

# LOVING GOD AND LOVING LIFE

## 10 PRACTICAL TIPS

MIDRESHET RACHEL V'CHAYA - AUGUST 2025

### A] AHAVAT HASHEM - SOURCES AND PRINCIPLES

1. ויחד לבבנו לאהבה וליראה שמך ולא נבוש לעולם ועד ....

סדור תפילה - ברכת קש בשחרית

*Every day we pray to God to assist us in achieving a unity of Ahava and Yira in our Avodat Hashem.*

2. שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד: וְאַהֲבָתְךָ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצֻוֶה הַיּוֹם עַל-לִבְבְּךָ:

דברים ו:ד-ו

*The first words of the Shema include the mitzvot of 'Yichud Hashem' and 'Ahavat Hashem' and then go on to describe the mitzva of talmud torah.*

3. לְאַהֲבָה אֶת-ה' אֱלֹהֶיךָ לְשִׁמְעָה בְּקוֹלְךָ וּלְדַבְּקָה-בּוֹ כִּי הוּא חַיִּיד וְאַרְךָ יָמֶיךָ ...

דברים ל:כ

*Elsewhere the mitzva of Ahavat Hashem appears together with a mitzva to 'stick' to God and internalize the understanding that God is the focus of our lives.*

4. **מצות אהבת השם** - שנצטוונו לאהוב את המקום ברוך הוא שנאמר (דברים ו:ה) **ואהבת את ה' אלהיך**. וענין המצוה שנחשוב ונתבונן בפקודיו ופעולותיו עד שנשיגהו כפי יכולתנו. ונתענג בהשגתו בתכלית העונג, וזאת היא האהבה המחוייבת. .... שורש מצוה זו ידוע, שלא יקיים האדם מצוות השם ברוך הוא יפה רק באהבתו אותו. .... וזאת מן המצוות התמידיות על האדם ומוטלות עליו לעולם.

ספר החינוך מצוה תיח

*The Sefer Hachinuch states that proper fulfillment of every other mitzvot is not possible without the added element of Ahavat Hashem. Additionally, this is a CONSTANT mitzva which applies even when we are not otherwise involved in specific mitzva observance. Somehow, the mitzva of Ahavat Hashem should inform the way we act, speak and think in every aspect of our lives. Does it involve emotion? How are we meant to achieve it?*

5. (ו) כִּי עַם קָדוֹשׁ אַתָּה לַה' אֱלֹהֶיךָ בָּרָךְ בְּתוֹרַת ה' אֱלֹהֶיךָ לַהֲיוֹת לוֹ לְעַם סִגְלָה מִכָּל הָעַמִּים אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי הָאָדָמָה: (ז) לֹא מִרְבָּכֶם מִכָּל-הָעַמִּים חֲשֵׁק ה' בָּכֶם וּבִבְחֹר בָּכֶם כִּי-אַתֶּם הִמְעַט מִכָּל-הָעַמִּים: (ח) כִּי מֵאַהֲבַת ה' אֲתֹכֶם וּמִשְׁמֵרוֹ אֶת-הַשְּׂבָעָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם הוֹצִיא ה' אֶתְכֶם בֵּין חֲזָקָה וּבִיָּדָה מִבֵּית עַבְדִּים מִיַּד פְּרָעָה מִלֶּךְ-מִצְרַיִם: ... (יב) וְהָיָה עֲקֹב תִּשְׁמְעוּן אֶת הַמְּשֻׁפָּטִים הָאֵלֶּה וּשְׁמֹרְתֶם וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְשָׁמַר ה' אֱלֹהֶיךָ לָךְ אֶת-הַבְּרִית וְאֶת-הַחֹסֶד אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם: (יג) וְאַהֲבָה וּבְרָכָה וְהִרְבָּה וּבְרָכָה פְּרִי-בִטְנְךָ וּפְרִי-אֲדָמְתְּךָ דִּגְלָלָה וְתִירְשֶׁךָ וְיִצְהָרְךָ שָׁגֵר-אֶלְפִיךָ וְעִשְׂתִּירֶת צֹאנְךָ עַל הָאָדָמָה אֲשֶׁר-נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם לְתוֹת לָךְ.

