



**Trees:**

דברים 20:19

כִּי הָאָדָם עֵץ הַשָּׂדֶה

"The human being is like the tree of the field" (D'varim 20:19).

ספרי על דברים כ

כי האדם עץ השדה. שחייו של אדם (אינו אלא) מן האילן

"The very life force of the human emanates solely from the tree"

(Midrash Sif'ri, D'varim 20:19).

וְכָל שֵׁיחַ הַשָּׂדֶה, כָּל הָאֵילָנוֹת כָּאֱלוֹ מְשִׁיחֵי אֱלוֹ. כָּל הָאֵילָנוֹת כָּאֱלוֹ מְשִׁיחֵי עַם הַבְּרִיּוֹת. כָּל הָאֵילָנוֹת לְהִנָּאֵתָן שֶׁל בְּרִיּוֹת נִבְרָאוּ.

"All trees converse with one another; all trees converse with humankind. All trees were created for human companionship." (Breishit Rabbah 13:2)

אבות דרבי נתן, פרק לא

"הוא היה אומר (רבן יוחנן בן זכאי) אם היתה הנטיעה בתוך ירך ויאמרו לך הרי משיח בא, נטע את הנטיעה ואח"כ צא והקבילו

Avot d'Rabbi Natan

"If you have a sapling, and someone says that the Messiah has come, complete the planting, and then go welcome the Messiah."

נצח ישראל ח:כז

כי באמת האדם נקרא עץ השדה דכתיב כי האדם עץ השדה רק שהוא אילן הפוך כי העץ שורשו למטה תקוע בארץ ואילו האדם שורשו למעלה כי הנשמה הוא שורש שלו והיא מן השמים והידים הם ענפי האילן הרגלים הם ענפים על ענפים גופו עיקר האילן

Netzach Yisrael 8:27

For in truth a person is called "a tree of the field," as it is written, "the tree of the field is human," except that the human is an upside-down tree. For a tree's root is sunk below in the earth, but a person's root is above, for the soul is their root, and that is from Heaven. And the hands are the branches of the tree, the legs are branches on branches, the body is the trunk.

חידושי אגדות תענית ה:ב

כי האדם עץ השדה כמו שהאילן עושה פירות טובות כך מעשיהם הם פירותיהם..

### **Chiddushei Aggadot on Ta'anit 5b**

“The tree of the field is human.” From here we learn that just as the tree makes good fruits, so a human's deeds are their fruits.

John O' Donohue from Beauty: The Invisible Embrace

“...The earth is our origin and destination. The ancient rhythms of the earth have insinuated themselves into the rhythms of the human heart. The earth is not outside us; it is within: the clay from where the tree of the body grows... When we emerge from our offices, rooms and houses, we enter our natural element. We are children of the earth: people to whom the outdoors is home. Nothing can separate us from the vigour and vibrancy of this inheritance... In contrast to our frenetic, saturated lives, the earth offers a calming stillness. Movement and growth in nature takes its time. The patience of nature enjoys the ease of trust and hope... There is something in our clay nature that needs to continually experience this ancient, outer ease of the world. It helps us to remember who we are and why we are here.”

### **Eating: Gan Eden**

#### **Genesis 3:6-13**

6. And the woman saw that the tree was good for food and that it was a delight to the eyes, and the tree was desirable to make one wise; so she took of its fruit, and she ate, and she gave also to her husband with her, and he ate. ...9 And the Lord God called to man, and He said to him, "Where are you?" 10 And he said, "I heard Your voice in the garden, and I was afraid because I am naked; so I hid." 11 And He said, "Who told you that you are naked? Have you eaten from the tree of which I commanded you not to eat?" 12 And the man said, "The woman whom You gave [to be] with me she gave me of the tree; so I ate." 13 And the Lord God said to the woman, "What is this that you have done?" And the woman said, "The serpent enticed me, and I ate."

#### **בראשית 3:6-13**

וַתֵּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמֹאֲכָל וְכִי תֵאֵוָה הוּא לְעֵינַיִם וְנִחְמַד הָעֵץ לְהִשְׁכִּיל וַתִּקַּח מִפְרֵיוֹ וַתֹּאכַל וַתִּתֵּן גַּם-לְאִישָׁהּ עִמָּהּ וַיֹּאכְלוּ: וַתִּפְלְקֶנָּה עֵינֶי שְׂנֵיהֶם וַיִּדְעוּ כִּי עִירְמָם הֵם וַיִּתְּפְרוּ עָלֶיהָ תַּאֲוָה וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חַגְרֹת: וַיִּשְׁמַעוּ אֶת-קוֹל יְהוָה אֱלֹהִים מִתְּהַלֵּךְ בְּגַן לְרֵיחַ הַיּוֹם וַיִּתְחַבֵּא הָאָדָם וַאֲשֶׁתוֹ מִפְּנֵי יְהוָה אֱלֹהִים בְּתוֹךְ עֵץ הַגֵּן: וַיִּקְרָא יְהוָה אֱלֹהִים אֶל-הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיכָה וַיֹּאמֶר אֶת-קִלְכָךְ שָׁמַעְתִּי בְּגַן וְאִירָא כִּי-עִירַם אֲנִי וְאֶחָבָא: וַיֹּאמֶר מִי הִגִּיד לְךָ כִּי עִירַם אֶתָּה הַמִּן-הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לֵבַלְתִּי אֲכַל-מִמֶּנּוּ אֲכַלְתָּ: וַיֹּאמֶר הָאָדָם הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הוּא נָתַנָּה-לִּי מִן-הָעֵץ וַאֲכַל: וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים לְאִשָּׁה מַה-זָּאת עָשִׂיתְ וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה הַנְּחָשׁ הִשְׁיֵאֲנִי וַאֲכַל:

#### **Sara Yehudit Schneider: From ‘Eating as Tikun’ and an expert from chabad.org, Based on Pri Tzaddik**

- Rav Tsadok HaKohen teaches that humanity's first sin was Adam and Eve's eating without proper Kavanah. The tree of knowledge.. was a way of eating. Whenever a person takes self-conscious pleasure from the world\* , [he or she] falls in that moment, from G-d consciousness, and eats from the Tree of Knowledge... The act of unholy eating... Whenever we eat without proper kavanah we repeat this original sin. The primary fixing of human civilization is to learn to eat in holiness.

- When we eat the many fruits associated with the Tree of Knowledge on Tu B'Shevat and do so with consciousness of our Creator, that in itself is a rectification of what happened in Garden of Eden.

#### **Tikkun And Tu Bshvat:**

“the fruit is thus the symbol of the awesome moment in which the flow of life is renewed; and if human beings eat it in a holy way, with the proper blessing and directed intention, the flow is maintained and encouraged” (Waskow).

פרי עץ הדר, סדר ט"ו בשבט

ויהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו, שבכח סגולת אכילת הפירות שנאכל ונברך עליהן עתה ואשר נהגה בסוד שורשהן יתעוררו... שרפיהן העליונים אשר המה תלויים בהם להשפיע עליהן שפע רצון ברכה ונדבה, וגם הממונים והמשטרים עליהן יתמלאו מעוז שפע הדרן לשוב שנית להגדילם ולהצמיחם מראשית השנה ועד אחרית השנה לטובה ולברכה לחיים טובים ולשלום.

*"may it be your will, Lord our God, God of our forbearers, that by virtue of eating the fruits of the trees, which we shall now eat and bless, they may be filled with the strength of the abundance of your glory to grow and to flourish from the beginning to the end of the year, for goodness and for blessing, for good life and for peace" (Pri Tzaddik)*

**Blessing:**

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי העץ

Baruch atah A-donay, Elo-heinu Melech Ha'Olam borei pri ha-aitz.

Blessed are You, Lord our G'd, King of the universe, who creates the fruit of the tree.

פרי עץ הדר, סדר ט"ו בשבט

וטעם הדבר שכשם שהנהנה מן העה"ז בלא ברכה נקרא גזלן מפני שע"י הברכה גורם להמשיך שפע עליון ע"י כח הברכות והשר הממונה על אותו הפרי הוא מתמלא משפע זה כדי לגדל הפרי שנית ולכן הנהני בלא ברכה גזלן הוי כי אכל הבריה שהרוחניות היה שורה בה וכילה ומנע כח ההוא מן העול' והיה ראוי לו להמשיך ברכה מלמעלה והכח הממונה על זה בטל וריק מאותו השפע שהיה בידו ולכן נקרא גזלן

The reason is that whoever enjoys produce in this world **without pronouncing a blessing is called a robber.** [14]For by means of the blessing, one draws down shefa. The angel who is assigned to that fruit [which was eaten] is filled by the shefa so that a second fruit can replace the first. Thus one who enjoys the fruit without blessing it is a robber. **For through eating an aspect of creation [without blessing it], he eliminated the spiritual element that it contained.** [Thus he] prevented that divine power from being manifest in the world, when he should have drawn down a blessing from above. As a result, the angel's power is annulled, since it no longer possesses the shefa [that it needs in order to replenish the fruit]. That is why the person is called a robber.

...לתקון הדבר הזה יאותה לנו בעצם היום הזה לאכול כל ומיני פירות ולברך עליהן בכוונה זו כי חביבה מצוה בשעתה....

...In order to effect this tikkun, it is fitting for us to eat all kinds of fruit on this very day and to **bless them with this intention.**

והענין כי כמו שהיום ראש השנה לפירות האילן לענין המעשרות רחשבינן להו שבה מט"ו בשבט דהואיל וירדו רוב גשמי שנה ועלה השרף באילנות ונמנאו פירות חונטים מעתה כן דוגמתו למכלה ראש השנה לפירות האילן העליון להשפיע את שפעו הקדיש לפירותיו הם הם העולמו' אשר מהם ישתלשל וירד פה למטה באילנות ועל משטרם.

