

שולחנו של מקום

על עבודת תיקון האכילה

מאת

הרב ארלה הראל

תוכן העניינים

23.....	הקדמה
31.....	מבוא – בשערי תיקון האכילה
53.....	פרק ראשון – כוונת האכילה
65.....	פרק שני – הברכה
77.....	פרק שלישי – בקדושה ובטהרה
87.....	פרק רביעי – אכילה בריאה
95.....	פרק חמישי – אכילה כשרה
113.....	פרק ששי – לתת להם אוכלם בעיתו
129.....	פרק שביעי – דרך ארץ קדמה לתורה
137.....	פרק שמיני – דברי תורה
147.....	פרק תשיעי – סעודת מצווה
193.....	פרק עשירי – חזון הצמחונות והשלום
209.....	בפאתי השולחן

הקדמה

על הורתו ולידתו של ספר זה

הורתו של ספר זה מתחלקת לשלושה שלבים:

בראשית, זכיתי בחסדי ה' להחשף לעולמה של תזונה מודעת כאשר למדתי נטורופתיה במכללת 'שלם'. באותה תקופה כיהנתי כראש ישיבת שילה, אך איכשהוא התגלגלתי להיכרות עם עולם אחר, עולם של מחשבה על מה שאנו מכניסים לפינו, של הבנה שגם צורת האכילה שלנו קובעת מי אנחנו, ושאם נאכל כמו שנכון לאכול, נצליח יותר לנווט את חיינו, בעזרת ה', למקום הרצוי.

נדהמתי אז, כך אני זכור, לגלות כי דווקא עולמה של תורה, אשר אמור היה להיות המקום הראשון לעבודה גדולה זו, אינו נוטל בה חלק כמעט. אמנם, כל שומר תורה ומצוות רגיל להיזהר לבל יכניס לפיו דבר מאכל אסור, אך מעבר לכך, אין כמעט שום התייחסות בשטח המקומה של עבודת תיקון האכילה בעולמנו התרבותי.

נדהמתי ובושתי, ושאלתי את עצמי כיצד ניתן לשנות מצב עגום זה.

השלב השני היה כאשר זכיתי ללמוד יחד עם חברים מקשיבים לקולי סוגיות אלו. תחילה, דווקא במסגרות חוץ תורניות לכאורה, במדרשת 'השראה' שסמוכה למכללת שנקר, עם סטודנטים דתל"עים (דתל"ע – דתי לעתיד), ואחר כך, גם בישיבות בהן אני זוכה ללמד, ובמיוחד בישיבת אלון מורה, בה העברתי סדרת שיעורים בעניין.

השלב השלישי היה כאשר ישבתי מול תמלולי הקלטות השיעורים שנערכו על ידי התלמידים היקרים, ושאלתי את עצמי, האם אני ראוי לכתוב ספר

כזה, הרי גם אני הקטן כה רחוק מתיקון אכילתי, האם יכול אני לומר על עצמי שהרי אני בבחינת 'נאה דורש ונאה מקיים', או שמא איני ראוי לכתר זה? קטונתי!

לידה

חלפו להם ימי חג הפסח השתא, וביום איסרו־חג עברתי ניתוח במיתרי הקול אשר אילצני לצאת מביתי לנופש בן שבוע ימים בעירי האהובה טבריה ת"ו. שם, בהיכל הסמוך לקבר רבי מאיר בעל הנס זי"ע, ישבתי להתחיל לערוך את הדברים בצורה ראויה לקריאה. גרוני נדם בהוראת רופאי, ואני עם עצמי עשרים וארבע שעות ביממה, מול ימה של טבריה, רוגע גליו משרה עלי אווירה מרככת, ואני שב לשאול את עצמי האם אכן אני עושה דבר נכון.

סמוך לציון הקבר, שוכנת לה ישיבת 'אור תורה', מיסודו של דודי־זקני הגאון ר' משה קליערס זצ"ל. בה למד סבי, הרה"ג ר' שלמה זאב גולינסקי זצ"ל, לאחר שנישא לסבתי, בת טבריה. חיבה יתירה יש לי למקום זה, וקסם מיוחד מהלך עליו בעיני. אך, ימי 'בין הזמנים' היו הימים, והישיבה סגורה ומסוגרה. ביום האחרון לשהותי שם, הופתעתי לראותה פתוחה. עליתי במדרגות המוכרות לי כל כך, ועיני פגשו חבורת חסידים יושבים ושרים שירי דביקות מתוקים. מניגוני סלונים ניגנו. מהרה התברר לי שכולם בני טבריה הם, אשר נתפזרו לכל רחבי הארץ, ואחת לשנה נפגשים הם שם, מתוועדים יחד, נזכרים בימי לימודם בישיבה ובנעוריהם בטבריה, והנה מה טוב מה נעים שבת אחים יחדיו!