דברים ו:ח-יב-יג

*Crucially, the Chumash tells us that the love also flows in the other direction! God chose the Jewish people out of love and wishes to give us and our families great success and beracha.*

6. אם במקום ברכת המוציא בירך .... 'ברוך רחמנא מלכא מאריה דהאי פיתא' יצא. **משנה צרורה: (נא)** .... כיון שיש שם ומלכות דמלת רחמנא קאי צמקוס השם (שכן היו קורין אותו צצצ) ...

שולחן ערוך אורח חיים הלכות בציעת הפת, סעודה, וברכת המזון סימן קסז סעיף י

*The Babylonian Jewish community called God 'Rachmana' - the Loving One.<sup>1</sup>*

1. Consider the meaning - both technical and colloquial - of words which we use for God other than His halachic names - 'God', 'Hashem', 'HaKadosh Baruch Hu', 'Eibishter'.

## B] AHAVAT HASHEM - THE GOAL OF A LIFE LISHMA

• The Rambam discusses the mitzva of Ahavat Hashem in a number of places in the Mishne Torah. The primary address is the last chapter of hilchot Teshuva<sup>2</sup>.

7. **א** אל לאמר אדם הריני עושה מצוות התורה ועוסק בחכמותה כדי שאקבל כל הנכונות הכתובות בה או כדי שאזכה לחיי העולם הבא. ואפרש מן העברות שהזהירה תורה מהן כדי שאנצל מן הקללות הכתובות בתורה או כדי שלא אפטר מחיי העולם הבא. אין ראוי לעבד את ה' על הדרך הזה. שהעובד על דרך זה הוא עובד מראה ואינה מעלת הנביאים ולא מעלת החכמים. ....

**ב** העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצוות והולך בנתיבות החכמה לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה **אלא עושה האמת מפני שהוא אמת** וסוף הטובה לבוא בגללה. ומעלה זו היא מעלה גדולה מאד ואין כל חכם זוכה לה. והיא מעלת אברהם אבינו שקראו הקדוש ברוך הוא 'אוהבו' לפי שלא עבד אלא מאהבה. והיא המעלה שצונו בה הקדוש ברוך הוא על ידי משה שנאמר (דברים י"ה) **ואהבת את ה' אלהיך**. ובזמן שיאהב אדם את ה' אהבה הראויה מיד יעשה כל המצוות מאהבה.

**ג** וכיצד היא האהבה הראויה? הוא שלאהב את ה' אהבה גדולה יתרה עצה מאד עד שתהא נפשו קשורה באהבת ה' ונמצא שונה בה תמיד כאלו חולה חלי האהבה שאין דעתו פנויה מאהבת אותה אשה והוא שונה בה תמיד בין בשבתו בין בקומו בין בשעה שהוא אוכל ושותה. יתר מזה תהיה אהבת ה' בלב אוהביו שונים בה תמיד כמו שצונו בכל לבבך ובכל נפשך. והוא ששלמה אמר דרך מושל (שיר השירים ב ה) "כי חולת אהבה אני". וכל שיר השירים מושל הוא לענין זה. ....

**ו** דבר ידוע וברור שאין אהבת הקדוש ברוך הוא נקשרת בלבו של אדם עד שישנה בה תמיד כראוי ויעזב כל מה שבועולס חוץ ממנה. כמו שצונו ואמר בכל לבבך ובכל נפשך

רמב"ם הלכות תשובה פרק י הלכה ג

*The Rambam describes the love required for the mitzva of Ahavat Hashem - a commitment to a life of Torah and mitzvot lishma - an incredible level of intellectual and emotional connection with God. Love is sometimes defined as the emotional pleasure felt when focusing on the virtues of another person. This is the focus that the Rambam is describing!*

8. **והמצוה השלישית** היא שצונו לאהבו יתעלה וזה שנתבונן ונשכיל מצותיו ופעולותיו עד שנשיגהו ונתענג בהשגתו תכלית התענוג - וזאת היא האהבה המחוייבת.

