

# Anu V'Atah: Expanding Our Relationships with God

<p><b>1. Unetaneh Tokef - High Holiday Mussaf</b></p> <p>We lend power to the holiness of this day. For it is tremendous and awe filled, and on it your kingship will be exalted, your throne will be established in loving-kindness, and you sit on that throne in truth.</p> <p>It is true that you are the one who judges, and reproves, who knows all, and bears witness, who inscribes, seals, reckons and counts. You remember all that is forgotten. You open the book of records, and from it, all shall be read. In it lies each person's insignia.</p> <p>And a great shofar it is sounded, and a thin silent voice is heard. And the angels shall be alarmed, and dread and fear shall seize them as they proclaim: behold! the Day of Judgment on which the hosts of heaven shall be judged, for they too shall not be judged blameless by you, and all creatures shall parade before you as a herd of sheep. As a shepherd herds his flock, directing his sheep to pass under his staff, so do you pass, count, and record the souls of all living, and decree a limit to each one's days, and inscribe their final judgment.</p>	<p><b>ונתנה תקף – תפילת מוסף לימים נוראים</b></p> <p>וּנְתַנֶּה תִּקְּף קִדְּשֵׁת הַיּוֹם כִּי הוּא נוֹרָא וְאִים וְבוֹ תִּנְשֵׂא מַלְכוּתְךָ וְיִכּוֹן בְּחֹסֶד כְּסֶאֶךָ וְתִשָּׁב עָלָיו בְּאֵמֶת.</p> <p>אֵמֶת כִּי אַתָּה הוּא דִין וּמוֹכִיחַ וְיֹדֵעַ וְעַד וְכוּתֵב וְחוֹתֵם וְסוֹפֵר וּמוֹנֵה וְתִזְכֹּר כָּל הַנְּשָׁכחוֹת וְתִפְתַּח אֶת סֵפֶר הַזְּכוֹרוֹת וּמֵאֲלִיו יִקְרָא וְחוֹתֵם יָד כָּל אָדָם בּוֹ.</p> <p>וּבִשְׁפוֹר גָּדוֹל יִתְקַע וְקוֹל דְּמָמָה דְקָה יִשְׁמַע וּמִלְאָכִים יִחְפְּזוּ וְחִיל וְרַעְדָה יֵאֱחָזוּ וְיֵאֱמְרוּ הִנֵּה יוֹם הַדִּין לִפְקֹד עַל צֶבֶא מְרוֹם בְּדִין כִּי לֹא יִזְכוּ בְּעֵינֶיךָ בְּדִין וְכָל בְּאֵי עוֹלָם יַעֲבְרוּן לִפְנֵיךָ כְּבָנֵי מְרוֹן כְּבִקְרַת רוּעָה עֹדְרוֹ מַעֲבִיר צֹאנוּ תַחַת שִׁבְטוֹ כֵּן תַעֲבִיר וְתִסְפֹּר וְתִמְנֶנָה וְתִפְקֹד נַפְשׁ כָּל חַי וְתַחֲתֶיךָ קֶצֶבָה לְכָל בְּרִיָּה וְתִכְתֹּב אֶת גְּזַר דֵּינָם.</p>
