

How to Fast and Gain Weight

R' Mordechai Torczyner – torczyner@torontotorah.com

1. From the e-mail bag

I polled a number of fine yidden and asked them: How/what do you feel when you fast etc. Most responded: 'just a drag' 'suffering without purpose or context' and just plain hunger, droopy, suffering. Other than the obvious purpose of teshuvah, what else do you suggest as a convincing response?

Mitzvot are not necessarily an endgame

2. Rambam, Moreh haNevuchim 3:32

נמצא הרבה בספרי הנביאים שמוכיחים בני אדם על רוב השתדלותם והתחזקם להביא הקרבנות... אמר שמואל החפץ לד' בעולות וזבחים כשמע בקול ד', ואמר ישעיה למה לי רוב זבחיכם יאמר ד', ואמר ירמיה כי לא דברתי את אבותיכם ולא צויתים ביום הוציאי אותם מארץ מצרים על דברי עולה וזבח, כי אם את הדבר הזה צויתי אותם לאמר שמעו בקולי והייתי לכם לאלקים ואתם תהיו לי לעם... הכונה הראשונה אמנם היא שתשיגוני ולא תעבדו זולתי והייתי לכם לאלקים ואתם תהיו לי לעם, וזאת המצוה בהקרבה וכיון אל הבית... ובאתם אתם ובטלתם התכלית ההיא והתחזקתם במה שנעשה בעבודה

Many prophetic books contain rebukes of people for their great efforts and attachment to bringing offerings... Shemuel said, "Does Gd want offerings as He wants people to listen to the Divine Voice?" Yeshayah said, "Why would I want your masses of offerings?" Yirmiyah said, "I did not speak to your ancestors and I did not command them, on the day I took them out of Egypt, regarding offerings. I instructed them this: Listen to My voice and I will be your Gd and you will be My nation..." The primary intent is for you to perceive Me and not serve others, and I will be your Gd and you will be My nation. This was the goal of the command to bring offerings and focus upon the House... and you came and cancelled the ends and attached yourselves to the means.

3. Rabbi Aharon haLevi, Sefer haChinuch 216

הקב"ה רצה להיות עמו אשר בחר מעוטרים בכל מדה טובה ויקרה, ושיהיה להם נפש ברכה ורוח נדיבה. וכבר כתבתי כי מתוך הפעולות תתפעל הנפש ותהיה טובה ותחול ברכת ד' בה. ואין ספק כי בהותיר האדם חלק אחד מפירותיו בשדהו ויפקירם שיהנו בו הצריכים, תראה בנפשו שובע רצון ורוח נכון ומבורך, וכי ד' יתברך השביעו בטובו, וגם נפשו בטוב תלין. והמאסף הכל אל הבית ולא ישאיר אחריו ברכה שיהנו בה האביונים אשר ראו השדה בקמותיה ויתאוו תאוה אליה למלא נפשם בה כי רעבו, יורה בנפשו בלי ספק רוע לב ונפש רעה

Gd desired that His nation should be crowned in every good and precious trait, with a spirit of blessing and generosity. As I have already written, the soul is inspired by our activities, and so it will become good, and Gd's blessing will come to it. There is no doubt that when a person leaves some of his produce in his field, rendering it ownerless for all to benefit, you will see in his spirit satisfaction, a proper and blessed spirit, and a sense that Gd has sated him with His plenty, and His spirit will rest in goodness. One who gathers everything into his house, and who will not leave behind any blessing for the needy who saw the field with its standing grain and who longed to fill their desire with it, for they hunger, demonstrates a wicked heart and bad spirit.

4. Pirkei Avot 6:4

כך היא דרכה של תורה פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה ועל הארץ תישן וחיי צער תחיה ובתורה אתה עמל ואם אתה עושה כן אשריך וטוב לך אשריך בעולם הזה וטוב לך לעולם הבא

This is the way of Torah: Eat bread with salt, drink measured liquid, sleep on the ground, live a life of pain and work in Torah. If you do this, "You will be fortunate and it will be good for you"...

Gaining spiritual weight by fasting

5. Rabbi Yehudah haChasid, Sefer Chasidim 52

צו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מן הדברים שמנעה תורה בלבד ולא יהי אוסר עצמו בשבועות ובנדריים על דברים המותרים ועוד אמרו ז"ל לא דיין מה שאסרה התורה אלא שאתה אוסר עליך דברים אחרים. ובכלל זה אותם המתענים תמיד אינם בדרך טובה וכן אמרו המסגף עצמו בתענית נקרא חוטא שמא יצטרך לבריות אבל אדם שיצרו מתגבר עליו מותר לסגף עצמו ולהכניע את יצרו.

The sages instructed that one not abstain other than from that which the Torah prohibits, and one should not take oaths and vows against permitted things. The sages also said (Yerushalmi Nedarim 9:1), "Are the Torah's prohibitions insufficient, that you prohibit more for yourself?" This includes people who fast continually; they are not on a good path. And so they said that one who causes himself to suffer with fasts is called a sinner, lest this cause him to need the assistance of others. However, one whose yetzer defeats him may cause himself to suffer and humble his heart.

6. R' Moshe Chaim Luzzatto, Mesilat Yesharim 26

ענין הקדושה כפול הוא, דהיינו: תחלתו עבודה וסופו גמול, תחלתו השתדלות וסופו מתנה. והיינו: שתחלתו הוא מה שהאדם מקדש עצמו, וסופו מה שמקדשים אותו...

ההשתדלות הוא שיהיה האדם נבדל ונעתק מן החומריות לגמרי ומתדבק תמיד בכל עת ובכל שעה באלקיו... ענין הקדושה הוא שיהיה האדם דבק כל כך באלקיו, עד שבשום מעשה אשר יעשה לא יפרד ולא יזוז ממנו יתברך

Kedushah is a two-part matter: First one works, and then one receives reward. First one acts, then one receives a gift.

Meaning: At first one sanctifies himself, and in the end they sanctify him...

The work is that one should be separated, moving away from materialism entirely, clinging at all times to Gd...

Kedushah is that one should cling so closely to Gd that in no deed does he separate or move from Gd.

7. Rabbi Yisrael Meir Kagan, Mishneh Berurah 566:12

מנהג ליתן צדקה במנחה דתענית דאגרא דתעניתא צדקתא ויש נוהגין לשער מה שהיה אוכל ביום התענית ליתן לעניים בערב

Customarily, people give tzedakah at minchah on a fast, for Berachot 6b teaches, "The reward for fasting is in the tzedakah one gives." Some estimate what they would have consumed on the day of the fast, to give to paupers that evening.