

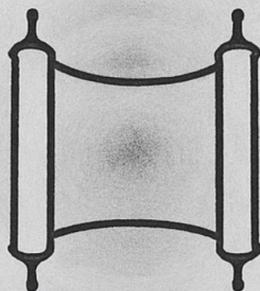
בס"ד

Alter Rebbe

Torah Ohr

Vayechi

חִבְלֵי לִי עֵינַיִם מֵיָד וּלְבָב שְׁנַיִם מִחֶלֶב



*Dedicated In Honor Of:
Anonymous*

To find more Maamarim and to dedicate one visit:

ChassidusNow.com

Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi
חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב

Introduction

Rabbi Shneur Zalman of Liadi, the Alter Rebbe (Hebrew year five thousand five hundred five [1745] to Hebrew year five thousand five hundred seventy three [1812]), in his Chassidic teachings, consistently reveals how inner avodah transforms both intellect and emotion into lived Divine consciousness. In this maamar, beginning with the words “Reddish of eyes from wine, and white of teeth from milk,” he explains how Torah, likened to wine and milk, elevates a person from disciplined inner labor during the weekdays to the sublime state of love with delight that shines on Shabbat, integrating intellect, emotion, and action into a single unified attachment to the Divine.

<p>“Reddish of eyes from wine, and white of teeth from milk” (Genesis 49:12).</p> <p>Behold, regarding wine it is written, “His wine gladdens God,” and so on (cf. Psalms 104:15).</p> <p>And to understand what is the level of “wine that gladdens God,” and how its power can be so great as to gladden God.</p> <p>Behold, they said, “When wine enters, a secret emerges” (Eruvin 65a).</p> <p>And the matter is that in the Torah there are two levels: wine and milk, as it is written, “Come, buy and eat... without money and without price, wine and milk” (Isaiah 55:1).</p> <p>And the explanation of the matter is that there are two loves: love of the world and great love. Love of the world is the revealed love.</p> <p>And great love is the concealed love. And to understand why the concealed love is called “great love.”</p> <p>However, love of the world is the love taken from the worlds, that is, through contemplation of how He, may He be blessed, renews in His goodness continuously,</p> <p>And brings into being existence from nothing every day from the aspect of His kingship, may He be blessed, for “Your kingship is kingship over all worlds” (Psalms 145:13).</p>	<p>חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב. (בראשית מ"ט:י"ב)</p> <p>הנה גפי יין פתיב תירושי המשמח אלקים וכולי. (תהלים ק"ד:ט"ו)</p> <p>ולקבין מהו פתיבת יין המשמח אלקים ואיך יקנה כחו גדול כל כך לשמח אלקים.</p> <p>הנה אמרו נכנס יין וצא סוד. (עירובין ס"ה ע"א)</p> <p>והענין כי בתורה יש שתי פתיבות יין וחלב, וכדכתיב לכו שברו ואכלו וגו' בלא כסף ובלא מחיר יין וחלב. (ישעיה נ"ה:א)</p> <p>וביאור הדבר כי הנה יש שתי אהבות אהבת עולם ואהבה רבה. אהבת עולם היא האהבה הגלויה.</p> <p>ואהבה רבה היא האהבה המסתרת. ולקבין לקמה נקראת האהבה המסתרת בשם אהבה רבה.</p> <p>אך הנה אהבת עולם היא האהבה שנקטה מהעולמות, דהיינו מחמת התבוננות איך שהוא יתברך מחדש בטובו תמיד.</p> <p>ומהנה מאין ליש בכל יום מפתיבת מלכותו יתברך, כי “מלכותך מלכות כל עולמים” כתיב. (תהלים קמ"ה:י"ג)</p>
--	--

**Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi**

חכילי עינים מינו ולכו שנים מחלב

For all upper and lower worlds live and exist from the aspect of His kingship, may He be blessed, from the immanent and transcendent filling of all worlds, and “You give life to them all” (Nehemiah 9:6).

שכל העולמות עליונים ותחתונים חיים וקיימים מבחינת מלכותו ותבונה, ממלא כל עלמין וסובב (כל עלמין, ו) אתה מחיה את כלם. (נחמיה ט:ו)

And it is not like the analogy of the soul that gives life to the body, where the vitality spreads and enclothes itself within the body itself to enliven it.

ואינו כדמיון הנשמה שמחיה את הגוף, שהחיות מתפשט ומתלבש בגוף ממשי להחיותו.