<p><b>2. Ki Anu Amecha - Yom Kippur Machzor</b></p> <p>Our God, and God of our fathers! Pardon us, forgive us, atone for us.</p> <p>For We are your nation; and You are our King. We are Your children; and You are our Father. We are Your servants; and You are our Master. We are Your congregation; and You are our Portion. We are Your inheritance; and You are our Destiny. We are Your flock; and You are our Shepherd. We are Your vineyard; and You are our Keeper. We are Your work; and You are our Creator. We are Your dear ones and You are our Beloved. We are Your treasure; and You are our God. We are Your people; and You are our King. We are Your distinguished ones; and You are our Distinguished One.</p> <p>We are brazen-faced; and You are merciful and gracious. We are stiff-necked; and You are slow to anger. We are full of iniquity; and You are full of compassion. Our days are like a passing shadow; and You are the same and Your years will not end.</p>	<p><b>כי אנו עמך – מחזור ליום כפור</b></p> <p>אֱ-לֹהֵינוּ וְאֱ-לֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ סָלַח לָנוּ, מָחַל לָנוּ, כִּפֹּר לָנוּ.</p> <p>כִּי אָנוּ עַמְךָ וְאַתָּה אֱ-לֹהֵינוּ אָנוּ בְּנֵיךָ וְאַתָּה אֲבִינוּ אָנוּ עַבְדֶיךָ וְאַתָּה אֲדוֹנֵנוּ אָנוּ קְהִלָּתְךָ וְאַתָּה חֵלְקֵנוּ אָנוּ נַחֲלֶיךָ וְאַתָּה גּוֹרְלֵנוּ אָנוּ צֹאנְךָ וְאַתָּה רוּעֵנוּ אָנוּ כַרְמֶךָ וְאַתָּה נוֹטְרֵנוּ אָנוּ פְּעֻלֶיךָ וְאַתָּה יוֹצְרֵנוּ אָנוּ רְעִיתְךָ וְאַתָּה דוֹדֵנוּ אָנוּ סִגְלֶיךָ וְאַתָּה אֱ-לֹהֵינוּ אָנוּ עַמְךָ וְאַתָּה מְלִכֵנוּ אָנוּ מֵאֲמִירֶיךָ וְאַתָּה מֵאֲמִירֵנוּ.</p> <p>אָנוּ עֲזֵי פָנִים וְאַתָּה רַחוּם וְחַנוּן אָנוּ קָשִׁי עֵרֶף וְאַתָּה אָרֶךְ אַפַּיִם אָנוּ מְלֵאֵי עוֹן וְאַתָּה מְלֵא רַחֲמִים אָנוּ יְמֵינוּ כְּצֵל עוֹבֵר וְאַתָּה הוּא וְשָׁנוֹתֶיךָ לֹא יִתְמוּ.</p>
<p><b>3. Walt Whitman (19<sup>th</sup> c America) “Song of Myself, Part 51”</b></p> <p>Do I contradict myself? Very well then I contradict myself, (I am large, I contain multitudes.)</p>	
<p><b>4. Shir HaShirim Rabbah 2:16</b></p> <p>“My beloved is mine and I am his”. <u>God is my God and I am God's nation.</u> God is my God, - <i>I am the Lord thy God</i> (Exodus 20:2). I am God's people and nation, as it says, <i>Attend unto Me, O My people, and give ear unto Me, O My nation</i> (Isaiah 51:4).</p>	<p><b>שיר השירים רבה ב/טז</b></p> <p>דוּדִי לִי וְאֲנִי לוֹ, הוּא לִי לֹא-לֵהִים, וְאֲנִי לוֹ לֵאמֹה. הוּא לִי לֹא-לֵהִים (שְׁמוֹת כ, ב): אֲנִי ה' אֱ-לֹהֶיךָ, וְאֲנִי לוֹ לְעַם וְאֵמָה, שְׁנִנְאָמֶר (יִשְׁעִיָה נֹא, ד): הַקְשִׁיבוּ אֵלַי עַמִּי וְלֵאמֹמי אֵלַי הֶאֱזִינוּ.</p>

