

## What is the Relationship between Fasting and Teshuva?

1.	Leviticus 16: 29-31	ויקרא פרק טז
	And this shall be to you a law for all time: In the seventh month, on the tenth day of the month, you shall practice <i>Inui</i> (affliction); and you shall do no manner of work, neither the citizen nor the alien who resides among you. <sup>30</sup> For on this day atonement shall be made for you to cleanse you of all your sins; you shall be clean before the Lord. <sup>31</sup> It shall be a sabbath of complete rest for you, and you shall practice <i>Inui</i> ; it is a law for all time	(כט) וְהִיְתָה לָכֶם לְחֻקַּת עוֹלָם בְּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּעֶשְׂרֵי לַחֹדֶשׁ תַּעֲנּוּ אֶת נַפְשֵׁיכֶם וְכָל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ הָאֶזְרָח וְהַגֵּר הַגֵּר בְּתוֹכְכֶם: (ל) כִּי בַיּוֹם הַזֶּה יִכָּפֵר עֲלֵיכֶם לְטַהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטֹּאתֵיכֶם לִפְנֵי יְקֹוֹק תִּתְהַרְוּ: (לא) שַׁבַּת שְׁבֻתוֹן הִיא לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֵׁיכֶם חֻקַּת עוֹלָם:

2.	Leviticus 23: 27-32	ויקרא פרק כג
	The Lord spoke to Moses, saying: 27 Mark, the tenth day of this seventh month is the Day of Atonement. It shall be a sacred occasion for you: you shall practice <i>inui</i> , and you shall bring an offering by fire to the Lord; 28 you shall do no work throughout that day. For it is a Day of Atonement, on which expiation is made on your behalf before the Lord your God. 29 Indeed, any person who does not practice <i>inui</i> throughout that day shall be cut off from his kin; 30 and whoever does any work throughout that day, I will cause that person to perish from among his people. 31 Do no work whatever; it is a law for all time, throughout the ages in all your settlements. 32 It shall be a Sabbath of complete rest for you, and you shall practice <i>inui</i> ; on the ninth day of the month at evening, from evening to evening, you shall observe this your Sabbath.	(כו) וַיְדַבֵּר יְקֹוֹק אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: (כז) אַךְ בְּעֶשְׂרֵי לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפּוּרִים הוּא מִקְרָא קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֵׁיכֶם וְהִקְרַבְתֶּם אֶשָּׁה לִיקְוֹק: (כח) וְכָל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה כִּי יוֹם כִּפּוּרִים הוּא לְכַפֵּר עֲלֵיכֶם לִפְנֵי יְקֹוֹק אֱלֹהֵיכֶם: (כט) כִּי כָל הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר לֹא תַעֲנֶה בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה וְנִכְרְתָה מֵעַמִּיהָ: (ל) וְכָל הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה כָל מְלָאכָה בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה וְהָאֲדָמָה אֶת הַנֶּפֶשׁ הַהִוא מִקְרָב עֲמָה: (לא) כָּל מְלָאכָה לֹא תַעֲשׂוּ חֻקַּת עוֹלָם לְדֹרֹתֵיכֶם בְּכָל מִשְׁבְּתֵיכֶם: (לב) שַׁבַּת שְׁבֻתוֹן הִיא לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֵׁיכֶם בְּתַשְׁעָה לַחֹדֶשׁ בְּעֶרֶב מִעֶרֶב עַד עֶרֶב תִּשְׁבֹּתוּ שַׁבְּתוֹכֶם:

### Interpretation of *Innui*

3.	Mishna: Yoma 8:1	משנה יומא: ח"א
	On Yom Kippur it is prohibited to eat and drink, to wash or anoint, to wear shoes or to have marital relations. However, a king and a bride may wash their faces and a mother after childbirth may wear shoes. These are the words of Rabbi Eliezer, but the Sages prohibit.	יוֹם הַכִּפּוּרִים אִסּוּר בִּאכִילָה וּבִשְׁתִּיָּה וּבִרְחִיצָה וּבִסִּיכָה וּבִנְעִילַת הַסַּנְדַּל וּבִתְשֻׁמִּישׁ הַמָּטָה וְהַמֶּלֶךְ וְהַכֹּהֵן יֵרַחְצוּ אֶת פְּנֵיהֶם וְהַחִיָּה תִנְעוּל אֶת הַסַּנְדַּל דְּבַר רַבִּי אֱלִיעֶזֶר וְחַכְמַיִם אוֹסְרִין:

