

בעזרת השם יתברך

Discourses on the
**Holiness of
Seudah**

Compiled from the
Holy Zohar

the teachings of the Holy Tanna,
Rabbi Shimon bar Yochai זי"ע א"א

with the elucidating commentary of
Matok MiDvash

composed by the great
Rabbi **Daniel Frisch** זצ"ל

Together with selections from the **Holy Arizal** relating
to the seudah, including the deeper meaning behind netilat
yadayim, mayim acharonim, zimun, and birkat hamazon.

Translated and annotated by **Efraim Palvanov**

Edited by **Rabbi Yisroel Wilk**

Freely distributed to the public in honour of the hillula of our
teacher, Rabbi Daniel Frisch, the Matok MiDvash, זצוק"ל

14th of Shevat, 5782

היטיבה ה' לטובים

ברכות שמים מעל יחולו על ראשי ירידנו החשובים והנכבדים
רודפי צדקה וחסד לכל דבר שבקדושה ולזכות את הרבים
ובפרט בהפצת תורת הרשב"י להשקות את הצמאים לדבר השם
בכל העולם כולו בהדפסת הקונטרס קדושת הסעודה באנגלית
כאופן השווה לכל נפש

לזכות ולהצלחת
הנגיד החשוב והנכבד

הר"ר **משה יעקב בן רחל לאה שליט"א**

ורעייתו האה"ח

מרת **רבקה חנה בת רינה רימונד תחי'**

וברוב הערכה והערצה לירידנו החשוב והנכבד

הר"ר **אהרן צבי בן רעביל**

וויינגארטען שליט"א

שהשתדל ביתר שאת ועוז,

זכה וזיכה את הרבים בהדפסת הקונטרס

זכות התנא האלוקי רבי שמעון בר יוחאי זיע"א, תגן בעדם ולכל
משפחתם שיזכו לכל הברכות והישועות, וחפץ השם בידם
יצליח ברוחניות ובגשמיות, אושר ועושר בביתם, שלום ושלוח
בארמנותם, עד ביאת הגואל בכ"א.

ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד
בהברת תודה להשם יתברך
על כל מה שעשה, עושה, ויעשה עבורנו ועבור כל הברואים.

קונטרס זה מוקדש

לזכות

האי גברא רבא ויקרא
הנה"צ המקובל מוה"ר **משה פריש** שליט"א
בנו חביבו ויקירו של מרן רבינו המקובל הנה"ק
מוריננו רבי **דניאל זצוק"ל**
בעל מתוק מדבש על הזוהר הקדוש וש"ס
ויה"ר שיתברך בחיים ארוכים מלאים ורשנים,
ויתברך בכל הברכות הכתובות בתורה,
- ובעת הזאת נביר לו טובה וברכת תודה
על ההדרכות בדרך העולה בית קל -

ולזכות

מוריננו ורבינו המדריכנו ומנהלינו
בדרכי אלוקים חיים בדרכי העבודה והיראה
הנה"צ מוה"ר **משה וינברגר** שליט"א
יה"ר שיתברך ממקור הברכות הוא וכל משפחתו
בכל מיילי דמיטב בטוב הנראה והנעלה
בריות נפא ונחורא מעליא
עד מאה ועשרים שנות חיים ושלוש דשנים ורעננים
אורך ימים בימינה בשמאלה עושר וכבוד אבי"ר.

הוקדש בהוקרה ובאהבה ע"י הנניד החשוב והנכבד

מוה"ר **משה שליט"א**

ורעייתו האה"ח מרת רבקה תחי'

רוזנבוים

הקונטרס נתנדב לעילוי נשמת

נפש יקרה ויפה, ענוותן ושפל ברך
עטור במידות טובות ומאירות
אהוב ונחמד על כל יודעיו ומכיריו

כמר עמנואל יששכר ז"ל

בן יבלחט"א הר"ר יעקב אלעזר שליט"א

גלב"ע והוא בן כ"ח שנים
ביום ט"ז בתמוז תשפ"א

יהי זכרו ברוך

תהא נשמתו צרורה בצרור החיים

מוקדש

על ידי משפחתו החשובה שיחי'
הקשורים אליו בכל נימי נפשם
באהבה ובנענועים

יה"ר שיקיצו וירגנו כל שוכני עפר
בפועל ממש בתחיית המתים בב"א

זה השולחן אשר לפני ה'

איתא בגמ' (מנחות צ"ז ע"א) שבזמן שבית המקדש היה קיים היה המזבח - דהיינו הקרבנות - מכפרים על האדם ועכשיו שולחנו של אדם מכפר עליו.

להבין ענין זה שתהא אכילת האדם מכפרת עון, עלינו לצטט מדברי קדוש ישראל רבינו האר"י ז"ל בליקוטי תורה במה שהשיב על קושיית החוקרים שהרי פשוט הוא דחיות הנשמה אינה מומאכל גשמי, אם כן מה הטעם שאם עובר על האדם כמה ימים בלא מזון ימות ברעב, דהיינו פרידת הנשמה מהגוף, והלא כיון שאין הנשמה נהנית מן המאכל למה תצא מהגוף שנמנע מומאכל.

Matok MiDvash

“This is the table that is before Hashem...”

It is brought in the Gemora (*Menachos* 97a) that in the times when the *Beis HaMikdash* stood, the *mizbe'ach* (i.e. the altar upon which *korbanos* were offered) would atone for a person's [sins] and now, [in lieu of a *Beis HaMikdash*] it is the meal table of a person that atones for him.

To understand this concept—that one's eating atones for sins—it is incumbent upon us to quote from the *divrei kodesh* of the holy Arizal (Rabbi Yitzchak Luria, 5294-5332). In *Likkutei Torah*, he answered a critical question asked by those who delve into these matters: The life-force of the *neshamah* obviously does not come from physical food! If so, why is it that a person who does not eat food for several days will die of hunger? In other words, why does the *neshamah* separate from the body? If the *neshamah* does not benefit from the food, why would it leave the body that is deprived of food?

והשיב האר"י הק' שהם לא ידעו כלום במהות שורש הבריאה שמקורה במארו"ל (אבות פ"ה משנה א) בעשרה מאמרות נברא העולם, כלומר שבמאמר פי השי"ת נתהווה הכל, ונשתלשל ונכנס המאמר ההוא בחיות פנימי להחיות את כל הבריאה כל ימי עולם, וכשאדם נוטל דבר מאכל ומברך עליו בכונה אזי בהזכירו שם השי"ת מעורר אותו החיות שעל ידו נברא המאכל, וזה החיות הוא מזון הנשמה, וכל זה במאכלים המותרים והכשרים שצוה הקב"ה להעלותן מגשמייות לרוחניות.

וזה הענין שאמרו חז"ל (תנחומא בשלה כ) לא ניתנה תורה אלא לאוכלי המן שהיה רוחני מאד ואמרו חז"ל במס' יומא (עה ע"ב) שהיה המן מאכל שמלאכי השרת אוכלים אותו

Matok MiDvash

The Ari HaKadosh answered: They [who asked the question] did not know anything about the root essence of Creation, which is found in the words of *Chazal* (*Avos* 5:1) that “With Ten Utterances the world was created...”¹ This means that through the utterance that emerged from the Mouth of Hashem everything came into existence, and this utterance is the inner life-force that vivifies all of Creation perpetually, forever. When a person takes an item of food and recites a *berachah* on it with *kavanah*, his mentioning of the Name of Hashem “awakens” the life-force within [the food], through which that food was created. This “life-force” is the nourishment of the *neshamah!* All of this pertains to foods that are permitted and kosher, that *HaKadosh Baruch Hu* commanded us to elevate from the realm of the physical to the realm of the spiritual.

This is what *Chazal* stated (*Midrash Tanchuma* on *parashas Beshalach*, Ch. 20) that “the Torah was not given but to

1. The account of *Bereshtis* in the Torah records that Hashem *spoke* ten times and brought the world into existence. [Technically the Torah records nine times, but *Chazal* reveal that the word *Bereshtis* itself is also a *maamar*. See *Biurei HaGra* on *maseches Avos* (5:1) for a full account of the Ten Utterances.]

דהיינו שהיה מזון רוחני אף שבחיצוניותו נראה כגשמי, מכל מקום הרי ראו כולם שנבלע באיברייהם, וזה שאמר הכתוב (דברים ה, ג) כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם, כי הגוף נקרא בשר אדם והנשמה נקראת אדם, וכשאדם מברך בכונה ומוציא שם השי"ת בברכה כראוי אזי מתקיים בו הכתוב כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם שהיא הנשמה שניזונה מרוחניות המאכל, ומתעורר החלק הרוחני שהוא הניצוץ המחיה את הדבר ועולה למעלה בשלימות כאשר האדם הגביר את כח שכלו על תאותו הגשמית ואז אין המאכל הוה מגשם את האדם כלל כדברי האר"י הק' ובוה מקיים את רצון השי"ת שיקושר דבר רוחני בדבר גשמי ויתעלה לרום המעלה.

Matok MiDvash

those who eat manna”—which was very spiritual food—as *Chazal* stated (in *maseches Yoma* 75b) that manna was the food of the *malachei hashares* (the ministering angels). This means [manna] was entirely spiritual nourishment, so that even though it descended into this world with a physical appearance, nevertheless, they all saw that it was absorbed into their body parts.² This is what it is written “...for man [*adam*] does not live on bread alone...” (*Devarim* 8:3) for the body is called “*basar adam*” (flesh of man), while the *neshamah* is called “*adam*”, so when a person recites a *berachah* with *kavanah*, and pronounces the Name of Hashem in the *berachah* properly, then he fulfils the verse “...but on all that emerges from the Mouth of Hashem does man [*adam*] live.” This is referring to the *neshamah* that nourishes from the spirituality in the food. The spiritual portion in the food is awakened, which is the spark that vivifies that thing, and ascends upwards in wholeness. This happens when a person uses his mental power to overcome his physical desire, in

2. *Chazal* (*Yoma* 75b) teach that the manna was fully absorbed into their bodies, and there were no extras that needed to be ejected from the body. This was due to the spiritual nature of the manna.

יידוע בזה פירושו של אור שבעת הימים מרן הבעש"ט הק' זי"ע על הכתוב (תהלים קו, ה) רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף שיש כאן סוד גדול למה ברא השי"ת דברי מאכל ומשקה שהאדם יתאוו להם, והוא כי נפשם בהם תתעטף שיש בהמאכלים ניצוצים קדושים וחלקי נשמות הצריכים להתתקן דוקא ע"י אכילת המאכל הגשמי במחשבה טהורה ובהתגברות המחשבה והלב על החומריות הגשמיות שבמאכל, ואכילה

Matok MiDvash

which case the food does not at all bring a person down into physicality, like the Ari HaKadosh taught. Through this he fulfils the Will of Hashem, by unifying the spiritual and physical realms, and he (man) will become elevated ever-higher.³

To this end, there is a well-known explanation of the “light of the Seven Days of Creation” by the Baal Shem Tov HaKadosh (5458-5520)—may his merit protect us—on the verse, “Hungry and also thirsty, their souls withered within them.” (*Tehillim* 107:5) There is a great secret here regarding why Hashem created foods and beverages that people desire. This is because “their souls wither within them”, for there are *nitzotzos kedoshim* (holy sparks) within foods as well as parts of souls that need to be rectified. This rectification is accomplished specifically through eating physical foods with pure thoughts, and the overpowering and strengthening of mind and heart over the physical substance within the food. This type of eating will rise up to Hashem, in place of a *korban*, and rectify what needs rectifying, and elevate the spiritual *nitzotzos* from their “exile” within physical matter to their spiritual source and root. One of the great *tzadikim* has already stated, when they saw how careful he was about

3. Instead of being drawn down by the physicality of the food.

זו תעלה לגבוה במקום קרבן לתקן את הצריך תיקון ולהעלות הניצוצות שהם בגלות הגשמי למקורם ושורשם הרוחני, וכבר אמר אחד הצדיקים כאשר ראו בו שהיה נוהר ללכת למקוה קודם סעודתו יותר ממה שנוהר בזה קודם תפילתו, ואמר שהעבודה באכילה היא הרבה יותר קשה מהתפלה וזקוקה להכנה במהרה, השי"ת יזכינו לזה להשלים רצון יוצרנו ובוראינו ובוה להביא לנחת רוחו ית"ש ולהשלמת התיקון בעולם הזה כשבכך נחיש את קץ הגאולה השלימה בקרוב ובמהרה דידן אמן.

מכון "מתוק מדבש"

שבט תשפ"ב

Matok MiDvash

going to the *mikveh* before a meal—even more so than before davening!—that the *avodah* of eating is far more difficult than *tefilah*, and thus demands preparation in purity. May Hashem give us the merit to fulfil His Will and to bring Him “*nachas*”, to rectify this lower world, and thereby speed up the *Geulah shelaimah*, may it come soon and speedily in our days, *amen!*

Matok MiDvash Institute
Shevat 5782

הַאוֹכֵל בְּקִדּוּשָׁה וּבִנְקִיּוּת דּוֹמֵה לְמַלְאכֵי הַשָּׁרָת, בּו יבואר שֶׁהַאֲכִילָה צְרִיכָה לִהְיוֹת בִּנְקִיּוּת, כְּדוֹגְמַת מַלְאכֵי הַשָּׁרָת, וְכַשְׁמַקְדֵּשׁ יָדָיו מֵלֶאךָ טוֹב אוֹמֵר לוֹ יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר בְּךָ אֶתְפָּאֵר.

(מקור המאמר צוהר חדש רות דף קה ע"ב וצניאורנו כרך ג עמ' תקסא-תקסג)

תְּנִינָא הַשְּׁנִי הוּא נְטִילַת יָדַיִם קוֹדֵם אֲכִילָה, מְאִי טַעֲמָא מֵהוּ הַטַּעַם שְׂצָרִיךְ נְטִילַת יָדַיִם קוֹדֵם הַאֲכִילָה, בְּגִין דְּאֲכִילָה אֲצִטְרִיךְ נְקִיּוּת לְפִי שֶׁהַאֲכִילָה צְרִיכָה נְקִיּוּת, בְּגוּוֹנָא דְּמַלְאכֵי הַשָּׁרָת לְעֵלָא כַּעֵין מַלְאכֵי

Matok MiDvash

In the following passages, the Zohar elucidates ten things that are required to be done at the meal table. We will begin with the second requirement, and return to the first one (setting the table) below.

One who eats in holiness and purity resembles the *Malachei Hashares*

Here will be explained that eating should be in cleanliness, like the *malachei hashares* (ministering angels), and if not, one is called “impure” and “repulsive”, and his food is called “bread of evil eye”. When a person sanctifies his hands, a good angel says of him: “Israel, in whom I glory.”

(Source: Zohar Chadash on Rus, 105)

The second [requirement for the meal table] is to wash the hands (*netilas yadayim*) before eating. What is the reason for this? Because eating requires cleanliness, resembling the *malachei hashares* Above. Said Rav Hamnuna Saba, what is

השרת של מעלה, דִּהְכִי אָמַר רַב הַמְּנוּנָא סְבָא כִּי כַךְ אָמַר רַב הַמְּנוּנָא סְבָא, מֵאִי דְכִתְיִב מַה שִּׁכְתוּב לֶחֶם אַבִּירִים אָכַל אִישׁ הֵינּוּ לֶחֶם דְּמִלְאָכֵי הַשָּׂרֵת אוֹכְלִים, וְשׁוּאֵל לְמֵאִי נִפְקָא מִנִּיהַּ מַה יּוֹצֵא לָנוּ מִזֶּה, וְאוֹמֵר אֵלָּא מַה מִּלְאָכֵי הַשָּׂרֵת אוֹכְלִים בְּקִדּוּשָׁה וּבִטְהָרָה וּבִנְקִיּוּת, אָף יִשְׂרָאֵל בֶּן צְרִיכִין לְאָכּוֹל בְּקִדּוּשָׁה וּבִטְהָרָה, דְּכִתְיִב כִּמוּ שִׁכְתוּב וְהִתְקַדְּשֶׁתֶם, אֵלּוּ מֵיִם רֵאשׁוּנִים, וְהֵייתֶם קְדוּשִׁים, אֵלּוּ מֵיִם אַחֲרוֹנִים, פִּי קְדוּשׁ, זֶה שְׁמֵן טוֹב שֶׁמוֹשָׁחִים אֶת הַיָּדִים אַחֲרֵי הָאֲכִילָה, אָנִי יְהו"ה, זֶה בְּרַפְתָּ הַמְּזוּן (כַּמְנוּאֵר בַּמַּס' נְרוֹת דָּף נג סו"ע"ג).

וְהִכִּי אָמַרְי וְכַךְ אָמְרוּ חֲכָמִים, וְהִתְקַדְּשֶׁתֶם הֵינּוּ דְכָל הָאוֹכֵל בְּקִדּוּשָׁה

Matok MiDvash

the meaning of the verse, “Each man ate a meal of *abirim*...”⁴ It means that they ate the food of the *malachei bashares*! And what do we learn from this? Just as the *malachei bashares* eat in *kedushah* and purity and cleanliness, so too must Israel eat in *kedushah* and purity, as it is written: “And you shall sanctify...”⁵—this is referring to *mayim rishonim*,⁶ ‘and you shall be holy’—this is referring to *mayim acharonim*,⁷ ‘for holy’—this is referring to the good oil with which the hands are anointed after eating—‘am I, Hashem’—this is referring to *bircas hamazon* (as explained in *Berachos* 53b).”

And so said *Chazak*: “and you shall sanctify”—this means that every person who eats in *kedushah* and purity and

4. *Tebillim* 78:25. In this *perek* of *Tebillim* we are told that Hashem sent “Heavenly grain”, i.e. miraculous manna to Israel, and the people consumed the food of *abirim*, “great ones”, referring to *malachim*.

5. *Vayikra* 11:44

6. The “first waters”, i.e. *netilas yadayim* before the meal.

7. The “last waters”, i.e. *netilas yadayim* after the meal.

וּבִטְהָרָה וּבְנִקְיֹת, נִדְמָה לְמִלְאֲכֵי הַשָּׁרֵת שֶׁהֵם קְדוּשִׁים, וְדִכְתִּיב וּמָה שֶׁכָּתוּב כִּי קְדוּשׁ אָנִי יְהוָה, מִלְמַד, שְׁצָרִיךְ כְּנֹנָה בְּכַרְפַּת הַמְּזוּן.

וְכֹל הָאוֹכֵל בְּלֹא נְטִילַת יָדַיִם, אֲכִילָתוֹ טָמֵא, וְשִׁכְנִיתָא מָה הִיא אוֹמְרַת, אֵל תִּלְחֶם אֶת לֶחֶם רַע עֵינַן אֵל תֹּאכַל לֶחֶם שֶׁל רַע עֵינַן, וְאֵל תִּתְּאוּ לְמִטְעָמוֹתָיו וְלֹא תִתְּאוּהוּ לְמִטְעָמִים שֶׁלוֹ, מֵאִי טַעְמָא מְהוּ הַטַּעַם, בְּגִין דִּישׁ לְפִי שִׁישׁ מִדַּת פּוֹרְעָנוּת וְעוֹנֵשׁ בְּעוֹלָם, וְשָׁמוּ (ה"ג סג"א) רַע עֵינַן, וְכֹל הָאוֹכֵל בְּלֹא נְטִילַת יָדַיִם, אוֹתָהּ הַמְּדָה שֶׁל פּוֹרְעָנוּת שׁוֹרָה עָלָיו, וְכֹל אוֹתוֹ הַמְּאָכֵל שְׁלָהּ, הִיא נִקְרֵאת לֶחֶם רַע עֵינַן.

Matok MiDvash

cleanliness resembles the *malachei hashbares* who are holy, and from what is written "...for holy am I, Hashem," we learn that it is necessary to have *kavanah*⁸ when reciting *bircas hamazon*.

And a person who eats without *netilas yadayim*, his eating is impure and the *Shechinah* [Divine Presence] declares: "Do not eat the food of one with an evil eye [*ra ayin*], and do not crave his delicacies."⁹ What is the reason? Because there is a measure of calamity [and retribution] in this world, and it is called *ra ayin*. And one who eats without *netilas yadayim*, that measure of calamity rests upon him, and all of that food belongs to it, and it is called *lechem ra ayin*, "food of an evil eye".

8. Intent, concentration, and focus.

9. *Mishlei* 23:6

דִּהְכִי אָמַר שֶׁכַּךְ אָמַר רַב הַמְּנוּנָא סָבָא, שְׁתֵּי מִדּוֹת שֶׁהֵם מְלַאכִים עוֹמְדוֹת
עַל שׁוּלְחָנוֹ שֶׁל אָדָם, אַחַת מִדַּת טוֹב, וְאַחַת מִדַּת רָע, כְּשֶׁהָאָדָם
מְקַדֵּשׁ יָדָיו וּמְבָרֵךְ, מִדַּת טוֹב אוֹמֶרֶת, זֶהוּ שׁוּלְחָנוֹ שֶׁל הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ
הוּא, וּמִנְחַת אֵת יָדֶיהָ עַל רֵאשׁוֹ, וְאוֹמֶרֶת לוֹ, עֲבָדִי אַתָּה, עֲבָדוּ שֶׁל
מְקוֹם אַתָּה, כְּמָה דָּאֵת אָמַר כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר וַיֹּאמֶר לִי עֲבָדִי אַתָּה יִשְׂרָאֵל
אֲשֶׁר בְּךָ אֶתְפָּאֵר, וּכְשֶׁאִין אָדָם מְקַדֵּשׁ אֵת יָדָיו וְאוֹכֵל, מִדַּת רָע
אוֹמֶרֶת, זֶה שְׁלִי הוּא, מִיַּד שׁוֹרְהָ עָלָיו וּמְטַמְּאָה אוֹתוֹ, וּמֵאֲכָלוֹ נִקְרָא
לָחֶם רָע עֵינַן.

Matok MiDvash

For so said Rav Hamnuna Saba: Two measures (i.e. two *malachim*) stand upon the meal table of a person—one is a measure of good, and the other is a measure of evil. When a person sanctifies his hands and recites a blessing, the measure of good declares: “This is the table of HaKadosh Baruch Hu,” and rests its hands upon his head, saying to him: “You are my servant, you are the servant of Hashem, as it is said, ‘And He said to me: You are my servant, Israel, in whom I glory.’”¹⁰ And when a person does not sanctify his hands and eats, the measure of evil declares: “This one is mine.” Immediately, it rests upon him and defiles him, and his food is called “food of an evil eye”.



עמד בנסיון הרעב מפני כבוד השי"ת וקבל שכרו, הובא כאן המעשה בעני שהתארח אצל אחד, וראה שהבעה"ב אינו נוטל ידיו ולא רצה לאכול עמו עוד והלך, כשרבנן שמעו ממעשה זה נתנו לו לאותו עני מאה זוז, והנלמד מכך הוא שהנה עני זה רעב היה ועצר עצמו מלאכול, וראה כמה שכר קיבל, לכן מי שעוצר ומרעיב עצמו מתאוות עוה"ז ועוסק בתורה, בוודאי שישכרו גדול ועצום.

(מקור המאמר זוהר חלק דף קה ע"ג-קו ע"א וצנצארוט כרך ג עמ' תקסג-תקסד)

עוֹבְדָא הוּהּ בְּבָבֶל מַעֲשָׂה הִיָּה בְּבָבֶל, בְּחֹד פֶּר נָשׁ דְּזָמִין הֵהוּא מְסַפִּינָא לְמִיכָל בָּאָדָם אַחַד שֶׁהִזְמִין לְאוֹתוֹ הָעֵנִי לְאֹכֹל, חָמָא לֵיהּ דְּלֹא נָטַל

Matok MiDvash

Withstanding the test of hunger in honour of Hashem and receiving a reward

What follows is a story about a poor man who was a guest at another's home, and saw the host fail to wash his hands, so the guest did not wish to eat with him and left. When the rabbis heard about this, they gave that poor man one hundred זוז [a large sum of money]. We can learn from this that if this poor person was so hungry, yet was able to restrain himself from eating, and in return received a great reward, certainly one who generally holds back from worldly desires and instead engages in Torah study, will merit a tremendous reward.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 105b)

It once happened in Bavel that a person invited a poor man to eat with him. The poor man saw that the host ate without washing his hands, so he got up from the table

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ יא

יְדוּי וְאָכִיל רָאָה הֶעֱנִי אֶת בַּעַל הַבַּיִת שֶׁלֹּא נָטַל אֶת יָדָיו וְאָכַל, הֲהוּא מְסִפִּינָא קָם מִפְתּוֹרָא וְאָזִיל לִיָּה אוֹתוֹ הֶעֱנִי קָם מִן הַשְּׁלַחַן וְהֵלֶךְ לוֹ, קִרְיִיָּה קִרָּא אוֹתוֹ בַּעַל הַבַּיִת, וְאָמַר לִיָּה תִיב בְּקִיּוּמָךְ וְאָכִיל וְאָמַר לוֹ שֶׁב בַּמְקוֹמְךָ וְאָכֹל, אָמַר לִיָּה הֶעֱנִי, חֵס וְשָׁלוֹם דְּאָכִיל אֲנָא עִמָּךְ ח"ו שְׁאֲנִי אוֹכַל עִמָּךְ, דְּעֵלְיָךְ כְּתִיב שְׁעֵלִיךְ נֹאמַר אֶל תִּלְחַם אֶת לְחֵם רַע עֵינַי וְגוֹמְרָא, וְלֹא עוֹד אֵלָּא שְׁמֵאֲכַלְךָ טָמֵא, וְכְתִיב כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב וְלֹא תִטְמְאוּ בָהֶם וְנִטְמַתֶּם בָּם, דְּכָל מֵאֵן דְּשִׁרְיָא עֲלֵיהּ רוּחַ רַע עֵינַי כִּי כָל מִי שְׁשׁוּרָה עֲלָיו הַרוּחַ שֶׁל רַע עֵינַי, מְקַבֵּל טוּמְאָה סְתוּמָּה, דְּלִית לָהּ פְּתִיחוּ פְּלָל מְקַבֵּל טוּמְאָה סְתוּמָּה שְׁאִין לָהּ פְּתִיחָה כָּלל וְהִיא טוּמְאָה רְצוּצָה, אֲתָא עוֹבְדָא קִמִּי רַבְּנָן בֵּא הַמַּעֲשָׂה לִפְנֵי הַחֲכָמִים, וַיִּהְיֶה לִיָּה לְהֵהוּא מְסִפִּינָא מְאָה זְרִזִי וְנִתְּנוּ לְאוֹתוֹ הֶעֱנִי מֵאָה זְרִזִים.

כתב בספר חיים ומזון אות קמב, דנתנו לו מאה ולא מאתים, כדי שלא לנעול

Matok MiDvash

and left. The host called after him to come back and eat, but the poor man said: “Heaven forfend that I should eat with you! For of you it is written, ‘Do not eat the food of one with an evil eye...’¹¹ Moreover, your food is impure, as it is written ‘...do not defile yourselves with them and become impure through them.’¹² For anyone upon whom the spirit of the evil eye rests receives a completely ‘sealed’ impurity that has no ‘opening’ at all—it is a ‘crushing’ impurity.” When the *chachomim* heard of this, they gave the poor man [a reward of] one hundred זוז.

