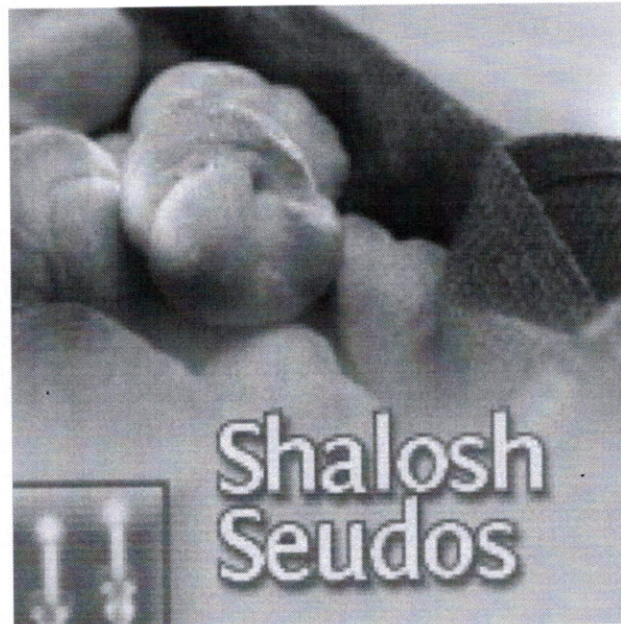


Shalosh Seudos or Seudah Shlishit? Finding Meaning in the Third Meal



Rabbi Efrem Goldberg
Boca Raton Synagogue

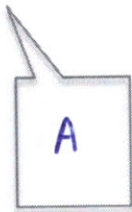
1. Gemara Shabbos 117-118

נקמה קטירות חייב - The Rabbis taught in a Baraisa: תני רבנן
 אדם לאכול בשבת - HOW MANY MEALS IS A PERSON OBLIGATED TO
 EAT ON THE SABBATH? שלש - THREE, i.e. one at night and two

during the day. רבי חידקא אומר - R' CHIDKA SAYS: ארבע -
 FOUR, i.e. one at night and three during the day.

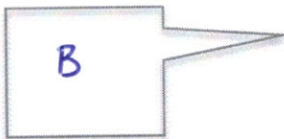
The Gemara analyzes these two views:

ושניהם מקרא אחד נרשו - R' Yochanan said: אמר רבי יוחנן
 Both of them [R' Chidka and the Tanna Kamma] expounded the
 same verse. ויאמר משה אכלו היום כי שבת היום לה' היום לא
 תמצאוהו בשדה - Scripture states in regard to the manna: *Moses
 said: [31] Eat it "today," for "today" is a Sabbath to Hashem,
 "today" you shall not find it in the field.* רבי חידקא סבר הני
 שלש מנאות - R' Chidka maintains that these
 three mentions of "today," each of which alludes to a separate
 meal, are reckoned apart from the evening meal. Thus, one
 must eat three meals during the daytime in addition to one on
 Friday night. [32] - But the Rabbis
 maintain that these three words "today" are inclusive of the
 evening meal.



A

אמר רבי שמעון בן כזי אמר רבי יהושע בן לוי משום בר קפרא
 של המקיים שלש - R' Shimon ben Pazi said in the name of R' Yehoshua ben Levi
 who reported in the name of Bar Kappara: *Whoever fulfills the
 precept of eating three meals on the Sabbath is spared from
 three misfortunes: from the travails of the Messiah, [36] - from the judgment of Gehin-
 nom [36] and from the war of Gog and Magog. [37]*



B

Another benefit:

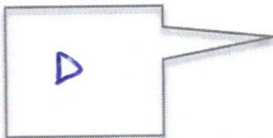
אמר רב נחמן בר יצחק אמר - Rav Nachman bar Yitzchak said: ניצול
 משעבוד גליות - He is spared from the oppression of the exiles.
 והרבהתיהו על-במתי ארץ - It is written here, [37]
 concerning one who delights in the Sabbath, *and I shall mount
 you astride the heights of the world (bamasei),* וקתיב ה'ם
 ואתה על-במותימו תדרך - and it is written there, [38] *your foes
 will try to deceive you, but you will trample upon their haughty
 ones (bamoseimo).* The similar wording relates the two passages
 to each other. Thus, one who calls the Sabbath a delight will be
 spared from the oppression of his adversaries. [39]

