

ברוך אתה יהוה
אלהינו מלך העולם
אשר קדשנו במצוותיו
וצונו לעסוק
בדברי תורה.

Barukh Atah Adonai
Eloheinu melekh ha-olam
asher kidshanu b'mitzvotav
v'tzivanu la'asok
b'divrei Torah.

Blessed are You, YHVH,
our God, eternal sovereign, who
sanctifies us in God's connecting
command to busy ourselves
in words of Torah.

THE "BACK"STORY

THE MITZVAH

B.T. Berakhot 60b

הנכנס לבית הכסא אומר, התכבדו
מכובדים קדושים משרתי עלייך. תנו
כבוד לאלהי ישראל. הרפו ממני עד
שאכנס ואעשה רצוני ואבא אליכם.

אמר אביי לא לימא אינש הכי דלמא
שבקי ליה ואזלי אלא לימא, שמרוני
שמרוני עזרוני עזרוני סמכוני סמכוני
המתינו לי המתינו לי עד שאכנס
ואצא שכן דרכן של בני אדם.

כי נפיק אומר... אשר יצר את האדם
בחכמה וברא בו נקבים נקבים חללים
חללים גלוי וידוע לפני **כסא כבודך**
שאם יפתח אחד מהם או אם יסתם
אחד מהם אי אפשר לעמוד לפניך.

מאי חתים? אמר רב רופא חולים.
אמר שמואל קא שוינהו אבא לכולי
עלמא קצירי אלא רופא כל בשר.

רב ששת אמר מפליא לעשות.

א"ר פפא הלכך נמרינהו לתרוייהו
רופא כל בשר ומפליא לעשות.

One who enters into the **House of the Chair** says,
"Be honored, honored and holy Beings who serve
the Most High! Glorify the God of Israel! Leave me
as I enter and do my will, then I will come to you."

Abbaye said: "Don't let anyone say this, lest [the
holy Beings] depart, but rather say, 'Guard me,
guard me, help me, help me, support me, support
me, wait for me, wait for me -- until I enter and
come out, for such is the way of humanity.'"

On coming out, one says, "Who formed humanity
with wisdom and created within many openings
and hollows. It is revealed and known before **Your**
throne of glory that if one of them [wrongly] should
be opened or [wrongly] should be closed, it would
be impossible to survive and stand before You."

How to seal [the blessing]? [Abba] said, "Who heals
the sick." Shmuel said: "Does Abba think the whole
world sick? Rather [say], 'Who heals all flesh.'"

Rav Sheshet said: "Who does wondrously."

Rav Pappa said: "Let us say both, 'Who heals all
flesh and does wondrously.'"

Shulhan Arukh, Orekh Hayyim 3:1-3, 11

כשיכנס לבה"כ יאמר התכבדו
מכובדים וכו'. ועכשיו לא נהגו לאמרו:

דאין אנחנו מחזיקים עצמנו
ליראת שמים שהמלאכים מלווים
אותנו.

יהא צנוע בבית הכסא ולא יגלה עצמו
עד שישב:

As one enters the bathroom, one says, "Be honored,
honored [and holy Beings], etc." [B.T. Berakhot
60b]. Nowadays we are not accustomed to recite it.

*Comm. [Kaf HaHayyim, O.H. 3:1]: Because we do
not sufficiently strengthen ourselves in Awe of
Heaven that angels should accompany us.*

One must be modest in the bathroom, and not
reveal oneself until sitting.

הגה ולא ילכו שני אנשים ביחד
גם לא ידבר שם ויסגור הדלת
בעדו משום צניעות.

Note [Isserles]: And two people must not go in[to the bathroom] together. Also, one must not talk there, and must lock the door for oneself, for the sake of modesty.

אם רוצה למשמש בפי הטבעת בצרור
או בקיסם לפתוח נקביו ימשמש
קודם שישב ולא ימשמש אחר שישב
מפני שקשה לכשפים:

If one wishes [assistance] to use "nature's mouth" by a pebble or a wood chip to open the cavity, one may use it before sitting. But one must not use it after sitting, because of the difficulties of witchcraft.

לא יקנח בחרס משום כשפים ולא
בעשבים יבשים שהמקנח בדבר שהאור
שולט שיניו התחתונות נושרות ולא
בצרור שקנח בו חברו מפני שמביא
את האדם לידי תחתוניות:

One should not wipe with earthenware, in concern for witchcraft. Nor with dry grass, for wiping with an organic thing can alter the anal sphincter. Nor with a stone that another wiped with, for this can cause hemorrhoids.

הגה ועכשיו שבת כסאות שלנו
אינן בשדה נהגו לקנח בחרס וכן
נהגו לקנח בדבר שהאור שולט בו
ואינו מזיק ופוק חזי מאי עמא
דבר.

Note [Isserles]: Now that our bathrooms are not in the field, people are accustomed to wipe with earthenware and similarly accustomed to wipe with an organic thing, and this is not harmful. Go out and see the things people do.