It is written in *Sefer Chaim u’Mazon* (142) that the *chachomim* gave the poor man one hundred זוז, and

11. *Mishlei* 23:6

12. *Vayikra* 11:43

יב סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ

בפניו הדלת מלקבל עוד צדקה מאחרים, וזכה העני לעשירות קצת בזה, בהיות ודקדק בנטילת ידיים, שעליה אמרו שהמדקדק בה מתעשר.

בְּכֹה רַבִּי חַגַּי, וְאָמַר, אֲשֶׁרִיכֶם יִשְׂרָאֵל, אֲשֶׁרִיכֶם עוֹסְקִים בְּתוֹרָה וּמִצְוֹת, וּמָה מְסֻבֵּינָא דִּהְוָה כְּפִין וּמָה זֶה הֵעֲנִי שֶׁהִיָּה רַעֲב, וְעֲצִיר מְעוּי וְנֹטֵר גְּרָמִיָּה וְעֵצֵר אֶת מַעֲיו וְשִׁמְרֵ עֲצֻמוֹ, וְלֹא חֲיִישׁ אֱלֹא לִיקָרָא דְמַרְיָה וְלֹא חֲשַׁשׁ אֶלֶּא לְכַבּוּד קוֹנוֹ, כִּמָּה שֶׁכָּר קָבַל, עַל אַחַת פְּמָה וְכַמָּה כֹּל שֶׁכֵּן וְכֹל שֶׁכֵּן פְּמָה אֲגַר טַב זְמִין לְמֵאֵן דְּלָעֵן בְּאוֹרֵיתָא כִּמָּה שֶׁכָּר טוֹב מוֹכֵן לְמִי שֶׁמַּרְעִיב אֶת עֲצֻמוֹ מִתְּאוֹת הָעוֹלָם הַזֶּה וְעוֹסֵק בְּתוֹרָה.

Matok MiDvash

not two hundred,¹³ in order to leave the door open for him to receive charity from others, too. Thereby, the poor man merited some wealth due to his carefulness regarding *netilas yadayim*, of which it has been taught that one who is punctilious merits wealth.

Rabbi Chaggai cried and said: “Praiseworthy are you, Israel, and praiseworthy are those of you who are busy with Torah and *mitzvos*. Just as that poor man—who was hungry, yet restrained his innards, held himself back, and was careful regarding the honour of his Creator—received such a great reward, all the more so will be the reward for one who ‘starves’ himself from worldly desires and engages in Torah study!”

13. A person with two hundred זוז is not allowed to take *tzedakah*, see *Shulchan Aruch (Yoreh De'ah, Hilchos Tzedakah 253:1)*.

ענין שימוש יד שמאל ליד ימין, בו יתבאר הטעם שצריך ליטול יד ימין ביד שמאל, לפי שימין שהיא מדת חסד יש לה מעלה יותר משמאל בכל המצוות, לכן צריך לשמש אותה ע"י יד שמאל, לכן גם כאן בנטי"י יד ימין מתקדשת על ידי יד שמאל.

(מקור המאמר צהר מדש רות דף קו ע"א ונציאורנו כרך ג עמ' מקסד-מקסמ)

תְּלִיתָאָה השלישי הוא לְנִטְלָא יְמִינָא בְּשִׁמְלָא ליטול את יד הימין ביד השמאל, וטעם הדבר בְּגִין דִּימִינָא אֵית לֵיה שְׁבָחָא עַל שְׁמָלָא בְּכֵלָא לפי שהימין יש לו שבח ויתרון על השמאל בכל הענינים, ולכן וְאַצְטְרִיךְ לְנִטְלָא לְיְמִינָא בְּשִׁמְלָא וְלִשְׁמָשָׁא לֵיה צריך ליטול את יד הימין ביד השמאל ולשמש אותה, דְּהָא יְמִינָא דְּבַר נָשׁ פְּגוּוֹנָא עֵילָאָה כי יד ימינו של האדם הוא כעין ימין העליון שהיא מדת החסד, לכן לְמַהוּי לֵיה שְׁבָחָא עַל שְׁמָלָא צריך שיהיה לימין שבח על השמאל.

Matok MiDvash

Why the Left Hand “Serves” the Right Hand

Here will be explained why it is necessary to wash the right hand using the left hand. This is because the right hand represents *Chessed* so it has a greater virtue than the left regarding all *mitzvos*. Therefore, the left should be subservient to the right and in *netilas yadayim*, too, the right should be sanctified through the left.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 106a)

The third [requirement] is to wash the right hand using the left hand because the right is more praiseworthy than the left regarding all matters. Therefore, the right needs to be washed and “served” by the left, for the right is an aspect of the Supernal Right, which is the attribute

וראיה לדבר דְּאוֹרֵיִתָּא פִּימִינָא אֲתִיִּהֶבֶת כי התורה ניתנה בימין, דְּכְתִיב כמו שכתוב מִימִינוֹ אֵשׁ דֵּת לָמוּ אש דת נתן הקדוש ברוך הוא לישראל מימנו, וּכְתִיב ועוד כתוב יָמִין יְהוָה רֹמְמָה יָמִין יְהוָה עוֹשֶׂה חֵיל הרי שהימין יש לו חשיבות, וְעַל דָּא ועל כן נאמר פֶּאֶשֶׁר יָרִים מִשָּׂה יָדוֹ וְגַבַּר יִשְׂרָאֵל כי בכח החדס שנתעורר על ידי הרמת יד ימינו של משה גבר ישראל, הרי שיש שבה ומעלה לימין על השמאל.

Matok MiDvash

of *Chessed*.¹⁴ Therefore, the right should be superior to the left.

The proof as to the advantage of the right hand over the left, is the fact that the Torah was given through the right “hand”, as it is written, “from His right [hand] came a fiery law to His people.”¹⁵ It is also written, “The right hand of Hashem is exalted; the right hand of Hashem is triumphant!”¹⁶ Thus, the right hand has greater significance, and therefore it is said, “When Moshe raised up his hand, Israel prevailed...”¹⁷ Through the power of *Chessed* that was aroused by Moshe raising his right hand, Israel prevailed [over Amalek]. So, the right is more praiseworthy than the left.

14. One of the central principles of Kabbalah is that Hashem relates to His Creation with ten fundamental attributes, referred to as the Ten *Sefirot*. One way that these *Sefirot* can be depicted is in the form of man (although, of course, the *Sefirot* themselves cannot be thought of in any physical sense). Hashem’s attribute of *Chessed*, kindness and positivity, is conceptualized as the “right hand” of Hashem, while its antagonist *Gevurah* (also known as *Din*), which is judgement and severity, is conceptualized as His “left hand”. This is the deeper reason why we always prioritize the right over the left.

15. *Devarim* 33:2

16. *Tebillim* 118:16

17. *Shemos* 17:11

(ה"ג סגר"ב) וְאַצְטְרִיף שְׁמָאלָא לְקַדְשָׁא לְיַמִּינָא וְצְרִיכָה יַד הַשְּׂמָאל לְקַדֵּשׁ אֶת יַד הַיְמִינִי, וְכֵן כֹּהֵן שְׁעוֹלָה לְדוֹכֵן מִמֵּי נוֹטֵל יָדָיו, הָיִי אוֹמֵר מְלוֹי וְטַעַם הַדְּבַר דִּהוּא מְסֻטֵּר שְׁמָאלָא שֶׁהַלּוֹי הוּא מְצַד הַשְּׂמָאל, דְּאִיהוּ מְשַׁמֵּשׁ לְכַהֵן לְכֵן הוּא מְשַׁמֵּשׁ אֶת הַכֹּהֵן הָעוֹלָה לְדוֹכֵן שֶׁהוּא בִּימִין, לְמִיָּהוּי יַמִּינָא פְּדָקָא יְאוּת, וְלֹאֲתַקְדָּשָׁא מְגוּ שְׁמָאלָא שִׁיחִיהַּ הַכֹּהֵן שְׁבִימִין כְּרָאוּי לַהֲיוֹת, דֵּהֵינּוּ שִׁיתְקַדֵּשׁ מִן הַלּוֹי שְׁבַשְׂמָאל, אוֹף הָכִי נִמְי הָכָא אִף גַּם כֹּאן בְּנִטְלַת יָדִים לְסַעוּדָה, יַמִּינָא לֹא בְעֵי לְאֲתַקְדָּשָׁא אֶלָּא מְגוּ שְׁמָאלָא אִין יַד הַיְמִין צְרִיכָה לְהַתְקַדֵּשׁ אֶלָּא מִן הַשְּׂמָאל.

תו עוֹד יֵשׁ בְּעֵנִין נְטִילַת יָדִים, כִּי אַצְטְרִיף לְנִטְלָא פֶּל פְּרָקִין דִּיד שְׁצְרִיכִים לִיטוֹל אֶת כָּל הַפְּרָקִים שֶׁל יַד, אַרְבַּעָה סְרִי פְּרָקִין אֵינּוּן דְּאִיקְרוּן י"ד שֶׁהֵם י"ד פְּרָקִים הַנִּקְרָאִים יַד, וְי"ד פְּלַחִין לִי"ד וְי"ד מְשַׁמֵּשׁ לִי"ד, ר"ל

Matok MiDvash

It is necessary for the left hand to sanctify the right hand, thus when the *kohen* ascends to the podium [to bless the nation], who washes his hands? It is the *Levi*, because the *Levi* comes from the left side, and needs to serve the *kohen* who ascends to the podium, as he is from the right side. This way, the *kohen* on the right is as intended, i.e. sanctified by the *Levi* who is from the left. So, too, here in *netilas yadayim* before a meal, the right hand must be sanctified only through the left.

Additionally, it is necessary to wash all the segments of the fingers, which are 14, corresponding to the numerical value of *yad* (יָד), "hand".¹⁸ One *yad* (יָד) serves the other *yad* (יָד),

18. The fingers of each hand have a total of 14 phalanges, or segments. The thumb has two, and each of the other four fingers have three, totalling 14. This is the *gematria* of *yad* (יָד), "hand"!

תחילה יד השמאל משמש ליד ימין, ואחר כך יד הימין משמש ליד שמאל, לְמִיּהוּי כְּלָלָא דְיַמִּינָא בְּשִׂמְאַלָא, וְשִׂמְאַלָא בְּיַמִּינָא כדי שיהיו נכללות הימין בשמאל והשמאל בימין, וְעַל דָּא נְטִילַת יְדִים ועל כן ענין נטילת ידים הוא, לְאַכְלָלָא דָּא בְּדָא לְכַלּוּל ב' הידים זו בזו.

רְבִיעִיאָהּ הַרְבִּיעִי הוּא דְצָרִיף לְהַגְבִּיחַ יְדָיו בְּשַׁעֲה שְׂמֹכְרָהּ, לְאַחַר נְטִילָהּ, וְיִקְדֵּשׁ יְדָיו, דְּכִתִּיב כִּמו שְׂכַתּוּב שְׂאוּ יְדֵיכֶם קֹדֶשׁ הַרּוּמֵז עַל הַגְּבֵהַת הַיָּדִים, וְאַחַר כֵּן וּבְרַכּוּ אֶת יְהו"ה. וְהִשְׁתָּא פִּיּוֹן דְּאִתְקַדְּשִׁי וְעַתָּה אַחַר נְטִילַת יָדִים כִּיּוֹן שְׁנַתְקַדְּשׁוּ הַיָּדִים, אֲצַפְעֵן אֲצַטְרִיף לְזַקְפָּא לִוְן לְעֵלָא צְרִיכִים לִזְקוּף אֶת הָאֲצַבְעוֹת לְמַעְלָה נִגַּד רָאוּ.

Matok MiDvash

meaning that first the left hand serves the right, and then the right serves the left. This way, the right is included within the left, and the left within the right, so through *netilas yadayim* the two sides are intertwined.

The fourth [requirement] is to raise one's hands while reciting the blessing, after washing and sanctifying the hands, as it is written, "Lift your hands in holiness and bless Hashem."¹⁹ Now, after the hands have been sanctified through the washing, the fingers should be raised up in front of one's head.



¹⁹. *Tehillim* 134:2

הַקַּב"ה נִהְנֶה מִהַמְזוּן שֶׁהָאָדָם נוֹתֵן לְעַנִּי, בּוֹ מוֹכֵא הָעֲנִין שְׁצִרִיךְ לְבָרֵךְ בְּכוּוֹנָה, וְשִׁיתָן מִכֵּל הַמוֹבְחָר שֶׁבְּמֵאֲכָלוֹ לְעַנִּי, כִּי הַקַּב"ה כְּבִיכּוֹל נִהְנֶה גַם כֵּן מֵאוֹתָם מֵאֲכִילִים שֶׁהוּא מֵאֲכִיל אֶת הָעַנִּי, כֹּאֲשֶׁר בּוֹזֵה עוֹשֶׂה נַחַת לְאוֹתוֹ עַנִּי וּמִשְׁמַחוֹ.

(מקור המאמר זוהר מדש רות דף קו ע"א ונמאורנו כרך ג עמ' תקסח-תקסט)

חֲמִישָׁאָה הַחֲמִישִׁי הוּא דְצִרִיךָ לְבָרְכָא בְכוּוֹנָה פְּמָה דְאַמְרֵן שְׁצִרִיךְ לְבָרֵךְ אֶת כָּל הַבְּרוּכוֹת בְּכוּוֹנָה כְּמוֹ שְׁאֲמַרְנוּ, בְּגִין לְאַתְעֲרָא בְּרַכָּאן לְעֵלָא כְּדִי לְעוֹרֵר וּלְהַמְשִׁיךְ בְּרוּכוֹת לְמַעְלָה.

שְׁתִּיתָאָה הַשְּׁשִׁי הוּא לְמִיָּהֵב מִהֵהוּא מִיכְלָא לְמִסְפְּנָא לְתַת מִמֵּאֲכָלוֹ לְאֲכוֹל לְעַנִּי, דְדָא אִיהוּ פְּדָקָא יָאוֹת שְׁזֵהוּ כְּרֵאוֹי הַלְיוֹת, וְאֲמַר כִּי וּמְצוּנָה מִן הַמּוֹבְחָר הוּא לְמִיָּהֵב מִהֵהוּא מִיכְלָא דְאִיהוּ אָכִיל לְתַת לְעַנִּי מֵאוֹתוֹ הַמֵּאֲכָל שֶׁהוּא בַעֲצָמוֹ אוֹכֵל, מְפָל שׁוֹפְרֵי דְאִיהוּ תְּאִיב מִכָּל הַמְּבַחֵר שֶׁהוּא

Matok MiDvash

Hashem delights in the sustenance that one provides for a poor person

Here will be explained that it is necessary to recite blessings with *kavanah*. One should also give the best of one's food to the poor, for Hashem delights in the foods that are given to the poor, through which the poor are satisfied and gladdened.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 106a)

The fifth (requirement) is to recite all blessings with *kavanah*, as has been stated, in order to arouse and draw down blessings from Above.

The sixth (requirement) is to give some of one's food to the poor, as this is appropriate. The choicest way of performing this *mitzvah* is to give to the poor from the very

מתאוה, דְּהָא הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶתְהַנִּי מֵהֵיָא מְזוּנָא דְּאִיהוּ יְהִיב לְמִסְפְּנָא כִּי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא נִהְנֵה מֵאוּתוּר הַמְזוּן שֶׁהוּא נוֹתֵן לַעֲנִי, בְּגִין דְּהָהוּא מִיכְלָא דְּאִיהוּ יְהִיב לְפִי שְׂבִאוֹתוּר הַמֵּאכֵל שֶׁהוּא נוֹתֵן לַעֲנִי, עֲבָדָא נִיחָא לְנַפְשָׁא דְּהָאִי מִסְפְּנָא וְחֲדִי לִיָּה עוֹשֶׂה נַחַת לְנַפֵּשׁ שֶׁל זֶה הָעֲנִי וּמִשְׂמַח אוֹתוֹ.

מֵאכֵל הַלֶּחֶם הוּא תַּחַת יַד הַשְּׁכִינָה עֲצֻמָּה, בּו יִתְבָּאֵר טַעַם הַלְשׁוֹן שֶׁבְּבִרְכַת הַמוֹצִיא עַל הַלֶּחֶם, כִּי הַקְּב"ה מוֹמִנָה בַּעֲצֻמוֹ עַל לֶחֶם הָאָדָם, וְלִכֵּן מְבָרְכִים ה' מוֹצִיא בָאוֹת ה'.

(מקור המאמר צוהר חדש רומ דף קו ע"א וצנזאורנו כרך ג עמ' תקסט)

שְׂבִיעָאָה הַשְּׂבִיעִי הוּא לְבִרְכָא בְּרִפְתַּת הַמוֹצִיא עַל נְהָמָא לְבוּרְךְ בְּרַכַּת הַמוֹצִיא עַל הַלֶּחֶם, דְּהִכִּי אָמַר רַב הַמְּנוּנָא סָבָא כִּי כַךְ אִמַּר רַב

Matok MiDvash

same food one is eating, from the best of what one himself desires. For *HaKadosh Baruch Hu* receives great satisfaction from that nourishment that is given to the poor because that food which is given satisfies the soul of the poor and gladdens him.

The Consumption of Bread is in the Hands of the Shechinah

Here will be explained that the reason we recite the blessing of *hamotzi* over bread is because Hashem Himself provides the bread of man, and this is why we recite *hamotzi* with the letter *hei*.

(Source: *Zohar Chadash on Rus*, 106a)

The seventh [requirement] is to recite the blessing of *hamotzi* over bread, for it was taught by Rav Hamnuna Saba that

הַמְנוּנָא סבא, שְׁבַע אַרְצוֹת נִינְהוּ יֵשׁ שְׁבַע אַרְצוֹת, וְכוּלְהוּ מְדוּרִים לְתַתָּא וְכוּלָם הֵם מְדוּרִים לַמַּטָּה בְּבִטְן הָאֲדָמָה (כַּמְנוּאֵר זֹהַר פ' וַיִּקְרָא דף ט סוע"ג), וּמְכַלְהוּ לָא אַתְרֵיעִי הַקְדוּשׁ פְּרוּף הוּא אֱלֹא בְּתַבְל דָּא וּמְכוּלָם אִין הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְרוּצָה אֵלָא בְּאַרְץ הָעֲלִיוֹנָה הַזֹּה הַנִּקְרָאת תְּבֵל, וּבְכוּלְהוּ לָא הָיָה מְאִינּוֹן שְׁבַעָה מִיֵּינָן, אֱלֹא בְּתַבְל דָּא וּבְכוּלָם לֹא גַדַל מְאוּתָם שְׁבַעָה מִיֵּי תְבוּאָה (כַּמְנוּאֵר נְסוּף ח"א דף רנ"ג-רנ"ד), אֵלָא בְּתַבֵּל הַזֹּה.

וּבְכַלְהוּ יְהִיב הַקְדוּשׁ פְּרוּף הוּא כָּל עֲשָׂפִין וְכָל יְבוּלֵי אֲרַעָא בִּיד מְמוּנָן וּבְכוּלָם נִתְּן הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא כָּל הָעֲשָׂבִים וְכָל יְבוּלֵי הָאַרְץ בִּיד מְמוּנִים, בַּר מְאִלִּין שְׁבַעַת הַמִּינִין חוּץ מְאֵלּוּ הַשְּׁבַעָה מִיֵּי תְבוּאָה, נְהָמָא דְמִיכְלָא דְבְנֵי נֶשָׂא שְׁהֵם הַלְחָם הַנֶּאֱכָל לְבְנֵי אָדָם, שְׁהֵם תַּחַת יַד

Matok MiDvash

there are seven layers to the Earth, [our surface world, and six more] beneath the surface (as explained in the Zohar on *Vayikra* 9b), and from all of these *HaKadosh Baruch Hu*, is not pleased except with our surface layer, which is called Tevel. And from all the layers, it is only here in Tevel that the Seven Species grow.²⁰

HaKadosh Baruch Hu gave all the different plants and produce in the hands of various agents, with the exception of the Seven Species, from which comes the bread of man, which remained in the hands of the *Shechinah*.²¹ Therefore, it is necessary to be especially careful to say [the word] *hamotzi* with the letter *hei*, because the *hei* alludes to *Malchus* (which

20. The Seven Species of Israel: wheat, barley, grapes, figs, pomegranates, olives, and dates (*Devarim* 8:8).

21. Bread is made from wheat, one of the Seven Species, which are directly under the supervision of Hashem, whereas other plant life is overseen by various Heavenly agents appointed by Hashem.

השכינה, וּבְגִינֵי כֶף אֶצְטְרִיךְ לְדַקְדֵק בְּה' דְּהַמוֹצִיא וּבשִׁבִיל זֶה צְרִיךְ לְדַקְדֵק בְּה' שֶׁל הַמוֹצִיא הַרוּמָזת עַל [סְפִירַת] הַמַּלְכוּת [בְּחִינַת הַשְּׂכִינָה], דְּהָא נְהָמָא בִּידֵיהּ אֲתַמְסֵר כִּי הַלַּחַם נִמְסָר בִּידֵיהּ, וְלֹא בִידָא דְמִמְנָן וְלֹא בִידֵי הַמְמוּנִים, וְאִיהוּ דְאֶפִּיק לֵיהּ וְלֹא אֲחָרָא וְהִיא הַמוֹצִיאָה אֶת הַלַּחַם וְלֹא אַחַר, וְעַל דָּא הַמוֹצִיא וְעַל כֵּן מְבָרְכִים הַמוֹצִיא עִם ה', וְלֹא מוֹצִיא.

לְאוּבֹל בְּנַחַת כִּיוֹשֵׁב לְפָנֵי הַמֶּלֶךְ, יִבּוֹאֵר בּוֹ עֲנִין הַזְּהִירוֹת מְרַעֲבַת נוֹת וְהַאֲכִילָה בְּדֶרֶךְ אֶרֶץ וּבְנַחַת כְּאוּבֹל לְפָנֵי הַמֶּלֶךְ, כִּי אֵין הַבְּרַכָּה שׁוֹרָה אֵלֶּא בְּהִנְהוּגָה רְאוּיָה זֶה.

(מקור המאמר זוהר מדש רות דף קו ע"א וצנזאורנו כך ג עמ' תקע)

תְּמִינָאָה הַשְּׂמִינִי הוּא דְלָא יְהֵא גְרִגְרִין וּבִלְעָן שְׁלֵא יִהְיֶה זֹלָל וְסוּבָא דֵהֵינּוּ

Matok MiDvash

refers to the *Shechinah*)²², since bread remains in Hashem's Hands, and not in the hands of some agent. It is the *Shechinah* that "brings forth" the bread, and none other, and this is why we recite *Hamotzi* with a *bei*, and not simply *motzi* [which would otherwise have been grammatically correct as well].

Eating serenely when sitting before the King

Here will be explained that a person should be careful not to be a glutton, and should eat with proper table manners, as if eating before a king, for the blessing can only come upon a person who acts in this manner.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 106a)

The eighth [requirement] is that one should not gorge and

22. The tenth *Sefirah* is called *Malchus*, which is also referred to as the

רעבתן, אֶלֶּא כְּמֵאן דְּאֶכִּיל קָמִי מְלֶכָא אלא בדרך ארץ כמי שאוכל לפני המלך, וטעם הדבר דְּבִרְכָתָא לָא שְׂרִיָא בְּמַעוּי דֵּהֲהוּא דְּאֶשְׁתַּפַּח בְּלֶעָן כי אין הברכה שורה במעיו של הנמצא רעבתן, אֶלֶּא בְּהֵהוּא דְּלָא אֶשְׁתַּפַּח בְּלֶעָן אלא בזה שאינו רעבתן, (ס"ג הגר"א) וּבְלֶעָן אִיהוּ סְטָרָא עֲשׂו ורעבתן הוא מצד עשו, דְּכְתִיב שכתוב שעשו אמר ליעקב הֲלַעֲיִטְנִי נָא מִן הָאֲדוּם הָאֲדוּם הַזֶּה, דהיינו אֹרַח הֲלַעֲטָה דרך רעבתנות, מֵאִי טַעֲמָא מהו הטעם, בְּגִין דְּחֻוּיָא בִּישָׂא שְׂרִיָא בְּמַעוּי וְלָא יִשְׁבַּע לפי שנחש הרע שורה במעיו לכן לא ישבע, וְלָא עוֹד אֶלֶּא דְּאִיקְרִי רְשָׁע ולא זה בלבד אלא שנקרא רשע, דְּכְתִיב כמו שכתוב וּבְטָן רְשָׁעִים תַּחֲסֹר, בְּגִין דָּא בְּעִי לְמִיכַל בְּנַחַת עַל פְּתוּרְיָה ובשביל זה צריך לאכול בנחת על שלחנו, כְּמֵאן דִּיתִיב קָמִי מְלֶכָא כמי שיושב לפני המלך.

Matok MiDvash

be a glutton, rather one should eat with proper manners as if before a king. This is because blessings will not rest upon the innards of a glutton, only upon the innards of one who is not a glutton. Gluttony comes from the aspect of Esav, who, as it is written, said to Yaakov, “Give me some of that red stew to swallow up [*hal’iteni*]...”²³ The word *hal’iteni* means ‘swallowing up’, like a glutton. Why is this? Because the Evil Serpent rests within his innards, so he is never satiated.²⁴ Moreover, he is called *rasha*, “wicked”, as it is written “[The righteous eats to satiation, while] the belly of the wicked [*resha’im*] always lacks.”²⁵ Therefore, one must eat serenely at his table, like one who sits before the king.

Shechinah (Divine Presence). Kabbalah teaches that the letter *hei* connotes *Malchus*.

23. *Bereishis* 25:30

24. The Serpent’s punishment was that everything he eats will taste like earth (*Yoma* 75a). As such, he never feels satisfied from his food.

25. *Mishlei* 13:25

מזון הנפש בלימוד והודאה על שולחן הסעודה, יתחוויר בו שהקב"ה מפרנס ומחלק מזון רוחני למלאכים ואח"כ לכל העולם, והמלאכים משבחים לה' קודם אכילתם ולאחריו, לכן גם ישראל צריכים להתחבר עמהם באותו אופן וללמוד תורה בסעודה ולשבח להקב"ה בכרכת המזון.