ספר המצוות לרמב"ם מצות עשה ג

*The Rambam stresses that the goal of the mitzva of Ahavat Hashem is 'ta'anug' - a sense of pleasure and reassurance.*

9. **והתענג על ה' ויתן קד משיאלת לבך.**

תהלים פרק לו"ד

*The concept of being 'mitaneg al Hashem' is found first in Tehillim.*

10. **שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' ולהנות מזיו שכינתו.**

מסילת ישרים פרק א'

*The Ramchal explains that the purpose of Man's creation was for him to gain pleasure from connection to God.*

11. One winter evening it was cold enough to freeze the blood in one's veins. Everything was frozen. Ice formed on the window-panes, darkness prevailed and the clouds covered everything with an ashen grey. I went up to see the Rav. His house was pitch dark; everyone was asleep, except for the Rav. He moved around his small room, all impassioned. For a while he did not take notice of me; but then, he approached me and gave me his hand. It was completely frozen. Yet, with a burning enthusiasm, with glowing eyes and a fiery countenance, he asked me, "Tell me! Is it the same with you?" "What do you mean?" I asked. "I am completely consumed with a burning love for Hashem. Do you feel the same way?"

An Angel Among Men p. 120

*R. Ya'akov Moshe Charlap recalls an incident where his Rav, Rav Avraham Isaac HaCohen Kook, displayed the burning Ahavat Hashem that the Rambam is describing.*

• This focus on Ahavat Hashem is an essential attitude to mitzvot generally. Consider the tension in the life of a person who knows that they have to keep mitzvot and yet do not LIVE for Hashem. If they live for something else - money, honor, fun, pleasure - the mitzvot will often get in the way. Hence the constant search for leniencies to permit a certain lifestyle!

2. This chapter is followed by an entire book in the Mishne Torah called Sefer HaAhava, which is headed by the verse (תהלים קיט:צו) **מה אהבתי תורתך כל ימי חיי שיתקיי**

- However, not all Rishonim agree with the Rambam's understanding of emotional love of Hashem with the intensity of the love between a man and a woman.

12. אל תהיו כעבדים המשמשין את הרב על מנת לקבל פרס. אלא הוּו כעבדים המשמשין את הרב שלא על מנת לקבל פרס.

אבות פרק א משנה ג

*The Mishna in Avot instructs a person not to be like a servant who works in order to get reward.*

13. וזאת היא עבודת ה' מאהבה שג' ואהבת את ה' אלוקיך. ואיזו היא אהבה שלימה צניי אדם? הרואה לשמש לאורכו מפני אהבתו אותו מימים קדמונים, ואפילו עם ידע שלא יתן לו פרס. ואהבה כזו יש לו לאדם לעשות עבודת ה' יתצרך.

רבינו יונה שם

*Rabbeinu Yona explains that this is the mitzva of Ahavat Hashem - to serve God, not in order to gain reward in the next world, but simply out of love for God and a conviction that it is the right thing to do. Thus, according to this approach, Ahavat Hashem is focused on the service of God through mitzvot<sup>3</sup>.*

14. (ה) ואהבת - עשה דבריו מאהבה. אינו דומה עושה מאהבה לעושה מיראה. העושה אלל רבו מיראה כשהוא מטריח עליו מניחו וכו'.

רש"י דברים ו-ה

*Rashi also focuses on the relationship of servant and master. Where a servant serves out of love for their master, they will be deeply committed and will not give up when things are tough!*

## C] AHAVAT HASHEM - PRACTICAL STEPS

### C1] SIMCHAT HAMITZVOT

15. עבדו את ה' בשמחה באו לפניו ברננה.

תהלים קב

*David Hamelech enjoins us to serve God with simcha - this requires an enthusiasm for life and Torah.*

16. יב אף על פי שכל המועדות מצוה לשמח בהן. בחג השכות היתה במקדש יום שמחה יתרה שניאמר (ויקרא כג:ו) ושמחתם לפני ה' אלהיכם שבעת ימים. ....

