

Serving God from Yuck to Yum

Dena Weiss – weiss@hadar.org

Manger Winter Learning Seminar 5784/2023-4

Ta'anit 11a	תענית י"א.
Shmuel said: Whoever sits in observance of a fast is called a sinner. Shmuel holds in accordance with the opinion of the following <i>tanna</i>, as it is taught in a <i>baraita</i>: Rabbi Elazar HaKappar the Great says: What is the meaning when the verse states, with regard to a nazirite: “And he will atone for him for that he sinned by the soul [<i>nefesh</i>]” (Numbers 6:11). But with what soul did this nazirite sin? Rather, the nazirite sinned by the distress he caused himself when he abstained from wine, in accordance with the terms of his vow?	אמר שמואל: כל היושב בתענית נקרא חוטא. סבר כי האי תנא, דתניא: רבי אלעזר הקפר ברבי אומר, מה תלמוד לומר: “ונכפר עליו מאשר חטא על הנפש”, וכי באיזה נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין.
And are these matters not inferred <i>a fortiori</i>? And if this nazirite, who distressed himself by abstaining only from wine, is nevertheless called a sinner and requires atonement, then with regard to one who distresses himself by abstaining from each and every matter of food and drink when he fasts, all the more so should he be considered a sinner.	והלא דברים קל וחומר: ומה זה, שלא ציער עצמו אלא מן היין — נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר ודבר — על אחת כמה וכמה.
Conversely, Rabbi Elazar says: One who accepts a fast upon himself is called sacred, as it is stated with regard to the nazirite: “He shall be sacred, he shall let the locks of the hair of his head grow long” (Numbers 6:5). Here too, one can apply an <i>a fortiori</i>	רבי אלעזר אומר: נקרא קדוש, שנאמר: “קדוש יהיה גדל פרע שער ראשו”. ומה זה, שלא ציער עצמו אלא מדבר אחד — נקרא



inference: And if this nazirite, who distressed himself by abstaining from only one matter, wine, is nevertheless called sacred, then with regard to one who distresses himself by abstaining from every matter, all the more so should he be considered sacred. (Trans. Sefaria)	קדוש, המצער עצמו מכל דבר — על אחת כמה וכמה.
--	--

Me'or Einayim - Matot	מאור עיניים פרשת מטות
To understand this matter, [one must] know that the world and everything within it, both great, and small, was created by the word of God. By the word of God were the heavens made, and all their hosts by the breath of His mouth (Ps 33:6). That word also sustains them and gives them life. You give life to them all (Neh. 9:6). Were it not for the life-force within each thing, it would vanish from existence. But the [material] things in this lowly world are fallen from the Breaking, having come about through the sin of Adam and the generations that followed. Sparks of fallen souls became encased in things of this world, including food, drink, and all other worldly matters. There is nothing in this world that does not have a holy spark within it, proceeding from the word of the blessed Holy One, making it alive. That divine spark is the taste within the thing, that which is sweet to the palate. Taste and see that Y-H-W-H is good (Ps. 34:9). This means that when you taste or see something good it is Y-H-W-H, the holy spark garbed within that thing.	...להבין הענין דנודע כי כל העולם ומלואו (תהלים ל"ג, ו') בדבר ה' שמים נעשו וברוח פיו כל צבאם כי על ידי הדבור נתהוו כל המציאות דבר קטן וגדול והוא המקיימם ומחיה אותם כמ"ש (נחמיה ט', ו') ואתה מחיה את כולם ולולא החיות שבתוך הדבר היה נעדר מן המציאות. אלא שהן מדברים שנפלו בשבירה בזה העולם השפל כנודע מחטא אדם הראשון וגם בדורות שאחריו שכמה וכמה ניצוצי נשמות הנפולין מלובשין בדברים מזה העולם במיני מאכל ומשתה וכיוצא בהן ממיני העולם שאין לך דבר מזה העולם שאין בו ניצוץ הקדוש שנאצל מדבורו של הקב"ה המחיה אותו הדבר. והוא הטעם שבדבר ההוא המתוק לחיך כמ"ש (תהלים ל"ד, ט') טעמו וראו כי טוב ה' ר"ל מה שאתם טועמין ורואין כי טוב הוא ה'— שהוא ניצוץ הקדוש שבדבר ההוא המלובש בו.
Our eyes see that after a person partakes of food, the sustenance remains within him and the chaff is pushed out, without any life-force since it is something worthless and negative, since the main purpose of food is that the person be sustained and	כמו שנראה לעין כי לאחר שאכל האדם המאכל ונשאר החיות בקרבו שהפסולת נדחה לחוץ מבלי חיות והוא דבר נפסד וגרוע כי עיקר המזון שהאדם ניזון ממנו ומוסיף לו כח הוא



given strength. The good taste one enjoys in that food or drink is a spark of the Divine. Therefore, when you eat something, the spark within it is joined to your own life-force, and you become strengthened by it.