לא עבר זמן רב, ולמרות אילמותי, גילו הם שנכדו של ר' שלמה אני. מייד הקיפוני בהתרגשות וסיפורים בפיהם על הסבא הגדול, על מידותיו, צדיקותו ומעשיו הטובים.

פתח אחד מהם ואמר: אני הייתי עובד בעיר, ובכל יום הייתי צריך להפקיד את כספי היום בבנק אותו ניהל סבך. הייתי עושה זאת דווקא בשעת

הצהריים, גם כדי להרוויח כמה דקות במזגן בחום היום הלוהט של טבריה, אבל בעיקר כדי לראות את סבך, יושב לו בקיטונו הקט, וסועד את ליבו בארוחת הצהריים הצנועה שלו. חוט של חסד היה משוך על פניו, רוך ואצילות ניכרו בכל מעשיו. איך בירך בנועם לפני, איך בצע בעדינות, ממש עבודת ה', כל רגע ורגע, שקוע כולו בעולמות עליונים, כאילו אינו מתעסק כלל עם תאוות העולם הזה!

זה היה הסימן שהייתי צריך, להבין כי אכן עלי להמשיך בעבודת כתיבת הספר הזה. לא כי אני ראוי, אלא כי 'במקום שאין איש, היה איש'. אם היה מאן דהו ראוי ממני עושה מלאכה זו תחתי, הייתי מקבל שכר על הפרישה. אך כעת, כאשר אין איש שם על לב, אין ברירה אלא לפנות למלאכת כתיבה זו.

ובישובי שם, חפצתי לנצל זמני ל'סגירת' חובות עבר. הצצתי בתיבה בה שמורים על מחשבי שאלות שהגיעו אלי וטרם נענו בעבר. אחת מהן, צדה את עיני. שאלה שהגיעה אלי מזמן, מנער יקר עימו הייתי בקשר, ואשר שלח אלי את שאלתו זו, ימים לפני שנסתלק מאיתנו לבית עולמו, לשכון במדור העליון בו שוכנים הרוגי מלכות. ואני, בושתי ונכלמתי, לא הספיקותי להשיבו, וכאילו פצע פעור נותר כאן, פתוח ולא סגור, והתבוננתי בשאלה ונדהמתי:

לכבוד הרב שלום!

מראש ממש אבקש סליחה על שאני מנג'ז שוב, רק יומיים אחרי השאלה ששלחתי קודם, אבל הדברים מעיקים עלי, ואני ממש צריך תשובות לשאלות האלו.

אז בהמשך למה שדיברנו, על התקדשות ולימוד מסילות ישרים ועליה למעלה לאט לאט אל הקודש, אני חייב לציין שיש דבר שממש מפריע לי – התורה ממש מלאה מדיבורים על איך צריך לאכול, מה כשר ומה לא, ואיך לאכול ועוד מלא כאלה, אבל אני לא רואה כמעט אף אחד שמדבר על זה, שום רב כמעט. לא כותבים על זה, לא מדברים על זה בשיעורים, לא מחנכים לזה, כאילו רק מדגישים שצריך לאכול כשר, שזה וודאי נכון, אבל זה לא הכל, אני חושב. יש עוד מלא

דברים בענין הזה. איך לברך לפני שאוכלים, מזה לחשוב כשאוכלים וכאלה. אני מרגיש שזו שאלה גדולה, שלדבר על זה יכול לקדם את זה ולא מבין מדוע לא עוסקים בזה. אולי כי חושבים שזה לא יעזור, שאין עם מי לדבר, אולי?
 בכל אופן הרב, אני ממש אשמח לשמוע אם יש לך מה לאמר בנושא, למה לא נוגעים בזה, ומה לדעתך כן צריך לעשות. גם שמעתי מהתלמידים בישיבה שאתה כן מדבר על זה קצת, אז אני מרשה לעצמי לשאול אותך בענין.
 תודה רבה מראש, ואני גם ישמח לדבר על זה, כשאהיה בבית בקרוב, אם זה בסדר.
 להתראות.

חתם בברכה ובצפיה להתראות, אך לא זכינו. לא ראיתי אותו עוד מאז, ודמעות זלגו כעת מעיני, ותחושת אשמה הציפה אותי – נתעצלתי אז ולא השיבותיו, וכיצד אפרע חובי כעת, לאחר שעלה לגנזי מרומים?
 ספר זה הוא פריעת חוב קדוש זה, לאותו נער מתוק ולעוד אלפים ורכבות כמוהו, שזועקים – מדוע נאלם ונעלם פיהם של רבותינו, מדוע אינם מעוררים אותנו ומדריכים אותנו כיצד להתקדש בקדושת האכילה?
 חודשיים עברו מאותו יום, בהם עסקתי בכתיבת הספר וליטושו, וסיימתי היום, יום רביעי בשבוע, ל' בסיוון, א' דראש חודש תמוז, יום העלותו לגנזי מרומים של סבי זצ"ל לפני חצי יובל בדיוק. והלא דבר הוא.