The Gemara records a series of statements in which R' Yose
 says, "May my portion be among those who" do such-and-such:
 יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות - R' Yose said: אמר רבי יוסי
 יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות - May my portion be among those who eat three meals
 on the Sabbath. [35] - אמר רבי יוסי - and R' Yose said: יהא
 חלקי מאוכלי שלש קטירות - May my portion be among those who
 complete the Hallel every day. [36]



C

יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות - אמר רב נחמן
 יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות - May [a reward] come my way for having
 faithfully discharged the requirement to eat three meals on the
 Sabbath. אמר רב יהודה - Rav Yehudah said: יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות
 יהא חלקי מאוכלי שלש קטירות - May [a reward] come my way for having
 practiced contemplation of my prayer. [40]



D



2. Shulchan Aruch 291
R. Yosef Karo (1488-1575)

א ויהא והור מאד לקיים סעודה שלישיית באף אם הוא שבע יכול לקיים אותה (ה) (ב) בכביצה ואם א"א לו כלל לאכול (ג) אינו חייב לצער את עצמו יתחכם עינו בראשו שלא ימלא במנו בסעודת הבוקר כדי (ד) ליתן מקום לסעודה שלישיית. הגם ומי טלח חכל (ז) [ח] (ה) כלל סבת וחכל (ו) שגם סעודות ציוס סבת (סר"ס סרק ע"ס): ב יומנה משיגיע זמן המנחה דהיינו (י) משש שעות ומחצה ולמעלה ואם עשאה קודם לכן לא קיים מצות סעודה שלישיית. הגם ו"א לחסור לסגות מים בין מנחה למערבב בסבת (ח) דלח חזרות סגמות לגיסנס (ט) וע"כ אין לאכול סעודה שלישיית בין מנחה למערבב חלא יחלל חוקס קודס מנחס (תוספות וסר"ס ומרדכי סרק ע"ס) ו"א דומר טוב לסתפלל (י) מנחה סתלס (רמב"ס ומור וסגמ"ד וסגמ"י פ"ל ואגור) (יא) וכן טוסינס לכתחלס בכל מדינות חלו ומ"מ אין לסמות מים * מן (יב) סנהרות חכל בצית טרי וכו"ס טלר מסקין דטרי (סגמ"י פ"ל) ו"א דאין חסור חלא חוך י"ב חודס על חביו וחמו (אגודס ומרדכי פ' ע"ס) ו"א לחסור זס סל סתיות מים חינו (יג) רק בע"ס (תוספות וסר"ס ומרדכי בטס ר' מסולס וסגמ"י): ג יאם נמשכה סעודת הבוקר עד שהגיע זמן המנחה יפסיק הסעודה (יד) ויברך (ז) [ח] בהמ"ו ויטול ידיו ויברך ברכת המוציא ויסעוד ונכון הדבר שאם לא היה עושה כן מאחר שנמשכה סעודת הבוקר עד אותה שעה לא היה יכול לאכול אח"כ (טו) אלא אכילה (ד) גסה. הגם (טז) חכל מי שודע שאפטר (ס) לאכול * (יז) אחר סיתפלל מנחה עס סלגור * לא יעשה סעודה שלישיית קודס מנחה מיסו חס עפאס ילל: ד (יח) יא"צ לקרש בסעודה שלישיית ח"אבל צריך לבצוע על (י) שהיו בכרות. הגם ואס סועד סרנס סעמיס בטסס לריך לכל סעודה צ' ככרות (אגודסס ומיימוני) * ולסחות לא יסיס לו בסעודס שלישיית (יט) סחות מככר אחד (כ) סלס (טור ומרדכי פ' כ"ב) ומזס ססס סמנהג לסקל לכצוע בסעודה שלישיית רק בככר ח' סלס חכל יס לסחמור (כא) ליקח סניס: ח (כב) "צריך לעשותה בפת (כג) ו"א שיכול לעשותה בכל מאכל העשוי (כד) מאחד מחמשת נחיל וסכונס לחביו בחו"ל ח"ס וסגמ"ד וסגמ"י פ"ל ואגור) (כה) סלס חכל יס לסחמור (כא) ליקח סניס: טני דגן כ"ו"א שיכול לעשותה בדברים שמלפתים בהם הפת כבשר ודגים אבל לא בפירות ל"ו"א דאפילו בפירות יכול לעשותה וסברא ראשונה עיקר שצריך לעשותה בפת א"כ הוא שבע ביותר. הגם לו במקום טח"א לו לאכול פת כגון בערב ססס סחל לסיות בטבת (כה) סחסור לו לאכול פת לאחר מנחה דלמקנן בסלכות ססס (סס"ס): ז * סנישים (כו) חייבות בסעודה שלישיית:

3. Aruch Ha'Shulchan 291
R' Yechiel Michel Epstein
1829-1908



א ויהא והור מאד לקיים סעודה שלישיית ואמרו חז"ל וק"ח: דכל המקיים סעודה ג' נצול משלש פירעניות מחבלו של משיח ומדינה של ניהנם וממלחמת גז ומנוג וא"ר יוסי יהא חלקי עם מקיימי ג' סעודות בשבת והלבוש כתב שהם מן התורה כדכתיב תלתא היום ע"ש ואם אפשר שאינן ממש מן התורה פ"מ וודאי מתקנת משה רבינו הם שכן קיבל מסיני והם סרמזים נגד ג' אבות נגד תורה נביאים וכתובים ובשעה שניתן להם המן ניתן להם על ג' סעודות כדאיתא במכילתא שהביא כאן המור והבאנוהו לעיל ס' רע"ד ע"ש ודברים גדולים ונוראים תלויים בג' סעודות אלו ומבוארים בוהר בכ"ם:

Why is the time of Shalosh Seudos referred to as a "time of favor of favors"?
Hashem began to create the world on motzei Shabbos, the conclusion of Shabbos. The instant before He began Creation was the last second of Shabbos. Thus the Divine will to create the world arose an instant before the start of the six weekdays, which is the time when we eat shalosh seudos. It is the time of raava deraavin, the time of an outpouring of favor, for that was the time of arousal of Hashem's will to create the world in an act of supreme kindness.

4. Ma'or V'Shemesh
Rabbi Kalonymos Kalman Halevi Epstein,
a disciple of Rabbi Elimelech of Lizensk
Born 1753

(Ma'or Vashemesh, Likutim)

Not far from where our family lived there was a Modzitzer shtiebel where I would occasionally go for shalosh seudos. The hasidim would be singing Bnei Heikhala, Hashem Ro'i Lo Ehsor, again Bnei Heikhala, again Hashem Ro'i. It occurred to me that they weren't singing because they wanted to sing, they were singing because they did not want to allow Shabbos to leave....

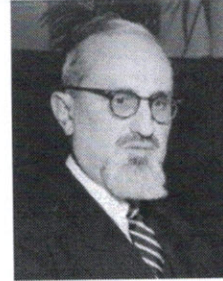
I remember an encounter in this shtiebel as a small child. One of the men who had been singing most enthusiastically, wearing a kapota consisting of more holes than material, approached me and asked if I recognized him. I told him that I did not, and he introduced himself as Yankel the Porter. Now during the week I knew Yankel the Porter as someone very ordinary wearing shabby clothes walking around with a rope. I could not imagine that this individual of such regal bearing could be the same person. Yet on Shabbos he wore a kapota and shtreimel. That is because his soul wasn't Yankel the Porter, but Yankel the Prince.

Well after nightfall I naively asked him, "When do we daven Ma'ariv?" He replied: "Do you miss weekdays that much [that you cannot wait to daven Ma'ariv]?""

5. R' Yosef Dov Soloveitchik

1903-1993

Days of Awe pg.38



שלוש קדושות בשבת

ההבדל בין קדושת ליל שבת, שבת בבוקר, וסעודה שלישית

ג' זמנים בתוך השבת

אע"פ שקדושת השבת חלה מיד עם כניסתה, מ"מ אין כל שעות השבת שוות, אלא קדושת השבת מוסיפה והולכת - מקדושה לקדושה ומעליה לעליה.

שבת קודש היא כעין סולם הבנוי משלושה זמנים: ליל שבת, שבת בבוקר ושבת במנחה.

סעודת ליל שבת נקראת עפ"י סוד: "חקל תפוחין קדישין", סעודת שבת בבוקר נקראת: "עתיקא קדישא", וסעודה שלישית, שהיא בזמן המנחה - זמן ה"רעוא דרעוין", נקראת: "זעיר אנפין" (מופיע בסידורים).

