
🌀 BODY AND SOUL 🌀

Judaism teaches that God creates each person with a physical body and a Divine soul. The goal of this class is to provide insight into the existence and nature of the soul and how this reality affects a person's life.

This class raises such questions as:

- ~ Does man have a soul? What about animals?
- ~ What is the purpose of the soul? How does the soul interact with the body?
- ~ How do we know that the soul exists?
- ~ Can we describe the soul?

It is recommended that this class be followed by the Morasha classes on Free Will to fully understand the dynamics of the body and the soul.

Class Outline:

Section I: Body and Soul

Part A. Creation of the First Person

Part B. Body and Soul or Body vs. Soul?

Part C. Changed Nature of Man after the Garden of Eden

Section II: The Body

Part A. How the Body was Created

Part B. Importance of Maintaining a Healthy Body

Section III: The Soul

Part A. Description of the Soul

Part B. Animal and Human Souls

Part C. Witnessing the Soul

Part D. Components of the Soul

Part D. Levels of the Soul

SECTION I: BODY AND SOUL

PART A. CREATION OF THE FIRST PERSON

1. Bereishit (Genesis) 2:7

God formed man of the dust from the ground, and breathed into his nostrils the soul of life, and man became a living being.

וַיִּצְרֶה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם, עָפָר מִן-הָאֲדָמָה, וַיִּנְפַח בְּאַפָּיו, נְשָׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה

PART B. BODY AND SOUL OR BODY VS. SOUL?

Do the body and soul live in harmony?

1. Ramchal (Rabbi Moshe Chaim Luzzatto), Derech Hashem (The Way of God) 1:3:2, translated by Rabbi Aryeh Kaplan, Feldheim Publishers, pp. 45-47 – Dual nature of man.

... The Highest Wisdom decreed that man should consist of two opposites. These are his pure spiritual soul and his unenlightened physical body. Each one is drawn toward its nature, so that the body inclines toward the material, while the soul leans toward the spiritual.

The two are then in a constant state of battle. If the soul prevails, it not only elevates itself, but elevates the body as well, and the individual thereby attains his destined perfection. If he allows the physical to prevail, on the other hand, then besides lowering his body, he also debases his soul. Such an individual makes himself unworthy of perfection, and thus divorces himself from God. He still has the ability, however, to subjugate the physical to his soul and intellect, and thereby achieve perfection.

...גזרה החכמה העליונה שיהיה האדם מורכב משני הפכים, דהיינו מנשמה שכלית וזכה, וגוף ארצי ועכור, שכל אחד מהם יטה בטבע לצדו, דהיינו הגוף לחומריות והנשמה לשכליות,

ותמצא ביניהם מלחמה, באופן שאם תגבר הנשמה, תתעלה היא ותעלה הגוף עמה, ויהיה אותו האדם המשתלם בשלימות המעותד, ואם יניח האדם שינצח בו החומר, הנה ישפל הגוף ותשפל נשמתו עמו, ויהיה אותו האדם בלתי הגון לשלימות, ונדחה ממנו ח"ו, ולאדם הזה יכולת להשפיל חומריו לפני שכלו ונשמתו, ולקנות שלימותו כמ"ש:

2. Ibid., p. 47 – Path to perfection and distinct time periods for effort and reward.

God's goodness decreed that there be a limit to the effort that a person is required to expend in order to attain perfection. After this period of effort is completed, he attains his level of perfection and is then allowed to enjoy it for all eternity. God therefore created two distinct periods, one as a time of earning, and the other as a time of receiving reward.

[As a general rule, however,] that which pertains to good is [always] greater. The period of earning is therefore limited, and lasts no longer than God's wisdom decreed suitable for His purpose. The period of reward, on the other hand, has no

ואמנם גזר טובו ית', שיהיה גבול להשתדלות הזה המצטרך לאדם להשיג השלימות, וכשהשלים השתדלותו ישיג שלימותו וינוח בהנאתו לנצח נצחים. על כן הוחקו לו שני זמנים, אחד זמן העבודה, ואחד זמן קיבול השכר.

ואולם מדת הטוב מרובה, שהעבודה יש לה זמן מחוקק, כמו שגזרה חכמתו ית' היותו נאות לזה, וקיבול השכר אין לו תכלית, אלא לנצח נצחים הוא מתענג והולך בשלימות אשר קנה לו:

limit, and man continues to derive pleasure from his earned perfection for all eternity.

3. *Ibid.*, pp. 47-49 – Striving in this world and earning reward in the World to Come.