4.	Tractate Yoma 74b	מסכת יומא עד
	Our Rabbis taught: You" shall afflict your souls. " One might assume that one must sit in heat or cold in order to afflict oneself, therefore the text reads: And ye	תנו רבנן: +ויקרא טז+ תענו את נפשתיכם, יכול ישב בחמה או בצנה כדי שיצטער,

	<p>shall do no manner of work; just as the[prohibition of] labor [means]: sit and do nothing, so does [the enjoinder of] affliction [signify]:sit and do nothing. But say perhaps: If one sit in the sun and is warm, one may not say unto him: rise and sit in the shade; or, when he sits in the shade and is cool, one may not tell him: rise and sit in the sun? — It is as with labor: Just as you have made no distinction with regard to labor, so in connection with the [prescribed] affliction is no distinction to be made</p>	<p>תלמוד לומר +ויקרא טז+ וכל מלאכה לא תעשו. מה מלאכה - שב ואל תעשה, אף ענוי נפש - שב ואל תעשה. ואימא: היכא דיתיב בשימשא וחיים ליה - לא נימא ליה קום תוב בטולא, יתיב בטולא וקריר ליה, לא נימא ליה קום תוב בשימשא! - דומיא דמלאכה, מה מלאכה - לא חלקת בה, אף ענוי - לא תחלוק בו.</p>
--	---	--

# The "Dangers" of Fasting

1	Yeshayahu 58	ישעיהו
	<p>To be sure, they seek Me daily, Eager to learn My ways. Like a nation that does what is right, That has not abandoned the laws of its God, They ask Me for the right way, They are eager for the nearness of God: “Why, when we fasted, did You not see? When we starved our bodies, did You pay no heed?” Because on your fast day You see to your business And oppress all your laborers! Because you fast in strife and contention, And you strike with a wicked fist! Your fasting today is not such As to make your voice heard on high. Is such the fast I desire, A day for people to starve their bodies? Is it bowing the head like a bulrush And lying in sackcloth and ashes? Do you call that a fast, A day when GOD is favorable? No, this is the fast I desire: To unlock fetters of wickedness, And untie the cords of the yoke To let the oppressed go free; To break off every yoke. It is to share your bread with the hungry, And to take the wretched poor into your home; When you see the naked, to clothe them, And not to ignore your own kin. Then shall your light burst through like the dawn And your healing spring up quickly;</p>	<p>ישעיהו פרק נח פסוק ב - ט (ב) ואותי יום יום ידרשון ובעת דרכי יחפצון כללי אשר צדקה עשה ומשפט אלהיו לא עזב ישאלוני משפטי צדק קרבת אלהים יחפצון: (ג) למה צמנו ולא ראית ענינו נפשנו ולא תדע הן ביום צמכם תמצאו חפץ וכל עציביכם תנגשו: (ד) הן לרוב ומצה תצמו ולהכות באגרף רשע לא תצמו כיום להשמיע במרום קולכם: (ה) הקצה יהיה צום אברהם יום ענות אדם נפשו הלכך פאגמן ראשו ושק ואפר יציע הלצה תקרא צום ויום רצון ליקוק: (ו) הלא זה צום אברהם פתח חרצבות ורשע התר אגדות מוטה ושלח רצוצים חפשים וכל מוטה תנתקו: (ז) הלא פרס לרעב לחמך ועניים מרודים תביא בית כיתראה ערם וכסיתו ומבשרך לא תתעלם: (ח) אז יבקע כשחר אורך וארכתך מהרה תצמח והלך לפניה צדקך כבוד יקנך יאסף:</p>

	Your Vindicator shall march before you, The Presence of GOD shall be your rear guard	(ט) אַז תִּקְרָא וִילָקֵךְ יַעֲנֶה תְּשׁוּעַ וְיֹאמַר הִגְבִּי אִם־ תִּסְרִי מִתּוֹכְךָ מוֹטֶה שְׁלַח אֶצְבֶּע וְדַבֵּר־אֲנִי:
--	---	---

