

Session 3: Law, Regulation, and Contemplative Ecology

Law and Regulation

b. Bava Kamma 30a

Rav Yehudah said: One who wishes to be pious should observe the matters of *nezikin*.

אמר רב יהודה: האי מאן דבעי למיהוי חסידא – לקיים מילי דנזיקין. רבא אמר: מילי דאבות. ואמרי לה: מילי דברכות.

Arba'ab Turim, hosben mishpat, no. 378

Just as it is forbidden to steal and thief money from one's fellow, so is it forbidden to damage the property of another

כשם שאסור לגנוב ולגזול ממון חברו כך אסור להזיק ממון שלו אפילו אם אינו נהנה כיון שמזיקו בין במזיד בין בשוגג חייב לשלם ובלבד שלא יהא ...

Moreh Nevukhim (pt. 3 ch. 40)

All of them [i.e. the laws of torts] are concerned with putting an end to acts of injustice and with the prevention of acts causing damage. In order that great care should be taken to avoid causing damage, one is held responsible for every act causing damage deriving from one's possessions or caused by an act, if only it was possible for one to be cautious and take care not to cause damage.

והם כולם בהסרת העול ומנוע ההזק. ולרוב האזהרה על מניעת ההזק חייב האדם בכל נזק שיבוא מממונו או מסיבת פעולתו ממה שאפשר לו לשמרו מהזיק; ולכן חיבנו בנזקים שיבואו מבהמותינו עד שנשמרם; וכן אש ובורי מפני שהם ממעשה האדם ואפשר לו לשמרם עד שלא יבוא מהם נזק.

Responding to Foreseeability (*Esh*)

Ex. 32:5

“If fire break out, and catch in thorns, so that the shocks of corn, or the standing corn, or the field are consumed; he that kindled the fire shall surely make restitution”

כִּי־תִצָּא אֵשׁ וּמְצָאָהּ קִצִּים וְנֶאֱכַל גְּדִישׁ אֹרֶז הַקָּמָה אֹרֶז הַשָּׂדֶה שְׁלֵם יִשְׁלַם הַמִּבְעֵר אֶת־הַבְּעֵרָה

Mekhilta de-Rabbi Yishma'el on Ex. 22:5

“Why does it say, ‘When a fire is started and spreads out’... The verse renders [one liable for] accidental [harm] just like willful [damage, and] for unintentional together with intentional.”

כי תצא אש למה נאמר. עד שלא יאמר, יש לי בדין. הואיל וחייב על ידי (קוצים) [קנינו], לא יהא חייב על ידי עצמו. אם זכיתי מן הדין, למה נאמר כי תצא אש. אלא בא הכתוב לעשות את האונס כרצון ושאינו מתכוין כמתכוין ואת האשה כאיש לכל הנזקין שבתורה.

Mishneh Torah, hilkehot nizkei mammon 14:4

“If one could have repaired the fallen fence but fails to do so, then he is liable. To what may this be compared? To an ox that went out and

נפלה דלקה בחצר ונפל גדר שלא מחמת הדלקה ועברה הדלקה בחצר אחרת. אם היה יכול לגדר הגדר שנפל ולא גדרו חייב. למה הדבר דומה לשורו שיצא והזיק שהיה לו לשמרו ולא שמרו

caused damage; he should have kept watch over it and prevented it from damaging.”

Bor. Responding to Defenses of Multiple Causation or Cumulative Harm

Shulhan Arukh, hoshen mishpat, 410:14-16

“If one digs a pit that is ten handbreadths [deep], and another comes along and makes it twenty, and another comes along and makes it thirty—all of them are liable... If one dug a pit of less than ten handbreadths, even one less, and another came along and made it ten—whether he dug down another handbreadth, or built up the side of the pit—the second person is obligated.”