לדרכו של חיבור זה

שח ר' מנחם מנדל מקוצק זצ"ל:

כאשר באתי פעם ראשונה אל היהודי (הקדוש מפשיסחא), נתן לי שלום ואמר לי – מנדל, זכור מה שאמר הנביא: "טוב לגבר כי ישא עול מנעוריו". הדברים הללו נכנסו בכל איברי.

ולימים, כאשר נשאל מדוע עזב את רבו החוזה מלובלין זי"ע ועבר להסתופף בחצרו של היהודי הקדוש, ענה בתמימות – רבי שילטף אותי, אין אני צריך. צריך אני לרבי שילקה אותי...

וגם תלמידו וחברו הגדול, הגה"ק ר' יצחק מאיר מגור זצ"ל בעל חידושי הרי"ם, כשנשאל מה ראה לקבל עליו מרותו של חברו, ענה:

איך האב געזעהן א וואהר שטיק פייער, האב איך מיך אונטערגעלייגט (ראיתי חתיכת עמוד של אש, וכפפתי עצמי תחתיה).

לא ליטופים מכיל ספר זה. באופנת ה'לטפת' המצויה היום תחת כל עץ רענן, אין חלקי. אני התחנכתי לאורה השורף של סלונים, על תורותיו התובעניות של ה'שפת-אמת', על דרך הדורשת מן האדם להתרומם לפיסגת יכולתו ולא לוותר לעצמו. נכון, זה לא מה שמלמדים היום, אבל לא נורא, גם מה שלימדו פעם כנראה קצת נכון...

מי שמחפש ליטוף, שיעצור כאן. יש מקום לליטוף בעולמנו, איני מכחיש, וגם אני נהנה מדי פעם לקבל אחד (וודאי לתת...). אבל צריך גם לדעת מתי לעמול, ומי שלא טרח בערב שבת – בעולם הזה, לא יאכל בשבת – העולם הבא, לא יגיע לקירבת אלוקים לי טוב, לא יצמח ולא יתעלה אלא ישאר במקום, ומי שנשאר במקום, דרך כלל נסוג אחור.

ספר זה קורא לכולנו לעלות, מעלה מעלה, כי אנחנו מסוגלים. לדאות ולעוף, אל עבודת ה' יתברך, אשר גם אם היתה בשמים היינו מצווים לעלות אליה, קל וחומר שלא בשמים היא, ואנו נבראנו לא כדי לעלות לשמים אלא כדי להוריד את השמים לארץ...

ובכל זאת, לא מלאני ליבי לגשת אל המלאכה על דעת עצמי. אזי ישבתי לשוחח עם אחד מגדולי הדור בנושא. איש חביב, מלא וגדוש בתורה, צדיק אמיתי, עם מבט עמוק ונסיון עשיר. שאלתי: האם ראוי להוציא ספר כזה לאור, ספר המציב תביעה לרף גבוה כל כך, לפסגות טמירות?

ומדוע לא, שאלני בענוותו.

עניתי – הרי חז"ל מדריכים אותנו, ש'כשם שמצווה לומר דבר הנשמע, כך מצווה שלא לומר דבר שאינו נשמע', ואם דברים גבוהים אלו לא יישמעו, שמא מוטב שלא לאומרם מלאומרם.

ענה לי בחכמתו בערך כך: כאשר אומרים דבר שאינו נשמע ואינו מתקבל על הלב, אך חובה לקיימו, יש חשש שמא נחטיא את השומע באיסור מזיד, בעוד כרגע הוא אינו אלא חוטא בשגגה; אך, אם אנו מציגים את הדברים כמדרגת חסידות, ויודע הקורא כי אם ירצה, כנפי רוח לו לעלות למעלה, אך אם לא ירגיש שהוא מסוגל, רשאי הוא להישאר במקומו הנוכחי, או לעלות רק מעט, אזי אין כל חשש שנגרום נזק – ירצה, יקבל; לא ירצה, ימשיך בהנהגתו הבינונית (אך המותרת) גם הלאה.

אז כתבתי.