For He, may He be blessed, is holy and set apart, and so on; rather, it is only an extension of the aspect of the Name alone.

כי הוא ותבונה קדוש ומבדל וכולי, רק התפשטות בחינת השם בלבד.

That is, because “King” is His Name that is called upon them.

דהינו מחמת כי מלך שמו נקרא עליהם.

And as it is stated, “May Your Name be praised forever,” meaning forever without end, and so on.

וכמאמר ישתבח שמך לעד, פרוש לעד עד אין קץ וכולי.

And regarding this we say, “May His great Name be blessed forever and for all eternities.”

ועל זה אנו אומרים יהא שמייה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיה ותבונה.

Meaning that we pray and request that this Name be in a state of blessing and drawing forth, from concealment to revelation.

פרוש שאנו מתפללים ומבקשים שיהיה שם זה בבחינת ברכה והמשכה מהעלם אל הגלוי.

That is, that it not be in a state of concealment and hiding of the Face for us, through people’s habitual, rote knowledge alone, which is only in the aspect of acknowledgment.

דהינו שלא יהיה בבחינת העלם והסתור פנים אצלנו בדיעת אנשים מלמדה בלבד, שאין זה אלא בבחינת הודעה.

But the aspect of blessing is the aspect of actual revelation, truly and genuinely, in one’s mind and heart.

אבל בחינת ברכה היא בחינת גלוי ממשי במוח ובלבו באמת לאמתו.

And that this revelation be drawn forth forever and for all eternities, even in the lower worlds, such as in this physical world.

ושהיה גלוי זה נמשך לעלם ולעלמי עלמיה, אפלו בעולמות התחתונים כמו בעולם הזה הגשמי.

As in the matter that is stated, “Blessed is the Lord, the God of Israel, from the world and until the world” (Psalms 106:48).

וכענין שנאמר ברוך ה' אלקי ישראל מן העולם ועד (העולם). (תהלים ק"ו:מ"ח)

And accordingly, they instituted all the verses of praise, from “Blessed be He Who spoke” until the Shema, to lengthen and broaden the discourse in praising the Omnipresent.

ועל דרך זה תקנו כל פסוקי דזמרה מברוך שאמר עד קריאת שמע, להאריך ולהרחיב הדבור בשבחו של מקום.

How His kingship fills all worlds, and how He is holy and set apart, and so on, until it becomes firmly established within a person, deep in the heart.

אף שמלכותו היא ממלא כל עלמין, ואף שהוא קדוש ומבדל וכולי, עד שיהיה נקבע בקרב איש ובלב עמוק.

Alter Rebbe

Torah Ohr

Parshas Vayechi

חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב

And through this one will arrive at the fulfillment of the Shema, “Hear, O Israel.” “Hear” is a term of understanding, to contemplate that the Lord is One.

ועל ידי זה יגיע לקיום הקריאת שמע, שמע ישראל. שמע לשון הבנה להתבונן כי יי אחד.

Meaning “One”: the seven heavens, the earth, and the four directions of the world are nullified to the Aleph, the Master of the world (Deuteronomy 6:4).

פרוש אחד, ז' רקיעים וארץ וד' רוחות העולם בטלים אל האל"ף, הוא אלופו של עולם. (דברים ו':ד)

And just as in physicality there are seven heavens and so on, so too in spirituality there are many levels, one above another, and all are nullified to Him, may He be blessed.

וכמו שיש בגשמיות ז' רקיעים וכולי, כך ברוחניות יש כמה מדרגות זו למעלה מזו, וכלם בטלים אליו. יתברך.

Except that “Blessed is the Name,” for from the aspect of the enlarged Dalet of “One” is drawn blessing and flow, to be the aspect of the Name of the glory of His kingship.

רק שברוך שם וכולי, שמבחינת דל"ת רבתי דאחד נמשכת בחינת ברכה והמשכה להיות בחינת שם כבוד מלכותו וכולי.

And through this one will reach the level of “You shall love.” “You shall love” is a term of will and desire.

ועל ידי זה יגיע למדרגת ואהבת. פרוש ואהבת הוא מלשון רצון.

That is, that your will be that the Name Havayah be your God with all your heart, with both inclinations, the good inclination and the evil inclination.

דהינו שיהיה רצונה שהיה אלקיך בכל לבבך, בשני יצריך, יצר טוב ויצר הרע.

