



QUARINTEEN: ZOOM, BUT WITHOUT THE INTERNET

TORAH, ACTIVITIES, AND RECIPES FOR YOUR OFFLINE DETOX



A Torah Text

Our lives normally exist in a balance of physical and spiritual pursuits. On Shabbos we are meant to tone down the physical and strive for a “double-dose” of the spiritual satiation. We do this by not performing any labor, disconnecting, and eating meals with friends and family. All of this is designed to remind us of Heaven, a place where nothing physical exists.

Ohr Hachayim

שאמרו שביום שבת באה נשמה יתירה לישראל כרמז באומרו **שבת וינפש**, וענין נשמה זו היתירה רמז מקומה רבותינו באומרם מתנה טובה בבית גנזי וידוע הוא מקום הנקרא גנזי המלך שהוא בחינת עולם עליון ונשמה זו מחצבה שם היא ולזה תקרא שבת כאומרם ושבת שמה כשם העולם שממנו היא שנקרא עולם שכולו שבת (ר"ה ל"א.) ועולם זה אין בו עצבון ועליו לא בא כדבריהם בו אלא עונג ושמחה, ולזה צוה ה' להרחיק ביום שבת כל אותם בחינות החול המלאכה והעינוי כי באחת מהנה תגעל הנשמה משבת בקרב איש... והכל לצד תוספת נשמה העליונה לעשות לפניה כסדר עולם שבאה ממנו

We are told that we are equipped with an additional soul on Shabbat as alluded to in the words **שבת וינפש**. The concept of the “extra soul” is alluded to by our sages when they described it as "a beautiful gift from Hashem." The reason the gift was called שבת is that it described the world which is "total rest." There is no sadness in that world and our sages describe it as a world of joy and rejoicing. For this reason Hashem commanded that we distance ourselves from weekday concerns and problems. All of these prohibitions are designed to ensure that we can enjoy the benefits of the additional soul Hashem has equipped us with on Shabbos.

An Activity

Arts and crafts are calling for some coloring.

What you'll need:

Coloring book ([Available on Amazon](#))

Markers ([Available on Amazon](#))

A Recipe

Chick this reci-pea out!

Ingredients:

1 can chickpeas
1 lemon
1 garlic clove
½ cup tahini
¾ tsp. Salt
¼ tsp cumin
3 tbsp olive oil

Instructions:

Drain and rinse chickpeas
Combine chickpeas, lemon juice, garlic, tahini, salt, cumin, and olive oil in food processor until smooth