Since the period of earning and that of reward are different, it is appropriate that man's environment and experiences be different in the two. While he is striving toward perfection, he must be in a setting containing elements necessary for such effort. The period of earning must therefore be one [where a maximum challenge exists and] where the spiritual and physical are in constant strife ...

In the period of reward, however, the exact opposite is appropriate. The more the physical would prevail, the more it would darken the soul and prevent it from being drawn close to God. During the time of reward, it is therefore appropriate that the soul prevail, and that the physical be totally subjugated to it and not restrain it at all.

It is for this reason that God created two worlds, this world and the World to Come. The environment and principles of the World to Come, on the other hand, are what are necessary for a person during the time that he receives his reward.

ואולם כפי התחלף זמניו, כך ראוי שיתחלף מצבו ושאר מקריו. כי כל זמן ההשתדלות הנה צריך שיהיה בתכונה אחת, שיוכלו לימצא בו כל הענינים המצטרקים לו לפי ענין ההשתדלות הזה. פירוש - כי הנה מוכרח שתמצא לו המלחמה שזכרנו בין השכל והחומר, ולא יהיה לו דבר שיעכב את החומר מלשלוט ולעשות את שלו כפי השיעור הראוי לו, ולא דבר שיעכב את השכל מלשלוט כראוי לו ולעשות את שלו. וכן לא יהיה דבר שיגרום לחומר להתחזק יותר מן הראוי, וגם לא יגרום לשכל להתחזק יותר מן הראוי.

...ובזמן קיבול השכר הנה ראוי לו שיהיה במצב הפכי לזה, כי הנה כל מה שיהיה החומר שולט באותו זמן, הנה לא היה אלא מחשיך ומעכב על הנשמה שלא תתדבק בבורא ית', ועל כן הנה ראוי הוא שלא ישלוט אז אלא הנשמה, והחומר יהיה נמשך אחריה לגמרי באופן שלא יעכב על ידה כלל.

ואמנם על כן נבראו שני העולמות, עוה"ז ועוה"ב, עוה"ז המקום והחוקים הטבעיים שלו הם מה שראוי לאדם כל זמן ההשתדלות, העוה"ב המקום והחוקים שלו הם מה שראוי לו בזמן קיבול השכר:

PART C. CHANGED NATURE OF MAN AFTER THE GARDEN OF EDEN

1. *Ramchal (Rabbi Moshe Chaim Luzzatto), Derech Hashem (The Way of God) 1:3:2, translated by Rabbi Aryeh Kaplan, Feldheim Publishers, p. 49*

Additionally, one must realize that man has been radically altered. As a result of Adam HaRishon's sin, a great change took place, transforming both man and his world to a large degree, entailing many things and having numerous effects. When we speak of man and his environment, we must therefore distinguish between his state before the sin and that which existed afterwards.

וממה שיצטרך עוד לדעת, שהנה המין האנושי, אין ענינו הראשון כמו שאנו רואים ומבחינים אותו עתה, כי אולם שינוי גדול היה בו, והוא ענין חטאו של אדה"ר, שנשתנה בו האדם והעולם ממה שהיו בתחלה. ואולם פרטי השינוי הזה ותולדותיהם רבים, ועוד נדבר בהם לפנים בס"ד. ונמצא שהדיבור במין האנושי וההבחנה בנשואיו - כפולים, כי ידובר בו ובנשואיו בבחינתו קודם החטא, וידובר בו ובנשואיו בבחינתו אחר החטא, וכמו שנבאר עוד בעז"ה:

2. **Ibid., p. 49**

When Adam HaRishon was first formed, he was precisely in the state that we have discussed until now, composed of two equal opposites, the body and the soul. His environment contained both good and evil, and he was balanced between the two to choose whichever he wished.

The appropriate thing for him to have done would have been to choose the good. Had he done so, his soul would have overcome his body, and the spiritual would have dominated the physical. He would have then immediately attained perfection, and it would have remained with him forever.

הנה אדה"ר בעת יצירתו היה ממש באותו המצב שזכרנו עד הנה. דהיינו שהנה הוא היה מורכב משני החלקים ההפכיים שאמרנו שהם הנשמה והגוף, ובמציאות היו שני העניינים הטוב והרע, והוא עומד בשיקול ביניהם להדבק במה שירצה מהם.

והנה היה ראוי לו שיבחר בטוב, ויגביר נשמתו על גופו ושכלו על חומריו, ואז היה משתלם מיד, ונח בשלימותו לנצח:

3. **Ibid., pp. 49-51 – Awareness of the soul and elevating the body.**

We are normally aware of the soul's existence only because it provides us with life and the ability to think. It is necessary to realize, however, that the soul also has another function, and that is to purify even the physical matter of the body. The soul has the power to elevate the body step by step, until even the body can derive pleasure from perfection along with the soul.