2	Zecharia 7: 1-10	זכריה פרק ז פסוק א - י
	<p>In the fourth year of King Darius, on the fourth day of the ninth month, Kislev, the word of GOD came to Zechariah—</p> <p>when Bethel-sharezer and Regem-melech and his men sent to entreat the favor of GOD, [and] to address this inquiry to the priests of the House of GOD and to the prophets: “Shall I weep and practice abstinence in the fifth month, as I have been doing all these years?”</p> <p>Thereupon the word of GOD of Hosts came to me:</p> <p>Say to all the people of the land and to the priests: When you fasted and lamented in the fifth and seventh months all these seventy years, did you fast for my benefit?</p> <p>And when you eat and drink, who but you does the eating, and who but you does the drinking? Look, this is the message that GOD proclaimed through the earlier prophets, when Jerusalem and the towns about her were peopled and tranquil, when the Negeb and the Shephelah were peopled.</p> <p>And the word of GOD to Zechariah continued: Thus said GOD of Hosts: Execute true justice; deal loyally and compassionately with one another.</p> <p>Do not defraud the widow, the orphan, the stranger, and the poor; and do not plot evil against one another.—</p> <p>But they refused to pay heed. They presented a balky back and turned a deaf ear.</p>	<p>(א) וַיְהִי בַשָּׁנָה אַרְבָּע לְדָרְיֹוֹשׁ הַמֶּלֶךְ הָיָה דְּבַר־יְקֹוֹק אֶל־זְכַרְיָה בְּאַרְבָּעָה לַחֹדֶשׁ הַתְּשַׁעִי בְּכִסְלֵו: (ב) וַיִּשְׁלַח בֵּית־אֵל שְׂרָאֶצֶר וְרִגְמֵל מֶלֶךְ וְאֲנָשָׁיו לַחֲלוֹת אֶת־פְּנֵי יְקֹוֹק: (ג) לֵאמֹר אֶל־הַכֹּהֲנִים אֲשֶׁר לְבֵית־יְקֹוֹק צְבָאוֹת וְאֶל־הַנְּבִיאִים לֵאמֹר הֲאֵבָכָה בַּחֹדֶשׁ הַחֲמִשִּׁי הַזֶּה כַּאֲשֶׁר עָשִׂיתִי זֶה כָּמָה שָׁנִים: פ (ד) וַיְהִי דְּבַר־יְקֹוֹק צְבָאוֹת אֵלַי לֵאמֹר: (ה) אָמַר אֶל־כָּל־עַם הָאָרֶץ וְאֶל־הַכֹּהֲנִים לֵאמֹר כִּי־צַמְתֶּם וְסָפֹד בַּחֲמִישִׁי וּבִשְׁבִיעִי זֶה שִׁבְעִים שָׁנָה הָצִום צַמְתִּנִּי אֲנִי: (ו) וְכִי תֹאכְלוּ וְכִי תִשְׁתּוּ הֲלוֹא אַתֶּם הָאֹכְלִים וְאַתֶּם הַשְׁתִּים: (ז) הֲלוֹא אֶת־הַדְּבָרִים אֲשֶׁר קָרָא יְקֹוֹק בְּיַד הַנְּבִיאִים הָרִאשֹׁנִים בַּהֲיוֹת יְרוּשָׁלַם יֹשֶׁבֶת וּשְׁלֹה וְעָרֶיהָ סְבִיבֹתֶיהָ וְהַנֶּגֶב וְהַשְׁפֵּלָה יֹשֵׁב: פ (ח) וַיְהִי דְּבַר־יְקֹוֹק אֶל־זְכַרְיָה לֵאמֹר: (ט) כֹּה אָמַר יְקֹוֹק צְבָאוֹת לֵאמֹר מִשְׁפָּט אָמַל שְׁפֹטוּ וְחֹסֵד וְרַחֲמִים עֲשׂוּ אִישׁ אֶת־אֲחִיו: (י) וְאַל־מַגֵּה וְיִתּוֹם גֵּר וְעַנִּי אֶל־תַּעֲשֶׂקוּ וְרַעַת אִישׁ אֲחִיו אֶל־תַּחֲשֹׁבוּ בְּלִבְבְּכֶם: זכריה פרק ז פסוק יא (יא) וַיִּמָּאֲנוּ לְהִקְשִׁיב וַיִּתְּנוּ כֶּתֶף סָגְרָת וְאֲזַנֵּיהֶם הִכְבִּידוּ מִשְׁמֹועַ:</p>