החופר בור עשרה ובא אחר והשלימו לכ' ובא אחר והשלימו לל" כולם חייבים:
 חפר הראשון פחות מ' אפי' טפח ובא אחרון והשלימו לעשרה בין שחפר בו טפח או שהגביה בנין על שפתו זה האחרון חייב (אפי' בנזקין) (טור ס"ח) סתם טפח שהוסיף או שסתר טפח שבנה ה"ז ספק אם כבר נסתלק מעשה ראשון או אם עדיין לא נסתלק:
 חפר הראשון בור עמוק ובא האחרון והרחיבו ונפל לתוכו שור ומת אם מחמת הבלו מת האחרון פטור שהרי מיעט הבלו ואם מחמת חבטו מת האחרון חייב שהרי הקריב היזק בור זה וכן אם נפל השור מאותו הצד שהרחיב האחרון חייב שהרי הקריב היזק בור זה אע"פ שמת מן ההבל ואם מהצד שחפר הראשון נפל הראשון חייב שזה האחרון מיעט הבלו: הגה וי"א דאין חילוק בין מת בהבלא או בחבטה רק אם נפל מצד שהרחיב חייב בכל ענין ואם נפל מצד השני האחרון פטור בכל ענין (טור ס"ח בשם הרא"ש)

Responsibility for Externalized Costs (*Hilkhoh Shekhenim*)

m. Bava Batra 2:8

A permanent threshing floor must be distanced fifty cubits of the town. One may not make a permanent threshing floor within his own domain unless his ground extends fifty cubits in every direction. And one must distance it from one's fellow's plants and from that person's furrow so that it will not cause damage.

מרחיקין גרו קבוע מן העיר חמשים אמה. לא יעשה אדם גרו קבוע בתוך שלו, אלא אם כן יש לו חמשים אמה לכל רוח, ומרחיק מנטיעותיו של חברו ומנירו, כדי שלא יזיק

Mishneh Torah, hilkhoh shekhenim 10:5

To what shall this matter be compared? To someone standing upon his own property and shooting arrows into his fellow's yard, saying, “I am doing this within my own domain!” We stop him from doing so! And so too, regarding all of the distances mentioned above: if he did not move [the object] far enough away, it is as if he has damaged another with his arrows!

הא למה זה דומה למי שעומד ברשותו ויורה חצים לחצר חברו ואמר ברשותי אני עושה שמונעין אותו. וכן כל הרחקות האמורות למעלה בענין זה אם לא הרחיקו הרי זה כמי שהזיק בחציו. לפיכך צריך שירחיק משנה מן הנרק וכרישין מן הבצלים וחרדל מן הדבורים שלשה טפחים או יתר מעט כדי שלא יהיה הזק בידים. אבל להרחיק עד שלא יבוא הנזק מאליהו אין צריך:

Commons: Tragedy, or Fallacy?

Numbers 35:2-3

And you shall give the Levites open spaces around the cities. These cities shall be theirs for dwelling, and their open spaces shall be for their cattle, their property, and for all their needs.

וּמִגְרָשׁ לְעִירִים סְבִיבֹתֵיהֶם תִּתְּנוּ לְלוֹוִים ;
וְהָיוּ הָעִירִים לָהֶם לְשִׁבְתָּם וּמִגְרָשֵׁיהֶם יִהְיוּ
לְבִהֲמֹתָם וְלִרְכֻשָׁם וְלִכְלֹל חֵיָתָם :

Rashi on b. Sotah 27b

Migrash is the open space free of planting, houses, and trees. It is there for the beauty of the city, giving it air.

מגרש - רחבה פנויה מזריעה ומבתים ומאילנות לנוי
העיר להיות לה לאויר ואלפים לא הזכרו לתת ללוים
ולא נאמרו אלא ליציאת תחום שבת:

b. Bava Kamma 50b

The sages taught: One should not throw stones from their own property into the public domain. A certain individual was removing stones from their ground on to public ground when a pious person found them doing so and said, "Fool, why do you remove stones from ground which is not yours to ground which is yours?" The individual laughed.

Some days later that individual had to sell their field, and when they were walking on that public ground they stumbled over those stones.

