעומק הלב וכל סודותיך תגלה לו.
17. וכל זה היה עצות לנח קודם שנשלם איך יסתיר עצמו, כי מיד כשיצא מן התיבה שאז היה השלמתו אז עשה היפך מאלו הדברים כמ"ש וישת וישכר וכעס על חם ולא עבר על מדותיו, כי כשאדם נשלם אז מותר להתפשט, כי אז הכל רצון ה'.

[all sources were incorporated from Sefaria]