3	Bereishit Rabbah 33:3	בראשית רבה לג:ג
	<p>In the days of Rabbi Tanḥuma, the people of Israel needed to declare a fast. They came to him and said to him: ‘Rabbi, decree a fast.’ He decreed a fast one day, a second day and a third day, but rain did not fall. He came in [to the synagogue] and preached to them, saying to them: My children, fill yourselves with mercy for one another, and the Holy One blessed be He will then become filled with mercy for you. While they were distributing charity to</p>	<p>בְּיוֹמֵי דְרַבִּי תַנְחוּמָא הָיוּ צָרִיכִין יִשְׂרָאֵל לְתַעֲנִית, אָתוּן לְגַבִּיָּה אָמְרִין לִיה רַבִּי גִזֵּר תַעֲנִיתָא, גִּזֵּר תַעֲנִיתָא יוֹם קִדְמָא יוֹם ב' יוֹם ג' וְלֹא נָחַת מִטְרָא, עָאֵל וְדָרַשׁ לַהוֹן אָמַר לַהוֹן בְּנֵי הַתְּמַלְאוּ רַחֲמִים אֱלוֹ עַל אֱלוֹ וְהַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מִתְמַלֵּא עֲלֵיכֶם רַחֲמִים. עַד שֶׁהָיוּ מְסַלְקִין צְדָקָה לְעֻנְיֵיהֶם רָאוּ</p>

<p>their poor, they saw someone who was giving money to his divorcée. They came to him [Rabbi Tanhuma] and said to him: Rabbi, why are we sitting by while there is a transgression taking place here among us? He said to them: What is it that you saw? They said to him: We saw so-and-so giving money to his divorcée. He sent for them and brought them into the congregation. He said to him: What is this woman to you? He said to him: She is my divorcée. He said to him: Why were you giving her money? He said to him: Rabbi, I saw that she was in distress, and I became filled with compassion for her. At that moment, Rabbi Tanhuma lifted his face heavenward and said: Master of the universe, if this man, who has no obligation to support her [his divorcée], saw her in distress and became filled with compassion for her, then regarding You, of whom it is written: “Gracious and merciful” (Psalms 145:8), and us, who are the descendants of Your beloved ones, the sons of Abraham, Isaac, and Jacob – all the more so that You should become filled with compassion for us. Thereupon rain fell, and the thirst of the world was quenched.</p>	<p>אדם אחד נותן מעות לגרושתו, אתון לגביה נאמרו ליה, רבי מה אנן יתבין הכא ונעברתא הכא. אמר להן מה ראיתם, אמרו לו ראינו אדם פלוני נותן מעות לגרושתו, שלח בתריהון ואיתינחון לגו צבורא. אמר ליה מה היא לך זו, אמר לו גרושתי היא. אמר לו מפני מה נתת לה מעות, אמר לו רבי ראיתי אותה בצרה והתמלאתי עליה רחמים. באותה שעה הגביה רבי תנחומא פניו כלפי מעלה ואמר רבון כל העולמים מה אם זה שאין לה עליו מזונות ראה אותה בצרה ונתמלא עליה רחמים, אתה שכתוב בך (תהלים קמה, ח): חנון ורחום, ואנו בני ידידיך בני אברהם יצחק ויעקב על אחת כמה וכמה שנתמלא עלינו רחמים, מיד ירדו גשמים ונתרנה העולם.</p>
---	--

#### 4 Possibilities

1.	<p>Excerpt from <i>Laws of Teshuva</i> from R. Eliezer of Worms</p> <p>There are four types of Repentance: Repentance of Opportunity, Repentance of the Fence (prevention), Repentance of Balance, and Repentance of that which is written in Scripture.</p> <p>If one sinned with a married women and the same woman provided him with another opportunity to sin and he prevents himself and does not sin, that s repentance of opportunity.</p> <p>Repentance of the Fence: This is where he will not expose himself to the laughter of women for a year or more. He will not look at women, either their faces or their bodies.</p> <p><b>Repentance of Balance requires that if he enjoyed kissing and touching he should make himself suffer for at least forty days by not eating meat or drinking wine. He should measure his physical suffering against the physical pleasure he received from the sin.</b></p> <p>Scriptural repentance means re-creating the scriptural punishment for a particular sin. One who cohabits with a married woman is liable the death penalty. He should therefore suffer the equivalent of death. He should sit in ice or snow for an hour</p>
----	---

	twice a day, and in the summer should around flies or ants or bees, thereby suffering pain as strong as death.
--	--