טו השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה ובאהבת האל שצוה בהן. עבודה גדולה היא. וכל המויע עצמו משמחה זו ראוי להפרע ממנו שניאמר (דברים כח:מז) תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב [מרב כל]. ...

רמב"ם הלכות שופר וסוכה ולולב פרק ח

*The nature of simchat haChag on Succot is flagged by the Rambam who groups together all the halachot of the positive mitzvot of Tishrei - Shofar, Succah and Lulav<sup>4</sup>. The climax of this book of halachot is a description of the special mitzva of simcha on Succot, followed by a general description of the halachic need for simcha in all mitzvot and the connection of this concept to the mitzva of Ahavat Hashem! Failure to find such simcha is c'v a cause of terrible punishment for the Jewish people. We see this in the tochacha in which the terrible curses on klal Yisrael are attributed to the fact that we did not serve Hashem with simcha.*

17. שעיקר שכר המצוה על השמחה .... אין השמחה פרט נוסף במצוה

ספר חרדים

*The Sefer Charedim (mid 16C) points out that the reward for a mitzva lies only in the simcha.*

### C2] MACHSHEVET YISRAEL - JEWISH THOUGHT AND PHILOSOPHY

18. אינו אוהב הקדוש ברוך הוא אלא בדעת שידעה. ועל פי הדעה תהיה האהבה - אם מעט מעט ואם הרבה הרבה. לפיכך צריך האדם ליחד עצמו להבין ולהשכיל בחכמות ותבונות המודיעים לו את קונו כפי כח שיש באדם להבין ולהשיג, כמו שבארנו בהלכות יסודי התורה.

רמב"ם הלכות תשובה פרק י הלכה ו

*The Rambam makes it clear that one can achieve Ahavat Hashem only through process of intellectual thought which can then brings a person to a level of emotional connection. A purely emotional response will not suffice (and could be fake).*

3. This is also the approach of the Maharal (see Netiv Ahavat Hashem, end of Chapter 2) and empowers us to keep chumrot (stringencies) through love of God and not only fear of transgression.

4. He deals separately with other Tishrei mitzvot in Hilchot Teshuva and Hilchot Shevitat Asor.

• To be Jewish is to engage and struggle with deep and challenging questions. What is God? What am I? What is the meaning of my life? How can I know anything? How do I make choices? What is good and bad, right and wrong? The name Yisrael means to struggle with God and prevail.

### C3] AHAVAT HASHEM THROUGH LEARNING TORAH

19. ולשון ספרי (פ' שמע) לפי שנאמר ואהבת את ה' אלקיך איני יודע כיצד אוהב את המקום: תלמוד לומר - והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על לבבך שמתוך כך אתה מכיר את מי שאמר והיה העולם.

ספר המצוות לרמב"ם מצות עשה ג

*The Rambam and other Rishonim suggests three major routes to achieving Ahavat Hashem. The first is the study of Torah to a point that one feels overawed by its majesty and brilliance and wants to come close to the Divine Author.<sup>5</sup>*

### C4] AHAVAT HASHEM THROUGH STUDY OF NATURE AND SCIENCE

20. והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים ויראה מהן חכמתו ושאוין לה ערך ולא קץ מיד הוא אוהב ומשבח ומפאָר ומתאווה תאוה גדולה לידע השם הגדול. כמו שאמר דוד (תהילים מב:ג) צמאה נפשי לאלהים לאֵל חי.

רמב"ם הלכות יסודי התורה פרק ב הלכה ב

*The second approach is the study of nature to the point that one is overawed by its perfection and complexity and wants to come close to the Divine Creator*

- We saw above that the Rambam rules that a person must set aside time to study those sources of wisdom which connect them with an understanding of God. In addition to philosophy and Jewish thought, this will include science and nature<sup>6</sup>.
- This also raises the question of Torah U'Madda - to what extent can we get generate love for and closeness to God through the study of secular wisdom.