המובן הפנימי של הדברים הוא מחלק הנסתר שבתורה, ומ"מ ננסה למצוא איזה רמז במילים הללו, מהן נבין מהי העבודה המיוחדת לליל שבת, לשבת בבוקר ולשבת במנחה.

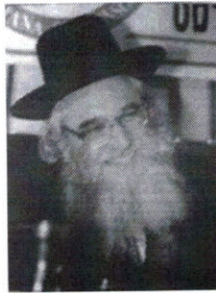
בעצם, מצינו הגדרה נוספת על שלושת הזמנים הללו.

בתפילת ליל שבת אומרים "אתה קדשת", בשבת בבוקר אומרים "ישמח משה", ובשבת במנחה אומרים "אתה אחד". שינוי כזה בנוסח תפילת העמידה לא מצינו בזמנים אחרים, לא בימות החול ואף לא בימים טובים. רק בשבת ישנו הבדל זה, שכפי הנראה תלוי בהבדל שבין אותם שלושה זמנים במהלך יום השבת.

המשל בזה הוא סדר הנישואין. ליל שבת הוא הקידושין - "אתה קדשת", לאחר מכן, בשבת בבוקר מגיעים לשמחה של החתונה - "ישמח משה", וסעודה שלישית היא זמן היחוד - "אתה אחד".

6. Rav Shimson Dovid Pincus

1944-2001



סעודה שלישית - ההמשכה לימות החול

נמצאנו למדים, אפוא, כי שבת היא זמן של רחמים גמורים.

אלא, שמיד לאחר שעושים הבדלה, הנהגה זו של רחמים נגמרת, נפסקת, כי לא שייך להמשיך את הנהגת "אורך אפים" לימות החול, לוותר שוב ושוב. העולם לא יכול להתקיים כך!

לשם כך ניתן לנו אותו זמן מיוחד של סעודה שלישית, שהוא זמן של יחוד, כמו שאומרים במנחה של שבת "אתה אחד", היינו שאתה, הקב"ה, רחמיק כל כך עצומים, שגם "זעיר אנפין" מתקרב לסעודת שבת. בשבת במנחה, הופכים את מידת הדין לרחמים ע"י קדושת השבת, ועי"ז שייך להמשיך ולקשר את החסד והרחמים של שבת לכל ימות השבוע.

ונתבונן בצד המעשי שבדברים.

כפי שנתבאר, בליל שבת רואים את כוחו של השי"ת בתוך העולם, זהו זמן של פחד, של עבודה. יום השבת זהו זמן של שמחה, של דביקות. אדם מתרומם ושוכח עולם ומלואו, אין עולם!

בשבת במנחה הוא מתחיל לעשות סדר לעצמו: עוד מעט יגיעו ימות החול, ההבדלה תפסיק את קדושת השבת, ואז - איזו תועלת תהיה לי מכל מה שהתרוממתי בליל שבת וביום שבת? עלי לחפש עצות כיצד לתקן את כל החסרונות שלי!

לדוגמא: אדם שחלילה מדבר לשה"ר. בליל שבת הוא אומר לעצמו - זהו, מעכשיו יותר לא אדבר לשה"ר. מצד אחד זוהי החלטה יפה מאוד, מצד שני היא אינה שווה כלום, כי ברגע שאומרים "ברוך המבדיל בין קדש לחול" הוא חוזר לסורו כאילו לא ארע דבר.

לשם כך יש לנו את הסעודה השלישית, שבה כביכול מתחילים אנו לחזור לימות החול. בזמן זה, של מיזוג הרחמים עם הדין, כאשר כבר איננו נתונים בהתלהבות של שבת שמנתקת אותנו מהמצב של החטא - כאן קדושת שבת 'מטפלת' בחסרונות שלנו, בירידות שלנו. אנחנו באמת מתחילים לתקן דברים.

לכן נקראת סעודה שלישית "שבת לעתיד לבוא", לעומת שבת בבוקר שהיא "שבת מתן תורה".

ההבדל בין שבת לעתיד לבוא לשבת מתן תורה הוא, ששבת מתן תורה, מיד אחריה היה חטא העגל.