Shulhan Arukh, Orekh Hayyim 4:1

ירחץ ידיו ויברך על נטילת ידים:

One then washes one's hands and blesses [with] "*al netilat yadayim*" (for lifting one's hands)

B.T. Hullin 106b

אמר רב אידי בר אבין אמר רב יצחק
בר אשיאן נטילת ידים לחולין מפני
סרך תרומה:

R. Idi bar Avin says that R. Yitzhak bar Ashiyan says: The duty of lifting hands before [eating] non-sacred food is ancillary to [priestly consumption of the] *terumah*.

B.T. Berakhot 60b

כִּי מְשִׁי יְדֵיהּ, לִימָא: "בְּרוּךְ ... אֲשֶׁר
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם"

Upon immersing one's hands: "Blessed... Who made us holy in God's commandments and commanded us on lifting hands."

Shulhan Arukh, Orekh Hayyim 4:22

אם אין לו מים יקנח ידיו בצרור או
בעפר או בכל מידי דמנקי ויברך על
נקיות ידים ויועיל לתפלה....

If one has no water, one may wipe one's hands in a lump of earth or dust or any cleansing agent and recite a blessing on the cleanliness of hands, and this permits prayer....

Shulhan Arukh, Orekh Hayyim 5:1

יכוין בברכות פירוש המלות כשיזכיר
השם יכוין פירוש קריאתו באדנות
שהוא אדון הכל ויכוין בכתיבתו ביו"ד
ה"א שהיה והיה ויהיה....

One should intend the meaning of the words when reciting blessings. When articulating the Name YHVH, one should intend the Name's meaning as it is pronounced *Adonai*: that God is sovereign of all. And one should intend in its spelling that God Was, Is, and Will Be....

Exodus 3:13-15

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-הָאֱלֹהִים הַנְּה אֲנֹכִי
בֹּא אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתִּי לָהֶם אֵלֶיךָ
אֲבוֹתֵיכֶם שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם וְאָמְרוּ-לִי מִה-
שְׁמוֹ מִה אֲמַר אֲלֵהֶם: וַיֹּאמֶר אֶל-הַיְהוָה
אֶל-מֹשֶׁה אֲהִיָּה אֲשֶׁר אֲהִיָּה וַיֹּאמֶר כֹּה
תֹּאמַר לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֲהִיָּה שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם
וַיֹּאמֶר עוֹד אֵלֶיךָ הַיְהוָה אֶל-מֹשֶׁה כֹּה-תֹאמַר
אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֵלֵינוּ וְאֵלֵינוּ
אֵלֵינוּ אֲבֹתֵינוּ אֵלֵינוּ וְאֵלֵינוּ וְאֵלֵינוּ
יִעֲקֹב שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם זֶה-שְׁמִי לְעֹלָם...:

Moses said to God, "When I go to the Children of Israel and say to them, 'The God of your fathers sent me to you,' and they ask me, 'What is God's name?,' what will I say to them?" God told Moses, "Ehyeh-Asher-Ehyeh.... Say thus to the Children of Israel, 'Ehyeh sent me to you.'" God said further to Moses, "Say thus to the Children of Israel: 'YHVH, the God of your fathers – the God of Abraham, the God of Isaac, and the God of Jacob – sent me to you.' This will be My Name forever...."

Shulhan Arukh, Orekh Hayyim 4:22

כשיצא מבית הכסא יברך אשר יצר את האדם בחכמה שברירת האדם היא בחכמה נפלאה וי"מ על שם שהגוף דומה לנווד מלא רוח והוא מלא נקבים כדלקמן בסמוך וי"מ בחכמה שהתקין מזונותיו של אדם א' ואח"כ בראו וברא בו נקבים נקבים חלולים חלולים פירוש נקבים רבים כגון פה וחוטם ופי טבעת וגם ברא בו אברים רבים חלולים כמו לב וכרס ומעים. שאם יסתם א' מהם כלומר שבנקבים יש נקב א' שהוא הפה כשהוא במעי אמו הוא סתום וכשיוצא לאויר העולם הוא נפתח ואם כשיוצא לאויר העולם היה נשאר סתום לא היה אפשר להתקיים אפי' שעה אחת והאברים החלולים אם היה נפתח אחד מהם לא היה אפשר להתקיים אפי' שעה אחת. ועוד יש לפרש שגבול יש לאדם שיכולין נקביו ליסתם ולא ימות וכיון שעבר אותו הגבול אי אפשר להתקיים אפילו שעה אחת וכיון שבכלל הנקבים הם פי הטבעת ופי האמה ובכלל האברים החלולים שאם יפתח אחד מהם אי אפשר להתקיים הם כרס ומעים שפיר הוא שבה זה מענין עשיית צרכיו ואפשר עוד שמאחר שאם יוצא לנקביו ביותר עד שאם עבר הגבול ימות בכלל שאם יפתח אחד מהם הוא. והוא שאם יפתח אחד מהם נמי מענין עשיית צרכיו ממש. רופא חולי כל בשר ע"ש הנקבים שברא בו והוציא פסולת מאכלו כי אם יתעפש בבטן ימות והוצאתו הוא רפואה. ומפליא לעשות מפני שהאדם דומה לנווד מלא רוח ואם יעשה אדם בנוד נקב כחודה של מחט הרוח יוצא והאדם מלא נקבים ורוחו משתמרת בתוכו הרי זה פלא ועוד יש לפרש על שם שבורר טוב המאכל ודוחה הפסולת: הגה ועוד יש לפרש שמפליא לעשות במה ששומר רוח האדם בקרבו וקושר דבר רוחני בדבר גשמי

When one leaves the bathroom, one recites the blessing of "Who formed humanity in wisdom," for humanity's creation was done in great wisdom. Some interpret this to mean that the body is similar to a sack full of air, full of holes. Others understand "with wisdom" to mean that God prepared the food of Adam HaRishon [before he was created] and then he was created.