They then said, "How well did that pious person say to me, 'Why do you remove stones from ground which is not yours to ground which is yours?'"

ת"ר לא יסקל אדם מרשותו לרה"ר
מעשה באדם אחד שהיה מסקל
מרשותו לרה"ר ומצאו חסיד אחד
אמר לו ריקה מפני מה אתה מסקל
מרשות שאינה שלך לרשות שלך
לגלג עליו.

לימים נצרך למכור שדהו והיה
מהלך באותו רה"ר ונכשל באותן
אבנים

אמר יפה אמר לי אותו חסיד מפני
מה אתה מסקל מרשות שאינה
שלך לרשות שלך:

Mishneh Torah, hilkehot nizkei mammon ch. 5, no. 3-5

3. Joshua and his court established ten conditions at the time they divided the land [into ancestral plots]:

a) One may pasture a small animal in forests that are thick with trees; one may not, however, pasture a large animal there. In a forest that is not thick with trees, one may not pasture either a large animal or a small animal without the permission of the owners.

b) Any person is permitted to collect wood from a field belonging to a colleague. This refers to wood that is not valuable - comparable to thorns, brambles and prickly shrubs. Moreover, this refers to fresh twigs that are still connected to their source of nurture, and applies only when the

עֲשָׂרָה תְּנָאִים הִתְּנָה יְהוֹשֻׁעַ וּבֵית דִּינּוֹ בַּשָּׂעָה שֶׁחָלַק
אֶת הָאָרֶץ וְאָלוּ הוּן. (א) הִתְּנָה שְׁמֵרְעִין בְּהֶמְה דִּקְהָ
בִּיעָרִים שְׂאִילָנֵיהוֹן גָּסִין. אֲבָל אִין מְרַעִין שָׁם בְּהֶמְהָ
גָּסָה. וּבִיעַר שְׂאִילָנֵיו דִּקְיִים אִין מְרַעִין בּוֹ לֹא גָּסָה
וְלֹא דִקְהָ אֶלָּא מִדַּעַת בְּעָלָיו. (ב) וְכֵן הִתְּנָה שְׂיֵהִיָּה כָּל
אָדָם מִתֵּר לְלַקֵּט עֵצִים מִשָּׂדֶה חֲבָרוֹ. וְהוּא שְׂיֵהִיָּה
עֵצִים פְּחוּתִים וּקְרוּבִים לְהִיּוֹת קוֹצִים כְּגוֹן הַיְזָמִי
וְהַיְגִי. וְהוּא שְׂיֵהִיָּה לְחִים וּמְחַפְרִין וּבִלְבַד שְׁלֹא
לְשֵׁרֶשׁ. אֲבָל שְׂאָר עֵצִים אֲסוּר. (ג) וְכֵן הִתְּנָה שְׂיֵהִיָּה
כָּל אָדָם מִתֵּר לְלַקֵּט עֲשָׂבִים הָעוֹלִין מֵאֲלֵיהוֹן בְּכָל
מְקוֹם חוּץ מִשָּׂדֶה תִּלְתָּן שְׂזָרְעָה לְבִהֶמְהָ. (ד) וְכֵן
הִתְּנָה שְׂיֵהִיָּה אָדָם קוֹטֵם נְטִיעָה בְּכָל מְקוֹם חוּץ
מִגְרוּפִיּוֹת שֶׁל זֵית וְאִינוֹ קוֹטֵם מִן הָאֵילָנוֹת אֶלָּא
בְּזֵית כְּבִיצָה וּבִקְנִים וּבִגְפְנִים מִן הַפִּקּוּק וּלְמַעַלָּה
וּבְשָׂאָר הָאֵילָן מִתּוֹכּוֹ שֶׁל אֵילָן לֹא מִחֲדוֹ. וְכִשְׁהִתֵּיר
לְקַטֵּם לֹא הִתֵּיר אֶלָּא מִחֲדָשׁ שְׂאִינוֹ עוֹשֶׂה פְרוֹת
אֲבָל לֹא מִשָּׁן שְׁעוֹשֶׂה פְרוֹת. וְאִינוֹ קוֹטֵם אֶלָּא
מִמְקוֹם שְׂאִינוֹ רוּאָה פְּנֵי חֲמָה. (ה) וְכֵן הִתְּנָה

person will not uproot them entirely. It is forbidden to take other types of wood.

