

From the Rabbi's Desk  
Rabbi Manes Kogan  
Hillcrest Jewish Center

## If You Change Nothing, Nothing Will Change!

D'var Torah for Kol Nidrei

**5786**



Do you like "how many does it take to change a lightbulb" jokes?

Question: How many congregants does it take to change a light bulb in a synagogue?

Answer: CHANGE? You want we should CHANGE the light bulb? My grandmother donated that light bulb!!!

If you find the last lightbulb joke funny - like I did - it is because in every joke, there is a kernel of truth.

And the truth is that change is unsettling.

Change is unsettling because our brains are wired to seek predictability and routine, and change introduces uncertainty, which our internal systems resist. Change also involves leaving behind the familiar, triggering feelings of loss and fear of what the new situation might entail.

I don't know about you, but I love my routine.

For example, in preparing for this d'var Torah, I realized that when I walk every day to shul, and back home - only about 2500 times a year - I always cross the two streets at the same spot. I always get dressed in the same order; I always load the dishwasher the same way with the large dishes in the back corner, the soup bowls on the top, and the small dishes beside the large dishes. When I drive from familiar point A to familiar point B without using my GPS, I always follow the same route. The order in which I check my email accounts, eat my meals, peel my fruit, brew my coffee, all follow an unchangeable pattern.

Change is never easy. If you don't believe me, try to force yourself to change a couple of the many routines you do daily, and then you can tell me how it feels.

Most of us have schedules and enjoy keeping to that schedule. Schedules can have many benefits, such as keeping one on a set path and helping avoid confusion in one's day. Schedules help alleviate anxiety and can help people get more done in a day. However, if all you know are schedules and agendas: taking a vacation, playing with your grandchildren, or wandering about in a pretty but unfamiliar forest, it could feel unproductive and disconcerting.

I am sure you have heard of or experienced the empty nest syndrome, a range of emotions experienced by parents when their children leave home for the first time. If you are not prepared -and who is ever 100% prepared? - it can strike you like a thunderbolt.

Change is indeed unsettling.

I remember the first days of my late beloved father's unplanned retirement. Suddenly, he found himself at home during a regular weekday for the first time in his life. The problems started when he began advising my mother on how to rearrange the kitchen cabinets.

Again, if you are laughing, it is because either you have been there or done that.

Now, for all of us who don't do well with surprises, let me share with you one that we just arrived at in the middle of this message. So far, we have discussed how we are all entrenched in countless routines, and how we all struggle with change one way or another.

I am also going to tell you that I will use the second half of this message to encourage all of you, all of us, to embrace change, by pointing out three fundamental facts associated with change.

The first one is that change is good for you.

Countless studies show, for example, that changing your routine provides mental stimulation, challenges the brain to be flexible, and strengthens neural connections, which can improve cognitive function and even protect against age-related memory loss. Regularly introducing novelty, like trying a new route or hobby, keeps your brain active and can lead to increased happiness and improved overall brain health.

Additional benefits include experiencing more excitement in life, encountering new and novel experiences, and possibly preventing burnout.

The second fact associated with change is its inexorability, which is a difficult word to pronounce. In simpler terms, it means that change will come your way, whether you want it or not. Change gives us a little break and eventually declares "ready or not, here I come."

We are going to get older, our children will move to a different city, our parents will pass away, and we won't be able to continue doing the same things we did 10, 20, 30, or 40 years ago. Our old friends will move to Florida, or to a better life, and we will be forced to make new friends or remain alone.

In the words of Heraclitus, the only constant in life is change.

You can either fight change -and lose- or you can embrace it. You can adapt, instead of reacting. You can accept, instead of resisting. The only thing you cannot do when it comes to change is to stop it.

The third fact associated with change is the most important, but to address it, a short introduction is in order. Please bear with me.

If I could convince you about just one thing, even if it takes my entire tenure as a rabbi at Hillcrest Jewish Center, it is that your life has meaning, that your life has a purpose.