God is as a father to me, and I am as a son to God. God is as a father to me: *For You are our Father* (Isaiah 63:16); also, *For I am become a father to Israel* (Jeremiah 31:9). I am as a son for God - *Israel is My son, My firstborn.* (Exodus 4:22), and again, *Ye are the children of the Lord* (Deuteronomy 14:1).

God is as a shepherd to me – Give ear, O shepherd of Israel. I am to God a flock – And ye, My sheep, the sheep of My pasture (Ezek 34, 31).

God is to me as a keeper – Behold, One that keepeth Israel doth neither slumber no sleep (Psalms 121:4). I am God's vineyard, as it says, *For the vineyard of the Lord of Hosts is the house of Israel* (Isaiah 5:7).

God fights for me against those that challenge me, and I fight for God against those that provoke God. God fights against those that challenge me, since God slew the firstborn of Egypt, as it says, *For I will go through the land of Egypt* (Exodus 12:12), and further, *And it came to pass at midnight, that the Lord smote all the firstborn* (ib. 29). I fight against those that provoke God, since I sacrificed the gods of Egypt. *God said, And against all the gods of Egypt I will execute judgements* (ib. 12), and I sacrificed them to God, as it says, *Lo, if we sacrifice the abomination of the Egyptians before their eyes* (ib. 8:22), and also, *They shall take to them every man a lamb, according to their fathers' houses* (ib. 12:3).