c) Any person may collect grass that is growing on its own accord anywhere, except for a field of fenugrec that was sown to be used as animal fodder.

d) A person may cut off a branch from any tree in any place, except from the branches left in an old olive tree. One may not, however, cut off closer than the length of an egg from the place where the branches begin to spread from an olive tree. And one may cut only from the place where a shoot is joined to the trunk of a reed or a vine. With regard to other trees, one may cut from the center of the tree and not from its higher branches. [Although] permission was granted to cut off a branch, this applies only to [cutting] from a new branch that does not yet produce fruit, but not from an old branch that produces fruit. One may cut off [a branch] only from a portion of the tree that is not exposed to the sun.

e) When a new spring of water emerges, the inhabitants of the city in whose territory it emerges may make use of it, even though its source is elsewhere. No others may take water from it together with them.

f) Any person may catch fish in Lake Kinneret, provided he fishes with a small net. Only the tribe to which the lake was awarded as part of their ancestral portion may spread out large nets that will prevent the passage of other boats.

g) Any person who needs to relieve himself may turn off the path, go behind any fence he sees and defecate there. [This applies] even with regard to a field of saffron. One may pick up a stone from there and clean oneself with it.

h) Any person who loses his way in a vineyard or the like may break through the vines and ascend, or break through the vines and descend until he is able to find his way.

i) When the public thoroughfare is filled with mud, or the ravines are filled with water, passersby may take side paths, even though they are private property.

j) A corpse that has no one to bury it acquires its place and should be buried there by the person who finds it. This applies provided the corpse is

שְׁהַמְעִין הַיּוֹצֵא בְּתַחֲלָה בְּנֵי אוֹתָהּ הָעִיר שֶׁיִּצְאָ
בְּגִבּוּלָם מִסְתַּפְקִין מִמֶּנּוּ אִף עַל פִּי שְׂאִין עֶקְרוֹ
בְּחֻלְקָם. וְאִין לְאַחֲרִים לְהִסְתַּפֵּק עִמָּהֶם מִמֶּנּוּ. (ו)
וְכֵן הַתְּנָה שֶׁיְהִיָּה כָּל אָדָם מֵתֵר לְצוּד דְּגִים מִיָּם
טְבֻרָיָה וְהוּא שֶׁיִּצְוֶה בְּחֻכָּה בְּלִבָּד. אֲבָל לֹא יִפְרֹשׁ
קָלַע וְיַעֲמִיד סְפִינָה שֶׁם אֶלָּא בְּנֵי הַשֶּׁבֶט שֶׁהִגִּיעַ
אוֹתוֹ הַיָּם בְּחֻלְקָם. (ז) וְכֵן הַתְּנָה שֶׁכָּל אָדָם שֶׁצָּרִיךְ
לְנַקְבֵי מִסְתַּלֵּק מִן הַדֶּרֶךְ וְנִכְנַס אַחוֹרֵי הַגֶּדֶר שֶׁפָּגַע
בּוֹ וְנִפְגָּה שֶׁם וְאֶפְלוּ בְּשִׂדָּה מְלֵאָה כְּרֹפֶם וְנוֹטֵל מִשָּׁם
צָרוֹר וּמְקַנֵּחַ. (ח) וְכֵן הַתְּנָה שֶׁכָּל הַתּוֹעָה בֵּין
הַכְּרָמִים וְכִיּוֹצֵא בָּהֶן מִפְּסַג וְעוֹלָה מִפְּסַג וְיִוֹרֵד עַד
שֶׁיִּצְאָ לְדַרְפוֹ. (ט) וְכֵן הַתְּנָה שֶׁבְּזִמּוֹן שֶׁיִּרְבֶּה הַטֵּיט
בְּדַרְכֵי הָרְבִים אוֹ נִקְיעֵי מַיִם יֵשׁ לְעוֹבְרֵי דַרְכֵים
לְהִסְתַּלֵּק לְצַדֵּי הַדַּרְכֵים וּמִהַלְכִין שֶׁם אִף עַל פִּי
שֶׁהוּ מִהַלְכִין בְּדֶרֶךְ שֶׁיֵּשׁ לָהּ בְּעֵלִים. (י) וְכֵן הַתְּנָה
שֶׁמֵת מִצֹּה קוֹנֶה מְקוֹמוֹ וְנִקְבֵר בְּמְקוֹם שֶׁיִּמְצָא בּוֹ.
שֶׁלֹא יְהִיָּה מְטֵל עַל הַמְצַר וְלֹא בְּתוֹךְ תְּחוּם
הַמְדִינָה. אֲבָל אִם נִמְצָא עַל הַמְצַר אוֹ שֶׁהָיָה בְּתוֹךְ
הַתְּחוּם מִבְּיָאוֹ לְבֵית הַקְּבָרוֹת :