In the teachings of Rabbi Nachman of Breslov (1772-1810), "The day you were born is the day God decided that the world could not exist without you."<sup>1</sup> In other words,

---

#### **1 ספר שיחות מוהר"ן - אות נד**

השם יתברך אינו עושה שני פעמים דבר אחד כי אפלו גלגולים אין זאת הנשמה נתגלגלת פעם שניה כמות שהיא רק זאת הנפש עם זה הרוח וכיוצא בזה כידוע (קיג) נמצא שעכשו כשזה הנפש מתקבץ עם רוח אחר וכיוצא בזה, שוב אין זה מה שהיה קדם, כי אין השם יתברך עושה שני פעמים דבר אחד:

#### **לקוטי הלכות או"ח הלכות תפילין הלכה ה**

לא. כי באמת הכל אחד, כי הולדת נפש מישראל ממש, ולבטל הקשוי הולדה ממש, הוא ממש בחינת יציאת מצרים, שהוא בחינת הולדה כנ"ל - אחר שבטל השם יתברך בחינת הקשוי הולדה על ידי הריגת בכורי מצרים, שזהו בחינת "ויהי כי הקשה פרעה לשלחנו ויהרג ה' כל בכור בארץ מצרים" וכו' כנ"ל. כי בשעת יציאת מצרים, שהוא בחינת הולדה, אז נתגלה האמונה הקדושה, בחינת אמונת חדוש העולם, שזה העקר שנתגלה אז, על ידי כל האותות והמופתים נראים מאד שעשה השם יתברך עמנו אז. ועל כן פרעה מלך מצרים שיניקתו מאדום עמלק, שהם הכפירות של חלל הפנוי, רצו לעכב את ישראל בגלות, שזהו בחינת קשוי הולדה, בחינת "ויהי כי הקשה פרעה" כנ"ל. ועקר התגרותם היה על גדל התגלות האמונה שגלה משה אז שהוא אמונת חדוש העולם כנ"ל, על כן הכה ה' כל בכוריהם שנמשכין מבחינת בכור דסטרא אחרא, שהם הכפירות הנמשכין מחלל הפנוי כנ"ל.

each of us came to this world with a mission, or, using a more mystical language, with an assignment to fix something.

I know many of you are thinking now: Rabbi Kogan, what is my mission? What is my purpose in life? Why did God put me in this world? I am afraid I cannot give you a simple answer, and I might not even be able to give you a complex answer, although I will always welcome you in my study if you wish to further explore this.

---

וכן בשעת הולדה ממש כשצריכין להוליד נפש מישראל, וכל נפש מישראל הוא התגלות חדש ודעת חדש להכיר את מי שאמר והיה העולם, כי זה כלל, שאין הקדוש ברוך הוא עושה שתי פעמים דבר אחד, כמו שאמר רבנו ז"ל (שיחות הר"ן סימן נד): שאפלו נשמות המגלגלים אין אותה הנשמה בעצמה באה בפעם שניה כמו בראשונה, כי אין הקדוש ברוך הוא עושה שתי פעמים דבר אחד, ואין מתגלגלת אותה הנשמה בעצמה כמו בראשונה, רק נשמה זאת עם רוח זה או נפש זה עם רוח זה וכו', וכיוצא בזה. נמצא שהוא ענין אחר ודבר חדש לגמרי וכו', כמבאר בדברי רבנו ז"ל. נמצא, שבכל פעם שנולד נפש מישראל - נולד שכל חדש, כי עקר החיות והנפש הוא השכל, שהוא הנשמה והחיות, בחינת "נשמת שדי תבינם" וכו', כמו שכתב רבנו ז"ל (בסימן לה). הינו שנולד ונמשך נפש חדש בעולם, שהוא בחינת שכל חדש - כדי לזכות להכיר אותו יתברך בידיעה והכרה חדשה. כי בכל דור ודור נתגלה אלקותו יתברך בידיעה חדשה והכרה חדשה כפי הברורים של הנשמות שנתבררים בכל דור, כי בשביל זה השם יתברך מטריח את עצמו, כביכול, בכל דור ודור לקים ולהנהיג את עולמו מדור לדור כדי לברר הנשמות ביותר מזהמת הנפש, כדי שיכירו אותו בכל דור ודור בתוספת הכרה וידיעה חדשה, כפי תוספת הברור שנתברר בכל דור ודור כנ"ל, שזהו בחינת (שמות ג, טו): "זה שמי לעלם זהה זכרי לדור דור", בחינת "לדור ודור נגיד גדלך" וכו'.