...The meaning is that the 15th of Shevat is the New Year's Day for tithing the fruit of trees. For most of the year's rain has already fallen. The sap has begun to ascend through the trees, and fruit begin to take form on the trees from this time. Similarly, in the divine realm, it is the New Year's Day for the fruit of the supernal tree which bestows its holy abundance on its fruit, the [upper worlds]. From them the shefa descends until it reaches the trees in our world below and the powers that oversee them.

ומעשה ידינו כוננהו בכח סגולת התקון הזה הנעשה בעצם היום הזה בכח הברכו' ואשר ילוה אליהם הוות סוד שורשן תתעוררנא בקומתם וצביונ' למעלה.

"And establish for us, the work of our hands." [51] Through the special power of this tikkun, performed on this very day, through the power of the blessings and contemplation of the mystery of the fruit's divine roots, an effect will be produced in their structure and character above.

ומורי ז"ל היה אומר לכון באכילת פרות יהן לתקון חטא אדה"ר אשר חטא בפירות האילן כ' אף כי כל ימי שכה כל בוונותינו לתקון זה מ"מ חביבה מצוה בשעתה זה היום תחלה וראש לפירות האילן

**My teacher used to say that one should intend through eating the fruit to correct the sin that Adam committed with the fruit of the tree.** Even though our intention is directed toward this end all the days of the year, a mitzvah is best when observed at its proper time, and this day is the beginning for fruit of the tree.

ואשר להיות כבר הודענו בכמה מקומות כי יש בכח הדבור להיות מעורר כח מדות העליונות להאירן באור מופלא יתר גדול מאד להשפיע שפי רצון ברכה ונדבה בכל העולמות ע"כ נכון להגותם לפני אכילת כל פרי וסרי בסוד שורשו הבא בספר הזוהר ובתקונים בקצת מהם לעורר שרשיהן למעלה וקודם הכל יהגו בסדר זה

Moreover, as we have frequently stated, speech has the power to arouse the sefirot and to cause them to shine more wondrously with a very great light that sheds abundance, favor, blessing, and benefit throughout all the worlds. Consequently, before eating each fruit, it is proper to **meditate on the mystery of its divine root**, as found in the Zohar and, in some cases, in the tikkunim, in order to arouse their roots above. But, first of all, read the following selections.

אנא האל, העושה והיוצר והבורא והמאציל עולמות עליונים, ובצורתם ובצביונם בראת דוגמתן על הארץ מתחת, כולם בחכמה עשית: עליונים למעלה ותחתונים למטה לחבר את האוהל להיות אחד, ואילנין ודשאים מן האדמה הצמחת, בקומתם ובצביונם של מעלה, להודיע לבני אדם חכמה ותבונה בהמה, להשיג בנעלמים. ופקדת עליהם במשמרת מלאכיך הקדושים הממונים והמושטרים להגדילם ולהצמיחן ועלימו תיטוף שפע וכל מדותיה העליונות.

Please, God, who makes, forms, creates, and emanates supernal worlds and created their likeness on the earth below, according to their supernal form and character. "All of them You made with wisdom,"[57] supernal [forms] above and lower [forms] below, to join together the tent so as to be one.[58] **You caused trees and grass to grow from the earth**, according to the structure and character of [the forms] above, **so that human beings might gain wisdom and understanding through them**, and thus grasp the hidden [forms]. You appointed your holy angels over them as agents to oversee their growing. And you caused shefa and the power of your supernal qualities to flow upon them.

ויהי רצון מלפניך !! אלהינו ואלהי אבותינו, שבכל סגולת אכילת הפירות שנאכל ונברך עליהן עתה ואשר נהגה בסוד שורשהן יתעוררו... שרפיהן העליונים אשר המה תלויים בהם להשפיע עליהן שפע רצון ברכה ונדבה, וגם הממונים והמושטרים עליהן יתמלאו מעוז שפע הדרן לשוב שנית להגדילם ולהצמיחם מראשית השנה ועד אחרית השנה לטובה ולברכה לחיים טובים ולשלום.

....**May it be Your will YHVH our God and God of our ancestors, that through the sacred power of our eating fruit, which we are now eating and blessing, while reflecting on the secret of their supernal roots upon which they depend, their supernal sap will be aroused,[68] so that shefa , favor, blessing, and bounty be bestowed upon them.** May the angels appointed over them also be filled by the powerful shefa of their glory, may it return and cause them to grow a second time, from the beginning of the year and until its end, for bounty and blessing, for good life and peace.

...וכל הנצוצות שנתפזרו על ידינו או על ידי אבותינו ובעון אדם הראשון אשר חטא בפירות האילן עתה ישונו להתפלל בעוז הדר עץ החיים

...And may all the holy sparks which were dispersed by us or by our ancestors and [also] **through the sin that Adam committed with the fruit of the tree now return to be included in the splendid power of the Tree of Life.**