When you have whole and complete faith that this spiritual sustenance is indeed God's presence hidden within that thing, you will turn your mind and heart to its inner qualities, connecting yourself with all of the life-force and consciousness. And with strength and life-force coming from that spark, you will join them all to the Root of all, that One from whom all life flows. Then you bring the spark that had been broken and exiled before God, causing great delight (as is known). The whole purpose of our religious life is to bring those holy sparks out from under the "shells," which are in a state of Brokenness, into the realm of the holy. Thus is holiness raised from its broken state.

הניצוץ הקדוש שבמאכל ההוא שהוא הטעם הטוב שהאדם טועם במאכל ובמשקה ההוא ולכן בשעה שאוכל האדם המאכל נתייחד הניצוץ ההוא אל חיותו של האדם ההוא האוכלו וניתוסף בו כח. וכשמאמין אמונה שלימה גמורה שזה מזון רוחני שהוא אלהותו יתברך המלוכלך שם ונותן דעתו ולבו על פנימיות ומדבק את עצמו עם כל חיותו ומוחו ועם זה הכח והחיות שניתוסף בו על ידי הניצוץ הקדוש שבא בקרבו לשורש הכל שממנו נאצלו כל החיות אזי מביא גם כן הניצוץ הקדוש שהיה עד עכשיו בשבירה ובגלות אליו יתברך שהוא מתענג מאוד מזה כנודע כי זה כל עיקר עבודתנו לקרב כל הניצוצות הקדושות מן קליפיות שהן בשבירה אל מקום הקדושה שיהא עליית הקדושה מן השבירה

This is especially true because so much of our worship and study consists of speech, enabled by the strength and life-force that we derive from the taste of food, which is the holy spark within it. As we unite our speech with the primal speech [of Creation], we are raising up the spark [within that food], which is also the word of God, since all is derived from fallen letters (as is known).

Therefore, everyone who serves God needs to look toward the inner nature of things. Then all our deeds, including eating and drinking, are being done for the sake of heaven. Holy sparks are thus redeemed from their broken state, brought forth from exile or captivity, led into sublime holiness. This takes place in the blessings we recite, proclaiming God's sovereignty over each item.

ובפרט שכל עבודתו ותורתו שמדבר דברים מחמת זה הכח והחיות שקיבל מטעם המאכל שהוא הניצוץ הקדוש כאמור וכשמייחד דבורו אל דבור הקדוש יש עלייה גם לאותו הניצוץ שהוא גם כן דבר ה' כאמור לעיל שהן הכל אותיות נפולין כנודע.

על כן צריך כל עובד ה' לראות על פנימיות הדבר האמור שיהא כל מעשיו לשם שמים באכילה ושתייה גם כן להעלות ניצוצי הקדושה מן השבירה שהוא בחי' שביה וגלות אל הקדושה עליונה על ידי הברכות שמברך וממליך את הבורא יתברך שמו על הדבר ההוא וגם אחר זה שעובד ה' בכח ההוא כאמור ומדבר דיבורים על ידי זה בכחותיו שמכניס בהדיבורים