If Adam HaRishon had not sinned, he would have been able to attain this without restraint. His soul would have purified his body step by step, until he reached the level required to permanently partake of the everlasting bliss.

וצריך שתדע שאע"פ שאין אנו מרגישים לנשמה בגוף פעולה אחרת זולת החיות וההשכלה, הנה באמת יש בחוקה שתזכך עצם הגוף וחומריו, ותעלהו עילוי אחר עילוי, עד שיהיה ראוי להתלוות עמה בהנאה בשלימות.

ואמנם לדבר זה היה אדה"ר מגיע אלו לא חטא, שהיתה נשמתו מזככת את גופו זיכוך אחר זיכוך, עד שהיה מזדכך השיעור המצטרך ונקבע בתענוג הנצחי:

4. **Ibid., p. 51 – Consequence of Adam's transgression.**

When Adam sinned, however, this was greatly altered. The amount of evil that existed initially was just enough to gain perfection through his own effort. When man sinned, he caused evil to increase, both in himself and in all creation, and as a result it became much more difficult for him to achieve this good.

At first it was very easy for man to overcome his natural faults and attain perfection. The Highest Wisdom had arranged things in the best and fairest manner. The only reason why evil and deficiency existed in man was that it was made part of his nature when he was created, and therefore, as soon as he would abandon evil and choose good, he would immediately disassociate himself from his faults and earn perfection.

וכיון שחטא אדם הראשון נשתנו הדברים שנוי גדול. והוא, כי הנה, בתחילה היו בבריאה החסרונות שהיו, בשעור מה שהיה מצטרך לשיהיה אדם הראשון במצב השקול שזכרנו, ויהיה לו מקום להרויח את השלמות ביגיע כפיו. אמנם על ידי חטאו, נוספו ונתרבו חסרונות בעצמו של אדם ובבריאה כלה, ועוד נתקשה התקון ממה שהיה קודם; פרוש – כי, הנה, בתחלה היה נקל לו לצאת מן החסרון המטבע בו ולקנות השלמות; שכך סידרה החכמה העליונה את הדברים – על פי מדת הטוב והיושר, כי יען לא היה סיבה לרע ולחסרון שבו, אלא שכך הטבע ביצירתו, הנה, במה שיסיר עצמו מן הרע ויפנה אל הטוב, ישיג מיד צאתו מן החסרון וקנותו השלמות;

When Adam sinned, however, he himself caused the further concealment of perfection and increase of evil. Man himself thus became the cause of the evil that existed in him, and it therefore became much more difficult for him to abandon it. He could no longer earn perfection as easily as when he himself bore no responsibility for his own faults.

The effort required to earn perfection was therefore doubled. Man must first bring both himself and the world back to the state in which they existed before the first sin. Only then can he raise himself from that state to his destined level of perfection.

אמנם בחטאו, כיון שעל ידו נסתרה השלמות יותר משהיתה, ונתרבו החסרונות, והיה הוא הגורם רעה לעצמו, הנה, לא יהיה עוד כל כך קל לו לשוב לצאת מן החסרון ולקנות השלמות, כמו שהיה בעת שלא היה הוא גרמת חסרונו אלא שכך נוצר מעקרו, וכל שכן, שבהכרח – השתדלותו המצטרך עתה להגיע לשלמות הנה הוא כפול, כי יצטרך תחילה שישבו האדם והעולם אל המצב שהיה בראשונה קדם החטא, ואחר כך שיתעלו מן המצב ההוא אל מצב השלמות שהיה ראוי לאדם שיעלה.

5. **Ramchal (Rabbi Moshe Chaim Luzzatto), Derech Hashem (The Way of God) I:3:9 – Death and resurrection.**

God, in an expression of His attribute of strict justice, decreed that it would not be possible, either for humankind or for the universe, to reach perfection while they remained in the blemished state to which they had come, namely, a state in which evil proliferated in both. Rather, both man and the universe would have to go through a period of absence, meaning death for mankind and desolation for the rest of creation that had become deficient along with him. In this configuration, the soul would not be able to immediately exercise its ability to purify the physical body. Instead, the soul would have to exit the body, leaving the body to die and disintegrate, after which the body would be built anew. The soul would then re-enter the body and purify its physicality. Similarly, the entire world would now have to be completely obliterated in its current form, and then be renewed in a form that would be fitting as a context for perfection.