To transform darkness into light, to uproot one's desire from worldly vanities, and to effect a change of will, to turn one's desire toward the One Lord.

לאתהפךא חשוכא וכולי, שיעקור רצונו מהבלי עולם להיות לו שנוי רצון ולהפך רצונו ליי אחד.

As it is written, “Whom have I in heaven but You, and besides You I desire nothing on earth” (Psalms 73:25).

כמו שכתוב מי לי בשמים ועמך לא חפצתי בארץ. (תהלים ע"ג:כ"ה)

And behold, all this is the level of love of the world, as we say, “With an everlasting love You have loved us,” meaning “You have loved us,” that this love enclothes itself within our soul.

והנה כל זה הוא בחינת אהבת עולם, שאומרים אהבת עולם אהבתנו. פרוש אהבתנו, שאהבה זו היא מתלבשת בתוך נפשנו.

For the soul is able to be a vessel to delimit and enclothe this love within it, truly, so that its inner being is filled with this love.

שהנפש יכולה להיות כלי להגביל ולהלביש את האהבה הזו בתוכה ממש, להיות תוכה רצוף אהבה זו.

But great love is in the root of the soul, in the source from which it is hewn, for it is literally a portion of the Name Havayah with Him.

אבל אהבה רבה היא בשרש הנפש, במקור הצבה, כי חלק הויה ממש עמו.

And it is written, “I, Havayah, have not changed,” for He, may He be blessed, is above the framework of worlds, and there is absolutely no comparison to Him.

ואני הויה לא שניתי כתיב. (מלאכי ג':ו') שהוא יתברך למעלה מגדר עלמין, ואין ערה אליו יתברך כלל.

**Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi**

חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב

Not even by way of analogy, like a drop of water to the ocean, where although it is an infinitesimal part, there is still some comparison, since the essence of the drop is water like the great sea itself.

אפלו כמשל טפה מים לאוקינוס, שעם היותו חלק קטן מאלף אלפי אלפים ורבי רבבות, עם כל זה שיק אינה ערף ויחוס במהותו הדומה לו, שגם מהות הטפה היא מים כמו הים הגדול ממש.

But with respect to Him, may He be blessed, the chain of emanation has no comparison at all; therefore, the love drawn from this level does not enclothe itself within the soul.

מה שאין פן אליו יתברך, אין ההשתלשלות ערף כלל, ולכן האהבה שגלקחה מבחינה זו אינה מתלבשת ממש בתוך הנפש.

The soul cannot delimit it; rather, it exists in a concealed state, and it comes to revelation in the aspect of “with all your might.”

ואין הנפש יכולה להגבילה, אלא היא בבחינת מסותרת, והיא באה לידי גלוי בבחינת ככל מאדה. (דברים ו:ה')

See Tanya, end of chapter forty-three, and also chapter nineteen.

(ועין בתניא, סוף פרק מג; ועין גם פן פרק י"ט).

And behold, the difference between love of the world and great love is that love of the world comes through contemplation and depth of thought, and therefore has interruption.

והנה ההפרש שבין אהבת עולם לאהבה רבה הוא, כי אהבת עולם באה מחמת התבוננות ועמק מחשבתו, לש לה הפסק.

For if one's heart turns to other matters and is occupied with worldly concerns, it passes and departs from him.

שאם לבו פונה לדברים אחרים וטרוד במחשבתו בעסקי עולם, אזי חולפת ועוברת ממנו.

In contrast, great love, which is in the root of his soul from the source of its hewing, has no interruption at all.

מה שאין פן אהבה רבה שבשרש נפשו ממקור חצבה, אין לה הפסק כלל.

Even if his heart turns to other matters, there is nothing that stands in opposition to this love to disturb or interrupt it.

שגם אם לבו פונה לדברים אחרים, הרי אין בנה לעומת זה להיות לעומת האהבה הזו להטרידה ולהפסיקה.

And therefore this love remains in the aspect of a residue, so that its memory remains firmly implanted in the heart, never to be shaken, forever and ever.

ולזאת תשאר אהבה זו בבחינת רשימו, להיות זכרונה תקוע בלב כל תמוט עולם ועד.

But how will this great love be in a state of revelation, so that it will rise and reach the level of “with all your might”?