תודות

הרבה שותפים היו לי בדרכי ללידת ספר זה, ואני חש חובה נעימה להודות להם:

לרה"ג ר' משה צוריאלי שליט"א, ממנו זכיתי ללמוד תורה עוד בימי נעורי בשיבת 'שעלבים', ובעבודת הכתיבה נעזרתי רבות בספריו הנפלאים 'בית יחזקאל' ו'אוצרות המוסר' המכילים מקורות רבים בבקיאותו הנפלאה על ענין תיקון האכילה;

למורה שלי לנטורופתיה, זיו טורבוביץ', שיזכה להמשיך לעזור לאנשים ללמד את הגוף שלהם לחיות נכון יותר;

למייסדת ומנהלת בית הספר לרפואה משלימה 'שלם' הרבנית מירי הופמן תחי', על מסירותה הרבה למען הנחלת מודעות לחיים בריאים יותר לעבודת ה' בציבור הדתי והחרדי;

הקדמה × 29

לידידי ר' אהרוני ברנשטיין ראש בית המדרש 'השראה', שזיכה אותי להיות שותף זעיר עימו בעבודת הקודש של קירוב לב ישראל לאביהם שבשמים ; לתלמידי ישיבת 'ברכת יוסף' באלון מורה המתוקים מדבש, על השתתפותם הערה בשיעורי ותרומתם להתפתחות התוכנות המובאות בספר זה ; למטופלי בקליניקה הנטורופתית, עימם אני עושה כברת דרך ארוכה במעלה השביל המוביל לאורח חיים בריא יותר, בעמל ויזע, נפילות ועליות, על אמונם בי ועל השותפות לדרך ; ומעל כולם – למשפחתי היקרה, לאמי לאה הלפרין שתחי', לחמי ר' ידעיה הכהן שיחי', ולרעייתי יפעת ולילדינו האהובים, על הכל.

פרק ראשון – כוונת האכילה

רבות מסופר בסיפורן של צדיקים, על הנהגותיהם של קדושי עליון, אשר כל כוונתם באכילתם היתה אך ורק לשם שמים. ממש מופשטים מחומר היו, וכל תאוותם רק לעשות רצון בוראם, ולא למלא חשקם ותשוקתם.

וכך מספרים חסידים על היהודי הקדוש מפשיסחא זצ"ל, ש"פעם אחת סעד רבנו הק' אחר התפילה לחם עם בארשט, והיה נדמה לו שהיתה לו הנאה מהמאכל, וקיבל על עצמו עונש עבור שנהנה מהעולם הזה..." (אור הנר עמ' י"ב).

וכפי שמתאר כ"ק אדמו"ר מסלונים שליט"א בספרו החדש 'דרכי נעם' (שער הקדושה, מאמר ששי – פרק ג): "ויש בענין זה ירידת הדורות: בזמנים עברו היה בזוי ביותר לעשות עסק מאוכל, כל קביעות אכילה לשם הנאה נחשבה כסטיה גדולה מן העולם הרוחני. ואילו החסידים ואנשי המעשה כל צורת אכילתם היתה בקרירות ובאדישות. כעין המסופר על אותו חסיד שהיה אומר: בטן, הא לך פרוסת לחם ובלבד שתחדלי להציק לי'. ומיוחד בענין זה היה זקני מרן בעל ברכת אברהם זי"ע, שאכילתו היתה לשם שמים, והיו לו בה מנהגים של קדושה בלתי מצויים. כבר משנותיו הצעירות קיבל על עצמו שכל מאכל שמגישים לפניו הוא אוכל, ולא היה קיים אצלו המושג האם מאכל זה חביב עליו אם לאו" (עיין שם בפרק זה כולו).

וכלשונו המרגשת של ה'עקידת יצחק' (בראשית שער לב – פרשת ויחי)



1. אני אישית עודד זוכר יהודי כזה, משיירי כנסת הגדולה ממש, אדם פרוש ומנותק מחומר, ר' הערצקע זיכלמן איש רמת גן, שבשעה שהיה ניגש ליטול ידיו לאכול פיתו היה מלחש – ואני שמעתי – מיין בויך, איר פילן ווי אַ שטיק פון ברויט צוגעשטעלט אַז וועט אויפהערן צו אַרן מיר.

"והאיש הנלבב כל ימיו אוכל בסעודת מצוה, שאין כוונתו בלחם אשר הוא אוכל רק להבריא ולהעמיד גופו נכון ומזומן לעבודת הנפש החכמה, וכמו שנאמר (משלי י"ג) צדיק אוכל לשובע נפשו".

זו היתה דרכם של כל גדולי ישראל, שבאה לידי ביטוי במיעוט אכילה והסתפקות במועט². כך מסופר בספר 'משמיע ישועה' (עמ' 423-422, ע"ש עוד סיפורים) על מורנו הרצי"ה זצ"ל:

"הרב צבי יהודה היה אוכל מעט מאוד בכל ימות החול. הוא היה אומר: "אני, ב"ה, איני משועבד לסדרי אכילה!". מימי נעוריו, ולאורך כל חייו, היה ממועט באכילה... הרב הקפיד לא לרכון אל האוכל, אלא להגביה את הכלי אליו. הוא הסביר, שאין לך להתכופף ולהוריד עצמך אל החומר – החומר צריך להיות מורם לאדם האוכלו בקדושה".