במתן תורה ראינו כביכול את ה' אלוקי ישראל - "אתם ראיתם כי מן השמים דברתי עמכם" (שמות כ, יח). היה זה רגע נפלא, עד כדי כך שפרחה נשמתם. אבל זמן קצר אחרי כן הם כבר עשו עגל! מתן תורה לא עזר להם לשום דבר. אדם יכול לקפוץ קפיצה מופלאה כזו, אבל ברגע שהוא יורד, הוא חוזר לכל מעשיו הישנים.

מה שאין כן שבת לעתיד לבוא שהיא תתקן את כל חטא העגל, היא תתקן את המצב, ואז יבוא הכל על תיקונו השלם.

וזהו עניינה של סעודה שלישית, לעשות סדר בחיים. לקחת את קדושת השבת ולהתבונן היכן אני אוהז בלימוד התורה, היכן אני אוהז בתפילה, בעבודה וכו'. זוהי תכלית הקדושה, וזו גם יופיה.

Favor of FAVORS

"רעוא דרעוין" - הרצון להיטיב

זהו ביאור המושג הנקרא בלשון הקדמונים "רעוא דרעוין".

"רעוא" הוא רצון. העולם כולו הוא רצון ה'. אלא שבעצם הרצונות מתחלפים: כאן הקב"ה רוצה שיהיו יסורים, וכאן הוא רוצה שתהיה שמחה. כאן הוא מחליט שתהיה פרנסה בשפע, ובמקום אחר עניות. כל אלו הם רצונות של הבורא ית'.

אם כן, באופן מעשי הרצונות מתחלקים, אבל מהו הרצון האחד שהוא השורש והסיבה לכל חילוקי הרצונות - רצון הרצונות, ה"רעוא דרעוין"?

מגלים לנו חז"ל: "כל מה דעביד רחמנא לטב עביד" (ברכות ס"ע"ב). פירוש, שיש רצון אחד שהוא סיבת כל הרצונות: "לטב" - הרצון להיטיב! מחמת ה"לטב" כאן הקב"ה מעניש, ובמקום אחר מחמת ה"לטב" הוא מעשיר. כאן מחמת ה"לטב" אדם נעשה חולה, ואילו חבירו בריא מחמת אותו רצון להיטיב. זהו ה"רעוא" - הרצון - של כל ה"רעוין" - הרצונות.

קדושת שבת המתגלה בליל שבת איננה ה"רעוא דרעוין". זהו "רעוא" מסויים שאינו תופס את כל הצדדים, רק צד אחד. גם בשבת בבוקר ישנו רצון מסויים, אמנם יותר יפה מהרצון של ליל שבת, אבל עדיין זהו רק צד אחד של רצון.

בסעודה שלישית מתגלה ה"רעוא דרעוין" - הרצון שממנו נובעים כל הרצונות.

עבודת האדם בזמן זה צריכה להיות על הרצון היסודי שהוא הגורם לכל המצבים של האדם. אדם הופך את הכל ומתחיל לעשות סדר במידותיו, בחסרונותיו, ובשאר הבעיות שכולנו סובלים מהן.

בבוקר לא אומרים "אתה אחד", אומרים "ישמח משה", כי זהו זמן של שמחת הנישואין, של החתונה, אבל סוף כל סוף כל תתונה נגמרת פעם. אבל בשבת במנחה אומרים "אתה אחד", שזהו היחוד, וה"אחד" אף פעם אינו נגמר, כי אם הוא היה נגמר לא היה זה אחד. "אחד" פירושו שגם מחר וגם בעוד שבוע הוא יהיה אותו "אחד".

זהו הזמן של שבת במנחה, הזמן שבו אדם צריך לעבוד על כך ששבת תישאר אתו כל השבוע, שיחוד ה' שהכיר בו בשבת ילווה אותו גם בשאר ימות השבוע, לחיות עם האמת לאמיתה שה' אחד ושמו אחד.

7. Tzav V'Ziruz

R. Kalonymus Kalman

Shapira

1889-1943



The Sages tells us that shalosh seudos is a most suitable time for doing teshuvah, for it is a time when a person's soul is attached to Hashem. (Sidduro shel Shabbos) In this waning hour of Shabbos, there is an opportune moment to reflect on the holy day.