אך כיצד תהיה אהבה רבה זו בבחינת גלוי שיעלה ויגיע למדרגת ככל מאדה, על זה אמרו נכנס יין ויצא סוד, היא התורה שנקראת בשם יין. (עירובין ס"ה ע"א)

Concerning this they said, “When wine enters, a secret emerges,” for the Torah is called by the name “wine.”

And as our Sages said, “Beloved to Me are the words of the Scribes more than the wine of Torah.”

וקמאמר רז"ל ערבים עלי דברי סופרים יותר מינה (של תורה). (עירובין כ"א ע"ב)

For concerning love it is said, “And God saw the light that it was good,” and our Sages said, “It is good to conceal it in the Torah.”

פי על האהבה נאמר וירא אלקים את האור כי טוב, ואמרו רז"ל כי טוב לגנוז בתורה. (בראשית א:ד; חגיגה י"ב ע"א)

**Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi**

חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב

<p>And when the wine of the Holy Torah enters, the secret emerges, which is the light of love that is concealed, from concealment to revelation.</p>	<p>ובשנכנס יינה של תורה, יצא סוד, הוא אור האהבה והגנוז מהעלם אל הגלוי.</p>
<p>So that for him there will be revelation of the great love rooted in the root of his soul, in the source from which it is hewn, in the aspect of "with all your might."</p>	<p>להיות אצלו גלוי האהבה רבה המשרשת בשרש נפשו במקור הצבה, בבחינת בכל מאדך. (דברים (ו':ה'))</p>
<p>And concerning this it is stated, "You open Your hand." The Yuds are the many and powerful contractions from the Infinite Light, blessed be He.</p>	<p>ועל זה נאמר פותח את ידך. יודיין הן הם בחינת הצמצומים רבים ועצומים מאין-סוף ברוך הוא. (תהלים קמ"ה:ט"ז))</p>
<p>In order that there be a chain of levels, from cause to effect, and so on.</p>	<p>להיות השתלשלות המדרגות מעלה לעלול וכילי</p>
<p>And the source of the coming-into-being of the worlds, from nothing to something, is the supernal will, blessed be He.</p>	<p>ומקור התהוות העולמות מאין ליש מרצונו העליון ברוך הוא</p>
<p>And through the Torah, which is His wisdom and His will, blessed be He, He opens the Yuds and the contractions to reveal the supernal will, blessed be He.</p>	<p>ועל ידי התורה שהיא חכמתו ורצונו ותברך, פותח את היודיין והצמצומים להיות גלוי רצונו העליון ברוך הוא</p>
<p>And "satisfies every living being," meaning every vitality and light that spreads through the worlds, from the highest of all levels.</p>	<p>ומשביע לכל חי, דהינו בכל חיות ואור המתפשט בעולמות מריש כל דרגין וכילי</p>
<p>So that within them there be the aspect of will, that the supernal will, blessed be He, should dwell and be revealed in them.</p>	<p>להיות בהם בחינת רצון, שיהא שורה ומתגלה בהם בחינת רצונו העליון ברוך הוא</p>
<p>And it is drawn as well into the soul of man, that the supernal will within his soul be revealed.</p>	<p>ונמשך לנפש האדם גם כן, שיהא מתגלה בו רצונו העליון שבנפשו</p>
<p>That is, the great love rooted in the root of his soul, above what the soul itself is able to bear.</p>	<p>דהינו האהבה רבה המשרשת בשרש נפשו, למעלה מכדי שתוכל הנפש שאת</p>
<p>Since the supernal will comes for him into revelation below, within the garments of the soul, speech and action.</p>	<p>מאחר שהרצון העליון בא אצלו לידי גלוי למטה בלבושי הנפש, דבור ומעשה</p>
<p>Through speech in the study of Torah and through the performance of the commandments.</p>	<p>על ידי דבור בתלמוד תורה ומעשה המצוות</p>
<p>Therefore our Sages said that a person is asked, "Did you establish fixed times for Torah study?"</p>	<p>ולכן אמרו רז"ל ששואלים את האדם, קבעת עתים (לתורה). (שבת ל"א ע"א)</p>
<p>For through this he arouses the love above, in the root of his soul, which does not enclothe itself in any vessel that conceals or hides it.</p>	<p>שעל ידי זה יעורר את האהבה מלמעלה בשרש נפשו, שאינה מתלבשת בשום כלי המעלים ומסתיר</p>

Alter Rebbe

Torah Ohr

Parshas Vayechi

חכילי עינים מיין ולבן שנים מחלב

For there is nothing comparable to it and no counterpart to it in the realm of opposites, as mentioned above, and it has no interruption.