וְתַקְנוֹת אֵלוּ כִּלְוֹן נוֹהֲגוֹת בְּכָל מְקוֹם אֶפְלוּ בְּחוּצָה
לְאֶרֶץ :

not lying lengthwise across the path, or within the Sabbath boundaries of a city. In those instances, the corpse should be transported to a cemetery.

5. These rules apply in all places, even in the diaspora.

Hashavat Aveidah

b. Sanhedrin 73a

How do we know that one who sees another person drowning in a river, or being dragged away by an animal, or being attacked by bandits, is obligated to save them? The verse states: “You shall not stand idly by the blood of another” (Leviticus 19:16). But is this really derived from here? Rather, it comes derived from there [from lost objects]. How do we know that [this includes] the loss of one’s body. The verse states: “And you shall restore it to him” (Deut. 22:2).

If it were derived from there [i.e. from lost objects], I would say that this matter applies only to showing up himself, but not to trouble himself and hire workers. Hence, [“Do not stand by the blood of another”] teaches us that one must even hire workers.

מניין לרואה את חברו שהוא
טובע בנהר או חיה גוררתו
או לסטין באין עליו שהוא
חייב להצילו ת"ל לא תעמוד
על דם רעך
והא מהכא נפקא מהתם נפקא
אבדת גופו מניין ת"ל
והשבותו לו
אי מהתם הוה אמינא ה"מ
בנפשיה אבל מיטרח ומיגר
אגורי אימא לא קמ"ל

Contemplative Ecology

Zohar 1:19b-20a

When King Solomon descended to the depth of the nut, as is written: “*I descended to the nut garden*” (Song of Songs 6:11), he took the shell of a nut, contemplated all those shells and knew...

The blessed Holy One had to create everything in the world, arraying the world.

All consists of a kernel within, with several shells covering the kernel.

The entire world is like this, above and below, from the head of the mystery of the primordial point to the end of all rungs: all [20a] is this within that, that within this, so that one is the shell of another, which itself is the shell of another.

The primordial point is inner radiance - there is no way to gauge its translucency, tenuity, or purity until an expanse expanded from it. The expansion of that point became a palace, in which the point was clothed - a radiance unknowable, so intense its lucency.

שלמה מלכא כד נחית לעמקא דאגוזא דכתיב
(שיר ו' יא) אל גנת אגוז ירדתי, נטל קליפה
... דאגוזא ואסתכל בכל אינון קליפין, וידע
וכלא אצטריך קב"ה למברי בעלמא ולא תקנא
עלמא בהו, וכלא מוחא לגו, וכמה קליפין חפאן
למוחא, וכל עלמא כהאי גוונא עילא ותתא,
מריש רזא דנקודה עלאה עד סופא דכל דרגין,
איהו דא לבושא לדא ודא לדא, דא מוחא כלא
לגו מוחא, וקליפה (ס"א מוחא) רוחא דא לגו מן
דא, ודא לגו מן דא, עד דאשתכח דהאי קליפה
להאי והאי להאי.