2.	Kuzari – Article 3 #5	כוזרי - מאמר שלישי: ה
	The fast of this day is such as brings one near to the angels, because it is spent in humility and contrition, standing, kneeling, praising and singing. All his physical faculties are denied their natural requirements, being entirely abandoned to religious service, as if the animal element had disappeared. The fast of a pious man is such that eye, ear, and tongue share in it, that he regards nothing except that which brings him near to God. This also refers to his innermost faculties, such as mind and imagination. To this he adds pious works.	וְצוּמוֹ בַּיּוֹם הַהוּא צוֹם שֶׁהוּא קְרוֹב בּוֹ לְהִתְדַמּוּת בַּמַּלְאכִים, מִפְּנֵי שֶׁהוּא גּוֹמְרוֹ בְּכַנְיָעָה וּבְשִׁפְלוּת וּבַעֲמִידָה וּבִכְרִיעוֹת וּתְשַׁבּוּחוֹת וּתְהִלּוֹת, וְכָל כּוּחוֹתָיו הַגּוּפִיִּים צְמִים מִהֶעֱנִינִים הַטְּבָעִיִּים, מִתְּעַסְקִים בְּתוֹרִיִּים, כְּאֵלּוּ אֵין בּוֹ טִבֵּעַ בְּהֵמָּה. וְכֵן יִהְיֶה צוֹם הַחֲסִיד בְּכָל עֵת שִׁיְצוֹם, שִׁיעָנָה בּוֹ הָרְאוֹת וְהַשְׁמַע וְהַלְשׁוֹן, וְלֹא יִטְרִידֻם בְּזוּלַת מַה שִׁיקְרֵב אוֹתוֹ אֶל הָאֱלֹהִים, וְכֵן הַכּוּחוֹת הַפְּנִימִיִּים מִדְּמִיוֹן (נ"א מִיָּצֵר) וּמִחֻשְׁבָּה וְזוּלַתֵּי זֶה, וְעַם זֶה יִהְיוּ הַמַּעֲשִׂים הַטּוֹבִים הַיְדוּעִים

3a.	Tractate Yoma 74a	מסכת יומא עד עמוד א
	As Rabba and Rav Yosef taught this in other books of Rav's school: From where is it derived that it is prohibited to engage in bathing, and in smearing oil on one's body, and in wearing shoes, and in having relations on Yom Kippur? The verse states: "Shabbaton" (Leviticus 16:31), meaning resting.	דָּתְנוּ רַבָּה וְרַב יוֹסֵף בְּשֵׁאֵר סִפְרֵי דְבֵי רַב: מִנֵּיין לְיוֹם הַכְּפוּרִים שֶׁאַסּוּר בְּרַחֲצָה בְּסִיכָה וּבִנְעִילַת הַסְּנָדָל וּבִתְשִׁמִּישׁ הַמָּטָה, תְּלַמּוּד לומר: "שַׁבָּתוֹן" — שְׁבוּת.

3b.	Rambam; Mishneh Torah, Laws of the Rest of the 10 <sup>th</sup> : Chapter 1	רמב"ם הלכות שבייתת עשור פרק א
	It is a positive commandment to refrain from all work on the tenth [day] of the seventh month, as [ <a href="#">Leviticus 16:31</a> ] states: "It shall be a Sabbath of Sabbaths for you." Anyone who performs a [forbidden] labor negates the observance of [this] positive commandment and violates a negative commandment, as [ <a href="#">Numbers 29:7</a> ] states, "You shall not perform any labor." There is another positive commandment on Yom Kippur, <b>to rest</b> from eating and drinking, as [ <a href="#">Leviticus 16:29</a> ] states: "You shall afflict your souls." According to the Oral Tradition, it has been taught: What is meant by afflicting one's soul? Fasting. Similarly, according to the Oral Tradition, it has been taught that it is forbidden to wash, anoint oneself, wear shoes, or engage in sexual relations on this day. <b>It is a commandment to rest from these activities in the same way one rests from eating and drinking.</b> This is derived from [the exegesis of the expression,] "A Sabbath of Sabbaths." "A Sabbath" implies refraining from eating; "of Sabbaths," refraining from these activities.	מצות עשה לשבות ממלאכה בעשור לחדש השביעי שנאמר +ויקרא ט"ז, ויקרא כ"ג+ שבת שבתון הוא לכם, וכל העושה בו מלאכה ביטל מצות עשה ועבר על לא תעשה שנאמר +במדבר כ"ט+ ובעשור וגו' כל מלאכה לא תעשו, מצות עשה אחרת יש ביום הכפורים והיא לשבות בו מאכילה ושתייה שנאמר +ויקרא ט"ז+ תענו את נפשותיכם, מפי השמועה למדו עניי שהוא לנפש זה הצום, וכן למדנו מפי השמועה שאסור לרחוץ בו או לסוך או לנעול את הסנדל או לבעול, * ומצוה לשבות מכל אלו כדרך ששבת מאכילה ושתייה ב שנאמר שבת שבתון שבת לענין אכילה ושבתון לענינים אלו