#### לקוטי הלכות יו"ד הלכות סימני בהמה וחיה טהורה הלכה ד

אבל חלב מן החי היתירה תורה בלא תקון השחיטה, כי החלב מתבררת מיד, כי החלב מתהווה בשעת הולדה, ובכל הולדה והולדה יש ברור, כמבאר לעיל, שהטוב שאי אפשר לצאת מהרע אפלו כשמודיעין לו האמת, מחמת שמתגברין עליו מאד ומכניסין אותו בעמק מחשבתם, הוא יוצא על ידי זרע הילודים וכו', כנ"ל.

ועל כן בכל הולדה שבעולם הן בבני אדם, הן אפלו בחיות ובהמות יש ברור, כי בשביל זה מטריח את עצמו השם יתברך לקים העולם מדור לדור ולצור צורת כל הולדות, הכל בשביל להשלים הברור על ידי ההולדות, כי הברור אינו נשלם כי אם על ידי הולדות דיקא, שזהו בחינת מצות פריה ורביה לאפשא ולאולדא וכו' (להתרבות ולהוליד). שהיא מצוה ראשונה להניח בנים בעולם. וכן אפלו בבהמות וחיות אסרה התורה לסרס שום בהמה וחיה, כי עקר שלמות הברור על ידי הולדה [ כמובא בכתבי האר"י ז"ל (טעמי המצות, פרשת תזריע) ]. ועל כן בכל הולדה שבעולם יש ברור, ואפלו אם בהולדה זו נולד רשע, אף על פי כן יש ברור, כי בודאי יש בו איזה צד לטובה. ועל פי רב יהיה נולד ממנו או מזרעו איזה כשר או צדיק, אשר רק בשביל זה נברא (וכמבאר לעיל, באות כו). ועל כן בכל הולדה שבעולם יש ברור. וזה בחינת החלב שמתהווה בכל הולדה שהיא בחינת הברור שמתהווה אז בבחינת (בכורות ו): 'דם נעכר ונעשה חלב', שהוא בחינת ברור שנתהפך מרע לטוב, מדם לחלב. ועל כן החלב של מינים טהורים מתר בלא שחיטה, כי נתברר מיד על ידי ההולדה, כנ"ל.

#### לקוטי הלכות יו"ד הלכות פדיון בכור הלכה ה

אך באמת עקר קדשת הבכור הוא בבחינת הנ"ל, שצריכין לקדש את ההולדה הראשונה, שיהיה נמשך הדעת הקדוש על ידה כנ"ל, כי עקר ההולדה באמת הוא רק הולדת הדעת, כמובן בכתבי האר"י ז"ל (פרי עץ חיים חג המצות פרק א), שזהו סוד יציאת מצרים. כי במצרים היה הדעת בגלות, עד שאמר פרעה שהוא מלכות דסטרא אחרא - "מי ה'" וכו' (שמות ה, ב), וכשיצאו ממצרים אז נולד ונתגלה הדעת, ומשם נמשך כל ההולדות של ישראל, כי כל אחד מישראל מגדול ועד קטן - יש לו איזה חלק בהדעת הקדוש, כי כל אחד מישראל הוא "חלק אלוה ממעל", ויש לו שרש במחשבה דקדשא בריה הוא, שהוא שרש הדעת הקדוש. ועל כן קשנולד אחד מישראל אזי כפי בחינתו נמשך איזה התגלות הדעת בעולם, שעל ידי שנולד ונתוסף אחד מישראל על ידי זה יתוסף ויגדל ויתרבה הדעת בעולם - לדעת את ה' הבורא הכל היחיד המשגיח ומושל יתברך.