(מקור המאמר זוהר חדש רומ דף קו ע"א ונציאורנו כרך ג עמ' תקע-תקעב)

תְּשִׁיעָאָה הַתְּשִׁיעִי הוּא לְמִיְהוּי עַל פְּתוּרְיָה דְּבְרֵי תוֹרָה שִׁיְהִי עַל שְׁלַחְנוּ דְּבְרֵי תוֹרָה, דְּהָא תְּנִינָן שֶׁהָרִי לְמַדְנָו (נַמְס' אֲנוֹת פֶּרֶק ג מ"ד), שׁוֹלְחָן דְּלִית בֵּיה דְּבְרֵי תוֹרָה שְׁלַחַן שְׁלֵא אִמְרוּ עֲלֵיו דְּבְרֵי תוֹרָה, הָרִי הוּא פְּמֵאן דְּאֶכֶל מִזְבְּחֵי מֵתִים נַחֲשָׁב כְּאִילוּ אֶכֶל מִזְבְּחֵי מֵתִים, דָּא עֲבוּדָה זָרָה שְׁהוּא

Matok MiDvash

Spiritual Nourishment in Torah Study and Gratitude at the Meal Table

Here will be explained how Hashem sustains and distributes nourishment for the *malachim*, followed by the rest of the world. The *malachim* praise Hashem before and after they eat, and so too should Israel join with them by learning Torah during the meal and praising Hashem afterwards with *bircas hamazon*.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 106a)

The ninth [requirement] is for there to be words of Torah at the meal table. As we learned (in *Avos* 3:4),²⁶ a meal table upon which words of Torah were not spoken is considered like one upon which were consumed "offerings of the dead". This is referring to idolatry, as it is written, "All tables are covered with vomit and filth

26. In the *siddur* it appears here, but in *Mishnayos* it appears in *Mishnah* 3.

סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ כג

עבודה זרה דְּכֹתִיב כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב כִּי כֹל שֶׁלְחָנוֹת מְלֹאוֹ קִיא צוֹאָה בְּלִי מְקוֹם, עֲבוּדָה זָרָה אֵיךְרִי נִקְרֵאת קִיא צוֹאָה.

בְּגִין דְּהֶקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא פְּלִיג חוּלְקִין בְּכֹל יוֹמָא וּבְכֹל לַיְלִיא מְזוּנִין לְעֵלְמָא לְעֵילָאִי וְלִתְתָאִי לְפִי שֶׁהֶקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מַחְלֵק חֲלָקֵי מְזוּנוֹת בְּעוֹלָם בְּכֹל יוֹם וּבְכֹל לַיְלָה לְעֵלְיוֹנִים וְלִתְחַתּוֹנִים, דְּהֵינּוּ בְּלִיָּא לְאֵינּוֹן מְלֹאכִין דְּמִמְנִין עַל הַדּוֹכְתִּיָּהּ וְשְׁלִיטֵי בְּלִיָּא בְּלִיָּא לְאוֹתָם הַמְלֹאכִים הַמְמוּנִים עַל מְקוֹמָם בְּלַיְלָה וְשׁוֹלְטִים בְּלַיְלָה, לְכֹן אֶכְלִי בְּלִיָּא הֵם אוֹכְלִים בְּלַיְלָה, כְּמָה דְאַתְּ אָמַר כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר וְתַקְּם בְּעוֹד לַיְלָה וְתַתֵּן טָרֶף לְבֵיתָהּ וְחֹק לְנַעֲרוֹתֶיהָ.

בִּימְמָא לְאֵינּוֹן מְלֹאכִין דְּמִמְנִין עַל הַדּוֹכְתִּיָּהּ וְשְׁלִיטֵי בִּימְמָא בְּיוֹם לְאוֹתָם הַמְלֹאכִים הַמְמוּנִים עַל מְקוֹמָם וְשׁוֹלְטִים בְּיוֹם, פְּלִיג לֹן הֶקְדוּשׁ

Matok MiDvash

until no space [*makom*] is left.”²⁷ Idolatry is called “vomit and filth”.

This is because *HaKadosh Baruch Hu*, distributes nourishment in the world each day and each night, both in the upper realms and in the lower realms. At night, He distributes nourishment to the *malachim* who are appointed over the night, and they eat at night, as it is said, “She rises while it is still night, and supplies provisions for her household, and fare for her maids.”²⁸

During the day, *HaKadosh Baruch Hu* distributes nourishment

27. *Yeshayahu* 28:8. The word *makom* (“place”) here can also be read as *Makom*, a common reference to Hashem, Who is the “Place” within which the world exists. In other words, a table without Godliness is like one of vomit and filth.

28. *Mishlei* 31:15

בְּרוּךְ הוּא מְזוּנָא בְיַמָּא מחלק להם הקדוש ברוך הוא מזון ביום, בְּיּוֹן דְּפְלִיג לֵוֶן כיון שחלק הקדוש ברוך הוא להמלאכים, לְבַתְרֵיהוּ פְּלִיג לְכָל בְּנֵי עַלְמָא דָּא אחריהם מחלק הקדוש ברוך הוא מזון לכל בני העולם הזה.

ומפרש ואמר כָּל אֵינּוֹן מְלַאכִין דְּלַעֲלָא בְּעוֹד דְּאֲכָלִי מְזוּנֵיהוּ כל אותם המלאכים של מעלה בזמן שאוכלים מזונם, כּוּלְהוּ מְשַׁבְּחִין וּמוֹדֵין וּמְנַשְׂאֵן לְמַאֲרִיהוֹן כולם משבחים ומודים ומנשאים לקונם, וּלְבַתֵּר אוּף הַכִּי ואחר אכילתם גם כן משבחים להקדוש ברוך הוא, כְּגוֹנוֹא דָּא יִשְׂרָאֵל לְתַתָּא כעין זה ישראל למטה, אֲצַטְרִיף לְהוֹן פְּהַאי גְּוֹנָא מִמֶּשׁ לְמַהוּי חֲבָרִים בְּהַדְרֵיהוּ צריכים באותו האופן ממש להיות חברים עמהם.

הנה ממאמר זה מוכח שצריך לומר דברי תורה על השולחן, ואחר כך הודאה בברכת המזון, כדוגמת המלאכים שבשעת אכילתם משבחים ומודים להקדוש ברוך הוא, ואחר כך כשמסיימים אכילתם חוזרים ומשבחים, וכזאת הוכיח בספר ראשית חכמה (שער הקדושה פט"ו אות ע, ונמולאות חייס אות למ) מזהר פ' תרומה (דף

Matok MiDvash

to the *malachim* appointed over the day. After He distributes to the *malachim*, He then distributes to all the people of this world.

All those supernal *malachim*, while they eat their food, praise and thank and uplift their Maker. After they eat, too, they praise *HaKadosh Baruch Hu*. Similarly, Israel below must do the very same, to join with the *malachim*.

The previous passage reinforces the necessity to speak words of Torah at the meal table, as well as to recite *bircas hamazon* afterwards, just as the *malachim* praise and thank Hashem while they eat, and do so again after they finish eating. So writes the *Sefer Reishis Chochmah* (*Sha'ar HaKedushah* 15:70, and also in *Toza'ot Chaim* 38), citing proof to this from the *Zohar* on

קנ"ג ע"ג), והוסיף וכתב וז"ל, מכאן הריסה למי שכתב (ואם הרע"צ נאזנת פרק ג' משנה ג') שעל ידי ברכת המזון יוצאין ידי חיוב אמירת דברי תורה בשולחן, שאינו, כמבואר, עכ"ל. והרב יוסף יעב"ץ בביאורו (אזנות ש"ס), כתב, דג' חלוקות הם, האומרים דברי תורה על השולחן, אלו הם בגדר הצדיקים, והמשוררים פזמונים ומזמורים בסעודתם, אלו בגדר בינונים, ומנהגם היפה יועיל לפוטרם

Matok MiDvash

parshas Terumah (153b). The *Reishis Chochmah* adds the following comment: "This is in vehement opposition to those who write that one is able to fulfil 'speaking words of Torah' through reciting *bircas hamazon*,²⁹ for that is not the case." Rabbi Yosef Ya'avetz,³⁰ in his commentary on *Avos* 3:3, explains that there are three types of people: Those who speak words of Torah at the meal table—they are *tzadikim*; those who sing holy songs during the meal—they are *beinonim*,³¹ and this beautiful custom of theirs will help them avoid Heavenly retribution; and then there are those who finish their meal with nothing at all—they are the wicked ones. And it is written in *Sefer Chaim u'Mazon* (passage 137): "Most of the world is careful in intending, when pronouncing '*mayim acharonim chova*',³² to fulfil the

29. This is the position of *Rabbeinu Ovadiab Bartenura* on the aforementioned *Mishnah* in *Avos*.

30. Rabbi Yosef ben Chaim of Mantua (c. 5200-5268). He was originally from Spain and was among the exiles of the Spanish Expulsion in 5252. He was a renowned kabbalist and wrote a commentary on *Pirkei Avos*.

31. Average people.

32. Before washing *mayim acharonim*, it is customary to say the words *mayim acharonim chova*, quoting from the Talmud (*Erwin* 17b) that washing *mayim acharonim* is a mandatory obligation.

מִן הָעוֹנֵשׁ, וְאֵלּוּ שְׁנֵפֶטְרִים בְּלֹא כְלוּם, הָרִי הֵם רִשְׁעִים. וְכָתַב בְּסֵפֶר חַיִּים וּמִזוּן (אִם קָלוּ) וְזֶה לְשׁוֹנוֹ, רֹבַע הָעוֹלָם נִזְהָרִים לְכוּיִן בְּאוֹמְרָם "מֵיָם אַחֲרוֹנִים חוֹבֵה" כִּדִּי לְצֵאת יָדֵי חוֹבֵתָם מִדְּבַרֵי תוֹרָה עַל הַשּׁוֹלְחָן, וְאִין זֶה לְשֵׁרִידִים אֲשֶׁר הִ' קוֹרָא, דְּהָרִי הַסְּבֵרָא נֹתְנַת דְּלִפֵּי שִׁיעוֹר הָאֲכִילָה שְׁנַתָּן לְגוֹפּוֹ, כִּךְ יִתֵּן אוֹכֵל לְנַפְשׁוֹ שֶׁהוּא הַדְּבַרֵי תוֹרָה, וְלִמָּה תִּגְרַע הַנֶּפֶשׁ הַמְּשַׁכֵּלֶת, מֵהַגּוֹף הַנְּגוּף עַכ"ל.

מֵיָם אַחֲרוֹנִים מִכְּמָלֵי הַמִּקְטָרְגִים, מִבּוֹאֵר בּוֹ עֲנִין חוֹבֵת נִטִּילֶת מֵיָם אַחֲרוֹנִים שֶׁהוּא כִּדִּי לְהַעֲבִיר הַזּוֹהָמָא הַרְעָה מֵהָאֲדָם וְלִתַּת חֵלֶק מֵהֶם לְהַסְטָרָא אַחֲרָא כְּאֲשֶׁר בְּכִךְ נִמְנַע הַשְּׂטָן מִלְּקַטְרֵג עַל הָאוֹכֵל בְּסַעֲדוֹתָו. (מִקּוּר הַמֵּאֲמֵר צִהַר רֹמֶד דְּף קו ע"א-ע"ב וּצְנִיאוֹרֵנוּ כִּךְ ג ע"מ תַּקְעַב-תַּקְעָג)

Matok MiDvash

mitzvah of speaking words of Torah at the meal table—but this is not for those select ones upon whom Hashem calls. Sound reasoning dictates that according to the measure that one feeds the body, so too should one feed the soul with words of Torah. Why should the bereaved soul receive less than the frail body?"³³

Mayim Acharonim Nullifies the “Prosecutors”

Here will be explained the obligation of washing *mayim acharonim*, which is to remove the spiritual impurity that may be upon a person. *Mayim acharonim* is obligatory because it pacifies the *satan* so that he is unable to prosecute the person.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 106a-b)

33. While one can technically fulfil the *mitzvah* of speaking Torah by saying “*mayim acharonim chova*”, the truly righteous do not rely on this. Reciting these three words of Torah alone cannot really suffice, for the amount of Torah spoken at the table should equal the amount

סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ כז

עֲשִׂיָּרָאָה העשירי הוא מִים אַחְרוֹנִים, דְּאִינוּן חוֹבָה לְאֶעְבְּרָא זוּהֵמָא בִישָׁא מִיָּנִיה שֶׁהם חוֹבָה כִּי צְרִיכִים לִהְיוֹת עֹבְרִים אֶת זוּהֵמָא הַרְעָה מִמֶּנּוּ, וְלִמְיָהֵב חוֹלְקָא לְסִטְרָא בִישָׁא מֵהָהוּא זוּהֵמָא דְעַל יְדוּי וְלִתַּת חֵלֶק לְסִטְרָא אַחְרָא מֵאוּתָהּ הַזוּהֵמָא שְׁעַל יְדוּי, בְּגִין דְּלֹא יִשְׁתַּפַּח מְקַטְרָגָא לְגַבְיָה כְּדֵי שֶׁלֹּא יִמְצָא מְקַטְרָג עֲלָיו.

דִּתְגִינֵן כִּי לְמַדְנּוּ מִדָּה נְטִלָה הֵהוּא רְעוּתָא וְכוֹנָה דְנִטִּילַת יָדִים מִדָּה הַטוֹבָה שֶׁהִיא הַמַּלְכוּת, מְקַבֵּלַת מִן הָאָדָם אֶת הַרְצוֹן וְהַכּוֹנָה שֶׁל נִטִּילַת יָדִים, וְהַמוֹצִיא וְכֹרֵפֶת הַנְּהַנִּין וְכֹרֵפֶת מְזוֹנָא וְאֵת בְּרַכַּת הַמוֹצִיא וְכֹרֵפֶת הַנְּהַנִּין וְכֹרֵפֶת הַמְזוּן, מִדָּה רְעָה שֶׁהִיא צַד הַסִּטְרָא אַחְרָא, נְטִלָה הֵהוּא זוּהֵמָא דִּידִים בְּמִים אַחְרוֹנִים הִיא מְקַבֵּלַת מִן הָאָדָם אֶת הַזוּהֵמָא שֶׁל הַיָּדִים

Matok MiDvash

The tenth [requirement] is *mayim acharonim*, which is obligatory because it removes the evil *zuhama* (impurity) from a person. That *zuhama* of the hands serves as a “portion” given over to the *Sitra Achra*,³⁴ so that it will not prosecute the person.

We have learned that the “positive measure”, which is *Malchus*,³⁵ receives from a person the will and *kavanah* of *netilas yadayim*, as well as the blessing of *hamotzi* and *bircas hamazon*. The “evil measure”, which is the *Sitra Achra*, receives the *zuhama* of the hands within the *mayim acharonim*. In this

of food that is consumed. The soul should be fed at least as much as the body!

34. Literally “the other side”, referring to the realm of all the negative and impure forces in the universe.
35. *Malchus* is the tenth and final *Sefirah*, associated with the *Shechinah*. It sits at the bottom of the *Sefirot*, and is said to “receive” from all the *Sefirot* above.

שבמים אחרונים, וּבְדָא יְתַפְּרֵשׁ מִיַּנְיָהּ וּבְדָא נְטִיל חוּלְקִיָּהּ וּבִזְהָ נִפְרַד מִן
הָאָדָם וּבִזְהָ לֹקַח אֶת חֵלְקוֹ.

וְעַל דָּא כְּתִיב וְעַל זֶה כָּתוּב וַיֹּאכַל בּוֹעֲז וַיִּשְׂתֶּה וַיֵּיטֵב לְבֹו דְהֵינּוּ דְקַרְיָן
עַל מְזוֹנִיָּהּ וְחֲדֵי לְהֵוֹא אֲתֵר דְּאֶקְרִי לֵב שְׁבִירָךְ בְּרַכַּת הַמְזוֹן וְשִׂמַּח
לְאוֹתוֹ הַמְקוֹם הַנִּקְרָא לֵב שֶׁהוּא הַמַּלְכוּת, וּמִפְרֵשׁ הֵוֹא לֵב דְּבַעֵי לְפָא
וְרַעוּתָא דְּאִינִישׁ אוֹתוֹ הַלֵּב הַצָּרִיךְ אֶת לֵב הַטוֹב וְהַרְצוֹן הַטוֹב שֶׁל הָאָדָם.

וּמִזֵּם אַחֲרוֹנִים חוּבָה, הַטַּעַם כִּי וְקַבִּיל לֶוֶן הֵוֹא דְּאֶקְרִי חוּבָה מִקְּבַל
אוֹתָם הַסְטֵרָא אַחֲרָא הַנִּקְרָא חוּבָה, וּבְאִינוֹן מִים נִיּוּחָא דְּעֵתִיָּהּ וּבְאוֹתָם

Matok MiDvash

way the *Sitra Achra* is separated from the person and takes its “portion”.³⁶

Of this it is written, “Boaz ate and drank and his heart was cheerful...”³⁷ for he recited *bircas hamazon* and gladdened that place called *lev*, “heart”, which is *Malchus*. That is the “heart” which needs the good heart and good will of a person.³⁸

And the reason that “*mayim acharonim chova* [is an obligation]” is because the *Sitra Achra* is called *chova*, and by receiving

36. The Zohar (*Terumah* 154b) teaches that the *Sitra Achra*, impure forces, congregate around the meal table as a person eats. This is because eating is a physical, animalistic act and a person eating often descends into gluttony and excess materialism. The *Sitra Achra* is thus ready to “prosecute” and “attack” such a person, who is now in a weakened, animalistic state. The purpose of *mayim acharonim* is to drive away the *Sitra Achra* from the meal table, by pacifying it with the impure *zuhama* that has been washed away.

37. *Rus* 3:7

38. A person’s good will and *kavanah* gladdens the “heart”, i.e. *Malchus*.

המים נחה דעתו, בְּגִין דְּתֵרִין דְּרִגְגִין אֲלִין לפי שיש שני אלו המדרגות אצל שלחנו של אדם, תד אִיקְרֵי זְכוּת, וְיַחַד אִיקְרֵי חוֹבָה אחת נקראת זכות, ואחת נקראת חובה, וְכָל מַלְיָן דְּדָא פְּתַחֲיָן לְזְכוּת וְכָל הַדְּבָרִים שֶׁל מִדְּרַגַּת הַזְכוּת פּוֹתְחִים לְזְכוּת בְּנֵי אָדָם, וְכָל מַלְיָן דְּדָא פְּתַחֲיָן לְחוֹבָה וְאֵתְדָנוּ לְחוֹבָה וְכָל הַדְּבָרִים שֶׁל מִדְּרַגַּת הַחוֹבָה פּוֹתְחִים לְדוֹן לְחוֹבָה וְנִדְוֹנִים לְחוֹבָה, וְעַל דָּא מִים אַחֲרוֹנִים אֵינּוֹן חוֹלְקִין דְּחוֹבָה וְעַל כֵּן מִים אַחֲרוֹנִים הֵם חִלְקָה שֶׁל חוֹבָה, דְּאֵתְהַיֵּי מֵהָאֵי שֶׁהִיא נִהְיֵית מִזֶּה, וְרָצָא שְׁפִיר וְזֶה הַסּוּד הוּא יִפֵּה וְנִכּוֹן.

תפילה על המזונות קודם הסעודה, בו יבואר שהאיש הבוטח בה' נקרא איש אמונות, כדוגמת רבי ייסא סבא, שאע"פ שהיה מאכלו ברשותו התפלל ושאל על מזונו מהקב"ה, כדי שיתן לו רשות לאכול.

Matok MiDvash

the impure waters it is pacified. For there are two levels at the meal table of a person: one is called *zechus*, “merit”, and the other is called *chova*, “obligation”. All the things that are within the level of *zechus* open up merits for a person, while all the things within the level of *chova* open up judgement and culpability—and will lead to a person being judged with culpability. Thus, *mayim acharonim* is the portion of “*chova*”, for the [*Sitra Achra*] delights from it [and is thereby pacified and removed], and this is a beautiful secret.

A Prayer for Sustenance Before the Seudah

Here will be explained that the person who trusts in Hashem is called *ish emunos*, “man of faith”, like Rabbi Yesa Saba who, even though he had his food before him, nonetheless prayed and asked

ל סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פִּירוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ

(מקור המאמר צוהר פר' מקץ דף קנט ע"ג וצניאורנו כרך 7 עמ' רכו)

אִישׁ אֱמוּנֹת רַב בְּרִכּוֹת, פִּירוּשׁוֹ דָּא הוּא פֶּר נָשׁ דְּמַהֲיִמְנוּתָא דְקַדְשָׁא
 בְּרִיף הוּא בֵּיהּ זְהוּ אָדָם שֵׁישׁ בּוֹ אֱמוּנַת ה', ר"ל כִּי הָאָדָם הַבוֹטָח בַּה'
 וּמֵאֲמִין כִּי הוּא הַנוֹתֵן כַּח לַעֲשׂוֹת חֵיל, וְהוּא הַנוֹתֵן לַחֵם לְכָל בֶּשֶׂר וּמִשְׁבִּיעַ
 לְכָל חַי רִצּוֹן, הִנֵּה זֶה הָאִישׁ נִקְרָא אִישׁ אֱמוּנֹת, כְּגֹן רַבִּי יִיסָא סָבָא, דְּאָף
 עַל גַּב דְּהֵוָה לִיהּ מִיכְלָא דְהָהוּא יוֹמָא לְמִיכְלָא שְׂאֵף עַל פִּי שְׁהִיה לֹ
 מֵאֲכַל לְאוֹתוֹ יוֹם לֹאכּוֹל, לָא הָוָה מִתְקִין לִיהּ עַד דְּשְׂאִיל מְזוּנִיָּה קָמִי
 מְלָכָא קְדִישָׁא לֹא הִיה מִתְקִנּוּ וּמְכִין אוֹתוֹ עַד שְׁשָׂאל מְזוּנּוּ מִלְּפָנֵי הַקַּב"ה,
 לְבָתֵּר דְּצִלֵּי צְלוּתִיהּ וְשְׂאִיל מְזוּנִיָּה קָמִי מְלָכָא, כְּדִין הָוָה מִתְקִין
 וְאַחַר שֶׁהִתְפַּלֵּל תְּפִלְתּוֹ וְשָׂאל אֶת מְזוּנּוּ מִלְּפָנֵי הַקַּב"ה, אִז הִיה מְכִין אֶת מֵאֲכָלוֹ,
 וְהָוָה אָמַר תְּדִיר, לָא נִתְקִין, עַד דִּינִתְנוּן מִבֵּי מְלָכָא וְאִמַר תְּמִיד, לֹא

Matok MiDvash

for sustenance from Hashem, so that Hashem will
 give him permission to eat.

(Source: Zohar I on parashas Miketz, 199b)

“A man of faith [*ish emunos*] will receive many blessings...”³⁹
 This refers to a person who has faith in Hashem. When a person trusts in Hashem, and believes that it is He that gives the strength to succeed, and it is He that provides food to all and satiates all living things, such a person is called an *ish emunos*. This is like Rabbi Yesa Saba who, even though he already had food to eat for that day, would not prepare the food until asking for sustenance from Hashem. Only after praying and asking for sustenance from Hashem did he prepare his meal. He always said that he would not eat until the sustenance would be given from the King, and demonstrated this even when the food was already in his

39. *Mishlei* 28:20

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ לֹא

נכין לאכול, עד שיתנו מבית המלך, והודיע בזה כי אפילו כבר היה מאכלו ברשותו ובידו, איננו רשאי לאכלו, אם לא יסכימו עליו מלמעלה.

השכינה עומדת ורואה לכל אחד בעת הסיבו לסעודה, בו יובא קצת מענין עריכת השולחן, שבוה מכבדים את הקב"ה שזן ומפרנסנו, וכמבואר שזוהן האדם בא מתוך הדין והקב"ה מעבירם ברחמים, והשכינה מבטת על כל האוכל לשם שמים.

(מקור המאמר צוהר מדש רות דף קה ע"ג וצניאורנו כך ג עמ' תקס - תקסא)

חד הראשון [מעשרה דברים שצריך לעשותם מקודם ברכת המזון] הוא לְתִיקוּנָא פְתוּרָא עַל הֵהוּא מְזוּנָא שֶׁל אָדָם לערוך ולסדר את השלחן בשביל

Matok MiDvash

possession and ready to be consumed, [for he would say that] he was not permitted to eat it until given permission from Above.

The *Shechinah* watches over each person during their meal

Here we learn a little bit regarding setting the meal table, through which one is able to honour Hashem, Who nourishes and sustains us. It will be explained that the nourishment of man comes from the side of Divine Judgement, yet Hashem provides it to us with mercy. The *Shechinah* gazes upon one who eats for the sake of Heaven.

(Source: Zohar Chadash on Rus, 105b)

The first requirement [of the ten requirements necessary at the meal table] is to set and arrange the table for the food that a person is about to eat. This is to honour the King

הַמְזוּן שֶׁאוֹכֵל הָאָדָם, בְּגִין יִקְרָא דְמִלְפָּא דִּיהִיב לִיה מְזוּנָא לְגוּפִיה בְּשִׁבִיל כְּבוֹד הַמֶּלֶךְ שֶׁנֶּתֵן לוֹ מְזוּן לְגוּפוֹ, דְּתַנִּינָן שֶׁלְמַדְנוּ (נִמְס' פִּסְחִים דף ק"ט ע"ב), קָשִׁין מְזוּנוֹתָיו שֶׁל אָדָם קָמִי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא פְּקַרְיַעַת יָם סוּף, וְשׂוֹאֵל אֲמָאֵי קָשִׁין לְמָה הֵם כֹּל כֵּךְ קָשִׁים, וּמְשִׁיב אֶלָּא בְּגִין דְּמְזוּנֵי דְעֵלְמָא לָא אֲתִיין אֶלָּא מְגוֹ דִּינָא אֵלָּא לְפִי שִׁמְזוּנוֹת הָעוֹלָם אֵינָם בָּאִים אֵלָּא מִתּוֹךְ הַדִּין, וְהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֲעֵבֵר עַל דִּינָא וְהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא עוֹבֵר עַל הַדִּין, וְזָן לְרִשְׁעִים, לְהַגּוֹנִים וּלְשֹׂאֵינָן מְהוּגְנִים, וְהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא זָן לְכוֹלֵם, מְקַרְנֵי רְאֵמִים עַד בֵּיצֵי פְּנִים (כַּמְצוּר נִמְס' שִׁנַּת דף ק"ז ע"ב).

וְשִׁכְנֵיהָ קְאִימַת וְהַשְׁכִּינָה עוֹמֵדֵת וְרוֹאֶה עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל בַּעַת שֶׁהוּא יוֹשֵׁב עַל הַשֻּׁלְחָן וְאוֹכֵל, כְּמָה דְכָתוּב זֶה

Matok MiDvash

Who gave the person food for their body, for we learn (*Pesachim* 118a): “A person’s sustenance [before Hashem] is as difficult as the Splitting of the Sea...”⁴⁰ Why is this so difficult? Because sustenance comes from the side of *Din*, Hashem’s judgement. Yet, Hashem passes over the judgement and sustains even the wicked; those who are worthy and those who are not worthy; and Hashem sustains them all, “from *karnei re'emim* to *beitzei kinim*”⁴¹ (as explained in *Shabbos* 107b).