שאין כמות ואין לה דוגמה בזה לעומת זה הנ"ל, ואין לה הפסק.

Even when he is occupied with other matters, this love remains firmly implanted in his heart.

שאפלו בעסקו בשאר ענינים, תהיה אהבה זו תקועה בלבו.

From this he will come to “And you shall speak of them,” and so on.

(ומזה יבוא לידי דברת בם וכולי. (דברים ו:ז)

See Iggeret HaKodesh, the discourse beginning “It is stated in the Zohar,” chapter four, regarding one who studies laws.

ועין באגרת הקדוש, דבור המתחיל איתא ריש פרק ד' דמגלי ודאשתמש בתגא וכולי, במי ששונה (הלכות).

Through this, the verse “Reddish of eyes from wine” is understood (Genesis 49:12).

ובזה יובן הכתוב חכילי עינים מיין. (בראשית (מ"ט:י"ב)

“Eyes” refers to what is written, “My eyes are always to the Lord” (Psalms 25:15), and “The eye of the Lord is toward those who fear Him” (Psalms 33:18).

פרוש עינים הוא מה שכתוב עיני תמיד אל יי. הנה (עין יי אל יראיו. (תהלים כ"ה:ט"ו; ל"ג:י"ח)

This is the aspect of “to gaze upon the glory of the King,” meaning that the light of love for God should illuminate his heart.

והוא בחינת לאסתכלא ביקרא דמלכא, דהינו שאיר בלבו אור האהבה ליי.

This illumination is in the aspect of sight, which is the level of love with delights, a level that surpasses all others, above great love and love of the world.

בבחינת ראייה, שהיא בחינת אהבה בתענוגים, שהיא מדרגה העולה על כולנה, למעלה מאהבה רבה ואהבת עולם.

It requires analysis, for in Tanya chapter forty-three it appears that great love is love with delights.

וצריך עיון, שבתנאי פרק מ"ג משמע דאהבה רבה (היא אהבה בתענוגים).

It must therefore be said that there are two levels of great love: the first is the love mentioned in Tanya chapter nineteen when it comes to revelation without the aspect of delight.

וצריך לומר שיש שתי בחינות באהבה רבה: האחת האהבה הנזכרת בתנאי פרק י"ט כשפאה לידי גלוי כשאינה בבחינת גלוי התענוג.

Greater than this is great love with delights.

וגדולה ממנה היא אהבה רבה בתענוגים.

See elsewhere on the verse “My sister, My companion, My dove” (Song of Songs 5:2).

ועין במקום אחר על פסוק אחותי רעיתי יונתי וגו'. ((שיר השירים ה:ב)

There it is explained that “My sister” refers to natural love, and “My dove” refers to love with delights.

שם נתבאר שאחותי היא מצד אהבה טבעית, ויונתי היא אהבה בתענוגים.

As it is written, “Your eyes are doves,” like a pair of doves who gaze constantly at one another and delight.

וכענין שכתוב עיניך יונים, כמו זוג יונים שמתקלים תמיד זה בזה ומתענגים. (שיר השירים (א:ט"ו)

**Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi**

חכילי עינים מינו ולכן שנים מחלב

So too will the bond of love be in wondrous and powerful cleaving, until his eyes and heart are all his days only to gaze upon the glory of the King.

כך יהיה קשר האהבה בדבקות נפלאה ועצומה, עד שיהיו עיניו ולבו כל הימים רק לאסתכלא ביקרא דמלכא.

As it is stated in the Zohar on the verse “Turn your eyes away from Me,” that they ignite Him with fiery flames of love.

יכמו שפתוב בזהר על פסוק הסבי עיניו מנגדי וגו', דמוקדין ליה בשלהובין דרחימותא. (שיר השירים (ו':ה'; זוהר

This means that love should blaze and flare within a person's heart, to delight in God with overwhelming intensity.

שפתה האהבה מתלהבת ומתלהטת בלב איש להתענג על יי מרב כל.

To the point that the soul has no capacity to delimit the love within the heart, except as an external vision.

עד שאין כח בנפשו להגביל את האהבה בלב, רק בבחינת ראיה מבחוץ.

See elsewhere on the verses “Your eyes are doves” and “Show me your appearance” (Song of Songs 2:14).