Thus, it has been decreed that man should die and live again – this is the Resurrection of the Dead – and that the world should be destroyed and then renewed. This is what was meant by our Sages of blessed memory when they stated, “For six thousand years the world will exist as it is, and for the following one thousand years it will be desolate, and after these last thousand years, the Holy One, Blessed is He, will renew His world.”

ואולם מלבד כל זה גזרה מידת דינו יתברך, שלא יוכלו, לא האדם ולא העולם מעתה, הגיע אל השלמות - עודם בצורה שנתקלקלה, דהיינו הצורה שיש להם עכשיו שבה נתרבה הרע. אלא יצטרך להם בהכרח עבור מעבר ההפסד, דהיינו המיתה לאדם, וההפסד לכל שאר ההווים שנתקלקלו עמו. ולא תוכל הנשמה לזכך הגוף, אלא אחר שתצא ממנו תחילה, וימות הגוף ויפסד, ואז יחזור ויבנה בניין חדש ותכנס בו הנשמה ותזככהו. וכן העולם כולו יחרב מצורתו של עתה, וישוב ויבנה בצורה אחרת ראויה לשלמות.

ועל כן נגזר על האדם שימות ויחזור ויחיה, והוא עניין תחיית המתים. ועל העולם שיחרב ויחזור ויחודש, והוא עניין מה שאמרו ז"ל, שיתא אלפי שנה הוי עלמא וחד חרוב, ולסוף אלף שנה הקב"ה חוזר ומחדש את עולמו.

6. **Talmud Bavli, (Babylonian Talmud), Yoma 39a**

A teaching from the school of Rabbi Yishmael:
Sin “clogs” the heart of a person ...

תנא דבי רבי ישמעאל עבירה מטמטמת לבו של אדם

7. **Maharal, Nesivos Olam 2, Tzedakah Ch. 2, p. 140**

[*Timtum*] makes a person more “*chumri*” [more inclined to the physical rather than the spiritual].

”עד שנעשה חומרי”

SECTION II: THE BODY

PART A. HOW THE BODY WAS CREATED

1. Talmud Bavli, Sanhedrin 38a and b

R' Meir said, "Adam HaRishon was created from dirt gathered from the entire earth.

R' Oshiya in the name of Rav said, "Adam HaRishon's torso was made of earth from Babylon, his head from the Land of Israel and his limbs from all other lands."

תניא היה ר' מאיר אומר אדם הראשון מכל העולם
כולו הוצבר עפרו

...אמר רב אושעיא משמיה דרב אדם הראשון גופו
מבבל וראשו מארץ ישראל ואבריו משאר ארצות

PART B. IMPORTANCE OF MAINTAINING A HEALTHY BODY

1. Rambam (Maimonides), Hilchot De'ot (Laws of Conduct), 3:3

A person should ensure that his body is complete and strong in order that his soul is clear to know God. Because it is impossible to understand and fathom wisdom when a person is hungry, sick, or if one of his limbs is in pain ... Rather, his body should be complete and strong to serve God. And even when he is sleeping, a person should have the intention that he is sleeping for his mind and body to rest in order that he should not become sick, which would prevent him from serving God.

...ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו
ישרה לדעת את ה' שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות
והוא רעב וחולה או אחד מאבריו כואב ... עד שיהיה
גופו שלם לעבוד את ה' ואפילו בשעה שהוא ישן אם
ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא
יחלה ולא יוכל לעבוד את ה' והוא חולה

SECTION III: THE SOUL

PART A. DESCRIPTION OF THE SOUL

1. Talmud Bavli, Berachot 10a – Similarities between God and the soul.

Just as God fills the entire world, so does the soul fill the entire body.

Just as God sees but is not seen, so too the soul sees but is not seen.

Just as God gives nourishment to the entire world, so too the soul gives nourishment to the entire body.

Just as God is pure, so too the soul is pure.

Just as God dwells in inner chambers, so too does the soul dwell in inner chambers.

Let the one who has these five things come and praise the One who has these five things.

מה הקב"ה מלא כל העולם אף נשמה מלאה את כל הגוף
מה הקדוש ברוך הוא רואה ואינו נראה אף נשמה רואה ואינה נראית
מה הקב"ה זן את כל העולם כלו אף נשמה זנה את כל הגוף
מה הקב"ה טהור אף נשמה טהורה
מה הקב"ה יושב בחדרי חדרים אף נשמה יושבת בחדרי חדרים
יבא מי שיש בו חמשה דברים הללו וישבח למי שיש בו חמשה דברים הללו

PART B. ANIMAL AND HUMAN SOULS

1. Bereishit 1:20, 24 – The animal soul.

And God said, "Let the waters swarm a swarming of **living creatures**, and let fowl fly over the earth, across the expanse of the heavens" ...