And the *Shechinah*⁴² stands and watches each and every one of Israel when they sit at the table and eat, as it is written,

40. In other words, for Hashem to provide sustenance for every human being is a miracle equivalent to the Splitting of the Sea! *Chazal* prove it from *Tebillim* (ch. 136) which, in listing Hashem’s miracles, has one verse saying Hashem “sustains all flesh”, and another verse saying that Hashem “split the Red Sea in halves.”

41. Meaning from the largest to the smallest creatures.

42. The *Shechinah* is Hashem’s Divine Presence, as manifest in this lower world.

הַשְּׁלֵחַן אֲשֶׁר לְפָנַי יְהוָה, לְפָנַי יְהוָה וְדָאֵי, וּכְתִיב וְעוֹד כְּתוּב וְאֶכְלֶתָ לְפָנַי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, לְפִיכָךְ צָרִיךְ שְׂיֵהֵיָה שׁוֹלְחָנוּ שֶׁל אָדָם בְּחוּל צָרוֹךְ וְלֹא צָרוֹךְ בְּשִׁלְמוֹת (כַּמְטָאֵר נַמֵּס' נִנָּא נַמְרָא דִּף ס ע"ב), שֶׁמַּחֲסֵר דְּבַר מוֹעֵט מַחֲמַת חוֹרְבֵן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ, וּבְיָוִם שַׁבָּת, צָרִיךְ תּוֹסֶפֶת שִׁנּוּי אַחֵר לְמַעֲלִיּוֹתָא לְמַעֲלַת קְדוּשַׁת הַשַּׁבָּת.

Matok MiDvash

“This is the table that is before Hashem ...”⁴³ and it is further written, “And you shall eat before Hashem, your God...”⁴⁴ Therefore, it is necessary for a person’s meal table, on a weekday, to be set, though not fully—since one should hold back one small thing in memory of the *Beis HaMikdash’s* destruction (as explained in *Bava Basra* 60b)⁴⁵—while on *Shabbos* it is necessary to have something extra in honour of the *kedushah* of *Shabbos*.

43. *Yechezkel* 41:22

44. *Devarim* 14:23

45. Here the Talmud notes how after the *Beis HaMikdash* was destroyed, there were Jews who, in their mourning for the *Beis HaMikdash*, avoided eating all meat and drinking any wine. Rabbi Yehoshua questioned them about this, and they replied that they cannot come to eat meat or drink wine, both of which were offered upon the *mizbe'ach* (altar) in the *Beis HaMikdash*. Rabbi Yehoshua pointed out to them that grain offerings were also brought to the *Beis HaMikdash*, as well as produce, and even water libations. Would they abstain from bread, produce, and water, too? This is, of course, impossible. Rabbi Yehoshua taught that the appropriate way to commemorate the *Beis HaMikdash’s* destruction is simply to keep one small food item away from the set table. (Rav Pappa, for example, suggested sardines or small fish.)

נקיות הגוף לפני הסעודה, יבואר בו טעם הצורך בנקיון הגוף קודם גישת האדם לשולחן סעודתו, והיינו כדי שלא יהנה הסמ"א כלום משפע המזון שהשפיע לו הקב"ה.

(מקור המאמר זוהר פר' תרומה דף קנד ע"ג וצניאורנו חלק 1 עמ' שמז-שמג)

שִׁלְחַן דְּבַר נֶשׂ אֲצִטְרִיף לְאַשְׁתַּפְּחָא בְּנִקְיוֹתָא דְּגוּפָא שְׁלַחְנוּ שֶׁל אָדָם צָרִיךְ לֵהִיּוֹת בְּנִקְיוֹת הַגּוּף, דְּלֹא יִתְקַרֵּב לְמִיכַל מְזוֹנָא דִּילִיָּה אֲלָא בְּנִקְיוֹתָא דְּגִרְמִיָּה שֶׁלֹּא יִתְקַרֵּב הָאָדָם לְאִכּוֹל מְזוֹנוֹ אִלָּא בְּנִקְיוֹת גּוּפוֹ, וְעַל דָּא אֲצִטְרִיף בְּרֵי נֶשׂ לְפִנְיָהּ גִּרְמִיָּה בְּקִדְמִיתָא עַד לָא יִיכּוֹל מְזוֹנָא דְּשִׁלְחָנָא דְּכִיָּא וְעַל כֵּן צָרִיךְ הָאָדָם לִפְנוֹת אֶת עֲצָמוֹ תְּחִילָה עַד שֶׁלֹּא יֵאָכֵל הַמְּזוֹן שֶׁל שִׁלְחַן הַטְּהוֹר שֶׁהוּא שֶׁפַע [סְפִירַת] הַמַּלְכוּת דִּיהֵוּא מְזוֹנָא דְּאַתְקִין לִיָּה כִּי מְזוֹן הֵהוּא שֶׁנִּתְקַן וְנִשְׁפַּע לְשַׁלְּחָנוּ, בֵּיָּה אֲתַרְעִי קִדְשָׁא בְּרִיף הוּא בּוֹה חִפְזָא הַקַּב"ה וּמְרוּצָה לִפְנֵיו. וְעוֹד טַעַם שֶׁצָּרִיךְ לִפְנוֹת אֶת עֲצָמוֹ קוֹדֵם

Matok MiDvash

Cleanliness of the Body Before a Meal

Here will be explained the necessity for coming to the meal table with a clean body. This is so that the *Sitra Achra* does not receive any benefit from the abundant sustenance that Hashem bestows upon a person.

(Source: Zobar II on Terumah, 154b)

A person must come to the meal table with a clean body, so that he draws near to the food only in cleanliness. Therefore, a person must relieve himself before eating the food at the pure meal table—which is the abundance of *Malchus*—since that sustenance which comes to his table is desired by *HaKadosh Baruch Hu*, and is agreeable before Him. Another reason why it is necessary to relieve one's self before eating is so that no filth, which is in the secret of

סֵפֶר הַזֹּהָר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ לֵה

אכילתו פְּגִין דְּלֵא יתְקַרֵּב עַל הַהוּא שְׁלַחַן קִיא צוֹאָה כְּדֵי שֶׁלֹּא יתְקַרֵּב
עַל שְׁלַחַן הַהוּא קִיא צוֹאָה דְּאִיהוּ מְרִנָּא דְּסִטְרָא אַחְרָא שֶׁהוּא מְסוּד הַסִּטְרָא
אַחְרָא, וְסִטְרָא אַחְרָא לֹא יִקְבַּל מִהַהוּא מְזוּנָא דְּשְׁלַחַן דָּא פְּלוּם וְכֵדִי
שֶׁהַסִּטְרָא אַחְרָא לֹא יִקְבַּל מִהַמְזוּן שֶׁל זֶה הַשְּׁלַחַן שֶׁהוּא סוּד הַמַּלְכוּת כְּלוּם,
שֶׁאִם יֵתֵן מְזוּנוֹ בְּבִטֵּן מְלֵאָה צוֹאָה יֵתֵן חֶלֶק מֵאוֹתָהּ הַסְּעוּדָה לַהַסִּטְרָא אַחְרָא
הַנְּהַנָּה מֵהַצּוֹאָה.

הַמְּשַׁכֵּת הַשְּׂכִינָה בַּעַת הַסְּעוּדָה, בּוּ יוֹבֵא מַעֲלַת וְסוּגֵלַת בְּרַכַּת הַמוֹצֵיא
עַל הַלֶּחֶם בְּהַדְּגֵשֶׁת הָאוֹת ה' שֶׁל הַמוֹצֵיא, שֶׁבְּכֵךְ זוֹכֵה הַמְּבַרֵּךְ שֶׁתִּהְיֶה
הַשְּׂכִינָה בָּאָה לִפְנֵי וְהוּא עוֹמֵד לִפְנֵיהּ לֵאכּוֹל לַחֲמוּ.

(מִקּוּר הַמַּאמֵר צִהַר פֶּר' מְרוּמָה דִּף קַסָּה ע"א וְצִיטָאוֹרֵנוּ מִלֵּךְ ז' ע"מ מִקָּה - מִקּוּ)

פְּתוּב אַחַד אוֹמֵר וְאַכְלֵתָּ לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, וְכָתוּב אַחַד אוֹמֵר

Matok MiDvash

the *Sitra Achra*, should come near the table. In this way the *Sitra Achra* will not receive any sustenance at all from that table—which is the secret of *Malchus*. If one consumes the sustenance on a full stomach, the filth gives a portion of it over to the *Sitra Achra*, which nourishes from the filth.

Drawing Down the *Shechinah* During the *Seudah*

Here will be explained that one who recites *hamotzi* on bread and emphasizes the letter *hei* of *hamotzi* will merit for the *Shechinah* to come before him while he eats his bread.

(Source: Zobar II on *Terumah*, 168a)

One verse states “And you shall eat before Hashem, your

לו סֵפֶר הַזֹּהָר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ

וְשִׂמְחַתָּ לְפָנָי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, הֲנֵה הֲנִי קִרְאִי בְּדֵי יִשְׂרָאֵל הַזֶּה שֶׁרָאָן
בְּאַרְעָא קְדִישָׁא אֵלּוּ הַפְּסוּקִים כְּשִׂיִשְׂרָאֵל הָיוּ שׁוֹכְנִים בְּאַרְץ הַקְּדוּשָׁה, וְאַתְחַזְּזוּן
קִמִּי קְדָשָׁא פְּרִיף הוּא בְּבֵי מְקַדְשָׁא וְהָיוּ מִתְרַאֲמִים לְפָנָי הַקְּבִ"ה בְּבֵית
הַמִּקְדָּשׁ, הָיוּ מְתַקְיָימִי אִז הָיוּ מִתְקִיָּימִים אֵלּוּ הֵב' פְּסוּקִים, אֲבָל הַשְּׂתָא הֵיךְ
מְתַקְיָימִי אֲבָל עֵתָה שְׁחָרַב הַבֵּית הַמִּקְדָּשׁ וְאֵנּוּ בְּגִלוּת, אֵיךְ הֵם מִתְקִיָּימִים, כִּי
מֵאֵן יָכִיל לְמִיכַל לְפָנָי יְהוָה וְלְמַחְדֵּי לְפָנָי יְהוָה מִי יִכּוֹל לֵאכּוֹל
לְפָנָי ה' וְלִשְׂמוּחַ לְפָנָי ה'.

וּמִתְרַץ אֶלְא וְדַאי הָכֵי הוּא אֵלּא וְדַאי כֵךְ הוּא, שְׂגָם עֵתָה אֲפֻשֵׁר לֵאכּוֹל
וְלִשְׂמוּחַ לְפָנָי ה', וּמִקְדִּים וְאֵמַר כִּי בְּקִדְמִיתָא בְּדֵי יְתִיב בְּרֵי נָשׁ
עַל פְּתוּרִיָּה לְמִיכַל בְּתַחֲלִילָה כְּשִׂיּוֹשֵׁב הָאֵדָם לֵאכּוֹל עַל שְׁלַחְנֵוּ, מְבָרַךְ
עַל נְהַמָּא הַמוֹצֵיא מְבָרַךְ עַל הַלֶּחֶם בְּרַכַּת הַמוֹצֵיא. פִּיּוֹן דְּמְבָרַךְ בְּרֵי
נָשׁ, כִּיּוֹן שֶׁמְבָרַךְ הָאֵדָם בְּרַכַּת הַמוֹצֵיא, וְרוּמְזוּ אֵת הַשְּׂכִינָה בַּה' דֵּה־מוֹצֵיא

Matok MiDvash

God...”⁴⁶ while another verse states “...and you shall rejoice before Hashem, your God.”⁴⁷ These verses refer to the time when Israel was dwelling in the Holy Land and would appear before *HaKadosh Baruch Hu* in the *Beis HaMikdash*. In those times they would be able to fulfil these two verses. However, now that the *Beis HaMikdash* is destroyed and we are in exile, how do we fulfil them? Who can “eat before Hashem” and “rejoice before Hashem”?

However, certainly, it is such that even now it is possible to eat and rejoice before Hashem! At the beginning, when a person sits to eat at his meal table, he recites the blessing of *hamotzi* on the bread. When he recites *hamotzi*, and alludes

46. *Devarim* 14:23

47. *Devarim* 27:7

שְׂכִינְתָא אֲתִיָא קָמִיהּ, הַשְׂכִּינָה בָאָה לִפְנֵי וְהוּא עוֹמֵד לִפְנֵיהּ לֵאכּוֹל לַחֵם.

הַזְהִירוֹת וְהַעֲנִשׁ מִלְּזוּלָּ בִלְחֵם, יִבּוֹאֵר בּוֹ הַטַּעַם שֶׁרֶק עַל הַלֶּחֶם לִבְדֹ כִּבִּיכּוֹל הַקֶּב"ה בַּעֲצוּמוֹ מִמוֹנָה עֲלָיו, מִשֶּׁאֵ"כ בִּשְׂאֵר מִיָּנִי צִמְחִים, לָכֵן יִזְהַר מִלְּזוּלָּ בִלְחֵם, שֶׁבִּזְהָ נַעֲנֵשׁ שְׁעֲנוּיּוֹת תִּבּוֹא עֲלָיו וַיִּצְטַרֵּךְ לִבְרִיּוֹת ח"ו.

(מקור המאמר זוהר פר' פנחס דף רמז ע"א ונציאורנו חלק יד עמ' תנח-תנט)

בְּגִין דְּאִיהִי נְהָמָא לִפִּי שֶׁהַמְלָכוֹת נִקְרָאת לַחֵם, לֹא אֲתַפְקֵד עַל נְהָמָא דְחֻמְשֵׁת מִיָּנִין לֹא נִתְמַנָּה עַל הַלֶּחֶם שֶׁל חֻמְשֵׁת הַמִּינִים דְּאִיהִי חֻטָּה וְשִׁעוּרָה וְשִׁיפוֹן וְכוּסְמִין וְשִׁבּוֹלֵת שׁוֹעַל מִמְּנָא דְעֵלְמָא שׁוּם מִמוֹנָה בַּעֲוֹלָם,

Matok MiDvash

to the *Shechinah* through the *hei* of *hamotzi*, the *Shechinah* comes before him while he eats his bread.

Caution and Punishment for Disdaining Bread

Here will be explained that only over bread does *HaKadosh Baruch Hu* Himself preside, which is not so with other plant foods that have various spiritual agents appointed over them. Thus, one who disdains bread will come to poverty and will become dependent on others, *chas v'shalom*.

(Source: Zohar III on Pinchas, 244a)

Because *Malchus* is called "bread", no agent is appointed over the five species [that may constitute bread]—wheat, barley, rye, spelt, and oats—except for He Who Presides

כמו שיש ממונים על כל מיני צמחים, וְלֹא שׁוֹי מְמַנָּא עֲלֵיהוּ וְלֹא שֵׁם מְעוֹלָם שׁוּם מְמוֹנָה עֲלֵיהֶם, אֲלֵא קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא בְּלַחְדוּדֵי רַק הַקַּב"ה שֶׁהוּא הַשְּׂכִינָה לְבַדָּה מְמוֹנָה עֲלֵיהֶם.

וּבְגִין דָּא מֵאֵן דְּמִזְלִיל בְּנֵהֶמָּא וּלְפִיכַךְ מִי שְׁמִזְלִיל בְּלַחֵם הַרּוּמוּז עַל [סְפִירַת] הַמַּלְכוּת, וְזָרִיק לֵיהּ בְּאַרְעָא וְזוּרַק אוֹתוֹ לְאַרְץ, עֲנִיּוּתָא רְדִיף אֲבַתְרִיָּה הַעֲנִיּוּת רּוּדַפַּת אַחֲרָיו, וְחַד מְמַנָּא אֲתַפְקַד עַל דָּא וּמְמוֹנָה אַחַד נְתַמְנָה עַל מִי שְׁמִזְלִיל בְּלַחֵם, וְאִיהוּ רְדִיף אֲבַתְרִיָּה לְמִיָּהֵב לֵיהּ עֲנִיּוּתָא וְהוּא רּוּדַף אַחֲרָיו לְהַבִּיא לוֹ עֲנִיּוּת, וְלֹא יִפּוּק מִן עֲלְמָא עַד דִּיצְטָרִיף לְבְּרִיין וְלֹא יִצֵּא מִן הָעוֹלָם עַד שִׁיִּצְטָרַךְ לְבְּרִיּוֹת.

Matok MiDvash

over the entire world, unlike other plants that have various agents appointed over them. Over [the five species] there has never been appointed any other agent over them except *HaKadosh Baruch Hu* alone, who is the *Shechinah* that presides over them.

Therefore, one who disdains bread—which alludes to the *Sefirah* of *Malchus*—and throws it upon the ground, poverty pursues him. There is a particular agent appointed over one who disdains bread, and he will chase after that person to bring him into poverty. That person will not leave this world until he becomes dependent on others.



ארבע ההנהגות שבסעודה

הנהגה ראשונה - לומר דברי תורה בסעודה, צריך לומר דברי תורה על השלחן כדי לקיים את מאמר הכתוב (דברים יד, כג) ואכלת לפני ה' אלוֹקֶיךָ, ואז יזכה ויתקיים בו מה שכתוב (יחזקאל מא, כב) זה השלחן אשר לפני ה'.

(מקור המאמר זוהר פ"ר תרומה דף קס"א ע"א ונציאורנו חלק 1 עמ' קקז-קקח)

מִה דְאָמַר וְאָכַלְתָּ לְפָנַי יְהוָה אֱלֹהֵיךָ הֵעֵנִין הוּא כִי הֵכָא אֲתַפְּלִיל לְמַלְאָא בְּמַלְי דְאֹרְיִיתָא כֵּאן נַכְלַל הַצִּיּוּי שְׁצַרִיךְ לְדַבֵּר בְּדַבְרֵי תוֹרָה

Matok MiDvash

Four Appropriate Conducts at the *Seudah*

First Conduct: Speaking Words of Torah at the *Seudah*

It is necessary to speak words of Torah at the meal table in order to fulfil the verse "And you shall eat before Hashem, your God..." Thereby, one will merit the fulfilment of the verse "This is the table that is before Hashem..."

(Source: Zohar II on Terumah, 168a)

What is the meaning of "And you shall eat before Hashem, your God..."?⁴⁸ The idea is that here is included the command to speak words of Torah at the meal table. It is

מ סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֶּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ מ

על שלחנו, דְּהָכִי אֶצְטְרִיף הוֹאִיל וְקִדְשָׁא בְרִיף הוּא קָמִיה שֶׁכֵּן צָרִיךְ לעסוק בדברי תורה הוֹאִיל וְהַקְב"ה הֵינּוּ הַשְּׂכִינָה לִפְנֵי ע"י בְּרַכַּת הַמוֹצֵיא לְקַיֵּמָא דְּכַתִּיב לְקִיִּים מִש"כ זֶה הַשְּׁלַחַן אֲשֶׁר לִפְנֵי יְהו"ה שֶׁהוּא הַשְּׂכִינָה, וְכַתִּיב וְאָכַלְתָּ שָׂם לִפְנֵי יְהו"ה אֱלֹהֶיךָ עַל יַדֵי דְּבָרֵי תוֹרָה שִׂיאֵמֵר עַל הַשְּׁלַחַן.

הנהגה שניה - לחון את העניים, לפי שכשאוכל עומד לפני הקב"ה, צריך ליתן מזון לעניים כמדת הקב"ה הנותן לחם לכל בשר.

ואמר עוד הוֹאִיל וְקִאִים בַּר נֶשׁ קָמִי מְאָרִיָּה לְפִי שֶׁבְּסִעֻדַתוֹ הָאָדָם עוֹמֵד לִפְנֵי קוֹנּוֹ אֶצְטְרִיף נְמִי לְמִיחָן לְמַסְפְּנֵי צָרִיךְ עוֹד לַעֲשׂוֹת דְּבַר שֵׁנִי,

Matok MiDvash

necessary to engage in words of Torah since *HaKadosh Baruch Hu*, i.e. the *Shechinah*, has come before a person through the blessing of *hamotzi*, and to fulfil what is written: "This is the table that is before Hashem..."⁴⁹ which is the *Shechinah*. And it is written, "And you shall eat there before Hashem, your God..."⁵⁰ through the words of Torah spoken at the meal table.

Second Conduct: Being Compassionate to the Impoverished

Since a person who eats is standing before *HaKadosh Baruch Hu*, it is necessary to give some of one's sustenance to the poor, just as *HaKadosh Baruch Hu* gives sustenance to all living things.

Furthermore, since during the meal a person stands before

49. *Yechezkel* 41:22

50. *Devarim* 14:26

סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ מֵא

והוא לחון את העניים, לְמִיתָן לֹוֹן כְּמָה דְאִיהוּ יְהִיב לֵיהּ לְמִיכַל לתת להם לאכול כמו שהקב"ה נותן לו לאכול, ר"ל שצריך לעשות תיקון השכינה ע"י שחונן לעניים, כי השכינה היא מדת העניים.

הנהגה שלישית - אכילה במתינות, הזהירות מלהיות רעבתן בסעודתו, לפי שהרעבתנות באה מהסמ"א, ולכך נאמר (משלי יג, כה) ובטן רשעים תחסר לפי שהרשעים יונקים מהסמ"א שאין בה שובע לעולם.

מֵאֵן דְאָכִיל קָמִי מְלָפָא קְדִישָׁא מי שאוכל לפני המלך הקדוש ולומד תורה ונותן צדקה לעניים לתיקון השכינה, אֶצְטְרִיךְ דְלֵא יִשְׁתַּפַּח בְּלֶעַן עַל

Matok MiDvash

his Maker, it is necessary to do a second thing which is to be compassionate to the poor, to give them food just as *HaKadosh Baruch Hu* gives him food to eat. In other words, it is necessary to rectify the *Shechinah* through sympathy for the poor, since the *Shechinah* is associated with the impoverished.⁵¹

Third Conduct: Restrained Eating

A person should be careful not to be a glutton during his meal, for gluttony comes from the *Sitra Achra*. Therefore, it is written that “the belly of the wicked always lacks...” for they draw from the *Sitra Achra*, which is never satiated.

Moreover, one who eats before the Holy King and speaks words of Torah, and gives charity to the poor to rectify

51. The *Shechinah* is associated with the *Sefirah* of *Malchus*. Indeed, the terms are often used interchangeably. Since the defining quality of *Malchus* is that it doesn't have any inherent light of its own, as

מב סֵפֶר הַזֹּהָר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ

פְּתוּרִיהָ צֵרִיךְ לִיזְהַר גַּם בְּדַבָּר שְׁלִישִׁי שְׁלֵא יִהְיֶה רַעֲבַתָּן עַל שְׁלַחְנוּ, דְּהָא בְּלָעְנוּ מִסְטָרָא אַחְרָא הָוִי כִי הִרְעַבְתָּנוּת הוּא מַצַּד הַסְטָרָא אַחְרָא, וְעִי"ז יִהְיֶה לוֹ אַחִיזָה בְּשִׁלְחָנוּ, וְרָזָא דָּא וְזוּהוּ הַסּוּד מִשׁ"כ הִלְעִיטְנִי נָא פִירוּשׁוֹ אֲנַח בְּלָעְנוּ בְּדֹרֶךְ רַעֲבַתָּנוּת, וְהָכִי אֶצְטְרִיף לְסְטָרָא אַחְרָא וְכַךְ צֵרִיךְ לַסְטָרָא אַחְרָא וְכִתִּיב וּבִטָּן רְשָׁעִים תִּחְסָר פִּי' לַעוֹלָם הֵם רַעֲבִים כִּי אֵין בְּסְטָרָא אַחְרָא לֹא בְרַכָּה וְלֹא שׁוֹבֵעַ, וְעַל דָּא וְעַל זֶה וְאֶכְלֶתָּ לְפָנַי יְהו"ה אֱלֹהֵי"ךְ כְּתִיב דִּהֵינּוּ שִׂיאֲכַל בְּדֹרֶךְ אֲרִץ בְּמַתִּינּוּת וִירָאָה אֶת עַצְמוֹ גַּם בַּעַת אֲכִילָתוֹ כִּאִילוֹ הוּא שִׁבְעַ, וְלֹא לְפָנַי סְטָרָא אַחְרָא שְׁאוּכְלִי תַמִּיד מֵרְאִים עַצְמָם רַעֲבִים.

Matok MiDvash

the *Shechinah*, must also be careful with a third matter: not to be a glutton at his meal table. This is because gluttony comes from the side of the *Sitra Achra*, and through it they attach to his table. This is the secret of what is written "...to swallow up please..."⁵² meaning in a manner of gluttony which the *Sitra Achra* necessitates. And it is written, "the belly of the wicked always lacks..."⁵³ Meaning, they are always hungry because the *Sitra Achra* has no blessing and no satiation. On this it is written, "And you shall eat before Hashem, your God..."—i.e., to eat with proper etiquette, in a calm manner, and to appear as if one is already satiated—and not before the *Sitra Achra*, whose eaters always appear hungry.

was explained earlier, therefore *Malchus* is often referred to as "a poor person". The same way a poor person is dependent on others, so too is *Malchus/Shechinah* dependent on others to receive its *shefa* (abundance).

52. *Bereishbis* 25:30, where Esav asked Yaakov for food.

53. *Mishlei* 13:25

הנהגה רביעית - שלא לדבר דברים בטלים בסעודתו, יזהר שלא יעסוק בדברים בטלים בסעודה שבוה גורם לה אחיות החיצונים ח"ו, אלא יעסוק בדברי תורה שבכך גורם ליחוד עליון.

וְאַצְטְרִיף דְּלֹא יִתְעַסֵּק בְּמַלְיָן בְּטַלְיָן וְעוֹד צָרִיךְ לִיזְהַר בְּדַבְרֵי רַבִּיעִי וְהוּא שֶׁלֹּא יִתְעַסֵּק הָאָדָם בְּשִׁלְחָנוּ בְּדַבְרִים בְּטָלִים, כִּי עִי"ז יִתְאַחֲזוּ הַחִיצוֹנִים הַבְּטָלָנִים בְּשִׁלְחָנוּ, אֲבָל וּבְצָרְכֵי סְעוּדָה שְׁפִיר בְּצָרְכֵי סְעוּדָה מוֹתֵר לְעִסּוֹק, וְאַצְטְרִיף לְאַתְעַסְקָא בְּמַלְיָן דְּאוּרֵייתָא וְצָרִיךְ לְעִסּוֹק עַל שִׁלְחָנוּ בְּדַבְרֵי תוֹרָה כְּמוֹ שֶׁאִמְרָנוּ לְעִיל, דְּהָא פֶּד מַלְיָן דְּאוּרֵייתָא אֲתֵאמְרוּ עַל פְּתוּרָא כִּי כֹאשֶׁר דְּבַרֵי תוֹרָה נֹאמְרִים עַל הַשִּׁלְחָן, יְהִיב הֵהוּא פֶּר נֶשׁ תִּקְפֵּא לְמֵאֲרִיָּה נוֹתֵן זֶה הָאָדָם תּוֹקֵף לְקוֹנּוֹ וְגוֹרֵם יְחוּד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׁכִינְתֵיהּ.

Matok MiDvash

Fourth Conduct: Not to Speak Idle Matters While Eating

A person should be careful not to engage in idle chatter during a meal, for through this one causes the *chitzonim*⁵⁴ to attach to his meal, *chas v'shalom*. Rather, a person should engage in words of Torah, through which one causes a supernal unification.

Furthermore, it is necessary to be careful with a fourth matter: A person should not engage in idle chatter at the meal table, for through this the idle *chitzonim* will attach to his meal table. However, it is permitted to engage in matters related to the meal, and it is *necessary* to engage in words of Torah, as stated previously, because when words of Torah are spoken at the meal table, the person gives His Maker

54. The "external forces" of the *Sitra Achra*.

מלאך משים לפני הקב"ה את צורת השולחן שאמרו עליו דברי תורה, בו יבואר כי שולחן שאמרו עליו דברי תורה, אזי הקב"ה שם צורת שולחנו כביכול אצלו, והסמ"א איננה יכולה לשלוט בו.

(מקור המאמר זוהר פר' מרומה דף קנד ע"א ונציאורנו כרך 1 עמ' סג-סד)

שֶׁלֶחַן דְּמִלֵּי אֹרֵייתָא אֲתַמְרוּ עֲלֶיהָ שֶׁלֶחַן שֶׁנֶּאמְרוּ עֲלֵיו דְּבְרֵי תוֹרָה, קִדְשָׁא בְּרִיף הוּא נָטִיל הֵהוּא שֶׁלֶחַן וְשׂוּי לִיה לְחֹלְקִיהָ הַקַּב"ה לֹוֹקַח שֶׁלֶחַן הֵהוּא וְאִינוּ מְנִיחַ שִׁשְׁלוֹט עֲלָיו הַסְטְרָא אַחְרָא אֵלָא הוּא שֶׁם אוֹתוֹ לְחֹלְקוֹ,

Matok MiDvash

strength and causes a unification between *HaKadosh Baruch Hu* and His *Shechinah*.⁵⁵

A *malach* (angel) places before *HaKadosh Baruch Hu* the form of a meal table upon which words of Torah were spoken

Here will be explained that a meal table upon which words of Torah were spoken, *HaKadosh Baruch Hu* keeps a likeness of it before Him, and the *Sitra Achra* is unable to rule over it.

(Source: Zobar II on Terumah, 154a)

A meal table upon which words of Torah were spoken, *HaKadosh Baruch Hu* “takes” that table and prevents the *Sitra Achra* from ruling over it, keeping it in His portion.

55. "*HaKadosh Baruch Hu*" refers to the infinite God above while "*Shechinah*" is a term to denote God's presence as manifest in this lower world. On a mystical level, we metaphorically seek to "unite" God's presence above and below, to cause more Godliness to enter this world and to end the "separation" and "exile" of the *Shechinah*, thereby rectifying the entire cosmos.

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ מֵה

וְלֹא עוֹד אֶלָּא סוּרֵי"א רַב מִמְּנָא וְלֹא עוֹד אֵלָּא מִלֶּאךְ סוּרֵי"א שֶׁהוּא שֶׁר
הַמְמוּנָה עַל דְּבְרֵי הַתּוֹרָה הַנֶּאֱמָרִים עַל הַשְּׁלַחַן, נָטִיל כָּל אֵינּוֹן מְלִין הוּא
לוֹקַח כֹּל אוֹתָם הַדְּבָרֵי תוֹרָה, וְשׁוּי דִּיּוֹקְנָא דִּיהוּא שְׁלַחַן קַמִּיהּ קִדְשָׁא
בְּרִיף הוּא וּמְשִׁים צוּרְתוֹ שֶׁל הַשְּׁלַחַן הוּא לִפְנֵי הַקַּב"ה.

וְכָל אֵינּוֹן מְלִין דִּיאֻרִייתָא דִּיאֲתָמְרוּ עֲלֵיהּ סְלָקִין עַל הַהוּא פְּתוּרָא
וְכֹל אוֹתָם דְּבְרֵי הַתּוֹרָה שֶׁנֶּאֱמָרוּ עַל הַשְּׁלַחַן עוֹלִים עַל הַשְּׁלַחַן הַהוּא,
וְאֲתַעֲטֵר קַמִּי מְלֶפָא קִדְשָׁא וְשְׁלַחַן זֶה מִתְעַטֵּר לִפְנֵי הַמֶּלֶךְ הַקָּדוֹשׁ, מִמְּשַׁמַּע
זֶה מִשְׁמַע מִמָּה דְכֶתִיב, זֶה הַשְּׁלַחַן אֲשֶׁר לִפְנֵי יְהוָה שֶׁפִּירוּשׁוֹ דִּיאֲתַעֲטֵר
קַמִּי קִדְשָׁא בְּרִיף הוּא שׁוֹה הַשְּׁלַחַן מִתְעַטֵּר לִפְנֵי הַקַּב"ה, וְר"ל שְׁמֵלַת ז'ה'
מִוֵּרָה שֶׁהַמֶּלֶךְ אוֹמֵר זֶה הַשְּׁלַחַן עוֹלָה לְהַתְעַטֵּר לִפְנֵי הַקַּב"ה כְּשֶׁאֱמָרוּ עֲלָיו
דְּבְרֵי תוֹרָה.

Matok MiDvash

Moreover, the angel Surya, who is appointed over words of Torah spoken at a meal table, takes all those words of Torah, and places a likeness of that table before *HaKadosh Baruch Hu*.

And all those words of Torah spoken at the meal table ascends to the likeness of that table Above, and that table is “crowned” before the Holy King. We learn this from what is written, “This is the table that is before Hashem.”⁵⁶ The meaning here that the table is “crowned” before *HaKadosh Baruch Hu*. The word “this” [זֶה] teaches that the angel announces “this is the table” that ascends to be crowned before *HaKadosh Baruch Hu*, for words of Torah were spoken upon it.

56. *Yechezkel* 41:22

שולחנו של אדם עומד לטהרו מכל עונותיו, בו יתחוויר כי שולחנו של אדם הוא כמו מזבח שמכפר לו העוונות, ובחינת הקרבן הוא ע"י נתינת צדקה לעניים, ואז זוכה שבגמר סעודתו שני מלאכים משבחים אותו, האחד על שהאכיל את העניים, ולכן יזכה לברכות משמים, והשני משבחו על עסקו בתורה בסעודה ומברכו ששולחנו יהיה מסודר בעולם הזה ובעוה"ב בזכות אור התורה.

(מקור המאמר זוהר פר' תרומה קנד ע"א ונציאונו כן ז עמ' שלג-שלה)

שְׁלַחַן דְּבַר נֶשׁ קְיִימָא לְדַפְּאָה לִיָּה לְבַר נֶשׁ מְפָל חוּבּוּי שְׁלַחַנו שֶׁל
הָאָדָם עוֹמֵד לְטַהֵר אֶת הָאָדָם מִכָּל עוֹנוֹתָיו, כִּי הַשְּׁלַחַן הוּא כְּעֵין
מִזְבֵּחַ כִּפְרָה, וְקָרְבָנוֹ הוּא מֵה שְׁנוֹתֵן צְדָקָה לְעֵנִיִּים, לְכֵן זְפָאָה אִיְהוּ מְאֵן

Matok MiDvash

A Person's Meal Table Stands to Purify Him From All of His Sins

Here will be explained that the meal table of a person is like the *mizbe'ach* (sacrificial altar) that atones for sin, and one's "offering" is the giving of *tzedakah* to the poor. Thereby, a person merits that after finishing his meal, two angels praise him: The first for feeding the poor, through which he will merit great blessings from Heaven. And the second for engaging in words of Torah, for which he blesses that his meal table will be well-established in this world and in *Olam Haba*, in the merit of the Torah's light.

(Source: Zohar II on Terumah, 154a)

The meal table of a person stands to purify the person from all of his sins, for the meal table is likened to the *mizbe'ach* (sacrificial altar), and his offering is the *tzedakah*

דְּאֵלֵין תְּרִין קְיִימִין עַל פְּתוּרְיָה אֲשֵׁרִי מִי שֶׁאֵלּוּ שְׁנֵי דְבָרִים נִמְצְאִים עַל שְׁלַחְנוּ, מְלִי דְאֹרְרִיתָא וְחֻלְקָא לְמִסְכְּנִין מִהֵוּא שְׁלַחְן דְּבְרֵי תוֹרָה אַחַר אֲכִילְתּוֹ, וְחֻלְקָא לְעֵנִיִּים עוֹד קוֹדֵם אֲכִילְתּוֹ שִׁיתֵן לְהֵם מִמָּה שֶׁהֵכִין עַל שְׁלַחְנוּ, (וְאֵם לֹא בָּאוּ עֲנִיִּים לְשַׁלְּחָנוּ, אִזּוּ יִפְרִישׁ אִיזָה מִטְּבַע לְעֵנִיִּים, וְיַחֲשַׁב לוֹ כִּאִילוֹ נָתַן חֵלֶק מִסְּעוּדָתוֹ).

וְאֵמֵר עוֹד כִּי פֶד סְלָקִין הֵוּא פְּתוּרָא מְקַמֵּיהּ דְּבַר נֶשׁ כִּשְׁמִסְלָקִים אֵת הַשְּׁלַחֵן מִלְּפָנֵי הָאָדָם אַחַר שֶׁגִּמַּר אֲכִילְתּוֹ, אִזּוּ תְּרִין מְלֻאָכִין קְדִישִׁין אֲזִדְמָנָן תְּמָן חַד מִימֵינָא וְחַד מְשָׁמְאֻלָּא שְׁנֵי מְלֻאָכִים קְדוּשִׁים כִּנְגַד שְׁנֵי דְבָרִים שֶׁעָשָׂה עַל שְׁלַחְנוּ מִזְמַנִּים שֵׁם, אֶחָד מִימֵין מִצַּד מִצּוֹת צְדָקָה שֶׁעָשָׂה חֶסֶד עִם הָעֵנִי, וְאֶחָד מִשְׁמַאל מִצַּד הַתּוֹרָה שֶׁהִיא מִצַּד אֲשֶׁר הִגְבוּרָה, חַד אָמַר דָּא אִיהוּ שְׁלַחְן דְּמְלָכָא קְדִישָׁא דְּפִלְגְּנִיא קָא מְסַדֵּר קַמֵּיהּ מְלֻאָךְ אֶחָד שֶׁהוּא הַמְּלֻאָךְ שֶׁל מִצּוֹת צְדָקָה אוֹמֵר זֶהוּ הַשְּׁלַחֵן שֶׁל מֶלֶךְ הַקְּדוּשׁ שֶׁפְּלוּנִי סִידֵר וְעֵרֶךְ לִפְנֵיו, לְכֵן מְבָרַךְ אֵת בַּעַל הַשְּׁלַחֵן וְאוֹמֵר מְסַדֵּר יְיָהּ תְּדִיר פְּתוּרָא

Matok MiDvash

he gives to the poor. Therefore, praiseworthy is one who has these two things upon his meal table: words of Torah after he eats, and a portion for the poor before he eats—to give them from what he prepared for his own table. (If the poor cannot be at his table, then one should give a certain sum of money [as charity] to the poor, and it will be considered like he gave a portion of his meal.)

Furthermore, when the meal table is removed from before a person after he eats, two holy angels appear there corresponding to the two things that he did. One comes on the right side in the merit of the the *mitzvah* of *tzedakah*, that he bestowed kindness upon the poor, and one comes on the left side in the merit of the Torah [that was spoken at the table]—which comes from the side of the fire of

דָּא בְּבִרְכָאן עֲלֵאִין שְׁלַחן זֶה יִהְיֶה מְסוּדָר תְּמִיד בְּבִרְכוֹת עֲלִינוּת, וּמִשְׁחָא וַיִּרְבוּ עֲלָאָה קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא יִשְׂרָיִ עֲלוֹי וּשְׁמֵן וּגְדִלוֹת עֲלִינָן הִרּוּמִים עַל שְׁפַע מְרוּבָה יִשְׁפִיעַ עֲלִיו הַקַּב"ה.

יְחַד אָמַר, דָּא אִיהוּ שְׁלַחן דְּמִלְפָּא קִדְשָׁא דְּפִלְנִיָּא קָא מְסִדֵּר קָמִיָּה וּמִלְאךְ אַחַד שֶׁהוּא הַמִּלְאךְ שֶׁל הַתּוֹרָה אוֹמֵר, זֶהוּ הַשְּׁלַחן שֶׁל מֶלֶךְ הַקְּדוּשׁ שְׁפִלוּנֵי סִידֵר וְעֶרֶךְ לִפְנֵיו, דָּא פְּתוּרָא דֵי עֲלֵאִי וְתַתְּאִי יְבִרְכוּן לִיָּה זֶהוּ הַשְּׁלַחן שֶׁעֲלִינוּם וְתַחְתּוֹנִים יְבִרְכוּ אוֹתוֹ, עַל יְדֵי הַתּוֹרָה שֶׁהִיא שׁוֹלֵטת בְּעֲלִינוּם וְתַחְתּוֹנִים, מְסִדֵּר יֵהֵא הָאִי פְּתוּרָא קָמִי עֲתִיק יוֹמִין בְּהָאִי עֲלָמָא

Matok MiDvash

Gevurah.⁵⁷ The angel of *tzedakah* says: “This is the table of the Holy King that so-and-so arranged and set before Him,” and blesses the host of the table and says, “This table will always be arranged with supernal blessings, and plentiful oils and supernal greatness—alluding to a great abundance—will flow upon him from *HaKadosh Baruch Hu*.”

The angel of Torah says: “This is the table of the Holy King that so-and-so arranged and set before Him. This is the table that both the upper and lower beings will bless, through the power of Torah that rules over both upper and lower worlds. This table will be arranged before *‘Atik Yomin* in this world and in the World to Come,” for the

57. These correspond to the two *Sefiros* of *Chessed* (“kindness”) and *Gevurah* (“strength” or “severity”). *Chessed* is typically associated with water, while *Gevurah* is associated with fire. *Tzedakah* is clearly an act of *Chessed*, and the Torah which is referred to as “fire”, see *Devarim* 33:2 (and Rashi there), is associated here with *Gevurah*. (In other places, Torah is compared to water, relating to *Chessed*. This isn’t a contradiction, but merely underscores the multifaceted nature of the Torah.)

וּבְעֶלְמָא דְאַתִּי שֶׁלַחַן זֶה יִהְיֶה מְסוּדָר לִפְנֵי עֵתִיק יוֹמִין בְּעוֹלָם הַזֶּה וּבְעוֹלָם הַבָּא, מִפְּנֵי שְׁאוּר הַתּוֹרָה עוֹלָה עַד אֵין תְּכֵלִית עַד שְׁמַגִּיעַ לְעֵתִיק יוֹמִין.

הַשְּׁפַעַת הַמְזוּן בְּעוֹלָם הַיָּמִין בְּזִכּוֹת אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל, כּוּ מְבֹאֵר שֶׁכֵּל הָעוֹלָם מִקְבָּלִים שְׁפַע מְזוּן בְּזִכּוֹת וּבְכַח אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל וְלִכְּנֵי מְזִכְרִים בְּבִרְכַת הַמְזוּן עַל "הָאֶרֶץ הַטּוֹבָה", לִכְּנֵי צְרִיךְ לְזִכּוֹר וּלְדַאֵג עַל חוֹרְבַן קְדוּשַׁת הָאֶרֶץ וּבִיהַמ"ק, אִזִּי נִחְשָׁב לוֹ כְּאִילוּ בְּנֵה אֶת בֵּיהַמ"ק.

(מקור המאמר צוהר פר' מרומה דף קנו ע"ג וצנזאורינו כרך 1 עמ' שעה-שעו)

בְּגִין כִּף אֶף עַל גַּב דְּיִשְׂרָאֵל הַשְּׁתָּא לְבַר מְאַרְעָא קְדִישָׁא לִפִּיכָךְ אֶף

Matok MiDvash

light of Torah ascends ever-higher until it reaches the 'Atik Yomin.⁵⁸

The Flow of Sustenance Into this World is in the Merit of *Eretz Yisroel*

Here will be explained that the entire world receives abundance of sustenance in the merit and power of *Eretz Yisroel*, which is why *bircas hamazon* mentions "the good land". Therefore, it is necessary to worry and remorse over the destruction of the Holy Land and the *Beis HaMikdash*—and one who does so will be considered as if he rebuilt the *Beis HaMikdash*.

(Source: Zobar II on Terumah, 157b)

Even though Israel is currently outside of the Holy Land

58. Literally, "Ancient of Days", one of the loftiest titles of Hashem (first mentioned in *Daniel* 7:9). It refers to the very top of the *Sefirah* (and, more specifically, *Partzuf*) system. *Atik Yomin* refers to the upper part of the highest *Sefirah*, *Kesser* (כתר).

על פי שישראל הם עתה מחוץ לארץ הקדושה בגלות, ומקבלים את שפעם דרך שרי מעלה, עִם כָּל דָּא מְחִילָא וְזִכּוּתָא דְאֶרְעָא אֲשֶׁתְּכַח מְזוּנָא וְסְפוּקָא לְכָל עַלְמָא עִם כֹּל זֶה מַכַּח וְזִכּוּת שֶׁל הָאָרֶץ נִמְצָא מְזוּן וְהַסְפָּקָה לְכָל הָעוֹלָם, כִּי הַשְּׂכִינָה גוֹלָה אַחֲרֵי בְנִיָּה, וְהִיא מִקְבֶּלֶת אֶת הַשֶּׁפַע מֵהֵיכַל לְבַנְת הַסְּפִיר דְרַךְ קֹדֶשׁ הַקִּדְשִׁים, וּמַחֲלֶקֶת לְשָׂרֵי הָאוֹמוֹת, וְעַל יָדָם נִיתֵן שֶׁפַע הַמְּזוּן לְיִשְׂרָאֵל, וְעַל דָּא כְּתִיב וְעַל זֶה כָּתוּב וַיְבָרַכְתָּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַל הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר נָתַן לָנוּ פִּי שַׁעַל יְדֵי אֶרֶץ הַטּוֹבָה נוֹתֵן לָנוּ הַקְּבִ"ה אֶת שֶׁפַע הַמְּזוּן בַּחוּץ לָאָרֶץ, לְכֹן עַל הָאָרֶץ הַטּוֹבָה וְדָאֵי וְדָאֵי שֵׁיךְ לְבָרַךְ בְּרַכַּת הַמְּזוּן גַּם בַּחוּץ

Matok MiDvash

in exile, and receive their abundance by way of the “Heavenly Ministers”,⁵⁹ nonetheless, it is from the power and merit of the Holy Land through which sustenance and subsistence comes into the *whole* world. The *Shechinah* is in exile along with her children, and receives the abundance from the “Sapphire Palace” by way of the Holy of Holies, before dividing it up among the Ministers of the nations, through whom the sustenance flows to Israel. Of this it is written, “[And you shall eat, and be satiated,] and bless Hashem, your God, for the good land that He has given you.”⁶⁰ Meaning, through the “good land” *HaKadosh Baruch Hu* gives you abundant sustenance [even] in the other lands (i.e., in exile). Therefore, it is certainly fitting to recite *bircas hamazon* in the diaspora as well, and to say “for the good land that He has given you” [even though one may not actually be in the “good land” itself]. For it is in the merit of *Eretz*

59. Outside of the Holy Land, the world is divided up into 70 regions, settled by 70 root nations, and corresponding to each Hashem has appointed an overseeing “minister”.

60. *Devarim* 8:10

סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ נֹא

לארץ ולומר על הארץ הטובה אשר נתן לך, דְּהָא בְּגִינָה מְזוּנָא וְסְפוּקָא אֲשֶׁתְּכַח בְּעֵלְמָא כי בזכות ארץ ישראל נמצא מזון והספקה בכל העולם, כאן תירץ קושיותו שבראש המאמר שהקשה איך שייך לברך ברכת המזון בחוץ לארץ ולהודות שם על ארץ הטובה.

מֵאֵן דְּאִתְעֵדֵן עַל פְּתוּרְיָה וּמִתְעַנַּג בְּאֵינוּן מִיְכָלִין מי שמתעדרן על שלחנו ומתענג במאכלים טובים הרי הוא נהנה משפע הארץ, לכן אֵית לִיה לְאִדְפָּרָא וְלְדַאגָּא עַל קְדוּשָׁה דְּאַרְעָא קְדִישָׁא יש לו לזכור ולדאוג על קדושת ארץ הקדושה, וְעַל הַיְכָלָא דְּמִלְפָּא דְּקָא אֲתַחְרִיב ועל היכל המלך ב"ה שנחרב, לכן אומרים קודם ברכת המזון מזמור שבו מזכירים את חורבן ירושלים ובית המקדש, כי הרי גם עתה אנו נהנים משפע הארץ, וּבְגִין הָהוּא עֲצִיבו דְּאִיהוּ קָא מִתְעַצֵּב עַל פְּתוּרְיָה בְּהוּא חֲדוּה וּמִשְׁתֵּי דְּתַמָּן ובשביל אותה העצב והאבל שמתאבל על שלחנו בעת השמחה והמשתה שלו,

Matok MiDvash

Yisroel that all the sustenance and subsistence is found for the whole world. (In this way, the Zohar has answered the difficulty that was previously raised regarding how it could be appropriate to recite *bircas hamazon* outside of the Holy Land and to still thank Hashem for the “good land”.)

One who delights upon his meal table and enjoys delicacies is still deriving pleasure from the abundant flows of the Holy Land! Therefore, one should remember and be concerned for the Holy Land, and for the Palace of the King, blessed be He, that has been destroyed (i.e., the *Beis HaMikdash*). Therefore, we recite before *bircas hamazon* a *perek* of *Tebillim* in which we remember the destruction of Yerushalayim and the *Beis HaMikdash*, for even in this moment we are nourishing from the abundance of the Holy Land. And for this sadness and mourning that a person

קִדְשָׁא פְּרִיךָ הוּא חֲשִׁיב עָלֵיהּ כְּאִלוּ בְּנֵה בֵּיתֶיהּ וּבְנֵה פֶלַי אִינוּן חֲרָבֵי
 דְּבֵי מִקְדָּשָׁא הַקַּב"ה מַעֲלָה עֲלָיו כְּאִילוּ בְּנֵה בֵּיתוֹ וּבְנֵה כֹל הַחֲרוּבוֹת שֶׁל בֵּית
 הַמִּקְדָּשׁ, לְכֹן זְפָאָה חוֹלְקִיהּ אֲשֵׁרֵי חֲלָקוּ.

בברכת המזון בשמחה מרחיק את החיצונים, בו מובא שהמזמן על
 הכוס צריך להיות בשמחה בפנימיות לבבו וכן בחיצוניותו, ויזהר מעצבות
 כדי שלא יהיה חלק להחיצונים המקטרגים, בברכת המזון, דכשנוטל
 את הכוס הקב"ה עומד עליו ממש, ולכבוד השכינה צריך לעטוף את
 ראשו בשמחה.

(מקור המאמר זוהר פר' תרומה דף קסח ע"ג ונציאורינו כרך 1 עמ' תקח)

Matok MiDvash

remorses upon his meal table, amidst his joyous occasion
 of eating and drinking, *HaKadosh Baruch Hu* considers him
 as if he rebuilt His house and rebuilt all the ruins of the
Beis HaMikdash—praiseworthy is his portion!

Reciting *Bircas HaMazon* in Joy Distances the *Chitzonim*

Here will be explained that one who recites *zimun*
 over a cup [of wine] should be in a state of total
 happiness, inside and outside. One should be
 careful not to be sad, so that there should not
 be any portion for the prosecuting *chitzonim* through
bircas hamazon. During *bircas hamazon*, when one
 takes a cup [in hand], *HaKadosh Baruch Hu* stands
 over him, and in honour of the *Shechinah* it is
 necessary to cover one's head in joy.

(Source: Zobar II on Terumah, 168b)

וְשִׂמְחָתָ לְפָנַי יְהוָה אֱלֹהֵיךָ, אֲפֹשֶׁר לְקִיּוּם בְּזִמְנָא הַזֶּה, דְּאֵיהוּ בְּכוּס
 שֶׁל בְּרָכָה זֶה נֹאמֵר בְּכוּס שֶׁל בְּרָכָה, כִּי כִּד בְּרִיךְ בְּרַ נֶשׁ בְּכוּס
 שֶׁל בְּרָכָה כִּשְׁהָאֵדָם מִבְּרַךְ בְּרַכַּת הַמְּזוּן עַל כּוּס שֶׁל בְּרָכָה, אֲצִטְרִיךְ לְמַחְדֵּי
 צִרִיךְ לְשִׂמּוּחַ בְּפִנְיֵי מִיּוֹת לְבוֹ, וְלֹא חֲזָאָה חֲדוּהָ וְגַם צִרִיךְ לְהִרְאוֹת שִׂמְחָה בַּחוּץ,
 וְלֹא עֲצִיבוּ כָּלֵל וְלֹא יִהְיֶה בְּעֻצְבוֹת כָּלֵל וְיִסִּיר הַדְּאָגוֹת מִלְּבוֹ כְּדִי שְׁלֵא יִהְיֶה
 חֶלֶק לְחִיצוֹנִים בְּבְרַכַּת הַמְּזוּן, כִּי פִּיּוֹן דְּנִטִּיל בְּרַ נֶשׁ פּוֹס שֶׁל בְּרָכָה כִּיּוֹן
 שְׁאֵדָם לְיֻקָּח הַכוּס שֶׁל בְּרָכָה בִּידוֹ, קְדָשָׁא בְּרִיךְ הוּא קָאִים עַל גְּבִיּוּ
 הַקַּב"ה עוֹמֵד עֲלָיו, וְלֹא רַק לְפָנָיו כְּמוֹ בְּשַׁעַת הָאֲכִילָה, לְכֵן וְאֵיהוּ אֲצִטְרִיךְ
 לְאֶעֱטֹפָא רִישֵׁיהָ בְּחֲדוּהָ הוּא צִרִיךְ לְעִטּוֹף רֵאשׁוֹ בְּשִׂמְחָה, כְּדִי שִׁיְהִיָּה כֹּסָא
 לְהִשְׂרָאָת הַשְּׂכִינָה הַעוֹמֵדָת עֲלָיו, וְלִבְרָכָא עַל הַפּוֹס בְּמוֹתָב תְּלִתָּא וְצִרִיךְ
 לְבָרַךְ עַל הַכוּס בְּמוֹשֵׁב שְׁלֹשָׁה שֶׁאֲכָלוּ כֹּאחֵד.

Matok MiDvash

“And you shall rejoice before Hashem, your God...”⁶¹ It is possible to fulfil this in our times through the *kos shel berachah*, for when a person recites *bircas hamazon* over a cup of [wine], he must rejoice in the inner recesses of his heart, and to express happiness outwardly, too. One should not be in any kind of sadness at all, and he should remove all worry from his heart, so that there should not be a portion for the *chitzonim* in *bircas hamazon*. For when a person takes a *kos shel berachah* in his hand, *HaKadosh Baruch Hu* stands over him, and not just before him as during the meal. Therefore, one must cover his head⁶² in joy, to serve as a “seat” for the *Shechinah* that stands over him. And it is necessary to recite [*bircas hamazon*] over a cup when three sat together to eat as one.