God said to me: 'Let not mingled wine be wanting,' as it says, *Thy navel is like a round goblet, wherein no mingled wine is wanting* (S.S. 7:3), and I said to God, 'You are my well beloved friend, let Your kindness never be wanting,' as it says, *The Lord is my shepherd, I shall not want* (Psalms 23:1).

R' Judah B' R' Il'ai said: God sang of me and I sang of God; God extolled me and I extolled God; God called me, "My sister, My beloved, My dove, My perfect one," and I said to God, "This is my beloved and this is my friend." God said to me, "Behold thou art fair, my love" (1:15), and I said to God, "Behold thou art fair, my beloved, yea pleasant" (1:16). God said to me, "Happy art thou, O Israel, who is like unto thee" (Deut. 33:29), and I said to God, "Who is like unto Thee, O Lord, among the mighty" (Exodus 15:2). God said to me, "And who is like Thy people, like Israel, a nation one in the earth" (II Samuel 7:23), and I declare the unity of God's name twice daily, saying, "Hear O Israel the Lord our God, the Lord is one" (Deuteronomy 6:4).

When I require anything, I seek it only from God's hand, as it says, "And it came to pass in the course of those many days that the King of Egypt died...and God heard their groaning...and God saw the children of Israel" (Exodus 2:23, ff). And when God required anything, God sought it only from me, as it says, *Speak ye unto all the congregation of Israel, saying* (ibid 12, 3).

When I required something, I sought it only from God's hand, as it says, *And when Pharaoh drew nigh, the children of Israel lifted up their eyes, etc* (ibid 14, 10). And when God required something, God sought it only from me, as it says, *Speak to the children of Israel, that they take for Me an offering* (ibid 25:2).

הוא לי לאב, ואני לו לבן. הוא לי לאב (ישעיה סג, טז): כי אתה אבינו, (ירמיה לא, ח): כי הייתי לישראל לאב, ואני לו לבן (שמות ד, כב): בני בכרי ישראל, (דברים יד, א): בני אתם לה',

הוא לי לרועה (תהלים פ, ב): רעה ישראל האזינה, ואני לו לצאן, (יחזקאל לד, לא): ואתן צאני צאן מרעיתי.

הוא לי לשומר (תהלים קכא, ד): הנה לא ינום ולא ישן וגו', ואני לו לכרם, שנגאמר (ישעיה ה, ז): כי כרם ה' צב-אות בית ישראל.

הוא לי במקניאין ואני לו במכעיסין, הוא לי במקניאין, שהכה בכורי מצרים, שנגאמר (שמות יב, יב): ועברתי בארץ מצרים (שמות יב, כט): ויהי בחצי הלילה נה' הנה כל בכור. ואני לו במקעיסין, שזבחתי לאלהי מצרים. וכן (שמות יב, יב): ובכל אלהי מצרים אעשה שפטים. ואני זבחתי לו, שנגאמר (שמות ח, כב): הן נזבח את תועבת מצרים. וכן (שמות יב, ג): ויקחו להם איש ששה לבית אבת.

הוא אמר לי אל יחסר המזג, שנגאמר (שיר השירים ז, ג): שרבה אגן הסהר אל יחסר המזג, ואני אמרתי לו את הוא רחמי טבא לא לחסר טבותך לעולם, היאך מה דאת אמר (תהלים כג, א): ה' רעי לא אחסר.

אמר רבי יהודה בר רבי אלעאי, הוא זמרני ואני זמרתיו, הוא קלסני ואני קלסתיו, הוא קראני (שיר השירים ה, ב): אחתי כעיתי יונתי תמתי, ואני אמרתי ליה (שיר השירים ה, טז): זה דודי וזה רעי. הוא אמר לי (שיר השירים ד, א): הנך יפה כעיתי, ואני אמרתי לו (שיר השירים א, טז): הנך יפה דודי אף נעים. הוא אמר לי (דברים לג, כט): אשךיך ישראל מי כמוך, ואני אמרתי לו (שמות טו, יא): מי כמוך באלים ה'. הוא אמר לי (דברי הימים א יז, כא): ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ, ואני מיחדת שמו בכל יום פעמים (דברים ו, ד): שמע ישראל ה' אלהינו ה' אחד,