נקודה קדמאה הוה נהירו פנימאה, דלית ליה
שעורא למנדע זכיכו ודקיקו ונקיו דיליה עד
דאתפשט פשיטו והווא פשיטו דההיא נקודה
אתעביד חד היכלא לאתלבשא ההיא נקודה
נהירו דלא ידיע לסגיאז זכוכא דיליה
היכלא דאיהו לבושא לההיא נקודה סתימא,
איהי נהירו דלית ליה שעורא, ועם כל דא לאו
דקיק וזכיך איהו כההיא נקודה קדמאה טמיר
וגניז. ההוא היכלא אתפשט פשיטו אור קדמאה

This palace, a garment for that concealed point, is a radiance beyond measure, yet not as gossamer or translucent as the primordial point, hidden and treasured. That palace expanded an expanse primordial light. That expansion of primordial light is a garment for the palace, which is a gossamer, translucent radiance, deeper within.

From here on, this expands into this, this is clothed in this, so that this is a garment for this, and this for this.

This, the kernel; this, the shell. Although a garment, it becomes the kernel of another layer.

Everything is fashioned the same way below, so that a human in this world manifests this image: kernel and shell, spirit and body.

All for the array of the world, and so the world is.

והוא פשיטו איהו לבושא להווא היכלא דקיק
וזכך פנימאה יתיר.

מכאן ולהלאה אתפשט דא בדא ואתלבש דא
בדא, עד דאשתכח דא לבושא לדא, ודא לדא,
דא מוחא ודא קליפה, ואע"ג דדא לבושא,
אתעביד איהו מוחא לדרגא אחרא, וכלא כגוונא
דא אתעביד הכי לתתא, עד כי בצלם דא איהו
בר נש בהאי עלמא, מוחא וקליפה רוחא וגופא,
וכלא איהו תקונא דעלמא. כד הות סיהרא
בשמשא בדבקותא חדא, הות סיהרא בנהירו,
כיון דאתפרשא מן שמשא ואתפקדת על
חילהא, אזעירת גרמה אזעירת נהורא,
ואתברון קליפין על קליפין לגניזו דמוחא, וכלא
תקונא דמוחא, ועל דא יהי מארת, חסר, וכל
דא לתקונא דעלמא, ודא הוא דכתיב להאיר על
הארץ:

Likkutei Moharan II:25

Solitary meditation [*hitbodedut*] is a wondrous virtue, greater than everything else. This means establishing at least an hour—or more—for solitude in some room or in a field, to pour forth their conversation between them and their Maker. . . . This prayer and conversation should be in the language that one speaks, such as Yiddish, for it is difficult to hold such a conversation in the holy tongue. The heart is not drawn after such words, since we are not used to speaking the holy tongue. But with Yiddish, in which we spin tales and speak, it is much easier to break the heart. Yiddish is closer to the heart. . . .

One should describe all matters of the heart, recounting before God regret and repentance over the past, as well as requests and supplications to draw near to Him in truth from this day forth. And things of this sort, each person according to their level. One must be exceedingly careful to do this each and every day at the appointed hour, and to be joyous for the entire day. . . . This a general principle that encompasses everything. . . .