61. *Devarim* 27:7

62. Covering the head is one of the ten things required for a *kos shel berachah* (cup of blessing), as taught in *Maseches Berachos* (51a), and mentioned earlier.

כפי השמחה שבברכת המזון כך הם הברכות וההשפעות, בו יבואר שכפי שמברך ברהמ"ז בשמחה ועין טובה, כך יושפע לו שפע בשמחה ובהרחבה, וישים אל לבו ורצונו לתת ברכותיו לכבוד השכינה הק' ובכך הוא זוכה לעטר אותה כראוי.

(מקור המאמר צהר פר' ויקהל דף ריש ע"א וצניאורינו כרך ח עמ' תקז-תקט)

פָּמָה דְּאִיהוּ מְבָרַךְ בְּחֶדְוָה וּבְעֵינָא טָבָא כְּמוֹ שֶׁהוּא מְבָרַךְ בְּשִׂמְחָה וּבְעֵין טוֹבָה, הֵכִי יְהִיבֵין לֵיהּ בְּחֶדְוָה וּבְעֵינָא טָבָא כִּן נוֹתְנִים לוֹ בְּרֻכּוֹת וְשִׁפְעַ בְּשִׂמְחָה וּבְעֵין טוֹבָה, וּבְגִין כֵּן לֹא יִשְׁתַּכַּח עֲצִיב פְּלֵל וְעַל כֵּן לֹא יִהְיֶה בְּעַצְבוֹת כֻּלָּל בְּעַת סְעוּדָתוֹ אֶלָּא בְּחֶדְוָה וּבְמִלִּין דְּאוֹרֵייתָא אֵלָּא בְּשִׂמְחָה

Matok MiDvash

**According to the Joy of *Bircas HaMazon* are
the Blessings and Abundances**

Here will be explained that just as one recites *bircas hamazon* joyously and generously, so too will flow upon him joyfully a great abundance. And one should intend to recite the blessings in honour of the Holy *Shechinah*, and through this he will merit to “crown” the *Shechinah* fittingly.

(Source: Zohar II on Vayak'bel, 218a)

Just as one recites a *berachah* joyously and generously, in turn he is given blessings and abundance joyously and generously. Therefore, one should not be in a state of sadness at all during the meal,⁶³ rather one should be in a state of joy, and speak words of Torah upon the meal table.

63. With the exception of the time when he recites the *perek* of *Tebillim* remembering the destruction of Yerushalayim and the *Beis HaMikdash*, as mentioned and explained above.

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ נה

ובדברי תורה שילמוד על השלחן, וישׁוּי לִפְיָה וְרַעוּתֶיהָ לְמִיָּהֵב בְּרָכָה דָּא וישׁים את לבו ורצונו לתת ברכה זו של ברכת המזון אל השכינה, בְּרָזָא דְאַצְטְרִיף בסוד הזה שלמדנו להמשיך שפע ברכות אל השכינה.

ואמר עוד כי רָזָא הָכָא יש כאן סוד בענין ברכת המזון, והוא כי אֲרַבַּע רְתִיכִין שְׁלִיטִין בְּאַרְבַּע סְטְרִין וּמְשִׁירִין ארבע מרכבות השולטות בד' רוחות ומחנות של מלאכי ארגמ"ן, אֲתַזְנוּ מֵהֵיא בְּרָכְתָא דְשִׁבְעָא נזונים מברכה ההיא שעל השובע, וּבְאִינוּן מְלִין דְכְרוּף אֲתָה ובאלו הדבורים של ברוך אתה שבברכת המזון, אֲתִהְיִי וְאֲתַרְבִּי וְאֲתַעֲטֹר בִּיה נהנה ונגדלת ומתעטרת בהם השכינה, לכן וּמֵאֵן דְמְכַרְףּ וּמִי שִׁמְבֹרַךְ בְּרַכַּת הַמְזוֹן, אֲצְטְרִיף

Matok MiDvash

One should direct his heart and will to give this *berachab* of *bircas hamazon* to the *Shechinah*, in the secret which we have learned previously regarding drawing the abundant blessings towards the *Shechinah*.

There is a further secret here regarding *bircas hamazon*: There are four “chariots” that rule over the four directions and camps of the *malachim Argaman*.⁶⁴ They are sustained through the *berachab* of satiation [i.e., a *berachab acharonah*]. Through the recitation of those words “*Baruch Atah...*” in *bircas hamazon*, the *Shechinah* benefits, becomes magnified, and is crowned. Therefore, one who recites *bircas hamazon* must have the will to make a *berachab* joyously and generously, and of this it is written, “A generous one will be blessed [*yevorach*]...”⁶⁵ And *Chazal* taught (*Sotah* 38b): “Do not read

64. “*Argaman*” (אֲרַגְמָן) is an acronym for the chief *malachim* Uriel, Raphael, Gavriel, Michael, Nuriel.

65. *Mishlei* 22:9

רְעוּתָא בְּחֻדְוָה וּבְעֵינָא טָבָא צְרִיךְ לֵהוּיֹת רְצוּנוֹ לְבִרְךְ בְּשִׂמְחָה וּבְעֵין טוֹבָה, וְעַל דָּא כְּתִיב וְעַל זֶה כָּתוּב טוֹב עֵינֵי הוּא יְבוֹרֵךְ וְאִמְרוּ חוֹ"ל (סוּטָה דף ל"ג ע"ג), אַל תִּקְרִי יְבוֹרֵךְ אֶלָּא יְבָרַךְ, וְהֵינּוּ שִׁיבְרַךְ לְהַקְבִּ"ה בְּעֵין טוֹבָה.

בְּרַכַּת הַמְּזוּן בְּשִׁלְשָׁה צְרִיךְ כּוֹס, יִתְבָּאֵר בּוֹ שְׂכוּם שֶׁל בְּרַכָּה צְרִיךְ שִׁיחִיה בּוֹ עֲשָׂרָה דְּבָרִים, וּמוֹד הַדְּבַר שֶׁרַק שְׁלֹשָׁה שְׂאֵכְלוּ כְּאֶחָד צְרִיכִים לְבִרְךְ עַל הַכּוֹס, וְעֵינֵי הַלְשׁוֹן שְׂאוֹמֵר הַמְּזוּן נְבִרַךְ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ.

כַּאֵן מִבְּאֵר הַלְכוֹת מִלּוֹקְמוֹת בְּעֵינֵי בְּרַכַּת הַמְּזוּן

(מִקּוּר הַמֵּאֵמֶר צִהַר מִדַּשׁ רוֹט דף קו ע"ג וּצְנִיאוֹרֵנוּ כַּךְ ג' ע"ג תַּקְעַג - תַּקְעֵד)

Matok MiDvash

‘yevorach’ [will be blessed], but ‘yevarech’ [will bless],” meaning that one should bless *HaKadosh Baruch Hu* generously.

Bircas hamazon with three people requires a “cup of blessing”

Here will be explained that the *kos shel berachah* [over which *bircas hamazon* is recited] requires ten things, as well as the secret of why specifically three people who ate together must recite *bircas hamazon* over a cup of wine, and the meaning of the invitation *nevarech sh’achalnu mishelo*, “Let us bless, [for] we have eaten from what is His.”⁶⁶

(Source: *Zohar Chadash on Rus*, 106b)

66. This phrase is generally translated as: “Let us bless He, of Whose we have eaten”. This indeed is the intention of the phrase. However, the literal translation of the phrase is “Let us bless, [for] we have eaten from what is His”. The *Zohar* picks up on this, and explains the deeper meaning behind why this particular language was instituted.

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ נז

כּוֹס שֶׁל בְּרָכָה צָרִיךְ עֲשֹׂרָה דְּבָרִים, כְּמָה דְּאִתְעָרוּ בְּהוּ רַבְּנָן כּמוֹ שֶׁנִּתְעוֹרְרוּ הַחֲכָמִים לְבָאֵרוּ (נִמְס' נִכּוּת דִּף נָא ע"א), וְאִמְרוּ שֶׁטַעוֹן, הַדַּחָה, וְשִׁטְיָפָה, חֵי, מֵלֵא, עֵיטוֹר, עֵיטוֹף, נוֹטְלוּ בִשְׁתֵּי יָדָיו, וְנוֹתְנוּ בִימִין, וּמַגְבִּיהוּ מִן הַקֶּרֶקַע טַפָּח, וְנוֹתֵן עֵינָיו בּוֹ, וְיֵשׁ אוֹמְרִים אִף מִשְׁגָּרוּ בְּמִתְנָה לְאִנְשֵׁי בֵיתוֹ.

וְאִמַּר כִּי בְּרִפְתָּ הַמְּזוּזִין בְּשִׁלְשָׁה שֶׁאֵכְלוּ כֹאחַד, צָרִיךְ כּוֹס שֶׁל בְּרָכָה, שֶׁלֹּא בְּשִׁלְשָׁה שֶׁאֵכְלוּ כֹאחַד אֵין צָרִיךְ כּוֹס, מֵאֵי טַעְמָא מְהוּ הַטַּעַם, וְאִמַּר דְּכּוֹס שֶׁל בְּרָכָה שֶׁהוּא סוּד [סְפִירַת] הַמַּלְכוּת, אֵינוֹ מְתַבָּרֵךְ אֶלֶּא בְּשִׁלְשָׁה שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה אֲבוֹת [סְפִירוֹת] חֲסֵד גְּבוּרָה תְּפָאֶרֶת, וּמְשִׁלְשָׁה וְלִמְעֻלָּה עַד אֵין שִׁיעוֹר, הָא פְּחוֹת מְשִׁלְשָׁה, לֹא אֵין צָרִיךְ כּוֹס שֶׁל בְּרָכָה, לְפִי שֶׁאֵין הַמַּלְכוּת מִתְבָּרַכַת אֶלֶּא בְּשִׁלְשָׁה, (וְכֵן כִּמְנֵה הָאֲרִיז"ל נִס' שַׁעַר הַמְּנוֹת פֶּרַשׁת עֵקֶב).

Matok MiDvash

The *kos shel berachah* requires ten things, as explained by our Sages (*Berachos* 51a): it needs to be rinsed, washed, undiluted, full, and adorned; the person's head must be covered, the cup raised with two hands, held by the right hand, lifted at least one handbreadth high, and gazed upon. Some say also that it should be given as a gift to members of one's household.

If three recite *bircas hamazon*, having eaten together, a *kos shel berachah* is required. If three did not eat together, a *kos shel berachah* is not required. What is the reason? The *kos shel berachah* is the secret of *Malchus*, and cannot be blessed but with three—corresponding to the three Patriarchs, who correspond to [the *Sefiros* of] *Chessed*, *Gevurah*, and *Tiferes*—or more than three. However, if there are less than three, a *kos shel berachah* is not required, for *Malchus* cannot be blessed but with three. (This was also explained by the Arizal in *Sha'ar HaMitzvos* on *Ekev*.)

בְּשִׁלְשָׁה שֶׁאֵכְלוּ כֶּאֱחָד אָמְרוּ רַבָּנָן, דִּהוּא אֹמֵר נְבִרְךָ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ,
הֵכָא לָא אָמְרִי לְמַאן מְבִרְךָ כַּאן אִין אֹמְרִים לְמִי מְבִרְךָ, אָף
עַל גַּב דְּשִׁלְשָׁה אֵינּוּן אָף עַל פִּי שְׁהֵם שְׁלֵשָׁה לָא אָמֵר לָא מְפִרֵשׁ נְבִרְךָ
לְמִי שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ, אוּ לְשֵׁם שֶׁאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ, וְלָא אָמְרִי וְאִין הַמְבִרְךָ
אֹמֵר אֱלָא נְבִרְךָ שְׂאֵכְלָנוּ, וְלָא אָמְרִי לְמַאן וְלָא אֹמְרִים לְמִי מְבִרְכִים,
(לְפִי שְׂמַנְרִים לְמַלְכוּת לִכְן לְפַעְמִים אִין מוֹזִירִים שׁוּם שֵׁם, כַּמְנוּאֵר צִהַר פ' נְשַׁלַּח דָּף ס ע"ג).

סְגוּלַת הַהַסְתַּכְלוּת בְּכוּם שֵׁל בְּרַכָּה, בּו יוֹבֵא עֲנִין הַהַסְתַּכְלוּת בְּכוּם שֵׁל
בְּרַכָּה, לְפִי שְׂאוּ מְמַשִּׁיךְ וּמְשַׁפִּיעַ בְּהַשְׁכִּינָה אֶת הַבְּרַכּוֹת מֵהַקְּב"ה, וְכוּנַת

Matok MiDvash

Regarding three who ate together, our Sages taught to say *nevarech sh'achalnu mishelo*, “Let us bless, for we have eaten from what is His.” We do not say to *whom* we are blessing! Although there are three people, we do not say from whom we have eaten, or mention any name [of God]. (This is because we are blessing *Malchus*, so no name is mentioned,⁶⁷ as explained in the Zohar on *parashas Beshalach*, 60b.)

The *Segulah* in Gazing Upon the *Kos shel Berachah*

Here will be explained the idea behind gazing upon the *kos shel berachah*, for through this one causes the *Shechinah* to draw blessings from

67. The Zohar teaches that the defining quality of *Malchus* is that it doesn't have any inherent Light of its own. Its job is to manifest and reveal the Light of the other nine *Sefiros*. For this reason, *Malchus* is sometimes depicted as not having its own name, indicative of the idea that it has no “being” of its own, but rather acts as a recipient of the other nine *Sefiros*, manifesting their power and essence.

סֵפֶר הַזֹּהַר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ נֹט

הברכה שאכלנו משלו, דהיינו שמוסכם עלינו לברך את השכינה שמבחינה זו אכלנו.

(מקור המאמר זוהר מדש רוס דף קו ע"ג וצנזאורנו כרך ג עמ' תקעד)

הָכָא אֵיתְעָרוּ רַבָּנָן כּאן נתעוררו החכמים, ואמרו כִּי דִּהְאִי פּוֹס שֶׁל בְּרַכָּה קִימָא קִמִּיָּה שֶׁזֶה הַכּוֹס שֶׁל בְּרַכָּה עוֹמֵד לִפְנֵי הָאָדָם, וְעֵינָיו מְסַתְּפִלִין בֵּיהּ וְעֵינָיו צְרִיכוֹת לְהִסְתַּכֵּל בּוֹ, וְרִזָּא וְסוּד הַדְּבַר מֵה שֶׁכְּתוּב תִּמְיֵד עֵינֵי יְהוָה אֱלֹהֵיךָ בֵּיהּ [בספירת המלכות, השכינה], ובזה ההסתכלות משפיע בה את הברכות, וְהָהוּא פּוֹס שֶׁל בְּרַכָּה שֶׁהִיא [ספירת] הַמַּלְכוּת, נָטַל בְּרַכָּן וּמְזוּנֵי מְגוֹ שְׁלֶשָׁה אֲבָהֶן מִקְבַּלַת בְּרֻכּוֹת וּמְזוּנוֹת מִג' אֲבוֹת שֶׁס ג' סְפִירוֹת חֶסֶד גְּבוּרָה תְּפָאֵרֶת וּמִמֶּה הוּא מְזוּנָא דִּיאִהוּ נָטַל אֲנָן אֲכָלִי וּמֵאוֹתוֹ הַמְזוּן [שספירת המלכות] מִקְבַּלַת אֲנֹו אֹכְלִים.

Matok MiDvash

HaKadosh Baruch Hu. Also, the meaning behind *sh'achalnu mishelo*, that [the three] are in agreement to bless the *Shechinah*, from whose abundance they ate.

(Source: *Zohar Chadash on Rus*, 106b)

The Sages were roused up here to say: when the *kos shel berachab* stands before a person, his eyes must gaze upon it. The secret here is what is written "...the eyes of Hashem, your God, are always upon it..."⁶⁸ upon *Malchus*, and through gazing upon it blessings come forth, for the *kos shel berachab* is *Malchus*, and receives blessings and sustenance from the three "patriarchs" of *Chessed*, *Gevurah*, and *Tiferes*. It is from that sustenance which *Malchus* receives that we eat.

וְעַל דָּא מְסַתְפְּלִין בֵּיהּ וְעַל כֵּן אֲנוּ מִסְתַּכְּלִים בְּכּוֹס בְּשַׁעַת בְּרַכַּת הַמְּזוּן,
 וְאָמְרֵי נִבְרַךְ שְׁאֲכַלְנוּ מִשְּׁלוֹ, דְּהֵיִינוּ נִסְכִּים דְּעִתְּנּוּ לְבִרְכָא נִסְכִּים
 בְּדַעַתְנּוּ לְבִרְךְ אַת [סְפִירַת הַמַּלְכוּת], בְּגִין דְּאֲכַלְנוּ מִשְּׁלוֹ לְפִי שְׂאֲכַלְנוּ מִשְּׁלוֹ,
 דְּהֵיִינוּ מִמַּלְכוּת שֶׁהִיא סוּד הַכּוֹס, מֵהָהוּא מְזוּנָא דְאִיהוּ נְטִיל לְמִינָן עַלְמָא
 מֵאוּתוֹ הַמְּזוּן שֶׁהִיא מִקְבַּלַת כְּדֵי לְזוּן אַת בְּנֵי הָעוֹלָם, וְעַל כֵּן אֵין צְרִיךְ לְהִזְכִּיר
 בְּפֶה לְמֵי מְבֻרְכִים, כִּי דִי בְּהִסְתַּכְּלוּת הַכּוֹס הָרוּמוּ עַל [סְפִירַת] הַמַּלְכוּת.

בַּהֲכֵנָה לְבְּרַכַּת הַמְּזוּן מֵתַקֵּן אֶת הַשְּׂכִינָה וּמְכַנִּיעַ הַסַּטָּ"א, בּוּ יִתְבָּאֵר
 שֶׁהַשְּׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה מֵתְבַרְכַּת בְּבְרַכַּת הַמְּזוּן רַק אִם אֲנוּ נּוֹמְיִן אוֹתָהּ וְנֹאמְרֵי
 הֵב וְנִבְרַךְ מִלְשׁוֹן הַזְּמוּנָה, וְהֵנָּה בַעַת אֲכִילַת הָאָדָם בְּסַעֲוֵדָה עוֹמֵדַת הַשְּׂכִינָה

Matok MiDvash

Therefore, we must look at the *kos shel berachah* during *bircas hamazon*, and recite *nevarech sh'achalnu mishelo*, meaning that we are all in agreement to bless *Malchus*, for we have eaten from His, meaning from *Malchus*—the secret of the cup. We have eaten from that sustenance which [*Malchus*] receives in order to nourish the whole world. Therefore, it is not necessary to mention to whom we are blessing, for it is enough to gaze upon the cup, which alludes to *Malchus*.

In preparing for *bircas hamazon* the *Shechinah* is rectified and the *Sitra Achra* is subdued

Here will be explained that the Holy *Shechinah* is blessed during *bircas hamazon* only if we “invite” the *Shechinah* and recite “Let us bless...” in the form of an invitation. When a person is eating, the *Shechinah* is standing over him and receiving its portion—which are the holy sparks [in the

ונוטלת חלקה מהסעודה דהיינו הניצוצות הקדושים, וע"י בירור הניצוצין באכילה בקדושה וברכות בכונה מתברכת השכינה והסמ"א נכנעת.

(מקור המאמר צהר פר' בלק דף קפו ע"ג וצנז'אורנו כרך יג עמ' שפז)

אָמַר רַבִּי יְהוּדָה לְרַבִּי יִצְחָק, בְּדַדְמֵי לָן הָאֵי יְנוּקָא לָאוּ בַר נָשׁ הוּא נדמה לנו שזוהי הינוקא [בנו של רב המנונא] אינו בן אדם, אלא הוא מלאך (ע"י גמס' שנת דף קיז ע"ג, ו"ל קרי עליה לית דין נר נש, פרש"י אלא מלאך), אֶכְלֹה החברים, וְהָהוּא יְנוּקָא הָיָה אָמַר מְלִי דְאֹרְיִיתָא וְחִדּוּשֵׁי אֹרְיִיתָא וְזוהי הינוקא היה אומר לפניהם דברי תורה וחידושי תורה.

אָמְרוּ הֵב וְנִבְרִיךְ תָּן לָנוּ כּוֹס יִין וְנִבְרֵךְ עֲלֵינוּ בְּרַכַּת הַמְּזוּן, אָמַר לְהוּ, יְאוּת אָמְרִיתוּן אִמַר לָהֶם יִפֵּה אִמְרַתָּם "הֵב וְנִבְרֵךְ", בְּגִין דְשָׂמָא קְדִישָׁא

Matok MiDvash

food]. Through the extraction of these sparks in the process of eating in holiness and the recitation of blessings with *kavanah*, the *Shechinah* is blessed and the Sitra Achra is subdued.

(Source: Zohar III on Balak, 186b)

Said Rabbi Yehuda to Rabbi Yitzchak: "It seems that this Child is not human—he must be a *malach!*"⁶⁹ The companions⁷⁰ ate while the Child was speaking words of Torah before them and revealing new insights.

They said, "Let us bless..." i.e., give us a cup of wine so that we can recite *bircas hamazon* upon it. [The Child] said:

69. This section of the Zohar is about the *Yenuka*, a precocious child who teaches the Sages a number of very deep secrets. He is said to be the son of Rav Hamnuna Saba, one of the great mystics of the Zohar, and a contemporary of Rabbi Shimon bar Yochai.

70. The Sages of the Zohar are typically referred to as *chaverim*, "companions".

לֹא מִתְפַּרֵּךְ בְּבִרְכָה דָּא אֶלָּא בְּהִזְמַנָּה לְפִי שֶׁהֵשֵׁם הַקְּדוּשׁ שֶׁהוּא הַשְּׂכִינָה,
אינו מתברך בברכת המזון אלא בהזמנה.

פָּתַח וְאָמַר הַיְנוּקָא אֲבִרְכָה אֶת יְהוָה בְּכָל יַעַת תְּהִלְתּוֹ בְּפִי, שֶׁאֵל
וְכִי מָה חֵמָא דְדוּד לִזְמַר וְכִי מָה רָאָה דוּד לִזְמַר אֲבִרְכָה אֶת יְהוָה
שֶׁאִם הוּא רוּצָה לְבָרֵךְ אֶת ה', יֹאמֵר בְּרוּךְ ה', וְלָמָּה אָמַר אֲבִרְכָה, וְהַשִּׁיב אֶלָּא
חֵמָא דְדוּד דְּבַעֲי הִזְמַנָּה אֵלָּא רָאָה דוּד שְׁבִרְכַת הַמְזוּן צָרִיךְ הִזְמַנָּה, וְאָמַר
אֲבִרְכָה לְכֵן הַקְּדִים וְאָמַר "אֲבִרְכָה" שֶׁהוּא לְשׁוֹן הִזְמַנָּה, בְּגִין דְּבִשְׁעָתָא דְּכֵר
נָשׁ יִתִּיב עַל פְּתוּרָא לְפִי שְׁבִשְׁעָה שְׂאֵדָם יוֹשֵׁב עַל הַשְּׁלַחַן לֵאכּוֹל סְעוּדָתוֹ,
שְׂכִינְתָּא קְיַימָא תְּמָן הַשְּׂכִינָה עוֹמֶדֶת שָׁם, כִּי יֵשׁ בְּהַמֵּאכֵל חֵלֶק הַשְּׂכִינָה

Matok MiDvash

“You have spoken well in saying ‘Let us bless’, for the Holy Name, the *Shechinah*, is not blessed in *bircas hamazon* without an invitation.”

The Child opened the discourse with the verse, “I shall bless Hashem at all times; praise of Him is ever in my mouth.”⁷¹ Why did Dovid see it fitting to say “I shall bless Hashem” when he could have just said “Hashem is blessed”? Why did he say “I *shall* bless” (i.e., in future tense)? He answered: Dovid saw that *bircas hamazon* requires an invitation. This is why he said “I *shall* bless”, in the form of an invitation. When a person sits to eat at his table, the *Shechinah* stands there with him, for in the food is a portion for the *Shechinah*—those holy sparks contained within the food. The *Shechinah* benefits from those sparks, for “[...man does not live on bread alone, but] on all that the Mouth of God decrees does a man live.”⁷² And with the strength received

71. *Tehillim* 34:2

72. *Devarim* 8:3

שהוא הנצוצין קדישין שבמאכל ההוא, ומזה נהנית השכינה, כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם, ובכח זה יעסוק בתורה ובמצות. וְסִטְרָא אַחְרָא קְיָימָא תִּמְן וגם הסטרא אחרא עומד שם, כי יש בהמאכל גם צד הקליפה שהוא החומר והגס שבמאכל, שממנו נהנה הגוף והחומר, ומזה נהנה הסטרא אחרא, לכן צריך הזמנה לומר אנו מברכים להקב"ה ולא לסטרא אחרא.

פַּד אֲזַמִּין פֶּר נֶשׁ לְבִרְכָא לְקַדְשָא בְרִיךְ הוּא כְשָׁאדָם מְזַמִּין עֲצֵמו לְבִרְךְ בִּרְכַת הַמְזוּן לְהַקְב"ה, שְׂכִינְתָא אֲתַתְקַנַּת בְּהַזְמִנָּה דָּא לְגַבֵּי עֵילָא לְקַבְּלָא בְּרִכָּאן אַז הַשְׂכִּינָה מִתְתַקַּנַּת עַל יַדֵּי הַזְמִנָּה זֹו כְּלַפֵּי מַעְלָה לְקַבֵּל אַת

Matok MiDvash

from this [food], one engages in Torah and *mitzvos*.⁷³ The *Sitra Achra* is also standing there, for food also has *kelipah*—the physical substance and material of the food—from which the body derives benefit, and from this, the *Sitra Achra* benefits, too. Therefore, an invitation is required to clarify that we are blessing Hashem, and not the *Sitra Achra*.

When a person makes an invitation to recite *bircas hamazon* to Hashem, the *Shechinah* positions itself to receive the blessings from *Binah* above, for through the selection (and elevation) of the sparks comes abundant blessings to the *Shechinah*.⁷⁴ Thereby the *Sitra Achra* is subdued, for through

73. This, of course, adds strength to the *Shechinah*, thus benefitting the *Shechinah*.

74. The *Sefirah* of *Binah* is one of the three *mochin*, the higher *Sefirot*. *Binah* is known as the “Mother” component of the *Sefirah* system. When the sparks are selected and elevated, they are elevated into the Mother *Sefirah* of *Binah*. There they are integrated and are joined to new abundance (*shefa*) of holiness and blessing from Above, and this new abundance of *shefa* is then passed down from *Binah* to the *Shechinah*, also known as *Malchus*.