ועין במקום אחר על פסוק עיניו יונים ועל פסוק (הראיני את מראיך. שיר השירים ב':י"ד

This is the meaning of “Reddish of eyes,” referring to the redness of the eyes that comes from the intensity of fiery sparks of love.

וזהו ענין חכילי עינים, פרוש אדמדמית העינים, שאדם העינים הוא מחמת תקוף רשפי אש דמוקדין ליה בשלהוביתא.

This corresponds to the exalted level and stature of Shabbat, as it is said, “Then you shall delight,” and “You shall call the Sabbath a delight” (Isaiah 58:13–14).

והוא בחינת מעלה ומדרגת השבת, אז תתענג וכולי, (וקראת לשבת ענג. (ישעיה נ"ח:ג-י"ד

But only one who exerted himself on the eve of Shabbat will eat on Shabbat (Avodah Zarah 3a).

אף מי שטרח בערב שבת וכולי. (עבודה זרה ג' ע"א)

Therefore, throughout all the days of the week, one must toil with his soul to arouse great love and love of the world.

ולכן צריך כל ימות החול ליגע את נפשו, לעורר אהבה רבה ואהבת עולם.

Through this, one will arrive at the level of love with delights that is revealed on Shabbat.

ועל ידי זה יגיע לבחינת האהבה בתענוגים המתגלה בשבת.

Behold, all of this comes from the aspect and level of wine, the wine of the Holy Torah.

והנה כל זה בא מבחינת ומדרגת יין, יינה של תורה.

This is “Reddish,” for every palate that tastes says “mine, mine,” because the aspect of the palate tasting the wine is revealed.

וזהו חכילי, כל חף הטועם אומר לי לי, לפי שיתגלה בחינת חף הטועם את היין.

That is, the aspect of wisdom and the reasons of the commandments, which are the aspect of supernal delight.

דהינו בחינת חכמה וטעמי מצות שהם בחינת התענוג העליון.

Through this, one ascends from elevation to elevation, “mine, mine,” until the height of all levels.

ועל ידי כן נתעלה בעלוי אחר עלוי, לי לי, עד רום המעלות.

Meaning: “the palate that tastes” is the aspect of love with delights revealed on Shabbat, which is the aspect of the Name of seventy-two of wisdom.

פרוש חף הטועם זהו בחינת אהבה בתענוגים המתגלה בשבת, שהיא בחינת שם ע"ב דחכמה.

**Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi**

חכילי עינים מיין ולכן שנים מחלב

Then he says “mine, mine” twice, meaning that the two loves are included in it: great love and love of the world.

ואזי אומר לי לי ב' פעמים, דהינו שנקללו בו ב' האהבות הנ"ל, אהבה רבה ואהבת עולם.

They are the Names of forty-five and fifty-two, where forty-five refines fifty-two.

שהם מ"ה וב"ן, דמ"ה מברר ב"ן.

Through the unification of forty-five and fifty-two, there is revealed on Shabbat that which is higher than both: the Name of seventy-two, love with delights.

ועל ידי יחוד מ"ה וב"ן מתגלה בשבת בחינה הגבוהה משניהם, שהוא בחינת שם ע"ב, אהבה בתענוגים.

“And white of teeth from milk”: teeth grind the food so that it can be digested, thereby becoming nourishment for the body.

ולכן שנים מחלב, פרוש פי שנים הם הטוחנות את המאכל להיות מתעכל במעיו, שעל ידי זה יהיה מזון לגוף.

If one does not chew and grind with his teeth, it will not be digested and will not provide nourishment or satiety.

שאם לא ילעס ויטחן המאכל בשניו, לא יבוא לידי עכול פלל ולא יהיה לו למזון ולשבע.

So too, in order that there be nourishment for the two hundred forty-eight limbs of the King, that his soul be a chariot to them and unite with them.

וכך על דרך משל, כדי שיהיה מזון לרמ"ח אבריו דמלפא, שתהא נפשו מרכבה אליהם ויתאחד עמם.

There must be the aspect of teeth that grind and crumble, meaning to refine and sift all deeds, speech, and thoughts.

צריך להיות בבחינת שנים הטוחנות ומפררות, דהינו לפרר ולברר כל מעשיו ודבוריו ומחשבותיו.

To scrutinize and examine them carefully, to be among those who make spiritual accounting, weighing all paths and leveling his ways.