3c.	Rav Kook; Lights of Penitence, Chapter 1	רב קוק: אורות התשובה, פרק א
	Every act of wrongdoing must in the end engender illness and pain, and the individual as well as society is exposed to much suffering as a result of this. After it becomes clear that the person himself, as a result of his misbehavior, is responsible for his distress, he necessarily gives thought to correcting his condition...It is a requisite of human nature to pursue the righteous path, and when a person strays from the right course, when he lapses into sin, then, if he has not suffered a total spiritual degradation, his sensitivity will cause him disquiet, and he will suffer pain.	שסוף כל הנהגה רעה הוא להביא מחלות ומכאובים, והרבה סובל מזה האדם הפרטי והכללי. ואחרי הבירור שמתברר אצלו הדבר, שהוא בעצמו בהנהגתו הרעה אשם הוא בכל אותו דלדול החיים שבא לו, הרי הוא שם לב לתקן את המצב... טבע הנפש האנושית הוא ללכת בדרך ישרה, וכשסר מן הדרך, כשנפל בחטא, אם נפשו עדיין לא נשחתה לגמרי, הרי החוש הזה של הישרות מדאיב את לבבו והוא מתמוגג מכאב

4a.	Genesis 3: 1-6	
	<p>Now the serpent was the shrewdest of all the wild beasts that the L-rd G-d had made. It said to the woman, "Did God really say: You shall not eat of any tree of the garden?" The woman replied to the serpent, "We may eat of the fruit of the other trees of the garden.</p> <p>It is only about fruit of the tree in the middle of the garden that God said: 'You shall not eat of it or touch it, lest you die.'"</p> <p>And the serpent said to the woman, "You are not going to die,</p> <p>but God knows that as soon as you eat of it your eyes will be opened and you will be like divine beings who know good and bad."</p> <p>When the woman saw that the tree was good for eating and a delight to the eyes, and that the tree was <b>desirable as a source of wisdom</b>, she took of its fruit and ate. She also gave some to her husband, and he ate.</p>	<p>והנחש הָיָה מִכָּל חַיֵּי הַשָּׂדֶה אֲשֶׁר עָשָׂה ד' אֱלֹקִים וַיֹּאמֶר אֶל-הָאִשָּׁה אֵף כִּי-אָמַר אֱלֹקִים לֹא תֹאכְלוּ מִכָּל עֵץ הַגָּן:</p> <p>וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה אֶל-הַנָּחַשׁ מִפְּרִי עֵץ-הַגָּן נֹאכָל:</p> <p>וּמִפְּרִי הָעֵץ אֲשֶׁר בְּתוֹךְ-הַגָּן אָמַר אֱלֹקִים לֹא תֹאכְלוּ מִמֶּנּוּ וְלֹא תִגְעוּ בּוֹ פֶן-תָּמוּתוּ:</p> <p>וַיֹּאמֶר הַנָּחַשׁ אֶל-הָאִשָּׁה לֹא-מוֹת תָּמוּתוּ:</p> <p>כִּי יָדַע אֱלֹקִים כִּי בְיוֹם אֲכָלְכֶם מִמֶּנּוּ וְנִפְקְחוּ עֵינֵיכֶם וְהִיִּיתֶם כְּאֱלֹקִים יֹדְעֵי טוֹב וָרָע:</p> <p>וַתֵּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמַאֲכָל וְכִי תִאֲוָה-הִוא לְעֵינֶיהָ וְנִחְמָד הָעֵץ לְהַשְׁכִּיל וַתִּקַּח מִפְּרִיו וַתֹּאכַל וַתֵּתֶן גַּם-לְאִישָׁהּ עִמָּה וַיֹּאכַל</p>

4.b	Ramban on the Torah	רמב"ן על התורה
	DESIRED TO MAKE ONE WISE for by means of its fruit, one becomes wise to desire. Now she ascribed "delight" to the eyes and "desire" to the mind. The principle is that [by eating the fruit of	וְנִחְמָד הָעֵץ לְהַשְׁכִּיל כִּי בּוֹ יִשְׁכִּיל לְחֵמֶד, וְנִתְּנָה הַתִּאֲוָה לְעֵינֶיהָ וְהַתְּחֵמָה בַּשֶּׁכֶל, וְהַכָּלָל

	the tree], one can will and desire a thing or its opposite.	<p>כִּי בּוֹ יִרְצֶה וַיִּחְפֹּץ בְּדָבָר אֹו בְּהֶפְכוֹ:</p>
--	---	---