And God said, "Let the earth bring forth **living creatures** each according to their kind, animal and creeping things and the beasts of the earth each according to their kind," and it was so.

ויאמר אלהים--ישרצו המים, שרץ נפש חיה; ועוף יעופף על-הארץ, על-פני רקיע השמים...

ויאמר אלהים, תוצא הארץ נפש חיה למינה, בהמה ורמש וחייתו-ארץ, למינה; ויהי-כן.

2. Ibid. 2:7 – The human soul.

God formed man from the dust of the ground, and **breathed** into his nostrils the breath (**lit. soul**) of life, and man became a living soul.

וייצר ה' אלהים את-האדם, עפר מן-האדמה, וניפח באפיו, נשמת חיים; ויהי האדם, לנפש חיה

PART C. WITNESSING THE SOUL

1. Rabbi Yirmiyahu Ulman

Some universal human phenomena can be understood by the recognition of a holy, pure and Divine soul within us: the human quest for improvement; spiritual pursuits; the human tendency for spiritual belief; universal feelings of conscience and morality; the phenomenon of guilt; the need to ask for and receive forgiveness. If we just find a quiet corner and closes our eyes, we all *know* that there is indeed a soul, even if we cannot necessarily prove it to others.

PART D. COMPONENTS OF THE SOUL

1. Bereishit Rabbah 14:9

The soul has five names:
nefesh, ruach, neshamah, chayah and yechidah.

חמשה שמות נקראו לה
נפש רוח נשמה יחידה חיה

2. Rabbi Yirmiyahu Ulman

Early commentators (Rambam (Nachmanides), Introduction to Avot; Ramban on Gen. 2:7, Rav Sa'adya Gaon) understand this to mean that there is one soul that is responsible for different human aspects or attributes (in Tanach the five terms are often used interchangeably, and that it is in Kabbalah that the distinctions are more solid – the one soul is simultaneously referred to by different names according to its different aspects).

The soul is called *nefesh* since it is the life-force engendering growth, physical needs, and desire:

3. Devarim (Deuteronomy) 12:20

When your *nefesh* desires to eat meat.

כי-תאונה נפשך לאכל בשר--בכל-אות נפשך, תאכל
בשר

4. Iyov (Job) 33:20

His *nefesh* shall abhor enticing food.

וזהמתו...נפשו מאכל תאונה

The soul is called *ruach* because it is the source of anger and emotion:

5. Kohelet (Ecclesiastes) 7:9

Be not hasty in your *ruach* to be angry.

אל-תבהל ברוחך לקעום

6. Mishlei (Proverbs) 29:11

The fool vents all of his *ruach* (emotions).

כל-רוחו, יוציא כסיל

The soul is called *neshamah* because it is responsible for thought and intellect:

7. Iyov 32:8

The *neshamah* of the Almighty gives men understanding.

ונשמת שדי תבינם

In addition, these early commentators explain that the soul is called *chayah* since it derives its life (*chai*) from God while *yechidah* (oneness) refers to the soul's uniqueness.

8. Tehillim (Psalms) 143:3

The enemy has persecuted my soul (*nafshi*), he has trodden *chayati* to the ground ...

כי רדף אויב, נפשי; דפא לארץ, חייתי

9. **Iyov 33:18**

He keeps back his soul (*nafsho*) from the pit, and *chayato* (life) from perishing by the sword.

יִחַשְׁדָּךְ נַפְשׁוֹ, מִגִּי-שַׁחַת; וְחַיָּתוֹ, מֵעֵבֶר בַּשֶּׁלַח

10. **Tehillim 35:17**

... rescue my soul (*nafshi*) from their destruction, *yechidati* from the lions.

הַשִּׁיבָה נַפְשִׁי, מִשְׂאֵיָהֶם; מִכַּפְּרִים, יְחִידָתִי

SECTION E. LEVELS OF THE SOUL

1. **Rabbi Yirmiyahu Ulman**

The lowest level of soul, *nefesh*, is referred to by the Kabbalists as the “animal soul.” In man, this is the same as in all living creatures. The Zohar 2:94b explains that since *nefesh* is the lowest level of soul (though it is still much higher and different than the physical body), it is the connector to the body. The point of connection is at the most “spiritual” element of the body. The Torah says it is in the blood (כִּי הַדָּם הוּא הַנֶּפֶשׁ Devarim 12:23).

The four upper levels of soul - *ruach*, *neshamah*, *chayah*, and *yechidah*, one above the other, comprise what the Kabbalists call the “Divine Soul”. Connected like links in a chain, they are anchored to the *nefesh* in the blood.