Many openings and hollows – Many holes, like the mouth, nose and anus, and also many organs with empty spaces, like the heart, belly and intestines.

If one of them [wrongly] were closed – One hole, the mouth, is closed in the mother's womb, but if it stays closed after birth, it could not breathe worldly air and life would be impossible for even a second.

Or one of them [wrongly] were opened – ... There is a limit to openings that can close and yet one will not die; but once this limit is surpassed, life would be impossible. Or, it refers to the stomach and intestines: if they open, it would be impossible to live, so it's fitting that this praise comes in relieving oneself. Another [view]: if one were to relieve too much, one would die [by energy or fluid loss].

Healer of all flesh – The holes God made in humans to take out food waste, lest spoiling in the stomach cause death: removing waste is healing.

And doing wondrously - For humanity is like a sack of air, and if one were to make a hole in the sack as small as the tip of a needle, the air would escape, and the fact that man has many holes in him and his spirit is still kept inside him, this is a wondrous thing. Another explanation is that it is referring to [how the body] selects the good parts of food and pushes out the waste.

Note: Also, God keeps the human soul in the body and binds something spiritual to what is so physical.

Debbie Friedman's "Asher Yatzar"

<p>ברוך אתה יהו"ה אלהינו מלך העולם</p> <p>אשר יצר את האדם בחכמה וברא בו נקבים ונקבים חלולים חלולים:</p> <p>גלוי וידוע לפני כסא כבודך ש אם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם, אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך:</p> <p>ברוך אתה יהו"ה רופא כל בשר ומפליא לעשות:</p>	<p><i>Barukh Atah Adonai Eloheinu Melekh ha-olam</i></p> <p><i>Asher yatzar et ha-adam b'hokhmah u-vara vo n'kavim n'kavim halulim halulim.</i></p> <p><i>Galui v'yadua lifnei khisei kh'vodekha she'im ifatei'ah ehad me'hem o yisateir ehad me'hem i-efshar l'hitkayem v'la'amod l'fahekha.</i></p> <p><i>Barukh Atah, YHVH, Rofei khol basar u'mafli la'asot.</i></p>	<p>Blessed are You, YHVH our God, eternal sovereign,</p> <p>Who formed humanity with wisdom and created in them openings and openings, cavities and cavities.</p> <p>It is revealed and known before Your throne of glory that if one of them [wrongly] opens or one of them [wrongly] closes, it would be impossible to survive and stand before You.</p> <p>Blessed are You, YHVH, Who heals all flesh and does wondrously.</p>
<p>אלי, נשמה שנתת בי טהורה היא. אתה בראתה, אתה יצרתה, אתה נפחתה בי, ואתה משמרה בקרבי.</p>	<p><i>Elohai, n'shamah she-natata bi t'horah hi. Atah v'ratah Atah y'tzartah Atah n'fah'tah bi. v'Atah m'shamrah b'kirbi.</i></p>	<p>My God, the soul You gave me she is pure. You created her. You formed her. You breathed her into me And You keep her within me.</p>

THE MYSTICISM

חלולים	<u>Halulim</u>	Cavities	Hole in space
חל המועד	<u>Hol Ha-mo'ed</u>	Intermediate Days	Hole in festival time
חלים	<u>Holim</u>	Sicknesses / Sick people	Hole in health
חלול השם	<u>Hilul Hashem</u>	Desecrating the Name	Hole in holiness

B.T. Ta'anit 11b

לעולם ימוד אדם עצמו כאילו קדוש שרוי בתוך מעיו שנ' בקרבך קדוש. Always consider oneself as if the Holy One dwells within, as in (Hosea 11:9), "The Holy is within you."

Sfat Emet (Chanukkah 1870)

By the *mitzvah* one performs with all one's might, one's inner life is aroused, which is the pure spark of which it is said "[God] seeks the innermost parts" (Prov. 20:27). One can seek with inner strength the hidden enlightenment in all our parts, then even what is inside the bowel is holy (Ta'anit 11b). When one uses the bathroom, even there one says "Make Me a Sanctuary and I will dwell within" (Ex. 25:8).

Zohar on Pinhas • Tanya ch 31 • Nahman of Breslov, Likutei Moharan 64a

ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין ומבלעדיך אין שום מציאות כלל. You fill all worlds and surround all worlds, And without You there'd be no reality at all.