זה עתה התגלגל לידי ספר נפלא על אדם מופלא, שלא זכיתי להכירו, אך כעת מתגלה לנגד עיני מעט מדמותו המיוחדת – הצדיק הירושלמי ר' בן ציון פריימן ז"ל, עליו מסופר ('לבקר בהיכלו', עמ' 169):

"על הסתפקותו במועט מספר גם הרב דוד פוקס – הייתי מזמינו לביתי אחר סדר ערב בישיבת נתיב מאיר, שם נוכל להמשיך בשיחה. אשתי היתה מציעה לו לאכול, אך הוא סירב, כשהוא מוציא מנרתיקו הישן קצת לחם שחור, רבע בצל וכמה זיתים. היינו שואלים: "אולי הרב רוצה חביתה? אולי ירקות וגבינה?" אך הרב לא היה זקוק ל'מעדנים' כאלו: "לא, לזה אני רגיל, איני צריך יותר..." לפעמים הסכים לכוס תה..."



2. ראה עוד בספר 'חייו פעליו של החזון איש זצ"ל' מאת מ. קפילוביץ חלק ראשון פרק י"ד ו'החזון איש בדורותיו' עמ' רס"ו; 'הולך תמים' – חייו של הרב יוסף קאפח זצ"ל, עמ' 211, ועוד רבים.

על הגאון ר' איסר זלמן מלצר זצ"ל מסופר ש"לא אכל כמעט כלום במשך היום, ובזמן שאכל היה לעיתים מפזם לעצמו 'רבי אלעזר הקפר אומר – הקנאה התאוה והכבוד מוציאים את האדם מהעולם'. בימי החול היה אוכל כבאופן ארעי ומקרי, לא היתה לכך שעה קבועה ומסוימת, היה זה כמתוך הסח הדעת, והכמות שאכל היתה מזערית" (בדרך עץ החיים, ידעאל מלצר, כרך ב' עמ' 525).

סיפורים אלו, עם כל הכבוד הראוי להם, יוצרים לעתים רושם מוטעה, כי מדרגה זו, של התכווננות לקדושה באכילה, של התנזרות מאכילה מענגת, הרי היא נחלתם של יחידים בלבד, ומה לנו פשוטי העם כאן בכלל?

אני זוכר שהציפה אותי תחושה כזו כאשר בימי נעורי מצאתי בביתו של סבי זצ"ל את הספר 'עולמו של צדיק' – חייו ופעלו של המקובל רבי סלמאן מוצפי זצוק"ל (מאת בנו הרב בן-ציון מוצפי, י"ם תשל"ו), ובו קראתי את המתואר עליו:

"הפרישות ודרכי ההסתגפות שלו היו מן המבהילים... ממאכלים רבים התנזר כליל מסיבות של מותרות או חששות כשרות... גם המעט שהתיר להכניס לביתו, כדי לא לענג גופו לא הרבה באכילתו. לחם אפה בביתו מקמח שנופה בנפה מיוחדת בעלת חורים דקיקים... כל המוצרים המתועשתים לא נכנסו לביתו... רק מה שעשה בביתו... גם בימים קשים כאשר מחסור חמור במוצרי מזון שרר באה"ק נמנע מלהכניס לביתו את המעט שהיה בשוק, רק אחרי שבע חקירות ודרישות... ארוחותיו מצומצמות היו, כזית לחם עם מעט גבינה בבוקר, מעט אורז לפעמים בצהריים, וחצי ביצה בערב...".

קראתי שוב ושוב את השורות האלו, ואמרתי לעצמי – איזה צדיקים יש בעולם, אך מה לי ולהם? לעולם לא אגיע למדרגה זו, זו מדריגת מלאכים, ולא בני אדם!!

מגמה זו יכולה להתחזק מתוך מבט שטחי בדברי הרמב"ם (בהלכות דעות פרק ה הלכה א), הקובע כי –

"כשם שהחכם ניכר בחכמתו ובדעותיו והוא מובדל בהם משאר העם, כך צריך שיהיה ניכר במעשיו במאכלו ובמשקו ובבעילתו ובעשיית צרכיו ובדבורו ובהילוכו ובמלבושו ובכלכלו דבריו ובמשאו ובמתנו, ויהיו כל המעשים האלו נאים ומתוקנים ביותר. כיצד? תלמיד חכם לא יהיה גרגרן אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו, ולא יאכל ממנו אכילה גסה, ולא יהא רודף למלאות בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד שתיפח כריסם, ועליהם מפורש בקבלה 'וזריתי פרש על פניכם', אמרו חכמים אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים, והם האומרים אכול ושתה כי מחר נמות, וזהו מאכל הרשעים, ושלחנות אלו הם שגינה הכתוב ואמר 'כי כל שלחנות מלאו קיא צואה בלי מקום', אבל החכם אינו אוכל אלא תבשיל אחד או שנים ואוכל ממנו כדי חייו ודיו, הוא שאמר שלמה 'צדיק אוכל לשובע נפשו'..."