Even if one's words are sometimes obstructed, if one cannot open the mouth to speak before God, this [practice] is still very good. The preparation to stand ready before God, the

ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל,
דהיינו לקבוע לו עכ"פ שעה או יותר, להתבודד
לבדו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיחתו בינו
לבין קונו, בטענות ואמתלאות, בדברי חן וריצוי
ופיוס, לבקש ולהתחנן מפניו ית', שיקרבו אליו
לעבודתו באמת. ותפילה ושיחה זו, יהי' בלשון
שמדברים בו, דהיינו בלשון אשכנז (במדיניתו).
כי בלה"ק קשה לו לפרש כל שיחתו, וגם אין הלב
נמשך אחרי הדיבורים, מחמת שאינו מורגל כ"כ
בהלשון, כי אין דרכו לדבר בלה"ק. אבל בלשון
אשכנז שמספרים ומדברים בו, קל וקרוב יותר
לשבר לבו. כי הלב נמשך וקרוב יותר אל לשון
אשכנז, מחמת שהוא מורגל בו. ובלשון אשכנז
יכול לפרש כל שיחתו, ואת כל אשר עם לבבו,
ישיח ויספר לפניו ית'. הן חרטה ותשובה על
העבר, והן בקשת תחנונים לזכות להתקרב אליו
ית' מהיום ולהלאה באמת. וכיוצא בזה, כל חד
לפום דרגי'. ויזהר מאד, להרגיל עצמו, להתמיד
בזה מידי יום ביום, שעה מיוחדת כנ"ל. ושאר
היום, יהי' בשמחה כנ"ל. והנהגה זו, הוא גדולה
במעלה מאד מאד. והוא דרך ועצה טובה מאד,
להתקרב אליו ית'. כי זאת היא עצה כללית,
שכולל הכל. כי על כל מה שיחסר לו בעבודת ה',
או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו ית', על
הכל יפרש שיחתו, ויבקש מאתו ית' כנ"ל. ואפי'
אם לפעמים נסתתמין דבריו, ואינו יכול לפתוח
פיו, לדבר לפניו ית' כלל. אעפ"כ זה בעצמו טוב
מאד, דהיינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו ית',

longing and desire to speak even if one cannot—this itself is very good. And prayer may be woven from this. . . . Know that several great and well-known tsaddikim said they reached their [rung] only because of this practice.

It is also good to make prayer from Torah. When one studies or hears some teaching of Torah from a true tsaddik, one should turn it into a prayer, requesting and beseeching God regarding all the things described in that teaching.

וחפץ ומשתוקק לדבר, אך שאינו יכול, זה בעצמו ג"כ טוב מאד. וגם יוכל לעשות לו שיחה ותפילה מזה בעצמו, ועל זה בעצמו יצעוק ויתחנן לפניו ית', שנתרחק כ"כ, עד שאינו יכול אפ'י לדבר. ויבקש מאתו ית' רחמים ותחנונים, שיחמול עליו ויפתח פיו שיוכל לפרש שיחתו לפניו. ודע שכמה וכמה צדיקים גדולים מפורסמים סיפרו, שלא באו למדרגתם, רק ע"י הנהגה זו. והמשכיל יבין מעצמו, גודל מעלת הנהגה זו, העולה למעלה למעלה. והוא דבר השווה לכל נפש, מקטן ועד גדול. כי כולם יכולים לנהוג הנהגה זו, ועי"ז יבואו למעלה גדולה אשרי שיאחז בזה :

גם טוב לעשות מהתורה תפילה, דהיינו כשלומד או שומע איזה מאמר תורה מצדיק האמת, אזי יעשה מזה תפלה. דהיינו לבקש ולהתחנן לפניו ית', על כל מה שנאמר שם באותו המאמר. מתי יזכה גם הוא לבא לכל זה, וכמה הוא רחוק מזה. ויבקש מאתו ית', שיזכהו לבא לכל הנאמר שם באותו המאמר. והמשכיל והחפץ באמת, יוליכו ה' בדרך אמת, ויבין בעצמו דבר מתוך דבר, איך להתנהג בזה. באופן שיהיו דבריו דברי חן, וטענות נכונות, לרצותו ית' שיקרבהו לעבודתו באמת. וענין השיחה זו, עולה למקום גבוה מאד. ובפרט כשעושה מתורה תפילה, מזה נעשה שעשועים גדולים מאד למעלה :