ולדקדק ולפשפש בהם, ולהיות ממארי דחשבונא, לשקול כל דרכיו ולפלס מעגלותיו.

This is called in the language of the Talmud, “precise in his deeds.”

ונקרא בלשון הגמרא מדקדק במעשיו.

Through this there is digestion in the soul, where the good becomes nourishment and the waste is cast away.

שעל ידי כן יהיה בבחינת עכול בנפש, שהטוב יתקבל למזון ולשבע והפסלת תדחה לחוץ.

Likewise in refining the traits, each according to what he measures in his heart, weighing with the scales of intellect the true love of God.

וכן בענין ברורי המדות, כל חד לפום מאי דמשער בלביה, ושוקל במאזני שקלו כיצד היא האהבה האמתית ליי.

And how there is true transformation of darkness, in truth, through exertion of the soul to reach this level.

וכיצד היא בחינת אתהפכא חשוכא באמת לאמתו, להיות מיגע את עצמו ביגיעת הנפש לבוא למדרגה זו.

That it be firmly fixed in his heart without imaginings, and other known paths to seekers of God.

שיהיה נקבע בלבו באמת לאמתו בלי דמיונות וכולי, וכיוצא בזה דרכים רבים הידועים למבקשי יי.

After this he reaches the level of milk, for just as milk causes the infant's limbs to grow.

אך אחר כך גיע לבחינת ומדרגת החלב, שפמו שהחלב מגדל את הולד.

Alter Rebbe

Torah Ohr

Parshas Vayechi

חכילי עינים מיין ולבן שנים מקלב

So the milk of Torah causes the traits of love and awe to grow, with greater love and awe through expanded intellect.

כך בחינת הקלב של תורה מגדל את מדותיו אהבה ויראה, להיות לו אהבה ויראה גדולות בגדלות המוחין.

This is “washed in milk,” for milk refines the traits and transforms them from one essence to another.

ונהו רחצות בקלב, שהקלב מרחץ את המדות ונהפכות ממהות למהות.

His heart is transformed and he becomes like a completely different person, all traits equal for good.

להיות נהפך לבו ונעשה כאיש אחר לגמרי, בשנוי המדות בלן שוות לטובה.

From this comes “white of teeth,” clarity and brightness in the refinements of the traits, from elevation to elevation.

ומנה יומשך להיות לבן שנים, שיהנה בהם בחינת לבנונית ובהירות בברורי המדות בעלוי אחר עלוי.

Until the height of all levels, in the aspect of sensory vision, without toil of soul or body.

עד רום המעלות בבחינת ראייה חושית, שלא ביגיעת הנפש ולא ביגיעת הקשר.

Rather, immediately it reaches him. This is “Reddish from wine, white from milk,” where wine and milk together become “reddish,” “mine, mine,” to the height of all levels.

אלא מיד יגיע אליו. וזה חכילי מיין ומקלב, שבחינת יין ותלב נעשים הכל בחינת חכילי, לי לי, עד רום המעלות.

[NOTE Summary:

The Alter Rebbe explains that the verse “Reddish of eyes from wine, and white of teeth from milk” describes two complementary spiritual processes generated through Torah. “Wine” refers to the inner dimension of Torah, its wisdom and reasons of the commandments, which awaken supernal delight. When one tastes this wine, the palate of the soul recognizes Divine sweetness and ascends from level to level, expressing “li li,” complete personal attachment. This corresponds to love with delight, a state revealed most fully on Shabbat, associated with the highest level of Divine wisdom, which includes and transcends both love of the world and great love.

“Milk,” by contrast, represents the revealed and nurturing aspect of Torah that develops and refines a person gradually. Just as teeth grind food so it can nourish the body, spiritual “teeth” refer to careful self scrutiny, refining deeds, speech, and thoughts. Through this inner digestion, good is absorbed and impurity is rejected. This process is called being exacting in one’s actions and weighing one’s paths honestly, transforming character traits through sustained effort.

After this refinement, the soul reaches the level of “milk,” which nourishes and enlarges spiritual limbs, meaning the emotional attributes of love and awe, through expanded intellect. Milk cleanses and transforms the inner traits until the person becomes inwardly renewed. At this stage, the labor intensive struggle of the soul gives way to clarity and illumination, where Divine awareness becomes immediate and natural. Ultimately, wine and milk unite, producing a state of luminous attachment and delight that elevates the soul to the highest levels of perception and closeness to the Divine.