21. The concept of *avodah begashmiut* is that God's immanence in all creation, - in Nature as well as in Torah - means that the mundane, physical order represents a legitimate avenue of approach to God.

R. Dr Norman Lamm, Torah U'Madda, p 171

22. ... the Lurianic doctrine [is] that all existence is sustained by the holy sparks of divinity that are the vehicles of Divine immanence. When one is involved in any worldly matter, he has it in his power by virtue of his thoughts and intentions, to liberate those sparks, returning them to their Divine source. This act of the redemption or elevation of the Divine sparks is, in and of itself, an act of the greatest religious significance, not merely an instrument for some later fulfillment. ... There is a very small step from *avodah begashmiut* to Torah U'Madda, from worship through corporeality to worship through intellectuality, from service of God with the body to service of God with the mind .... The religiously inspired study of Madda is the cognitive equivalent of *avodah begashmiut* .... provided .... that it is pursued as an act of *avodat Hashem*, and not merely for career reasons, cultural curiosity, or because it is socially expected.

ibid p173-4

*Rabbi Lamm sees Torah U'Madda as a new application of the one of the central pillars of Chassidut - that one is capable of raising kedusha out of all mundane physicality in this world. So too, one can raise kedusha from the secular study of Madda, provided that one's kavana is leshem shamayim. Of course, in practice, the Chassidim were and are amongst the greatest opponents of secular studies - R. Lamm is transferring a concept in chassidut to Torah U'Madda.*

23. The study of the sciences and humanities is, in effect, the study of Gemara and thus the fulfillment of the study of Torah.

ibid p. 165

5. One halachic application of this is that a person can fulfil the requirement of bircat haTorah through having kavana for this when saying the beracha of 'Ahava Raba' before Shema.

6. See <http://www.atid.org/publications/TowardsAhavatHashem.pdf> for an essay by Rabbi Chaim Brovender where he analyses the mitzva of Ahavat Hashem generally and explores the possibility of developing a love of God through the study of art.

## C5] AHAVAT HASHEM THROUGH CONNECTION WITH KLAL YISRAEL AND JEWISH HISTORY

24. וענין המצוה שנחשוב ונתבונן בפקודיו ופעולותיו עד שנשיגהו כפי יכלתנו, ונתענג (בהשגתו) [בהשגחתו המיוחדת]

ספר החינוך מצוה תיח

*The third major route to Ahavat Hashem is through a connection with God's hashgacha in the world, and particularly for the Jewish People. In our times, we have merited to see this hashgacha in the most dramatic manner with the return of millions of Jews to Eretz Yisrael and the growth and flowering of the Land.*

## D] OTHER PRACTICAL ROUTES TO AHAVAT HASHEM

## D1] AHAVAT HASHEM THROUGH AVOIDING MATERIALISM

25. ועובר על זה, וקובע מחשבותיו בענינים הגשמיים ובהבלי העולם שלא לשם שמים רק להתענג בהם לבד, או להשיג כבוד העולם הזה הכואב להגדיל שמו, לא לכוונה להטיב לטובים ולחזק ידי ישרים, ביטל עשה זה ועונשו גדול.

ספר החינוך פרשת ואתחנן מצוה תיח

*The Sefer HaChinuch rules that the opposite of Ahavat Hashem is materialism - seeing material acquisitions and pleasure as an end, rather than the means to a life of connection to ruchniut.*

26. (ד) לאהוב המקום צ"ה - .... וענין המצוה שיראה האדם להשים כל מגמתו וכל מחשבתו אחר אהבת הש"י ויעריך כלבו כי כל מה שיש בעולם מעושר וצנים וכבוד הכל הוא כאין נגד אהבתו ית'. ויגע תמיד בצקשת חכמת התורה למען ישיג ידיעה צה'. והקובע את מחשבתו צעניינים הגשמיים ובהצלי העולם שלא לש"ס רק להתענג ולהשיג כבוד ציטל עשה זו ועונשו גדול.