Later too, when we serve God with that energy, speaking further words and putting our strength into them, attaching ourselves to speech above, those fallen letters or holy sparks continue to rise upward.	ומדבק את עצמו להדיבורים העליון יש עלייה להאותיות הנפולין שהן ניצוצות הקדושים הנ"ל.
The same is true of everything in this world, including trade and that which we earn. All the pleasure you get from these derives from sparks within them that belong specifically to you. They have been clothed in a particular thing that comes your way because they belong to you. We explain this elsewhere in connection with the statement: "They will seat you in your place and will give you of what is yours." No one can even touch that which is set out for his fellow, as the sparks belonging to a particular person's soul-root can only be raised up by that person. They are really of that soul. That is why each of us has to journey to some particular place. Our Creator conducts the world based on the knowledge that that fragments of sparks belonging to our soul are to be found in some object of business or in food or drinking to our soul place. He brings it about that the person travel there, putting a desire into his heart to make it happen, to make that person feel like he needs to travel there. The real point is that he eat, drink, or engage in business there. In this way he will raise up those sparks, as we have explained at length elsewhere.	וכן כל הדברים שבזה העולם כגון משא ומתן וריוח השכר הכל הוא התענוג שבא לו מזה הן הן ניצוצות שלו ששייכים לו שמלבושין בזה הדבר שנזדמן ששייכין לו כמבואר אצלנו במקום אחד מזה כמאמרנו ע"פ מ"ש במקומך יושיבוך ומשלך יתנו לך כי אין אדם נוגע במוכן לחבירו כי הניצוצות השייכים לשורש נשמתו אי אפשר להיות להן עלייה כי אם על ידי זה האדם שהן שייכין לשורש נשמתו שהן בחי' נפשו ממש וזהו הטעם שצריך כל אחד ליסע זה למקום פלוני וזה למקום פלוני כי הנהגת הבורא יתברך שמו שהוא יודע כי חלקי ניצוצות השייכים לנפשו הן שם מלובשים במאכל או באיזה משא ומתן ומסבב הבורא ב"ה סיבות בכדי שילך האדם הלז שם על ידי שנותן לו בלבו חשק ומלביש לו הסיבה בדבר מה שיצטרך ליסע לשם ועיקר הכוונה שיאכל שם וישתה או משא ומתן ועל ידי זה יעלה הניצוצות ההם כמבואר אצלנו זה הענין באריכות במקום אחר.
Therefore, each one of us should turn both heart and eyes to this secret of <i>Know Him in all your ways</i> (Prov. 3:6), as explained elsewhere. When we are mindful of this, we will know that our blessed Creator enlivens us [by giving us] His very own divine Self, as Scripture says: <i>Not by bread alone does a person live, but by all that comes forth</i>	ועל כן צריך כל אחד לשום עיניו ולבו לראות על זה שהוא סוד בכל דרכיך דעהו כמ"ש אצלנו במקום אחר וכשיתן דעתו לזה ידע איך הבורא ב"ה מחיה אותו באלהותו ממש כאמור כמ"ש (דברים ח', ג') כי לא על הלחם לבדו וגו' כי על כל מוצא פי ה' וגו' שהוא



from the mouth of Y-H-W-H (Deut. 8:3). This refers to the divine speech that is garbed in that bread, a term that includes all of food, as we know from the verse: **He made a great feast** (*lechem*; Dan. 5:1). Therefore, anyone who distresses and punishes himself by refraining from taking pleasure in this world is called a sinner, following the Talmudic opinion that one who engages in fasting is called a sinner." [Eating] too is serving Y-H-W-H, like Torah, prayer, tefillin, and all the commandments. The blessed Holy One created and conducts the world through Torah, meaning that there is Torah in everything. Every believer must have faith that there is nothing that stands outside God's service, so long as it is in accord with Torah and [in accord with] that which Torah permits us to eat and drink. You just have to do these for the sake of their Maker, not for your own pleasure. In this way they are all considered perfect devotion. That is why [the one who refrains from them] is called a sinner; he has prevented the rising up of the holy sparks dressed in that particular food from which he has abstained. Even if you do not have the awareness to do this perfectly, engage in it nevertheless. The BeSHT taught that even a gentile who eats food that has a holy spark within it and then, by the strength gained from that food, does some service for a Jew, causes that spark to rise somewhat, though less than Inima are if a Jew himself had eaten it.

Come and see how far this matter reaches! If less than whole. If a person has no awareness [of this process of ascent], even his Torah study and prayer will be less than whole. Nevertheless, he should still study and pray! These acts of his are still prayer and study on his level, and are considered a form of devotion. In the same way, our necessary