ובהמשך (הלכה י) ממשיך הרמב"ם וקובע –

"תלמיד חכם... אוכל ושותה וזן את אנשי ביתו כפי ממונו והצלחתו, ולא יטריח על עצמו יותר מדאי..."

הנה גם כאן, הרמב"ם מייחס מדרגות אלו לחכמים ולצדיקים!

אלא, שכבר בהמשך הלכה זו מתעורר קושי, שכן שם קובע הרמב"ם כי –

"צו חכמים בדרך ארץ שלא יאכל אדם בשר אלא לתיאבון, שנאמר 'כי תאווה נפשך לאכול בשר'. דיו לבריא לאכול בשר מערב שבת לערב שבת, ואם היה עשיר כדי לאכול בשר בכל יום אוכל, צו חכמים ואמרו לעולם יאכל אדם פחות מן הראוי לו לפי ממונו וילבש כראוי לו ויכבד אשתו ובניו יותר מן הראוי לו".

כאן כבר משמעות הדברים היא שכל אדם מצווה בהנהגה מעין זו!

אלא, שעלינו להסביר שישנן כאן שתי מדרגות, וכפי שכבר כתב בעל ה'דברי ירמיהו' (רבי ירמיהו לעזו זצ"ל על הרמב"ם שם הלכה א): "ונראה כי דיבר מדברים אשר לכל אדם לברוח מהם ולת"ח ביתר שאת בדברים ההמה".

וכן עולה בברור מהשוואה לדברי הרמב"ם בפרקים הקודמים:

"הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו, לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו..."

וכן לא יתאזהר אלא לדברים שהגוף צריך להן ואי אפשר להיות בזולתן כענין שנאמר 'צדיק אוכל לשובע נפשו'..."

(הלכות דעות פרק א)

הנה כאן, כאשר הרמב"ם פורט את תפיסתו הידועה על החובה לכל אחד להלך בשביל הזהב, הלא היא דרך האמצעית, הוא כולל בזה גם השתדלות להסתפקות במועט והתכוונות לאכילה רק לפי צורכו.

ועוד יותר מפורשים הדברים, כאשר מעיינים בדבריו המפורסמים בפרק ג הלכה ב:

"צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו כולם לידע את השם ברוך הוא בלבד, ויהיה שבתו וקומו ודבורו הכל לעומת זה הדבר, כיצד?...וכן כשיאכל וישתה ויבעול לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי ליהנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחיך, אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד..." (ועיין שם בפרשני הרמב"ם – כסף משנה, עבודת המלך וקרית מלך, למקורותיו של הרמב"ם³).

3. וראה עוד בספר 'סידורו של שבת' (לרבי חיים ב"ר שלמה טירר מטשרנוביץ) חלק א שורש ה ענף א סעיף ח"ט באריכות רבה הרחבת דברי הרמב"ם; ובמאמרו של מו"ר הגר"א ליכטנשטיין זצ"ל בספר 'באור פניך יהלכון' (אלון

ואם אמור יאמר מאן דהו, כי אנו מציגים כאן רף גבוה מדי, של כוונת צדיקים ופרושים, נשלח אותו לעיין בדברי הפוסקים, הטור והשולחן ערוך, ספרי ההלכה אשר כל בית ישראל נשען עליהם:

וכן בכל מה שיהנה בעה"ז לא יכוין להנאתו אלא לעבודת הבורא יתעלה כדכתיב בכל דרכיך דעהו ואמרו חכמים ז"ל ויהיו כל מעשיך לשם שמים וכן סדר ה"ר יונה הענין בפרקי אבות ויהיו כל מעשיך לשם שמים אפילו דברים של רשות כגון האכילה והשתייה... יהיו כולם לעבודת בוראך או לדבר הגורם עבודתו. אכילה ושתייה כיצד אין צריך לומר שלא יאכל ולא ישתה דברים האסורים, אלא אף כי יאכל וישתה דברים המותרים והיה רעב וצמא אם להנאת גופו עשה אין זה משובח אלא אם כן נתכוון להשלים צרכי גופו ושיאכל כדי חיותו כדי לעבוד בוראו".