Practical Takeaway:

The maamar teaches that deep spiritual experience does not come without preparation. During the weekdays,

Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi
 חקלילי עינים מיין ולבן שנים מהלב

one must labor honestly in self refinement, careful reflection, and disciplined Torah study. This is the grinding of the teeth and the nourishment of milk. When this effort is sincere and consistent, it opens the heart to the inner wine of Torah, allowing moments of delight, clarity, and closeness to emerge naturally. True spiritual joy is not manufactured but revealed, and it rests upon the quiet, patient work of refining one's inner life.

Chassidic Story:

It is related about the Alter Rebbe that one Friday afternoon, shortly before Shabbat, a chassid entered him visibly distressed. He complained that despite long hours of prayer and study, his heart felt dry and unmoved. The Alter Rebbe listened and asked him how he spent his weekdays. The chassid replied that he learned and prayed but avoided examining his conduct too closely, fearing discouragement.

The Alter Rebbe gently responded that wine cannot gladden a person whose stomach has not been prepared to receive it. He explained that the weekdays are meant for honest inner accounting, refining speech, thought, and action, even when it feels demanding. Only then can the sweetness of Torah be truly tasted. Shabbat, he said, does not reward effort alone, but the truthfulness of that effort.

Years later, that same chassid testified that after adopting a daily practice of careful self examination alongside Torah study, Shabbat prayer changed entirely. The joy came unforced, the words flowed naturally, and love of the Divine felt immediate rather than distant. He understood then that the Alter Rebbe's teaching was not theoretical but a lived path, where wine and milk together transform the soul:

TPX: From Effort to Delight

The Inner Dynamic

The Alter Rebbe describes a psychological progression that feels strikingly modern. There is disciplined effort, and there is effortless joy. The Torah calls them milk and wine.

Milk is slow, methodical growth. It is the work of digestion. In therapeutic language, this is self regulation through awareness. You notice patterns in thought, speech, and behavior. You reflect honestly. You separate what nourishes you from what drains you. This stage can feel unglamorous and even tiring, but it is stabilizing. It builds emotional muscles and creates capacity.

Wine is a different experience. Wine brings immediacy, warmth, and pleasure. Psychologically, this is intrinsic motivation. It is when meaning is no longer forced. You want the connection. It tastes good. The Alter Rebbe calls this love with delight, a state where desire aligns naturally and the nervous system is no longer fighting itself.

Alter Rebbe
Torah Ohr
Parshas Vayechi
 חקלילי עינים מיין ולבן שנים מהלב

The mistake people make is wanting wine without digestion. They want inspiration without integration. But without milk, wine overwhelms. Without refinement, intensity burns out. The Alter Rebbe insists on sequence. First chew. First digest. Then delight emerges on its own.

Why Shabbat Feels Different

Shabbat is not magic. It is the nervous system responding to a week of honest inner work. When a person has been regulating impulses, clarifying values, and aligning actions with intention, the system softens. On Shabbat, effort drops and delight surfaces.

This is not escapism. It is earned ease.

The Alter Rebbe is describing a healthy psychological arc. Structure creates safety. Safety allows joy. Joy then deepens attachment.

Modern Story

A man in his late thirties began therapy because he felt emotionally numb. He had a good job, a family, and a strong sense of responsibility, but no joy. He said, "I know what I believe in, but I do not feel anything."

In the early months of therapy, nothing felt inspiring. Sessions focused on mundane things. How he spoke to his children when tired. How he avoided difficult conversations. How he distracted himself when uncomfortable. He found it tedious. He wanted breakthroughs. His therapist told him something simple. "We are not chasing happiness. We are building capacity."

After several months, something shifted. He reported that on Friday nights, without trying, he felt calmer. Conversations flowed more easily. He enjoyed small things. He said, almost surprised, "I am not forcing it. It just feels good to be present." Nothing dramatic changed in his life. What changed was digestion. He had done the chewing. The system was no longer clogged with unprocessed tension. Delight emerged naturally.

Integration

The Alter Rebbe is teaching emotional maturity. Do the work that refines. Be exacting, but not harsh. Honest, but not obsessive. Over time, the psyche becomes spacious enough to hold joy without effort.

Milk builds the body.

Wine opens the heart.

When they are in the right order, delight is no longer something you chase.

It is something that finds you. **END NOTE]**