באור הלכה סימן א סעיף א

*The Biur Halacha rules this as a halachic principle on the very first page of Shulchan Aruch!*

## D2] AHAVAT HASHEM THROUGH ACTING AS A KIDDUSH HASHEM

27. ואהבת את ה' אלהיך - שיהא שם שמים מתאהב על ידך. שיהא קורא ושונה ומשמש תלמידי חכמים, ויהא משאו ומתנו בנחת עם הבריות, מה הבריות אומרות עליו? אשרי אביו שלמדו תורה, אשרי רבו שלמדו תורה. או להם לבריות שלא למדו תורה, פלוני שלמדו תורה - ראו כמה נאים דרכיו, כמה מתוקנים מעשיו ... אבל מי שקורא ושונה ומשמש תלמידי חכמים ואין משאו ומתנו באמונה, ואין דבורו בנחת עם הבריות, מה הבריות אומרות עליו? אוי לו לפלוני שלמד תורה, אוי לו לאביו שלמדו תורה, אוי לו לרבו שלמדו תורה, פלוני שלמד תורה - ראו כמה מקולקלין מעשיו וכמה מכוערין דרכיו!

יומא פו.

*Chazal explain that one of the practical fulfillments of Ahavat Hashem is when someone brings others closer to God and Torah through their personal example of kiddush Hashem.*

## D3] AHAVAT HASHEM THROUGH JEWISH OUTREACH

28. וכבר אמרו שמצוה זו כוללת גם כן שנדרוש ונקרא האנשים כולם לעבודתו יתעלה ולהאמין בו. וזה כי כשתאהב אדם תשים לבך עליו ותשבחהו ותבקש האנשים לאהוב אותו. וזה על צד המשל כן כשתאהב האל באמת כמה שהגיעה לך מהשגת אמיתותו, הנה אתה בלא ספק תדרוש ותקרא הכופרים והסכלים לידיעת האמת אשר ידעת אותה. ולשון סיפרי ואהבת את ה' וכו' אהבהו על הבריות כאברהם אביך שנאמר ואת הנפש אשר עשו בחרן. ר"ל כמו שאברהם בעבור שהיה אוהב השם כמו שהעיד הכתוב (ישעיהו מא:ח) אֲבִרְקֶם אֶתְּבִי. שהיה גם כן לגודל השגתו דרש האנשים אל האמונה מחוזק אהבתו כן אתה אהוב אותו עד שתדרוש האנשים אליו.

ספר המצוות לרמב"ם מצות עשה ג

*The energy and excitement of Ahavat Hashem can and should be channeled into outreach to non-observant Jews, following the model that we see with Avraham Avinu.*

## D4] AHAVAT HASHEM THROUGH MESIRUT NEFESH

29. ואהבת את ה' אלהיך. תניא, רבי אליעזר אומר: אם נאמר 'בכל נפשך' למה נאמר 'בכל מאדך'? ואם נאמר 'בכל מאדך' למה נאמר 'בכל נפשך'? אלא אם יש לך אדם שגופו חביב עליו מממונו - לכך נאמר 'בכל נפשך', ואם יש לך אדם שממונו חביב עליו מגופו - לכך נאמר 'בכל מאדך'. רבי עקיבא אומר: בכל נפשך אפילו נוטל את נפשך.

ברכות סא:

Another fulfillment of Ahavat Hashem is our potential for mesirut nefesh in daily Jewish life. Commitment to Torah, in all its halachic and broader manifestations, requires us to give of our money, our time, our emotional and psychological energy and sometimes even our lives.

30. לאהבי ולשומרי מצותי - .... ומלאתי במכילתא .... רבי נתן אומר 'לאהבי ולשומרי מצותי' - אלו שהם יושבים בארץ ישראל ונותנין נפשם על המצוות. מה לך יולא ליהרג? על שמלתי את בני. מה לך יולא לשרף? על שקראתי בתורה. מה לך יולא ליילבד? על שאכלתי את המלאכה. מה לך לוקח מאפרגל? על שנטלתי את הלולב.

רמב"ן שמות כו:

The Ramban quotes a Midrash that those who 'love God' refers to the Jews who live in Eretz Yisrael with mesirut nefesh and sacrifice their lives to learn Torah and keep mitzvot.