הברכות מן [ספירת] הבינה, כי על ידי בירור הנצוצין, יורד שפע ברכה להשכינה, וְסִטְרָא אַחְרָא אֲתַכְפֵּינָא ואז הסטרא אחרא נכנע, כי על ידי האכילה בקדושה והברכות בכונה, הוציא ממנו הנצוצין שהם היו חיותו, וגם על ידי זה הפריד הקליפה מהקדושה לכן הוא נכנע, וְאֵי לָא אֲזַמִּין בְּרַ נָשׁ לְבִרְכָא לְקִדְשָׁא בְּרִינָהּ הוּא ואם האדם אינו מזמין עצמו לברך להקב"ה, סִטְרָא אַחְרָא שׁוֹמֵעַ וּמְכַשְׁפָּא לְמַהוּי לֵיהּ חוֹלְקָא בְּהֵיא בְּרָכָה אז הסטרא אחרא שומע ומכשכש ודוחק עצמו שיהיה לו חלק בברכה ההיא, כי אם לא הזמין האדם לברכת המזון כשאכלו שלשה כאחד, אז הוא חוזר ומכניס את הנצוצין שנתבררו כבר ביד הקליפה, ועל ידי זה הוא דוחק עצמו להיות לו חלק בשפע הברכות.

עַל יְדֵי הַבְּרָכָה מוֹשִׁיעַ לְשִׁכִּינָה, מובא בו חומר ענין הברכה על אכילת איסור שבזה ממשיך כח ומשפיע לסטרא אחרא, וכשאוחז בידו

Matok MiDvash

eating with *kedushah* (holiness) and reciting blessings with *kavanah* the sparks (which are the life force) are extracted and the *kelipah* is removed from the *kedushah*, defeating the *Sitra Achra*. If a person does not invite to bless Hashem, the *Sitra Achra* becomes aware of this and takes a portion of the *berachah* for itself. When three ate together and an invitation for *bircas hamazon* was not made, [the *Sitra Achra*] returns and is able to place the sparks back into the *kelipah*, and thus takes a portion in the abundance of blessings.

The *Shechinah* Receives Abundance Through Recitation of a *Berachah*

Here will be explained that when one recites a *berachah* on a fruit that is forbidden to eat, he is

סַה סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ

דבר אכילת היתר ומברך עליו, זו היא ההזמנה שמשפיעה שפע להשכינה.

(מקור המאמר זוהר פר' נלק דף קפו ע"ג ונציאלונו כרך יג עמ' שפז-שפח)

אִי תִימָא בְּשָׂאָר בְּרִכָּאן אַמְאִי לָא אֵית הַזְמָנָה אִם תֵּאמֵר לִמָּה דּוֹקָא
בְּבִרְכַת הַמְזוּן צְרִיכִים הַזְמָנָה, וְלִמָּה בְּשָׂאָר בְּרִכּוֹת אִין צְרִיכִים הַזְמָנָה, וּמִשִּׁיב
אַלָּא הֵהוּא מְלָה דְּבִרְכָה דְּקָא מְבָרְכִין עֲלֶיהָ, אֵיְהוּ הַזְמָנָה אִלָּא אוֹתוּ
הַדְּבַר בְּעִצְמוֹ שֶׁמְבָרְכִים עָלָיו, כְּשֶׁאוֹחֲזוּ בִידוֹ כְּדֵי לְבָרֵךְ עָלָיו, הוּא הַהַזְמָנָה.
וְהַעֲנִין הוּא כִּי אִסוּר לְאָדָם לִיְהִנּוֹת מִן הָעוֹלָם הַזֶּה בְּלֹא בְּרָכָה, מִפְּנֵי שֶׁהַכֹּל שֶׁל
הַקָּב"ה, וְהָאָדָם קוֹנֵה אוֹתוֹ בְּבִרְכּוֹתוֹ (כַּמְמוֹל' נַמֵּס' נִרְכּוֹת דָּף לֵה ע"ג), אִם כֵּן כְּשֶׁאָדָם
נוֹטֵל אֵיזָה פְּרִי בִידוֹ כְּדֵי לְבָרֵךְ עָלָיו, מוֹרָה שֶׁהַבְּרָכָה הִיא לְהַקְב"ה שֶׁהוּא בְּעַל
הַפְּרִי, וְאִין לְזוּלְתוֹ חֵלֶק בָּהּ, וְזוֹ הִיא הַהַזְמָנָה.

Matok MiDvash

imbuing the *Sitra Achra* with energy. However, when one holds a food that is permitted to eat, and recites the *berachah* on it, he is imbuing the *Shechinah* with abundant energy.

(Source: Zohar III on Balak, 186b)

If you ask: why is it specifically with *bircas hamazon* that an invitation is required, and not any other blessings? This is because the item itself that the *berachah* is being recited on, when one takes it into his hand, serves as an "invitation". The explanation for this is as follows: It is forbidden for a person to enjoy anything in this world without reciting a *berachah*, for everything belongs to Hashem, and a person "acquires" the thing through his *berachah* (as explained by Chazal in *Berachos* 35b). Thus, when a person takes a fruit in his hand in order to recite a blessing on it, it is evident that the *berachah* is for Hashem—the true owner of the

וְתָא חֲזִי דְהֶכִי הוּא וּבֵא וּרְאֵה שֶׁכֶךְ הוּא, דְהָאִי דְמְבָרַךְ עַל פְּרִי כִי זֶה שֶׁמְבָרַךְ עַל הַפְּרִי, הֵהוּא פְּרִי אִיהוּ הַזְּמַנָּה, וּמְבָרְכִין עָלֶיהָ אַחֲזִית הַפְּרִי בִידוֹ הִיא הַהֲזַמְנָה, וּמְבָרְכִים עֲלָיו, וְלִית לֶיהָ חוּלְקָא לְסִטְרָא אַחְרָא וְאִין לּוֹ חֵלֶק לְסִטְרָא אַחְרָא בּוּזָה, וְקוֹדֵם דָּא וּלְפָנֵי שֶׁהַפְּרִי הִיָּה רָאוּי לְאֹכּוֹל, דִּהֵינּוּ דְהָהוּא הֵהוּא פְּרִי בְּרִשׁוֹת דְּסִטְרָא אַחְרָא כִּשְׁהִיָּה הַפְּרִי בְּרִשׁוֹת הַסִּטְרָא אַחְרָא שֶׁהִיָּה עֲרֵלָה, לָא מְבָרְכִין עָלֶיהָ אִין מְבָרְכִים עֲלָיו, וּכְתִיב

Matok MiDvash

fruit—and there is no portion belonging to anyone else, so it serves as an invitation.⁷⁵

Come and see, for this is how it is: when one who recites a *berachah* on a fruit, the act of holding it in the hand is the invitation itself, and so he can make the *berachah*, without any portion going to the *Sitra Achra*. Previously, when the fruit was not fit to be eaten due to *orlah*,⁷⁶ it was in the domain of the *Sitra Achra* and therefore a *berachah* could not be recited over it, as it is written “...it may not be

75. When a person holds the fruit in his hand and makes a *berachah*, He is acquiring the fruit from Hashem, Who is the Creator of all things. There is no potential third party involved that would require a verbal invitation to clarify to whom the *berachah* is being made. This is very different than in the case of *bircas hamazon* where there is a third party potentially involved. Besides Hashem, Who gave this person the food he ate, there is *lehavdil*, the *Sitra Achra*, who is anxiously waiting to receive benefit from his meal. Thus, the person has to clarify that his intention is directed solely to Hashem. (However, it should be noted that as long as the tree is still in its three years of *orlah*, it is considered in the domain of the *Sitra Achra*, as will be explained here in the *Zohar*.)

76. Fruits produced in the first three years of a tree’s life are *orlah*, and are not permitted to be consumed.

כמו שכתוב בערלה לא יֵאָכַל, וטעם הדבר בְּגִין דְּלֹא יִבְרַכּוּן עַל הַהוּא פְּרִי בשביל שלא יברכו על הפרי של ערלה, וְלֹא יִתְבַּרְךְ סִטְרָא אַחְרָא כדי שלא יתברך הסטרא אחרא, כי אם יברך על פרי של ערלה, ישפיע שפע אל הסטרא אחרא, אבל פִּיּוֹן דְּנַפְק מְרֻשׁוּתִיהָ מִד שיצא הפרי מרשותו, אחר שלש שנות הערלה, יֵאָכַל אז מותר באכילה, וּמְבָרְכִין עֲלֶיהָ ומברכים עליו, כי על ידי הברכה ישפיע השפע להשכינה, כי כבר יצא מרשות הסטרא אחרא, וְאִיהוּ הַזְּמַנָּה לְבִרְכַתָּא ואחיות הפרי בעצמו כדי לברך עליו היא בעצמה ההזמנה לברכה.

וְכֵן כָּל מִילִין דְּעֲלָמָא דְקָא מְבָרְכִין עֲלֵיהוּ וכן כל הדברים שבעולם שמברכים עליהם, כְּלָהוּ הַזְּמַנָּה לְבִרְכַתָּא אחיות כולם היא בעצמה ההזמנה אל הברכה, וְלִית בְּהוּ חוּלְקָא לְסִטְרָא אַחְרָא ואז אין בהם חלק לסטרא אחרא.

Matok MiDvash

eaten.”⁷⁷ The reason [it cannot be eaten] is so that a *berachah* will not be recited on *orlah* fruit, and thus the *Sitra Achra* won’t be blessed. Because if one would make a *berachah* on *orlah* fruit, he would imbue the *Sitra Achra* with energy. However, after three years of *orlah*, when the fruit is no longer in the domain of the *Sitra Achra*, it is permitted to be eaten and for a *berachah* to be recited, because through the *berachah* the *Shechinah* will be imbued with abundant energy. Holding the fruit itself in order to recite the *berachah* on it serves as the invitation for the *berachah*.

So, too, with all items in this world upon which a *berachah* is recited—holding them serves as the invitation for the *berachah*. Thereby, there is no portion in them for the *Sitra Achra*.

77. *Vayikra* 19:23

בהזמנה בפה נעשה הכוס מרכבה לשכינה, בו מובא ענין מעלת הכוס של ברכה, שהוא לכבוד השכינה הנקראת כוס של ברכה, ודוקא בהזמנה בפה עושה את הכוס מרכבה לשכינה.

(מקור המאמר זוהר פר' נלק דף קפו ע"ג ונציאלונו כרך יג עמ' שפט-ש)

אִי תִימָא אוֹף הָכִי לְבִרְפַת זְמוּן פִּסָּא דְּבִרְכָתָא הוּהּ הַזְמָנָה אִם תֵּאמֵר אִף בְּבִרְכַת הַזִּימוּן, הַכּוֹס שֶׁל בְּרַכָּה בְּעִצְמוֹ שְׁלוֹקָחִים בִּיד הוּא הַהִזְמָנָה, כְּעֵין לְקִיחַת הַפְּרִי בִידוֹ כְּדֵי לְבָרֵךְ עֲלָיו, אִם כֵּן אֲמַאי הֵב וְנִבְרַיְךָ לְמָה צֵרִיךְ כִּאֵן עוֹד הַזְמָנָה בְּאִמִּירַת "הֵב וְנִבְרַךְ", וּמְשִׁיב אֶלָּא הוּאִיל וּבִקְדָמִיתָא כִּד הוּהּ שְׁתֵּי אָמַר בּוֹרָא פְּרִי הַגֶּפֶן אֵלָּא הוּאִיל שְׁבַתְחִילָה כְּשֶׁשְׁתָּה יֵין בְּאִמְצַע הַסְּעוּדָה וּבִירְךָ בְּרַכַת בּוֹרָא פְּרִי הַגֶּפֶן, הֵא הַזְמָנָה הוּי הִרִי אִז אַחִיצַת הַכּוֹס הִיתָה הַזְמָנָה לְבְּרַכַת בּוֹרָא פְּרִי הַגֶּפֶן, וְלֹא לְבְּרַכַת הַמְּזוּן,

Matok MiDvash

Through a spoken invitation the cup becomes a "chariot" for the *Shechinah*

Here will be explained the significance of the *kos shel berachah*, which is in honour of the *Shechinah*, called "*kos shel berachah*". It is specifically through a spoken invitation that the cup becomes a "chariot" for the *Shechinah*.

(Source: Zohar III on Balak, 186b)

If you say: with *bircas hamazon*, too, the holding of the *kos shel berachah* should serve as the invitation (like the holding of the fruit in the previous case)! If so, why is it necessary to recite another invitation with *hav v'nivrich*? The answer is because earlier in the meal one drank wine and recited the *berachah* of *borei pri hagafen*. There, holding the cup of wine served as the invitation for that *berachah*, but not for *bircas hamazon*. Now, for *bircas hamazon*, it is

וְהִשְׁתָּא לְכַרְפֵּת מְזוּנָא בְּעֵינֵן שְׁנוּי לְהִזְמָנָה אֲחָרָא וְעַתָּה לְבִרְכַת הַמְזוּן צְרִיכִים שִׁינוּי לְהִזְמָנָה אַחֲרָת, לְהִרְאוֹת דְּהָא פְּסָא דָּא לְקַדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא הָרִי כִי כּוֹס זֶה הוּא לְהַקְבֵּה, דְּהֵינּוּ בְּשִׁבְלֵי הַשְּׂכִינָה הַנִּקְרָא כּוֹס שֶׁל בְּרַכָּה, וְלֹא לְמְזוּנָא וְלֹא בְּשִׁבְלֵי לִיְהוּנוֹת וְלוּוֹן עֲצָמוּ מִמֶּנּוּ, וּבְגִינֵן פְּךָ בְּעֵי הִזְמָנָה דְּפּוּמָא וְלִכְּן צְרִיכִים הִזְמָנָה בְּפִה עַל יְדֵי אֲמִירַת "הֵב וּנְבַרְךְ", שֶׁעַל יְדֵי זֶה עוֹשִׂים אֶת הַכּוֹס מְרַכְבֵּה לְהַשְּׂכִינָה, וּבִאֲחִיזַת הַכּוֹס לֹא דִי, כִּי הִרְוָא יֵאֵמֵר כִּי לְשִׁתּוֹתוֹ הוּא צְרִיךְ.

בְּלִשׁוֹן נְבַרְךְ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלֹו מְזֻמִּינִים הַשְּׂפַעְנָה לְהַשְּׂכִינָה, יִתְחַוֵּר כּוֹ הַעֲנִין שְׂמַקְדִּימִים לֹמֵר "הֵב וּנְבַרְךְ" שֶׁהוּא כְּדֵי לְהַפְרִיד אֶת הַקְּלִיפּוֹת

Matok MiDvash

necessary to have a different invitation, to show that this cup is for Hashem, for the *Shechinah* which is called "*kos shel berachah*". It is not for the person himself to delight and nourish from! Therefore, it is necessary to recite an invitation by saying *hav v'nivrich* ("Let us bless...") through which the cup becomes a "chariot" for the *Shechinah*. It is not enough to only hold the cup, because someone observing him may think that he's just holding it because he needs to drink from it.⁷⁸

Through the words *nevarech sh'achalnu mishelo* abundance is drawn for the *Shechinah*. Here will be explained why we first state *hav v'nivrich*, in order to keep away the *kelipos* from the Holy *Shechinah*, while reciting *nevarech sh'achalnu*

78. And thus, holding the cup isn't an obvious invitation.

מהשכינה הקדושה, והזמנת "נברך שאכלנו משלו" הוא כדי להמשיך שפע בחינת הבינה אל השכינה הקדושה.

(מקור המאמר צהר פר' נלק דף קפו ע"ג וצניאונו כרך יג עמ' 56)

אִי תִימָא נְבָרְךָ שְׂאֲכַלְנוּ מְשַׁלּוּ דָּא הוּא הַזְּמִנָּה אִם תֵּאמֵר הֲרֵי כְּשִׂאוּמְרִים "נברך שאכלנו משלו" זה הוא ההזמנה, אִם כֵּן לְמָה צְרִיכִים לומר לפני זה "הב ונברך", ואמר שאיני שואל על מה שחוזרים ואומרים בְּרַךְ שְׂאֲכַלְנוּ כִּי דָּא הוּא בְּרַכָּה זֶה הוּא כְּבֵר בְּרַכַת הַזְּמוּן, ומשיב הָכֵי הוּא וְדָאֵי כֵן הוּא וְדָאֵי שְׂגָם נְבָרְךָ שְׂאֲכַלְנוּ הוּא הַזְּמִנָּה, ואף על פי כן צריך הזמנה אחרת מקודם, כי הזמנת הב לך ונברך הוא אל [ספירת] המלכות כדי להפריד ממנה את החיצונים, אֲבָל נְבָרְךָ הַזְּמִנָּה אַחְרָא אִיהוּ אֲבָל נְבָרְךָ שְׂאֲכַלְנוּ מְשַׁלּוּ, היא הזמנה אחרת אל [ספירת] הבינה כדי להמשיך ממנה את השפע אל [ספירת] המלכות.

ומפרש ואמר הַזְּמִנָּה דְּפּוּמָא דְּקַדְמִיתָא כִּי הַזְּמִנָּה בְּפָה בְּתַחֲלִילָה בְּאִמְרִית

Matok MiDvash

mishelo is to draw the abundance for the Holy *Shechinah* from the aspect of *Binah*.

(Source: Zohar III on Balak, 186b)

If you ask: when we recite *nevarech sh'achalnu mishelo* this serves as the invitation, so why do we need to say *bav v'nivrich* before this? Note that we are not asking about responding *baruch sh'achalnu* for that is already considered a part of *bircas hamazon*. The answer: while *nevarech sh'achalnu* is certainly an invitation as well, we nonetheless need another invitation before it, as *bav (lan) v'nivrich* is for *Malchus*, in order to separate from it the impure forces. Whereas, *nevarech sh'achalnu mishelo* is a different invitation for *Binah*, in order to draw from it the abundance for *Malchus*.

[The Zohar explains] that the first invitation by mouth of

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוֹשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ עֵא

“הב ונברך”, אִיהִי הַזְמָנָה לְכוֹס דְּבִרְכָה סְתָם היא הזמנה לכוס של ברכה סתם, דהיינו להזמין את המלכות הנקראת כוס של ברכה, כדי שתקבל את השפע מן [ספירת] הבינה, וְהֵאֵי פּוֹס פִּיּוֹן דְּאַנְטִיל וְכוּס זה כיון שלוקחו בידו, אִיהוּ הַזְמָנָה אַחֲרָא בְּמִלָּה דְּנִבְרָךְ לְגַבֵּי עֲלָמָא עֲלָאָה היא הזמנה אחרת בדיבור של “נברך שאכלנו משלו” כדי להזמין את עולם העליון שהוא [ספירת] הבינה, דְּכָל מְזוּנִין וּבִרְכָאן מִתְמָן נִפְקִין שכל המזונות והברכות יוצאים משם, לכן אומרים נברך שאכלנו משלו, וּבְגִין כֶּף אִיהוּ בְּאַרְח סְתִים ולכך הוא בדרך סתום, שאומרים בדרך נסתר שאכלנו משלו, ולא מפרשים משל מי אכלנו, דְּעֲלָמָא עֲלָאָה סְתִים אִיהוּ לפי שעולם העליון של הבינה הוא סתום ונעלם, וְלִית לְגַבֵּיהַ הַזְמָנָה ואין אליו הזמנה אחרת, אֶלָּא דָּא פּוֹס דְּבִרְכָה אלא בכוס של ברכה הזה.

Matok MiDvash

hav v'nivrich is for the *kos shel berachah*, in other words, to invite *Malchus*, called “*kos shel berachah*”, in order for it to receive the abundance from *Binah*. Once he takes this cup in his hand, there is now another invitation of *nevaresh sh'achalnu mishelo* which is to invite the Supernal World, referring to *Binah*, from where all nourishment and blessings emerge, and so we say “Let us bless, for we have eaten from Him”. We recite it in a “concealed” way, without explicitly mentioning from Whom we have eaten, for the Supernal World of *Binah* is concealed and hidden! And there is no other invitation for it except with this *kos shel berachah*.



מאמרים מלוקטים מכתבי האריז"ל בעניני הסעודה
והקודם לה

ברכת שהכל לפני הסעודה

כבר ידעת מחלוקת הפוסקים, והוא מחלוקת האמוראים, אם צריך לברך על המים שבתוך הסעודה, ולכן טוב לנהוג לצאת ידי ספק שקודם שיטול ידיו ישתה מים, פחות מרביעית, כדי שלא יתחייב בברכה אחרונה, ויכוין לפטור בברכה זו המים שבתוך הסעודה. ופעם אחת שתיתי אני יותר מרביעית, והסתכל מורי במצחי ואמר

Matok MiDvash

A Collection of Discourses from the Arizal Regarding the *Seudah*

Reciting *Shehakol* Before the Meal

You are already familiar with the dispute between the *poskim*, dating back to a dispute between the *Amoraim*, whether one needs to recite a *berachah* over water that is drunk during a meal. Therefore, it is good to avoid any doubt by drinking some water before washing the hands [for the meal]. One should drink less than a *revi'is*, so that a *berachah acharonah* will not be required. In reciting the *berachah* [of *shehakol*], one should have in mind that his *berachah* should cover the water that will be drunk during the meal.

Once, I drank more than a *revi'is*, and my teacher [the Arizal]

לִי שְׁתִּית מַיִם וְלֹא בִרְכַת אַחֲרֵיהֶן בִּרְכַּה אַחֲרוֹנָה. וְאִם יֵשׁ יַיִן בְּתוֹךְ
הַסְּעוּדָה אֵין צָרִיךְ לְכֹל זֶה, כִּי בִרְכַת הַיַּיִן פּוֹטֶרֶת כָּל מִינֵי מִשְׁקִים,
(שַׁעַר הַמִּנּוֹת פֶּר' עֵקֶב וּכְמ"שׁ הַר"א"שׁ וּמִצִּיאוֹ הַטּוֹר שֶׁהַרוּחַ לְהַסְתַּלֵּק מִן הַסֶּפֶק
יַעֲשֶׂה כֵן. וְכֵן כְּתוּב צִשׁו"ע סִימָן קַעֲד סַעִיף ז.)

**מִן הַמַּיִם שֶׁהֵם בַּחֲיֵנֵת חֶסֶד נִבְרָאִים כָּל הַנִּפְשׁוֹת
וְצִרְכֵיהֶם**

בּוֹרָא נִפְשׁוֹת כּו', וְצִרִיךְ לְדִיִּיק וְלוֹמַר עַל כָּל מַה שֶׁבִּרְאֵת לְהַחֲיוֹת
כו' לְנוֹכַח וְלֹא עַל כָּל מַה שֶׁבִּרְאֵת דְּרַךְ נִסְתָּר, וְטַעַם הַיּוֹת
בְּבִרְכָה זוֹ (שֶׁהִיא עַל הַמַּיִם) כִּלְלוֹת כָּל הַנִּבְרָאִים, כְּמ"שׁ בּוֹרָא
נִפְשׁוֹת רַבּוֹת וְכו' וְחֶסְרוֹנָן, וְכֵן עַל כָּל מַה שֶׁבִּרְאֵת כּו', הַטַּעַם הוּא

=====**Matok MiDvash**=====

looked at my forehead and said: “You have drunk water and have not recited the *berachah acharonah*.” If there will be wine at the meal, none of this is necessary, since the *berachah* on wine covers all beverages.

(*Sha'ar haMitzvos, Ekev*)

**From water, which represents *Chessed*, come
forth all living souls, and their needs**

“In the blessing of *boreh nefashot* it is important to be careful to say “on all that *You* created...” in the second person, and not to say “on all that *He* created” in the third person. The reason the text of this *berachah* (which is recited over water) contains mention of all creations, as is said in the blessing that “[Hashem] creates many souls, and their needs...” and “over all that *You* created...” is because, as is known, all souls are created from water, meaning from the attribute

כְּנוּדַע כִּי מִן הַמַּיִם שֶׁהֵם בַּחֶסֶד, הֵם נִבְרָאִים כֹּל הַנִּפְשׁוֹת, בַּסּוּד אֲבֵרָהֶם אִישׁ הַחֶסֶד שֶׁנֶּאֱמַר בּוֹ וְאֵת הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר עָשׂוּ בַּחֶרֶן, גַּם שָׂאֵר הַנִּבְרָאִים נִמְשָׁכִין מִשָּׁם, וּבִפְרָט כֹּל עֵינֵי חֶסְרוֹנֵן שֶׁל הַנִּפְשׁוֹת שֶׁהוּא מְזוּנָם אֵינֶן נִבְרָאִים אֲלֵא מִן הַמַּיִם הַמְּגֵדִילִים הַצְּמָחִים וְהַזֵּרְעִים וְהַתְּבוּאוֹת, וְאֵפִילוֹ הַבְּעָלִי חַיִּים צְרִיכִין לָהֶם כִּי הֵם אוֹכְלִים הַצְּמָחִים, וְנִמְצָא כִּי שׁוֹרֵשׁ הַכֹּל הֵם הַמַּיִם, וְלִכֵּן כּוֹלָם נִכְלָלוּ בַּבְּרַכַּת הַמַּיִם. (שַׁע"מ עֶקֶב)

הַזֵּהִירוֹת וְהַדְּקוּקִים בַּמִּצְוֹת נִמְיָלֶת יָדַיִם
הַכֹּלֵי יִהְיֶה שְׁלָם בְּלִי נֶקֶב וְסֹדֵק, וְתִבְדּוֹק יָדֶיךָ וְצַפְרֶיךָ שֶׁלֹּא יִהְיֶה
עֲלֵיהֶם דְּבַר חוּצָץ, וְלֹא יִהְיוּ רְטוּבִים, וְתִשְׁפֹךְ בַּשַּׁפַּע רַבִּיעִית

Matok MiDvash

of *Chessed*. This is the secret of Abraham, the man of *Chessed*, of whom it is said “and the souls which they had made in Charan...” [*Bereishis* 12:5] All other created beings also come from there. In particular, all the needs of the souls, i.e. their food, is “created” only from water, which irrigates and grows the plants and seeds and produce and, in turn, these feed the animals. Thus, we find that the root of all life is water, and therefore all living things are included within the blessing for water.

(*Sha'ar HaMitzvos, Eker*)

Vigilance in the Particulars of the Mitzvah of *Netilas Yadayim*

The vessel [for washing] should be whole, without any perforations or cracks. Check your hands and fingers so

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פְּרוּשׁ מְתוֹק מִדְּבַשׁ עֵה

מים בשפיכה אחת על כל יד שתי פעמים (ויש אומרים שלש פעמים), ותזהר להפריד האצבעות ולהגביהם קצת כלפי מעלה, ותשפוך המים באופן שיבאו ויגיעו על כל שטח היד, מבפנים ומבחוץ עד קנה הזרוע, ובכל אורך האצבעות ובראשן וברחבן סביב, עד שלא ישאר שום מקום בלי מים, ותשפשף שתי ידיך יחד, ותגביהם נגד הראש, שנאמר שאו ידיכם קדש, ותברך בכונה ברכת על נטילת ידיים, ואחר כך תנגבם יפה יפה שיהיו נגובים לגמרי. (ע"פ שולחן ערוך סימן קנח-קס"ג)

Matok MiDvash

that there is nothing intervening [between your hands and the water that will be poured on them], and that they are not wet [for the wetness also acts as an interruption]. Pour generously a *revi'is* of water, in a single pouring, twice on each hand (and some say three times). Be careful to separate the fingers and raise them a little bit upwards, and pour the water in such a way that they encompass the entire area of the hand, both front and back, up to the wrist, along the entire breadth of the fingers, top to bottom and all around, so that no spot is left without water. Rub your hands together, and raise them in front of your head, as it is said, "Raise your hands towards the Holy..."⁷⁹ Then recite the *berachah* of *netilas yadayim* with *kavanah*, and then wipe your hands completely dry.

