



Merging into One - TMI Kallah 2023

Kabbalot Workshop - Rabbi David Jaffe

Orchot Tzaddikim: The Gate of Love (Sefaria translation)

This is the general rule that should always remain with you: A person should not satisfy all of their desires in eating and drinking, but should eat and drink enough to keep their body in a healthy state and should refrain from reaching for a surplus of food. A person should not love this world for the sake of eating, drinking and having pleasure. For example, the wise man says: "I will eat in order to live." And the statement of the fool is "I will live in order to eat." On this subject it is said: "The righteous eat to the point of satisfying their desire, but the stomach of the wicked is always wanting no matter how much they eat" (Prov. 13:25).

...One who walks in the path described above serves the Hashem always, even when one is engaged in doing business, even when one lives with their wife, for their intention is to fulfill one's bodily needs so that they can serve Hashem. And even when one sleeps, if one sleeps, so that their mind will be refreshed and their body rested, so that one does not become ill and therefore not be able to serve the Hashem, because of one's illness — that sleep with this intent is considered service to Hashem. And on this subject our Sages commanded and said: "Let all your deeds be for the sake of Heaven (God)" (Aboth 2:17). And this is what Solomon said in his wisdom: "In all thy ways, know Him and He will direct your paths" (Prov. 3:6).

...And when a person contemplates these great and marvelous things and comes to recognize all God's creatures from angel to planets sweeping through their orbs and one perceives something of the wisdom of the Holy One... in all formed and created things and beings, one increases their love for Hashem, and one's soul will thirst and one's flesh yearn to love the Omnipresent

זזה הכלל יהיה לעולם בידך: אל ימלא אדם כל תאוותו מאכילה ושתייה, אך יאכל וישתה להעמיד גופו על בריו, וימשוך ידיו מן המותר. ואל יאהב האדם את העולם כדי שיאכל וישתה ויהנה ממנו. וכן אמר אחד מן החכמים: אוכל למען אחיה. ואמר הכסיל: אחיה למען אוכל. ועל זה נאמר (משלי יג כה): "צדיק אוכל לשבע נפשו, ובטן רשעים תחסר".

והמהלך בדרך זה, כל ימיו כולו הוא עובד השם ברוך הוא. ואפילו בשעה שנושא ונותן, ואפילו בשעה שבוועל, מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו בלבד, עד שיהא גופו שלם לעבוד את השם ברוך הוא. ואפילו בשעה שישן, אם ישן בשביל שתנוח נפשו עליו, וינוח גופו שלא יחלה, כי לא יוכל לעבוד את השם ברוך הוא והוא חולה, ונמצא שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא. על עניין זה צוו חכמים ואמרו (אבות ב יב): כל מעשיך יהיו לשם שמים. והוא שאמר שלמה בחכמתו (משלי ג ו): "בכל דרכיך דעהו, והוא יישר אורחתיך".

ובזמן שאדם מתבונן בדברים הגדולים, ומכיר גדולתו ממלאך וגלגל, ויראה חכמתו של הקדוש ברוך הוא בכל היצורים ובכל הברואים – מוסיף אהבה למקום ברוך הוא, ויצמא נפשו ויכמה בשרו לאהוב את המקום ברוך הוא,



Action/Kabbalah

An effective *kabbalah* has four elements. It is:

1. Concrete (you can tell if you did it or not)
2. Small
3. Time-bound (eg. Not all day long)
4. Attached to a routine that you already do (e.g. eating lunch)

With *Ahavah*, start your *kabbalah* with 5 minutes of meditation on whatever worldly delight you are focusing on, and allow your love for that to expand to a sense of love for God.

Sample *Kabbalah*:

- Take a photograph each day of something in the world you find beautiful, and allow it to awaken in you a sense of love for God or our profound universe
- Enjoy one worldly delight each day for one week (ex: your favorite fruit) that awakens in you a sense of love for God or our profound universe
- Recite [the Shema and V'Ahavta](#) or [Ahavah Rabbah](#) each morning

When will you practice your *kabbalah*?