(טור אורח חיים סימן רלא)

ובשולחן ערוך (אורח חיים סימן רלא סעיף א, הובא גם בקיצור שולחן ערוך סימן לא סעיף ב):

"וכן בכל מה שיהנה בעולם הזה, לא יכוין להנאתו, אלא לעבודת הבורא יתברך, כדכתיב: בכל דרכיך דעהו (משלי ג, ו) ואמרו חכמים: כל מעשיך יהיו לשם שמים, שאפילו דברים של רשות, כגון האכילה והשתיה וההליכה והישיבה והקימה והתשמיש והשיחה וכל צרכי גופך, יהיו כולם לעבודת בוראך, או לדבר הגורם עבודתו, שאפילו היה צמא ורעב, אם אכל ושתה להנאתו אינו משובח, אלא יתכוין שיאכל וישתה כפי חיותו, לעבוד את בוראו... ומי שנוהג כן, עובד את בוראו תמיד".



שבות תשס"ב) פרק ב' – בכל דרכיך דעהו, סעיף ג', הדן בהבנת הרמב"ם את מושג ידיעת ה' בהקשר זה.

איזה דברים נפלאים! איזו מתנה נתן לנו הקב"ה, את האפשרות לעבודו תמיד בלבב שלם, בכל רגע ורגע, גם כשאננו מקיימים 'מצוות' רשמיות, כל רגע הוא מצווה עבורנו, אנו עובדים את בוראנו, את אבינו שבשמים!

ושמחתי לראות שזכיתי לכוון לדעת גדולים, בהערות שבמשנה ברורה 'יצחק ירנן' מובא בשם הגאון ר' אביגדור נבנצל שליט"א כך: "מרן רבנו יוסף קארו היה חסיד שבישראל, אבל סימן זה הוא מדינא, וכל אחד צריך לקיים את כל הסימן. דין זה שכל מעשיו יהיו לשם שמים, כתבו הרמב"ם בי"ד החזקה, וחיובו מדינא, כמו דיני שבת וכד'." ע"ש עוד בהמשך.

ועל פי זה, הביא במשנה ברורה (שם ס"ק ה) את הנהגת ה'חיי אדם' (חלק א כלל א): "וראיתי לאנשי מעשה שקודם אכילה היו אומרים, הנני רוצה לאכול ולשתות כדי שאהיה בריא וחזק לעבודת הבורא יתברך שמו".

אמנם, כאן מודגש שכך מנהגם של 'אנשי מעשה', שהוא תואר לאנשי מעלה (כבר בלשון חז"ל, עיין למשל משנה סוכה פ"ה מ"ד; סוטה פ"ט מט"ו; ובבלי סוכה שם נ"ג ע"ב ועוד), אך אין הדבר מונע מאיתנו לרצות להגיע לשם, לשאוף לכל הפחות, לערוג אל הקודש ולהשתדל להתקרב אליו.

נמצינו למדים, שעבודת כוונת האוכל, נחלת הכלל היא, אלא שיש בה מדרגות – הצדיקים הגמורים יגיעו בה לכדי שלימותה, ויזכו לכוון בכל דבר ודבר שהם עושים לשם שמים; ואילו אנו, היהודים הפשוטים, נצליח לעשות זאת לפחות לעתים, מדי פעם בפעם, להתרומם לרגע לגובה הזה, להתבונן באוכל שלפנינו על שולחננו, ולומר לעצמנו, שאנחנו רוצים באמת לקבל כוחות לעבוד את ה' יתברך, לא שום דבר אחר.

וכן מופיע בספר 'דברי תורה' בשם הרה"ק רבי חיים מאיר יחיאל ממוגלניצא ש"רבנו הק' (=היהודי הקדוש ר' יעקב יצחק מפשיסחא זי"ע) הזהיר אפילו לאנשים פשוטים של יאכלו בתאוה... היה מצווה שירגיל כל אחד את

עצמו בכוונות האכילה, שעל כל פנים יהיה פועל עליו שלא יאכל כרעבתן⁴.

כמובן, חשוב שאדם יהיה מודע לעצמו ולמדרגתו האמיתית, ולא יחשוב עצמו יותר ממה שהוא באמת. וכבר זעק כנגד זאת הרב המגיד ר' דב בער ממזריטש זי"ע באומרו (תורת המגיד ליקוטים – יושר דברי אמת): "לא כמו חסרי השכל שבזמנינו, הלומדים קבלה וסוברים שיוכלו לברר הניצוצים באכילה, ע"פ כוונת האכילה, והאיך אפשר זה, אם אינם במדרגה הנ"ל, שיהיה להם יראה המביאה לחכמה הנזכרת, במחשבתם יחשבו כוונות, ואעפ"כ יענגו בה, כמ"ש הקדוש מו"ה מנחם מענדל ז"ל שמאכילה מתוך לשמה באים שלא לשמה, כמו שידעת...", וכפי שהדגישו עוד ממורי החסידות כידוע. למשל, כך כתב כ"ק אדמו"ר מגור זצ"ל ה'פני מנחם' (בראשית, תשנ"ה, עמ' ט"ז):

"שכל המוסיף גורע, ולכאורה הרי צריך לעשות גדרים, 'קדש עצמך במותר לך'? אלא, שצריך כל אחד לידע עד כמה יש בכוחו להכיל ולקבל ולא להוסיף למעלה מכוחותיו".