לכשיהיה לי דבר לא תבעתי אלא מידו, שנגאמר (שמות ב, כג כה): ויהי בימים הרבים ההם נימת מלך מצרים וגו' וישמע אלהים את נאקתם, וירא אלהים את בני ישראל. וכשיהיה לו דבר לא תבע אותי אלא ממני ומידי, שנגאמר (שמות יב, ג): דברו אל כל עדת ישראל לאמר,

כשיהיה לי דבר לא תבעתי אלא מידו, שנגאמר (שמות יד, י): ופרעה הקריב וישאו בני ישראל וגו', וכשיהיה לו דבר לא תבע אלא ממני, שנגאמר (שמות כה, ב): דבר אל בני ישראל ויקחו לי תרומה.

<p><u>When I was in distress I sought assistance only from God: And the children of Israel cried unto the Lord; for he had nine hundred chariots of iron; and...he mightily oppressed the children of Israel (Judges 4:3). What is meant by 'mightily'? With insults and blasphemies. <u>When God required something God sought it only from me</u>, as it says, <u>And let them make me a sanctuary (Exodus 25:8).</u></u></p>	<p><u>וכְשֶׁהִיְתִיה לִי צָרָה לֹא תִבְעֵתִי אֲלֵא מִמֶּנּוּ (שופטים ד, ג): נִיָּאֲעָקוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל ה' כִּי תִשַׁע מֵאוֹת רֶכֶב בְּרִזְזָל לּוֹ וְהוּא לַחֵץ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּחִזְקָה וְגו', מֵהוּ בְּחִזְקָה בְּחֵרוּפִין וְגִדּוּפִין, כְּשֶׁהִיָּה לּוֹ דִבְרַר לֹא תִבַע אֲלֵא מִמֶּנִּי, שְׁנָאֲמַר (שמות כה, ח): נֶעֱשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ.</u></p>
<p><b>5. Deuteronomy 26:17-18</b></p>	<p><b>דברים כו/יז-יח</b></p>
<p><b>You have declared</b> this day that <u>the Lord is your God</u> and that you will walk in obedience to God, that you will keep his decrees, commands and laws that you will listen to God. <b>And the Lord has declared</b> this day that <u>you are God's people</u>, God's treasured possession as God promised, and that you are to keep all God's commands.</p>	<p>אֶת יְיָ-הוֹה הִאֲמַרְתָּ הַיּוֹם לְהִיּוֹת לְךָ לֹא-לֵהִיִּם וְלָלַכְתָּ בְּדַרְכָיו וְלִשְׁמַר חֻקָיו וּמִצְוֹתָיו וּמִשְׁפָּטָיו וְלִשְׁמַע בְּקוֹלוֹ: וְיְיָ-הוֹה הִאֲמִירְךָ הַיּוֹם לְהִיּוֹת לּוֹ לְעַם סִגְלָה כְּאֲשֶׁר דִּבֶּר לְךָ וְלִשְׁמַר כָּל מִצְוֹתָיו.</p>
<p><b>6. "Abba", by Eviyatar Banai</b></p>	<p><b>"אבא", אביתר בנאי</b></p>
<p>Abba, I want to stand before You To believe that You are a good Abba Abba, I need to know that You love me Just like that, a good Abba.</p> <p>Abba, I want to be sure with all my heart that this journey will have a good ending That everything I am going through along the way will turn weakness into great strength.</p> <p>Abba, I want to go back to myself to find You there with me At my core, I am wholly good, Abba And there I believe in myself.</p>	<p>אבא, אני רוצה לעמוד מולך להאמין שאתה אבא טוב אבא, אני צריך לדעת שאתה אוהב אותי ככה אתם אבא טוב.</p> <p>אבא, אני רוצה להיות בטוח בכל ליבי שלמסע הזה יהיה סוף טוב שכל מה שאני עובר בדרך יהפוך חולשה לעוצמה גדולה.</p> <p>אבא, אני רוצה לחזור אלי למצוא אותך שם איתי במקור שלי אני טוב גמור, אבא ושם אני מאמין בעצמי.</p>
<p><b>7. The Thoughtful Community (R. Kalonymus Shapira, 20th c. Poland), Sec. 7</b></p>	<p><b>בני מחשבה טובה אות ז</b></p>
<p>A young man has already pleaded to me, saying, "if I could imagine a particular image when I stand before God in prayer, I would easily be inspired, like one who stands pleading before the Omnipotent One who has the power to deliver me, or I might tremble and quake from the thought and image that I am standing before the throne of glory. However, since it's prohibited for me to imagine any such image or picture, ... this is all impossible for me. Who knows if this might not have been the basis of the sin of the mixed multitude, who said, "let us make for ourselves a God who will go before us" (Ex. 32:1), that we might see it...</p> <p>Now, since the foundation of our group is not to rebuke ..., since in truth everyone longs to be pure-hearted people of spiritual ascent, ... And since the basis of our group is to lend a shoulder down to the low place of our peers, to the soles of their bodies and souls, and from there to lift them through the appropriate means, we must seek for them a right repair and advice how to accustom them according to their condition.</p> <p>Therefore a person in this situation, at the beginning of the growth and expansion of the mind, must rely on the Raavad ob"m who responded to the Rambam ob"m in Laws of Repentance 3:7 as follows: "Avraham says- Why does he call this one a min? A number of those greater and better etc followed this reasoning etc." Simply, it is difficult to understand the Raavad – this is an explicit verse: "you saw no picture" (Dt. 4:15), and similar</p>	<p>כבר התנצל אברך לפני ואמר, אם הייתי יכול לצייר לפני איזה דמות בשעה שאני עומד לפני השי"ת בתפלה הייתי מתעורר פשוט על כל פנים כמו מי שמבקש ומתחנן לפני הכל יכול שיש בידו להושיע לי, או שהייתי מזדעזע ומרתת מן המחשבה והציור בעצמו שאני עומד לפני כסא הכבוד, אבל כיון שאסור לצייר לי שום דמות וציור ... זה אי אפשר לי כלל. ומי יודע אם לא היתה זאת גם יסוד וסיבת חטא הערב רב, שאמרו עשה לנו אלהים שילכו לפנינו, ושנראהו....</p> <p>וכיון שיסוד חברתנו הוא שלא לגער ..., כי באמת גם כולם רוצים להיות טהורי לב ובני עליה ..., וכל יסוד חברתנו הוא להרכין את הכתף למקום נמיכות החברים עד כפות רגלי נפשם וגופם, ומשם להעלותם באמצעים מתאימים להם, לכן נראה נא גם להם תקנה ועצה איך להרגילים כפי מצבם.</p> <p>לכן האיש במצב כזה בראשית גידול והתרחבות מחשבתו יסמוך את עצמו על הראב"ד ז"ל שמשיב על הרבמ"ם ז"ל פרק ג' מהלכות תשובה הלכה ז' וזה לשונו: א"א ולמה קרא לזה מין כמה גדולים וטובים וכו' הלכו בזו המחשבה וכו'. ועל פי פשוט קשה להבין את דברי הראב"ד ז"ל הלא מקרא מלא הוא, כי לא</p>