(*Shulchan Aruch HaArizal*, 158-162)

79. *Tebillim* 134:2

כּוֹנֵת נְטִילַת יָדַיִם לְהַעֲבִיר הַקְּלִיפּוֹת

נְטִילַת יָדַיִם הִיא לְהַעֲבִיר הַקְּלִיפָה הַהִיא הַנֶּאֱחָזֶת בְּאֲצַבְעוֹת יָדָיו, וְלֹא יִתְאַחֲזוּ בְּאֲכִילָתוֹ. (שַׁעַר הַמַּלְוֹת פֶּר' עַקֵּב)

בְּנְטִילַת יָדַיִם כּוֹנֵנֵינוּ הִיא לְגַרֵּשׁ מִשָּׁם הַקְּלִיפּוֹת הַנֶּאֱחָזוֹת בָּהֶם, וּבִתְחִלָּה אֲנִי שׁוֹפְכִים מִימֵי הַחֶסֶד עֲלֵיהֶם וְרוֹחֲצִין אוֹתָם,

לְהַעֲבִיר הַזּוּהָמָא שֶׁהִיא הַקְּלִיפּוֹת הַנֶּאֱחָזוֹת בָּהֶם, וְזוֹ הִיא בְּחַי' הַרְחִיצָה, וְאִח"כּ הִיא הַגְּבֵהֶתָן לְמַעַלָּה אַחַר הַרְחִיצָה, כְּדֵי שֶׁלֹּא יִחְזְרוּ הַקְּלִיפּוֹת לְהִתְאַחֲזוּ בָּהֶם כְּבִרְאשׁוֹנָה. (שֵׁס)

בְּתַחֲלָה תִּרְחֹץ יָדֶיךָ וְתִשְׁפּוֹךְ מַיִם עַל יָד יְמִינְךָ שְׁתֵּי פַעַמַיִם, זֶה אַחַר זֶה, וְאִח"כּ תִּרְחֹץ יָדֶיךָ שְׁמַאלִית וְתַעֲרֶה עֲלֵיהֶם מַיִם שְׁתֵּי פַעַמַיִם אַחֲרָיִם רְצוּפִים, וְאִח"כּ תִּשְׁפֹּשֵׁף שְׁנֵי יָדֶיךָ זֶה בְּזֶה, וְתִכּוּן

Matok MiDvash

The *Kavanah* of *Netilas Yadayim* to Remove the *Kelipos*

The purpose of *netilas yadayim* is to remove the *kelipah* that is attached to the fingers so that they do not attach to one's food...

In *netilas yadayim*, our *kavanah* is to expel the *kelipos* that are attached to the hands. First, we pour waters of *Chessed* over them and wash the hands to remove the *zuhama*—which is the impurity of the *kelipos*—that is attached to them. After the washing, we raise our hands up so that the *kelipos* should not return to them...

First, wash your hands by pouring water over your right hand twice, one after the other, and then wash your left hand and pour water over it twice in a row. Afterwards, rub your hands together. Have the *kavanah*

כי מתגרשים הקליפות על ידי המים שהם מימי החסדים, כי החסד הוא המגרש הקליפות, כי אין אחיזתם אלא מצד הדין והגבורה, ואחר שנסתלקו הקליפות מן הידים, אז תגביה ידיך למעלה כנגד פניך, ואז תברך ברכת נטילת ידים. (עפ)

והנה כאשר תגביה ידיך תכוין להכניס קשר הזרועות (הנקראים קובדו"ש) לפנים, ולא יהיו יוצאים ובולטים כמנהגם לאחורי הגוף, בסוד וכל אחוריהם ביתה (מלסי"א ז כה). (עפ)

אמירת "מזמור לדוד" סגולה לפרנסה ולמזון הנפש
מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר וגו', טוב לומר אותו המזמור

Matok MiDvash

that the *kelipos* are being expelled by the water, which comes from *Chessed*, because *Chessed* has the power to expel the *kelipos*, which stem from the side of *Din* and *Gevurah*. After the *kelipos* have been removed from the hands, then raise your hands up in front of your face and recite the blessing of *netilas yadayim*...

And when you raise your hands up, make sure to keep your elbows inward, so that they do not stick out of the sides of the body, in the secret of "...and all their haunches were turned inwards." (*Melachim* I, 7:25)

(Sba'ar HaMitzvos, Eken)

Reciting *Mizmor P'David (Tehillim 23)* is a *segulah* for *parnasah* and is beneficial in satiating the soul

"A psalm of David, Hashem is my Shepherd, I shall not

קודם האכילה מפני שיש בו ז"ן תיבות [רמז לענין מזון], והאומר לא יחסר לו מזונותיו, וטוב גם כן למזון הנפש.
(פע"ם שער ק"ש שעל המטה פרק יא)

ההנהגות בברכת המוציא

תקח הלחם בין שתי ידיך מזה ומזה ותברך המוציא כו', ובמילת המוציא תגביה שני ידיך האוחזות בלחם למעלה מעט, ואמרו"ל שצריך לדייק בה"א של המוציא להזכירה בפני עצמה כזה: ה' מוציא, כאילו הוא ב' ההי"ן. ואחר שתבצע הלחם צריך לטבל פרוסת המוציא במלח ותכוין כי לח"ם ומל"ח [הם] אותיות שוות.
(שער המלות פר' עקצ ופע"ם שער השגת פכ"ד)

Matok MiDvash

lack..." It is good to recite this *perek* of *Tehillim* before eating because it has 57 words [the numerical value of *zan*, "sustain"] and one who recites it will not lack in sustenance. It is also good for satiating the soul.

(*Pri Eitz Chaim, Sha'ar Keriat Shema sh'al haMitah, Chapter 11*)

Proper Conduct in Reciting *HaMotzi*

Take the bread in both of your hands, between them, and recite *hamotzi*. At the word *hamotzi*, slightly raise your hands that are holding the bread. *Chazal* said that one must be careful to pronounce the *hei* of *hamotzi* on its own, like "*ha-motzi*", almost as if there were two *hei*'s. And after you break the bread, it is necessary to dip the piece of bread in salt, and have in mind that "bread" [*lechem*, לחם] and "salt" [*melach*, מלח] are anagrams with the exact same letters.

(*Sha'ar haMitzvos, Ekev; Pri Eitz Chaim, Sha'ar HaShabbos, Ch. 24*)

בזהירות ממאכלות אסורות זוכים לסייעתא דשמיא עוד יש ענין אחר הלא הוא מה שנודע מ"ש רז"ל אין הקב"ה מביא תקלה ע"י בהמתן של צדיקים בההוא עובדא דחמורו של ר' פנחס בן יאיר, צדיקים עצמן לא כל שכן, והנה יש במאכלות כמה מקרים כגון אם יזדמן לפני האדם מאכל ובתוכו תערובת איסור כמו חלב או דם או נפל זבוב לתוכו או שאר מיני אסורין לאין קץ כגון טבל וכלאי הכרם כו', והנה האדם הנוהר תמיד במאכלו לפשפש בהם שלא יהיה בה שום איסור, מסייעין אותו מן השמים שלא תבא תקלה על ידו.. (שער המנוח פר' עקב)

Matok MiDvash

By Caution in Abstaining from Forbidden Foods, Heaven Will Guide a Person Away from Failure

There is another idea, as revealed by *Chazal*, that *HaKadosh Baruch Hu* does not bring misfortune even upon the livestock of *tzadikim*, as we learn from the story regarding the donkey of Rabbi Pinchas ben Yair, so how much more so when it comes to *tzadikim* themselves! There are many instances where a food can become forbidden to eat. For example, if the food has a small impurity mixed into it like *chelev*, or blood, or a fly that fell into it, or endless kinds of other forbidden things, such as *tevel* and *kilei bakerem*, etc. If a person is always careful to check his food thoroughly so that there is nothing forbidden in it, he is assisted by Heaven so that no misfortune should come upon him (i.e., that he will never accidentally eat something forbidden).

באכילת המותרות מוסיף כח ל"יצה"ר

וכל מה שאדם אוכל בחול הרוב הולך אל החיצונית ואין בו רוחניות, כי אם חלק ההכרחי למזון הנפש שלא תתפרד מהגוף, והמותר מזה הוא מוסיף כח ל"יצה"ר, לכן אל יאכל מותרות בחול רק לקיום נפשו, ואז נאמר (משלי יג כה) צדיק אוכל לשובע נפשו. (סדור רבי שנימי)

בלעיסת המאכל בדקות מבררים ניצוצי הקדושה שבתוכו

תכוין למחון הלחם הזה כדי לבררו על ידי מחינת שיניים ויעשה הלחם דק מאוד, כי כאשר הקדושה תוך הקליפה ואנו

Matok MiDvash

Overeating Adds Power to the *Yetzer HaRa*

All that a person eats during the weekdays, the majority goes to the "external forces", and there is no spirituality in it, except for the bare minimum amount of the food that is necessary to sustain the soul, that it does not separate from the body. Anything additional to this only adds power to the *yetzer hara*. Therefore, one should not overeat on weekdays, and should suffice only with what is necessary to sustain the soul. Of such a person it is said, "A *tzadik* eats to his soul's satiation..." (*Mishlei* 13:25)

(*Siddur of Rabbi Shabbtai of Raszków*)

Through fine chewing one is able to extract the *kedushah* out of food

Have the intention to chew the food for the purpose of

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פְּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ פּא

טוחנים בפה דק מאד ואז יצא [ויתברר] הקדושה דוגמת שמן היוצא מזיתים ע"י הטחינה, אח"כ צריך לבלוע המאכל כי עדיין לא נגמר בירור המאכל לגמרי ע"י טחינה לבד, וצריך לבלוע כדי שתתבשל בכלי הבישול שהוא האיציטומכה ואז שם יושלם להתברר וילך רוחניותו ויתפשט באיברי הגוף והזוהמא תלך דרך הנקבים.

(ספר טעמי המלות - פר' עקב)

Matok MiDvash

purifying it. Chew the food thoroughly so that it becomes very fine, for when the holy sparks are trapped within the *kelipah*, it is through the extensive chewing [that the *kelipah* breaks down completely] and the *kedushah* is extracted. This is analogous to the way olive oil is extracted from the grinding of olives. After this, it is necessary to swallow the food, for the process of purification is not complete until the food digests in the stomach. Then, its spiritual essence will spread throughout the body while the waste will be excreted out of the orifices.

(*Sefer Ta'amei HaMitzvos, Eker*)



תיקוני סעודה מהאריז"ל

הנשמה ניזונית מהרוחניות שבתוך המזון

איך אפשר שלחם החומרי זן חלק הנפש שבאדם שהוא רוחני, ואם אין אדם אוכל לחם ולא שום מזון כמה ימים ימות ברעב ותצא נשמתו ממנו ואם יאכל לחם יחיה, והאיך אפשר שהלחם יעמיד נשמה הרוחנית, [אלא הענין הוא] שיש חיות אל המזון שהוא חלק רוחני שבו להחיות חלק רוחני של חיות האדם וז"ש ויאכילך את המן הרוחני להודיעך כי לעולם אין מי שיזון את האדם אלא

Matok MiDvash

Rectifications of the *Seudah* from the Arizal

The *Neshamah* is Nourished by the *Ruchniyus* (Spirituality) Within the Food

How is it possible that *physical* bread can nourish the soul of a human—which is *spiritual*? If a person does not eat bread or other food for several days, he will die of starvation, and his *neshamah* will leave his body. If he eats bread, he will live. So, how is it possible that the bread sustains the spiritual *neshamah*? The answer is that there is a life force within the food which is spiritual, and is able to vivify the spiritual part of man. Of this it is written “...and He fed you manna...”⁸⁰ meaning, spiritual nourishment, to teach

80. *Devarim* 8:3

חלק רוחני שבו, וזה שאמר כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם, היינו מה שיצא מפיו יתברך בבריאה להוציא מן הארץ כל דבר ודבר, אותו הדיבור נכנס באותו המזון והוא זן ומחיה את האדם, לכן צריך לברך על המזון כי על ידי הברכה מעורר החיות. (ספר לקוטי תורה פרשת עקב)

זכרון חורבן בית המקדש בעת הסעודה

עוד צריך שתדע שצריך האדם להיות זוכר בתוך אכילתו חורבן הבית כנוכר (צפה) פרשת תרומה (דף קנז), ויהיה עצב בלבו ודואג כי בזמן בה"מ קיים (על ידי הקרבת הקרבנות) היתה השכינה

Matok MiDvash

you that it is impossible for a person to be nourished without the spiritual part, hence [the verse continues to say:] “for man does not live on bread alone, but on all that emerges from the Mouth of Hashem does man live.” In other words, what emerges from the Mouth of Hashem to create and bring forth from the earth all things. That “speech” of Hashem enters the food and nourishes and vivifies man. Therefore, it is necessary to recite *berachos* on food, for through the *berachah* the life force within the food awakens.

(*Sefer Likkutei Torah, Ekev*)

Remembering the Destruction of the *Beis HaMikdash* During a Meal

It is important to know that when a person eats, he must remember the destruction of the *Beis HaMikdash*, as is mentioned in the *Zohar* (*parashas Terumah*, 157b). There should be sadness in his heart, and he should worry that

אוכלת באופן אחר יותר מעולה ומשובח ממה שהוא עתה אחר החורבן, והיו נתקנים מאד העולמות בתיקון יותר משובח. (שער המלות פר' עקז)

סִילּוֹק הַסַּטְ"א ע"י מֵיִם אַחֲרוֹנִים

דע כי סטרא אחרא עומד על השלחן כנזכר בזוהר פרשת תרומה דף קנ"ד, ויכול אז לשלוט עליו יותר משאר זמנים, ובפרט בהיות האדם יחידי ואין שם ג' אנשים כדי לברך ברכת זימון, כי ע"י ברכת זימון מסלק ס"א משם כנזכר פרשת בלק בעובדא דההוא ינוקא, וצריך לזוהר מאוד בכונות מים אחרונים כדי שלא יקטרג

Matok MiDvash

in the times of the *Beis HaMikdash*, the *Shechinah* would “consume” its portion in a different, more elevated and praiseworthy manner than what is possible now, after the destruction, and the worlds would receive a far greater rectification back then.

(*Sba'ar HaMitzvos, Eken*)

Expelling the *Sitra Achra* through *Mayim Acharonim*

Know that the *Sitra Achra* waits by the meal table, as stated in the Zohar (on *Terumah*, 154), and is able to “rule over” a person at this time more than at other times, especially when a person eats alone and three people are not present to recite *zimun* [before *bircas hamazon*]. Through the recitation of *zimun*, the *Sitra Achra* is driven away from there, as explained [in the Zohar] on *parashat Balak*, in the story of the Yenuka [the “Child”]. And it is necessary to be very

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פְּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ פה

עליו, אבל ע"י זו המתנה שנותן לו כנודע מסתלק הסטרא אחרא והולך לו, כי בתחלה היה אורח ואח"כ אם לא יכין בברכת המזון היטב יעשה בעל הבית ויקטרג עליו ובפרט בהיותו יחידי בלי זימון כנזכר. (שער המנוח פר' עקב)

במים אחרונים צריך להשפיל אצבעותיו כלפי מטה, ובזה מגרש הסטרא אחרא. (פע"מ שער השנת פרק כד)

הפסקה בין מים אחרונים לברכת המזון גרמה לפגם וכאכ בגוף

אין להפסיק כלל בין מים אחרונים לברכת המזון, ופעם אחת הייתי

Matok MiDvash

careful with the *kavanos* [a reference to the Kabbalistic meditations] of *mayim acharonim* so that [the *Sitra Achra*] should not prosecute against a person. Through this “gift” that one gives to the *Sitra Achra*, the *Sitra Achra* leaves the person. At first, the *Sitra Achra* is like a “guest”, and if a person does not have the right concentration in *bircas hamazon*, the *Sitra Achra* will take over and become the “host”, and will prosecute against a person, especially when eating alone, without a *zimun*, as mentioned. (*Sha'ar HaMitzvos, Ekev*)

In *mayim acharonim* it is necessary to lower the fingers downwards, and through this the *Sitra Achra* is expelled.

(*Pri Etz Chaim, Sha'ar HaShabbos, Ch. 24*)

Interrupting Between *Mayim Acharonim* and *Bircas HaMazon* Caused Bodily Pain

There should be no interruption at all between *mayim acharonim*

לפני מורי ז"ל, ובא לפני אדם אחד, ואמר לי כי זה שני ימים שאירע לו כאב חזק בכתפו, ונסתכל בו מורי ז"ל, ואמר כי בא לו כאב זה מפני שהפסיק בין מים אחרונים לברהמ"ז בקריאת פרק משניות, ועבר על מ"ש רז"ל (נמס' זרכות דף מז ע"א) תכף לנטילה ברכה, דהיינו נטילת מים אחרונים ולכן תכ"ף נהפך לכת"ף והרגיש בו כאב, ולכן צריך לזוהר שלא להפסיק בין מים אחרונים לברכת המזון כלל אפילו בדברי תורה, ואם הוא רוצה לעסוק בדברי תורה כמ"ש רז"ל (נמס' אבות פ"ג מ"ג) יעסוק בתורה קודם שיטול מים אחרונים.

Matok MiDvash

and *bircas hamazon*. Once, I was before my teacher of blessed memory [the Arizal], and came before me another person who said that he has had an excruciating pain in his shoulder for two days. My teacher looked at him and said that the pain came because he was interrupting between *mayim acharonim* and *bircas hamazon* by reciting a chapter of *Mishnayos*. In doing so, he transgressed what *Chazal* taught (in *Berachos* 42a) that “immediately [*tekef*] after washing is the recitation of the *berachab*”, which is referring to *mayim acharonim*. Thus, *tekef* (תכף) permuted to *ketef* (כתף), “shoulder”, and he felt the pain there. Therefore, one must be careful not to interrupt between *mayim acharonim* and *bircas hamazon* at all, even with words of Torah! If one wants to engage in Torah, as *Chazal* taught (*Avos* 3:3), he should do so before washing *mayim acharonim*.

ענין ברכת הזימון ואחיזת הכוס

ענין ברכת המזון, הגנה אם הוא יחידי לא יברך ברכות המזון על הכוס, כנזכר בפרשת תרומה, ואם יש עמו ג' אנשים שאכלו כאחד ואין שם יין יברכו ברכת זימון ואעפ"י שאין יין, ואח"כ יברכו ברכת המזון, ואם הם ג' ויש יין אז תברך ברכת המזון על היין באופן זה, כי תחלה תאמר המזמור הפסוקים הנזכרים [לעיל שם] עד סוף הפסוק ואנחנו נברך יה וגומר, ואח"כ תטול הכוס בימינך ותעמידנו על ה' אצבעותיך הימניים ממש על גביהם, ותתן עיניך בכוס בכל ברכת המזון. (טעמי המלות פ"ר עקב)

 Matok MiDvash

The Idea of *Zimun* and Holding the Cup

Regarding *bircas hamazon*, if one is alone he should not recite it over a cup, as stated [in the Zohar] on *parashas Terumah*. If three people ate together, but no wine is available, they should still recite *zimun* even without the wine, and then recite *bircas hamazon*. If they are three and wine is available, then they should recite *bircas hamazon* over the wine in this manner: First, recite the verses of *Tehillim*, as recorded, until "...and we will bless God..." and then raise the cup onto the right hand, and place it literally on top of the five fingers of the right hand (i.e. to hold the cup with the tips of the five fingers, see *Kaf HaChaim Hilchos Bircas HaMazon* 183, note 20), and gaze upon the cup throughout *bircas hamazon*.

(*Ta'amei haMitzvos, Ekev*)

הכונה בברכת הזימון וכוס של ברכה

על ידי ברכת זימון מסלק סטרא אחרא משם כנוצר (צוה"ק) פרשת בלק (דף קפו ע"ג) בעובדא דההוא ינוקא. (שער המנוט פר' עקב) כוס של ברכה, תכוון להבריה סטרא אחרא, ותתן עיניך בו, ויגביהנו נגד החוזה ומשגרו לאנשי ביתו במתנה, להניח ברכה אל ביתך. (טעמי המנוט פר' עקב)

כיסוי הכובע בברכת המזון

צריך לזוהר שלא לומר ברכת המזון בלתי עטיפת ראש, דהיינו בכובע שהולך בו לבית הכנסת, כנוצר בזוהר רעיא מהימנא (פ' פנחס דף מה ע"ג) ועי"ש. (טעמי המנוט פ' עקב דף נט ט"ג)

Matok MiDvash

The *Kavanah* of *Zimun* and *Kos Shel Berachah*

Through the recitation of *zimun* the *Sitra Achra* is driven away from there, as stated in the Zohar on *parashas Balak* (186b) in the narrative of the *Yenuka*. (*Ta'amei haMitzvos, Ekev*)

Regarding the *kos shel berachah*, meditate on causing the *Sitra Achra* to flee, gaze upon the cup, raise it in front of your chest, and give it to other members of the household as a gift, to bring blessings upon your house. (*Ta'amei haMitzvos, Ekev*)

Covering the Head During *Bircas HaMazon*

It is important to be careful not to recite *bircas hamazon* without a head-covering, in other words, the hat with which one goes to *shul*,⁸¹ as explained in the Zohar (see *Ra'aya Mehemna* on *Pinchas*, 45b). (*Ta'amei haMitzvos, Ekev, pg. 99*)

81. And not just a *kippah* (*yarmulka*).

נְחִיצוֹת הַכוּנָה בְּבִרְכַת הַמְזוּן

וְאִם אֵין שֵׁם כּוֹס יִסְגּוֹר עֵינָיו וַיְבַרֵךְ בְּרַכַת הַמְזוּן בְּכוּוּנָה, וַיִּשִׂים יָדוֹ הַשְּׂמָאֲלִי עַל לְבוֹ כְּנֶגֶד הַחֹזֶה, וַיִּד יָמִינוֹ עַל שְׂמָאֵלוֹ, וַיְבַרֵךְ בְּרַכַת הַמְזוּן בְּכוּוּנָה גְּמוּרָה. כִּי סְמָרָא אַחֲרָא עוֹמֵד שֵׁם לְקַמְרָג עֲלָיו אִם לֹא יְבַרֵךְ בְּרַכַת הַמְזוּן בְּכוּוּנָה. (שְׁעַר הַמְנוּט פ'ר עַקֵּז)

בְּרַכַת הַמְזוּן בְּשִׂמְחָה יִתִּירָה

צְרִיךְ שְׂתַדַּע כִּי אַע"פ שְׁבַתוֹךְ הַסְּעוּדָה אִם הוּא בַחֹל יִתְעַצֵּב אֶל לְבוֹ עַל הַחֹרְבָן. אִמְנָם בְּבִרְכַת הַמְזוּן אֲדַרְבָּא צְרִיךְ לְהִרְאוֹת

Matok MiDvash

The Necessity of *Kavanah* During *Bircas HaMazon*

If there is no cup [for *kos shel berachah*], one should close his eyes and recite *bircas hamazon* with *kavanah*, and place his left hand on his chest upon his heart, and his right hand upon his left hand, and recite *bircas hamazon* with complete concentration. The *Sitra Achra* is standing there and is ready to prosecute against him if he does not recite *bircas hamazon* with *kavanah*.
(*Sha'ar HaMitzvos, Ekev*)

Bircas HaMazon With Extra Joy

It is important to know that even though during a weekday meal one should be sad in his heart over the destruction,⁸²

82. As is taught in the Zohar (*parashas Terumah* 157b), mentioned above. The Matok MiDvash explained there that this should be accomplished by reciting a *perek* of *Tebillim* in which we remember the destruction of Yerushalayim and the *Beis HaMikdash*.

שמחה יתירה בלבו, וכמ"ש בזוהר (מדש רות דף פז ט"ג) על בועז ויאכל וישת וייטב אל לבו, דבריד על מזוניה בשמחה ובטוב לבב, וצריך לברך ברכת המזון בעין טובה, ובשמחה יתירה, להראות (לשכינה) כנדיבים בעין טובה, ולא כצרי עין, ואז גם היא (השכינה) נותנת לנו מזונותינו בשמחה ובעין הטוב. (שער המזות פר' עקב)

המשנת תוספת קדושת שבת בברכת המזון שבחול
הנה נתבאר אצלינו בשער התפלות בהקדמת דרושי יום השבת,
כי תוספת קדושת השבת נמשך כל ו' ימי החול, ומשם נמשך
מזון לששת הימים, כי מן השפע שנמשך בשבת ע"י ג' סעודות

Matok MiDvash

nonetheless one should be especially happy during *bircas hamazon*. It is written in the *Zohar* (*Zohar Chadash* on *Rus*, page 87) regarding Boaz, that he "ate and drank and was in a cheerful mood..." [*Rus* 3:7] Meaning, he recited *bircas hamazon* joyously and with a cheerful heart. Thus, it is necessary to recite *bircas hamazon* in a generous spirit, with extra joy, to show the *Shechinah* that we are generous benefactors, and not miserly, and then the *Shechinah*, too, will give us our sustenance joyously and generously.

(*Sha'ar HaMitzvos, Ekev*)

Drawing the *kedushah* of *Shabbos* into the weekdays through *bircas hamazon*

It has been explained in our *Sha'ar HaTefillos* (at the start of *Derushei Yom HaShabbos*) that the *kedushah* of *Shabbos* lingers through all six weekdays that follow. It is through this that sustenance comes in the six weekdays. From the

סֵפֶר הַזֵּהָר עִם פֵּרוּשׁ מִתּוֹק מִדְּבַשׁ צֵא

ההם אנו צריכין להמשיך מהם בששת ימי החול, ולכן צריך לכוין ב'ג' ימי השבוע הראשונים להשאיר מן התוספת הנזכר של שבת שעברה, ובג' ימים אחרונים יכוין להמשיך לצורך יום השבת הבא כנזכר שם, וזו היא עיקר הכוונה שיכוין האדם בברכת המזון.
(שער המזנות פר' עקב)

Matok MiDvash

abundance that is drawn from *Shabbos* through the three meals, we continue to receive sustenance into the six weekdays. Therefore, it is necessary to intend on the first three weekdays to “save” some of the *kedushah* of the previous *Shabbos*, and then on the following three days to intend to draw down [*kedushah*] in preparation for the upcoming *Shabbos*. This is the primary *kavanah* that a person should have when reciting *bircas hamazon*.

(*Sba'ar HaMitzvos, Ekev*)