## D5] AHAVAT HASHEM THROUGH DEVEKUT, SIMCHA &amp; KINA

31. ונבאר עתה ענפי האהבה, הם הג' שזכרתי: **הדביקות, השמחה, והקנאה**.  
**הדביקות** - הוא שיהיה לבו של אדם מתדבק כל כך בשם יתברך, עד שכבר יסור מלפנות ולהשגיח אל שום דבר זולתו. .... והנה תכלית המדה הזאת הוא להיות האדם מתדבק כך אל בוראו בכל עת ובכל שעה, אמנם לפחות בשעת עבודה אם אוהב הוא את בוראו ודאי שיהיה לו הדביקות הזה. .... ועל הדביקות הוזהרנו בתורה פעמים רבות (דברים ל"ב) **לְאַהֲבָה אֶת־ה'** **אֱלֹהֶיךָ** וגו', (שם) **וּלְדַבְּקָה־בּוֹ**, (דברים י"ב) **וּבָל תִּדְבָּק, וּבָל תִּדְבָּקוּ** (דברים י"ג). ודוד אומר (תהלים ס"ט) **דְּבַקְהָ נַפְשִׁי אַחֲרֶיךָ**. וענין כל אלה הפסוקים אחד, שהוא הדביקות שהאדם מתדבק בו ית' שאינו יכול ליפרד ולזוז ממנו. ....  
**הב' הוא השמחה** - והוא עיקר גדול בעבודה, והוא מה שדוד מזהיר, ואומר (תהלים קיב) **עֲבַדְנוּ אֶת־ה' בְּשִׂמְחָה בָּאוּ לִפְנֵי בְּרִנָּה**. ואומר (תהלים ס"ד) **נִצְדִיקִים יִשְׁמְחוּ יַעֲלֶצוּ לִפְנֵי אֱלֹהִים וְיִשְׁשֻׁוּ בְּשִׂמְחָה**. וארז"ל (שבת ל') 'אין השכינה שורה אלא מתוך שמחה של מצוה'. ועל הפסוק שזכרנו למעלה **עבדו את ה' בשמחה**, אמרו במדרש (מדרש ש"ט) 'אמר רבי איבו כשתהיה עומד לפני להתפלל יהא לבך שמח עליך שאתה מתפלל לאלהים שאין כיוצא בו'. ....  
**הענף הג' הוא הקנאה** - שיהיה האדם מקנא לשם קדשו. שונא את משנאיו ומשתדל להכניעם במה שיוכל, כדי שתהיה עבודתו ית' נעשית וכבודו מתרבה. .... וכבר הפליגו חז"ל (שבת נה:) לדבר במי שיש בידו למחות ואינו מוחה, וגזרו דינו ליתפס בעון החוטאים עצמו. .... וזה פשוט כי מי שאוהב את חבירו אי אפשר לו לסבול שיראה מכים את חבירו או מחרפים אותו ובודאי שיצא לעזרתו גם מי שאוהב שמו יתברך לא יוכל לסבול ולראות שיחללו אותו ח"ו ושיעברו על מצותיו. .... כי זהו תוקף האהבה שיוכל להראות מי שאוהב את בוראו באמת, ואומר (תהלים צ"א) **אֶהְיֶה ה' שְׂנְאֹוֹ קָע**.

מסילת ישרים פרק יט

The Ramchal sets out a practical program to build Ahavat Hashem through three key focuses:

- (i) Devekut - strong personal connection to God and Torah.
- (ii) Simcha - joy in performance of mitzvot and especially in prayer.
- (iii) Zeal - a sense of offence and affront when we see Torah being violated, and acceptance of personal responsibility to give tochacha.

• Of course, tochacha must be effective and, in most contemporary scenarios, this will not be achieved through criticism and personal rebuke. Nevertheless, even when we are powerless to give effective tochacha, we should not simply shrug and accept the situation but should feel the hurt and affront at the violation of Torah. Of course, the strength of feeling should be against the actions - the evil rather than the evildoer.