בחינת הדבור המלוּבש בדבר ההוא ובלחם ההוא שנודע כי כל מזונות נקרא על שם לחם כמ"ש (דניאל ה'; א') עבד לחם רב ואם כן מי שמצער נפשו ומסגף את עצמו לבלתי להנות מן העולם נקרא חוטא כמו שיש דעה בש"ס היושב בתענית נקרא חוטא כי הוא גם כן עבודת ה' כמו תורה ותפלה ותפילין וכל המצות כי באוריינתא ברא קב"ה עלמא ובאוריינתא מתנהג עלמא ובכל דבר יש תורה כנודע וכל מאמין צריך להאמין שאין שום דבר שיהא חוץ לעבודתו יתברך רק שהוא על פי התורה אשר התורה התירה לאכול ולשתות רק שיעשה לשם פועלן ולא להנאת עצמו רק על דרך האמור נקרא הכל עבודה חמה ולכן נקרא חוטא שמחסר עליית הקדושה לשרשה המלוּבש במיני המזונות ההם שהוא מונע את עצמו מהם. אף שאין לו דעת שלם לזה בשלימות הגמור מכל מקום הוא עושה פעולה מזה כמאמר הבעש"ט נבג"מץ כי אפילו עכו"ם שאכל מין מאכל שמלוּבש בו ניצוץ הקודש ובכח האכילה ההיא עשה שירות לישראל נעשה עלייה בצד מה להניצוץ ההוא אף שאינו כל כך כמו בישראל שאכלו.

בא וראה עד היכן הדברים מגיעים כי באמת מי שאין לו דעת בזה הלא גם תורתו ותפלתו של זה הן גם כן כך שאיננו בשלימות גמור ואף על פי כן הוא לומד ומתפלל כי מכל מקום הן נקרא תורה ותפלה לפי ערך דעתו ומכל מקום נקרא עבודה כמו כן



eating and drinking are also means of service. Even on the simplest level, if a person recites blessings and declares God's kingship over food--that too is worship. You need to go from rung to rung, just like in prayer, with ever-increasing mindfulness. The principle is that they are one; they are all the service of Y-H-W-H. At a time when your eating does not constitute pure worship, neither will your study or prayer. But they are still considered acts of worship for that time, hopefully leading you toward greater levels of awareness. Become accustomed to offering pleasure to your Creator through all things, since they are divinity in contracted form. Understand this.	באכילה ושתייה ההכרחי הוא גם כן עבודה כי אפילו ע"פ פשוט הוא מברך כמה ברכות וממליך הבורא ב"ה על המאכלים הוא גם כן עבודה רק שצריך לילך ממדריגה למדריגה כמו שצריך לילך בתפלה ממדריגה למדריגה לילך בשכל יותר מזמן לזמן. כללו של דבר שהן רק דבר אחד כי הוא הכל עבודת ה' רק שבעת שאין אכילתו בעבודה חמה כך באותו העת אין תורתו ותפלתו עבודה חמה ומכל מקום לעבודה נחשבין לפי העת ההוא באופן שילך במדריגה יתירה ודעת יתרון וירגיל שיעשה נחת רוח לבורא יתברך בכל הדברים שהן צמצום אלהותו יתברך והבן.
[The other opinion] stated in the Talmud, that "one who engages in fasting is considered a saint," is also true." Indeed both views are true. The greatness of fasting lies in the wholeness truly required for it. This is a true act of unification, bringing together <i>tiferet</i> and <i>malkhut</i>. Together they are represented by the letters of ta'anit or "fasting." Malkhut is referred to as "poor" because she has nothing of her own. In any case, you need a high level of mind to attain this. Not every mind can bear this [way of effecting divine union] through the stripping off of externals. Therefore it is better to turn your mind toward Serve Him in all your ways. Understand that this is the easier path. This is what is being asked [about the Nazirite]: "Against what has he sinned?" It is <i>this</i> soul; in abstaining from wine, he has prevented the soul clothed within the wine from drawing close to holiness, forcing it to remain profane, as it were...(Trans. Art Green, emended)	כי מ"ש בגמרא היושב בתענית נקרא קדוש הוא גם כן אמת ששני הדיעות הן אמת כי גודל מדריגת התענית באמת בשלימות הגמור הצריך לזה הוא מדריגה גדולה מאוד ויחוד הגדול והגמור כנודע שהוא יחוד ת"ת ומלכות שהן אותיות תענית" שהוא ת"ת עני" שכן נקרא מדת המלכות כנודע דלית לה מגרמה כלום מכל מקום מפני שצריך מוחין גדולים לזה לאו כל מוחא סביל דא שיהא יחוד הגמור על ידי בהתפשטות הדבר מחיצוניות ע"כ טוב לו שיתן דעתו לקיים בכל דרכך דעהו שהוא יותר נקל לו והבן וזהו וכי באיזה נפש חטא אלא זה פי' נפש זה שציער עצמו מן היין והחסיר ומנע הנפש המלבוש ביין ההוא מבלי שיוקרב אל הקדושה ונשאר חולין כביכול:....