Shalosh seudos is the weekly Yom Kippur. Just as on Yom Kippur the soul is aroused and cleansed from its failings during the year, at shalosh seudos the soul's hidden lusts and maladies of the entire week are laid open, and the individual is cleansed and purified.

(Tzav Veziruz, page 53:47)

זמן השלש סעודות בשבת, הוא יום הכפורים של השבת. כמו יום הכפורים שמגלה ומטהר את הנפש מכל השנה, כן שלש סעודות מגלה את כל התשוקות והנחות הנפש שהיו מסתרות בו בכל השבוע. בכל השבוע הנפש שואפת אל על, ונאכפת במסמיתיה ודורסיה, כתי הגוף וטרדותיה עומדים עליה רוקסים אותה וסוחקים את פיה עד שלפעמים גם קולה לא ישמע, ואין האדם יודע לשומע שיש בו נפש שחולת אהבה. וכשכא שלש סעודות שהאיש עוזב את כל העולם ומוסר את עצמו ל' מתקרב אליו ומדבר עמו, כל תשוקת הנפש יסודה וצעקותיה של כל השבוע באים ומתגלים, פעם מרגיש תשוקה עזה, מושך עקבך אל רצונך, ופעם כאב עצום בקרבו. הכוונה ופצעונו ואנחה מתפרצת ממנו אל נא רפא נא לה.

ואם מקשיב האיש לכל ועושי וצעקות נפשו בשעה זו, ישמע את צעקת בת המלך שנאכפת ומכה מן הריקים ופוחזים, בשעה שהיא רדופה אל אביה, וקוראה, אבי אבי הצילני מהם אלדי.

8. Hachsharas Avreichim

R. Kalonymus Kalman Shapira

1889-1943

אבל לא שעת ראנה ואנחה על הנמיכות בלבד הוא השלש סעודות, רק גם שעה של התרוממות היא, הצדיקים אמרו

ששעת שלש סעודות היא השעה של יפה שעה אחת בתשובה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא. ומבדור קרשה חותני הרב הצדיק והקדוש שמעתי שזכני הנאון הצדיק והקדוש הפגוד וזקל"ה מקאונץ אמר פעם בשלש סעודות שנתה בבחינת צדיקים וישיבים ושמרותיהם בראשיתם ונהגים מזיו השכינה. ואך זה אפשר שגם אכן מקיר לא יתל אור אם בגן ערן יתה, ומנעם העליון לא ינעם, ואתה גם בשאתה נמצא בשעה שיותר יפה מן הגן ערן, כאלו חם ושלום לא בך ולא אלדי הדבר נוגע. בטה עגלותי מפתה אותך שוב לאמר וכו' דמח להפגוד ולשאר הצדיקים וצ"ל. אבל תשובה כזו תשובת הצד הרע שבך היא, ד' ותבדד מלכותו בכל משלה, ואם הצדיקים זי"ע הרגישו והתענגו מקדשותו בבחינת רישא, אתה על כל פנים את בחינת עקבים או עקבים דעקבים דהקדשה תרגיש. אבל בטה גם אתה מרגיש בך את השלש סעודות, גם לבד ומתוך מתענגים ומודענעים מכל רעש התגלגל, גלגלי הכרובה שעוברים נדד נפשו, רק שאין אתה יכול להתבונן ולהסתכל, ותרגע ותרגש. נאבדים ונפסדים עד ששקעט לא תדע שר' אלקים בא וכל קדושו עמו.