<p>verses... According to what we have said, it's not that the Raavad would say that a person would mistakenly say that there is, God forbid, some picture above, forbid our even mentioning it, but as mentioned above the person indeed knows that God is no picture, God forbid. It's merely that a person, bound by flesh and material and perceptibility invents this for oneself, in order that one's thoughts can take hold, grow, and expand, and the more God helps strengthen one's thoughts to conceive of God in strong, clean conceptions, then a spark of prophecy will be revealed to that person, and then the physicality of that picture will disappear, and the person can imagine during prayer that one is standing before God and God's throne of glory – matters used just to appease the ear and thought.</p> <p>You, too, member of the group, in dire circumstances imagine for yourself that you are standing before God's throne of glory praying and pleading of God simply like a child crying and pleading before a parent, "please have mercy upon me, I can no longer bear the wanderings of the body and failings of spirit. From the time you abandoned me and hid yourself from us, I have been surrounded by destruction." What person, even stonehearted, would not melt upon imagining this image, standing before the throne of glory, a consuming fire, pleading for oneself and one's family, and all Israel?</p>	<p>ראיתם כל תמונה וכדומה... ולפי הנ"ל לא שאמר הראב"ד ז"ל שיטעה האיש לאמור שיש ח"ו למעלה שום תמונה, חס מלהזכיר, אבל כנ"ל באמת ידע האיש שהשם יתברך אינו בעל שום תמונה ח"ו רק הוא הקרוץ מחומר איש מגושם בעל תמונה ממציא לו זאת, כדי שתוכל מחשבתו להאחז ולהתגדל ולהתרחב, וכאשר יעזור לו ה' ותתחזק מחשבתו ותוכל לחשוב בה' מחשבה חזקה ונקיה, ודמיון ניצוץ נבואה יתגלה לו, אז התמונה מציור גופני הזה ממילא יתבטל, ויוכל לצייר לו בעת תפלתו שעומד לפני ה' יתברך ולפני כסא כבודו ענין כדי לשבר את האוזן וכדי לשבר המחשבה מה שיכולה לחשוב ולדמות.</p> <p>וגם אתה חבר החברייא בשעת הדחק צייר לך שאתה עומד לפני כסא כבודו ואתה מתפלל ומבקש ממנו יתברך פשוט כבן שבוכה ומתחנן מאביו רחם נא עלי אבי, כבר אי אפשר לי לסבול נדודי הגוף ועזיבת הרוח, ומן העת אשר השלכתני ממך והתסרת פניך מאתנו, מגור מסביב, ומי הוא האיש אף בלב אבן שלא ימס בשעה שמצייר במחשבתו את הדמות הזאת, איך הוא עומד לפני כסא כבודו אש אוכלת ומתחנן על עצמו ועל בני ביתו ועל כל ישראל.</p>
<p><b>8. Talmud Yerushalmi Berakhot 9:3</b></p>	<p><b>תלמוד ירושלמי (ונציה) ברכות ט/ג</b></p>
<p>Rav said: One needs to say "you" [in the blessing formula] Shmuel said: One does not need to say "you".</p>	<p>רב אמר צריך לומר "אתה", ושמואל אמר אינו צריך לומר "אתה".</p>
<p><b>9. Arugat Habosem (13<sup>th</sup> c Bohemia) Vol. 1 p. 127</b></p>	<p><b>ערוגת הבושם אעמ' קכז</b></p>
<p>Therefore it was established (to say) in blessings: "<i>barukh atah</i>", as if one is speaking mouth to mouth with the listener.</p>	<p>על כן הוק[ב]ע בברכות 'ברוך אתה', כאילו מדבר פה לפה לשומע.</p>
<p><b>10. Babylonian Talmud Sanhedrin 22a</b></p>	<p><b>תלמוד בבלי מסכת סנהדרין דף כב.</b></p>
<p>R. Hanah b. Bizna said in the name of R. Shimon Hasida, the worshipper needs to see him/herself as if the Divine Presence is opposite him/her, as it is said, "<i>I have placed the LORD before me always</i>" (Ps. 16:8).</p>	<p>אמר רב חנה בר ביזנא אמר רבי שמעון חסידא המתפלל צריך שיראה עצמו כאילו שכינה כנגדו שנאמר (תהלים טז/ח) שויתי ה' לנגדי תמיד.</p>
<p><b>11. A Prayer for Returning to God After Enduring a Difficult Time, "Talking to God", by Rabbi Naomi Levy</b></p>	

<p>God, I need to know that You are with me, that You hear my cry. I long to feel Your presence not just this day, but every day. When I am weak and in pain, I need to know You are beside me. That in itself is often comfort enough.</p> <p>I do not pretend to know Your ways, to know Why this world You have created can be so beautiful, so magnificent, and yet so harsh, so ugly, and so full of hate.</p> <p>There are times when I want to have nothing to</p>	<p>do with You. When to think of You brings nothing but confusion and ambivalence.</p> <p>And there are times, like this time, when I seek to return to You, when I feel the emptiness that comes when I am far from You.</p> <p>Watch over me and my loved ones. Forgive me for all that I have not been. Help me to appreciate all that I have and to realize all that I have to offer. Help me to find my way back to You so that I may never feel alone. Amen.</p>
---	--