However, if you are here tonight, standing in front of God, it is because knowingly or unknowingly, you believe your job is not done, and if you wake up every morning and you breathe, it is because God believes, your job is not done.

The Lubavitcher Rebbe, of blessed memory, once shared what his favorite prayer was.

מוֹדֵה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם שֶׁחָזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה, רַבָּה אֲמוּנָתְךָ:

*I give thanks to You living and everlasting King for You have restored my soul to me with compassion; How great is your faith (in me)!*

The *Modeh Ani* is the first prayer recited each morning, thanking God for restoring the soul after a night's sleep. Think how, every night, your soul ascends to heaven to recharge. This morning, God chose to return your soul to your body and grant you once again the gift of life—a sure sign that there's a little dark corner left in this world for you to come and illuminate. God trusts that you are up to the task.

After this short introduction, let me get to the third fact associated with change:

Change, with all its unwelcoming challenges, is the means we have at our disposal to fulfill our purpose in life. Change is the tool we use to move the needle from where we are in life to where we ought to be. Change helps us to fix what only each of us can fix; because, at the end of the day, if you change nothing, nothing will change.

This is the season to reflect on our lives, to explore what our unique mission in life might be, and to commit to change, from a place of apathy to a place of kindness, from a place of indifference to a place of compassion, from a place of judging to a place of understanding, and from a place of resentment to a place of love flowing more freely. Again, from where each of us is, to where each of us can and should-be.

This is the season. This is the day. This is your opportunity. Change can be unsettling, and it is never easy, but we won't live up to God's lofty expectations for us unless we start working on it. The light bulb needs to be changed. Do it the way it works for you, but don't resign yourself to sitting in the dark.

Dear God, we are here today because You trust we can change, because You trust we can become better tomorrow than we are today. Help us believe in our own power

to improve our lives. Give us courage to graciously embrace change, before change is imposed on us.

And bless each of us, our loved ones, and those we will learn to love, with a year of purpose and meaning, a year of joy and possibilities, a good and sweet year.

# Jews and Light Bulbs



**Q: How many Jews does it take to change a light bulb?**

A: 30. One to change the bulb & 29 to discuss it and give contradictory advice to the person changing the bulb.

**Q: How many Hassidic Rebbes does it take to change a light bulb?**

A: What is a light bulb?

**Q: How many Orthodox Rabbis does it take to change a light bulb?**

A: Change?

**Q: How many Conservative Rabbis does it take to change a light bulb?**

A: Call a committee meeting.

**Q: How many Reform Rabbis does it take to change a light bulb?**

A: None, anyone can change it whenever they want to.

**Q: How many Jewish Renewal rabbis does it take to change a light bulb?**

A: It depends.

\* One if it's an eco-kosher bulb that isn't going to be lit from electricity from nuclear power.

\* Two, as long as a man and a woman rabbi have equal turns putting in the bulb.

\* Three, one to change it, one to do a Buddhist mindfulness practice during the change, and one to document the paradigm shift in a best-selling book called "The Jew in the Lightbulb."

\* Four, same as above plus an additional rabbi to study the psycho-halachic implications of such a change and then lead a retreat weekend on the experience.

**Q: How many Shlomo hassidim does it take to change a light bulb?**

A: Gevaldt, it's mamash such a great opportunity to do t'shuvah. So it takes everyone there to get real close, sing a niggun, listen to an Ishbitzer teaching, tell a Levi Yitchak story, and change the bulb at 2 in the morning.

**Q: How many Reconstructionist Rabbis does it take to change a light bulb?**

A: Four. One to wish they were doing what the Orthodox rabbi does, one to wish they were doing what the Reform rabbi does, one to wish they were doing what the Renewal rabbi does, and one eventually to change the bulb.

**Q. How many Lubavitchers does it take to change a light bulb?**

A. None, it never died.

**Q: How many Breslover Hassidim does it take to change a light bulb?**

A: None. There will never be one that will burn as brightly as the first one.

**Q: How many congregants does it take to change a light bulb in a synagogue?**

A: CHANGE? You want we should CHANGE the light bulb? My grandmother donated that light bulb!!!