וי וכבד רשעו (לציל) בחובת התלמידים איה דקמאות איד תוציא לך את התרששות נפשו של קרשה, בפסח, בליל שבת קרש, ואך תמנן את מחשבתך בה ומלא אותה ציורים מרעיונות ודמיונות של קרשה, ונתה נוסף לך את השלש סעודות [סעודה שלישית] בשבת קרש. כי האם אין אתה מרגיש מאומה בשעה שאתה יושב בה בבית הנסידים, והו דבר שאי אפשר. אם לא תרעד נפשו בכל העת שאתה יושב עמכם איד זה אפשר שברגע זו או זו, באנה מומוד או על כל פנים באנה פסוק לא יעברו חושי אש או רק נרצוצין די נור בך, אשר כל אברך תענו ואת כל גידך יצובו. כי אם טרדותך והחולניות שבכל השבוע משעממים אותך ואת דעתך לכלי ראות את חובותך לך, אף לעצמך שלא תשאר גם בעולם הזה וגם בעולם העליון בשאול, בוד שמת ופחת רחמנא לצלו, ולכלי להביש את עליות הקרש שאין אתה בן חורין מבלי לעלות עליה, על כל פנים בשבת קרש בשאתה נח מן טרדותך, רחוק מחולנותך, ונשמה יצרה ואור קרשה יותר רב כמולאים אותך מבית ומבחוץ איד זה אפשר שלא תראג ולא תאנה על שנותך שעבורות שבוע אחר שבוע בהדיוטות שמתים והכלים. ובקום שנתה לך בכל עת ובכל שעה שאתה מודען יותר, בכל יום ובכל שבוע שאתה מתקרב אל קצ שנותך, לחוסף קרשה ולהתקרב יותר אל ד', תסוג אחור ותשקע יותר בבגדה, ואם לא בעברות תמרות חם ושלום, אף אם לא בבטול תורה, הלא גם אבק העברות אם רב הוא, ופסולי העבודות מחשבות ופגיות, אם תמידיות הן, בבחן להשקע את האיש ביון המצולה עד הצואר חם ושלום. ואך זה אפשר ששעת שלש סעודות עת הסתלק השבת קרש לא יתה לך בשעה מיום הכפורים.

A person should adapt himself to the condition of the soul which lives in darkness, as it says, "He made darkness His concealment." (Tehillim 18:12) It is in darkness where there is true light. By sitting in the dark and shutting out all worldly distractions, a person can distance himself from this world and draw close to the spiritual light of Hashem. One only wishes he could remain in this lofty state of attachment to Hashem, but the soul knows that in a few minutes the lights will be turned on and the soul will return to its weekday routine.

The king's son was banished from the royal palace. In the last moment before his departure, he draws close to his father in a final embrace. At shalosh seudos, before being thrust onto the weekday treadmill, a Jew cries out to Hashem, "Though I walk in the valley overshadowed by death, I will fear no evil, for You are with me." (Tehillim 23:4)

(Hach'sharas Avreichim 4)

Pause and think: the holy Shabbos is about to depart. You did not think of worldly affairs. You did not waste time, but immersed yourself in Torah study in the company of your friends and cleansed yourself of any stain that may have attached itself to you during the past week. Hour by hour you rose to higher levels of kedushah, and now, at shalosh seudos, you feel the loftiness of this "hour of favor." You sense that this is the moment to seek attachment to "G-d who conceals Himself in the radiance of the infinite Divine Light."

Together with your friends, you sit in a room steeped in darkness, adapting your physicality to the spiritual realm of the soul. There are two kinds of darkness. It says about Hashem, "He made darkness His concealment." (Tehillim 18:12) To our physical eyes, Hashem's brilliant light is darkness, because our human senses cannot grasp His infinite Light.

But for the past twenty-four hours you have elevated your heart and soul far above your mundane concerns. You have penetrated the cloud that enshrouds the Shechinah; you have conquered the spiritual darkness and seen bright light. While your body is now submerged in physical darkness, your mind is undistracted by earthly matters. After seeking Him all day on Shabbos, you have finally reached your Creator—and you don't want to let go.

If only you could remain close to Him! Your soul would rejoice with eternal bliss. But shortly the lights will be turned on; you will plummet into the darkness of the worldly toil and struggle. And you exclaim, "Though I walk

through a valley of deepest darkness, I fear no harm, for You are with me." (Tehillim 23:4) With trembling hands you reach out to Hashem when you say these words, as if to say, "I want to take hold of You and never part with You."

When you reflect along these lines, the thoughts of Shabbos are bound to remain with you, and you will feel uplifted all week. You feel a surge of yiras Shamayim during shalosh seudos. Don't let it pass. Say to yourself, and repeat it over and over, "I am in awe of Hashem, my holy Creator, who is close to me now." When your soul is uplifted, and you rejoice in being free from earthly concerns, you will feel an irrepressible urge to sing the words of the holy zemer, Kah Echsof, "O Hashem, save klal Yisrael who extend the Shabbos. Don't distance Yourself from them during the six weekdays, but extend the kedushah of Shabbos over us even during the weekdays."

(Hach'sharas Avreichim)