צריך להיזהר מקפיצות לגובה מוגזם, אך חייבים גם לעשות מאמץ להגיע לרום הפיסגה שמסוגלים להגיע אליה.

כל זה אינו סותר את הנסיון להתרומם עוד קצת, לעלות עוד מדרגה אחת קטנה למעלה, להריח את הקודש, ולשים אותו כנגד עינינו.

וכך לימדנו מייסד תנועת המוסר, ר' ישראל סלנטר זצ"ל:

"אף שחז"ל הקפידו שלא להתנהג במילתא דחסידות כשיודע האדם שבדבר זה לא הגיע לידי מדריגה זו... כל זה אמור רק בדורות



4. וכע"ז מסר בשמו החידושי הרי"מ מגור זי"ע, מובא בספר 'שיח שרפי קודש' חלק ג' עמ' מ.

הראשונים, אבל אנו בעניותנו צריכים להתנהג בעבודת ה' כמו העני החוזר על הפתחים, שכל ארוחה שמגישים לו הוא אוכל, ואינו מקפיד שיגישו לו את הארוחות כפי סדר אכילתן וכפי מדרגתו, כך כל מעלה שלפנינו עלינו לקיימה ולהחזיק בה" (מתוך ספר 'הגיוני המוסר', וכן שמעתי פעמים רבות מבעלי המוסר בדורנו).

וגם מי שמרגיש עצמו רחוק עדיין ממדרגה רוחנית נעלה זו, עצה יעוצה לו על ידי ר' צדוק הכהן מלובלין בקונטרס עת האוכל (אות ח):

"על ידי מאכל אחד וסעודה אחת בשבוע (או סעודת שבת) שאוכל בכוונה הראויה לכבוד שמים ולהעלות כוחות נפש הבהמית לה' יתברך, מתעלים כל המאכלים והסעודות שלו, כדרך שאמרו חכמי האמת בתפילה, שעל ידי תפילה אחת מעלה כל התפילות הפסולות של כל השנה, ותפילה הוא דוגמת הקרבנות וכן האכילה... וכן כל שמתעורר פעם אחת, יוכל להעלות כל מעשיו של היתר ודברי הרשות שעשה מקודם על ידי שעושה אותה פעם אחרת עם חיות וכוונה לשם שמים. וביותר באכילה שהיא דוגמת הקרבנות ואכילה גוררת אכילה להיות כמותה"⁵.

היסוד הרוחני שעומד מאחורי רעיון זה, מניח כי בטבעו האדם חפץ לעבוד את בוראו, ומה יעשה ששאור שבעיסה מעכב, ויצרו הרע מתגבר עליו בכל יום? ואזי, אם בזמן מסוים הוא מצליח לעמוד על שלו ולכוון את עצמו למקום הנכון, הרי זה מעט המעיד על המרובה.

גם אנו, וודאי רוצים בכל ליבנו לעבוד את הבורא בכל צעד ושעל, ובמיוחד בשעת אכילתנו, שעה שאנו מקבלים מן השפע האלוקי כל טוב, ורק טבעי שנרצה להשיב לבוראנו תודה ולהתכוונן אליו. אלא, שהקישקע שלנו מוריד



5. עייני בבלי שבת דף ע"א עמוד א להבנת יסוד הגרירה בקרבנות ובאכילה.

אותנו למטה (תרתי משמע...), ואנו לא מצליחים להתעלות על עצמנו. באה אותה סעודה אחת, פעם בשבוע, ומאירה את כל אכילותינו הגסות באורה.

למעשה, ניתן לקבל על עצמנו להשתדל לפחות פעם בשבוע להיות מרוכזים, מדיטיביים, בכוונת האכילה הנכונה. אין זמן מתאים לכך יותר מן הסעודה השלישית בשבת, שהיא כולה ערגה לבוראנו והשתוקקות אליו יתברך.

ובכלל, אל לנו להיבהל מהצבת אתגרים גבוהים, מעבר למחוייב.

שהרי זהו מיסודותיה של תורת החסידות, שכשמה כן היא – אין לו לאדם להסתפק רק בביצוע חובותיו והיזהרות מן האסור, אלא, כחסיד אוהב, עליו להשתדל תמיד לעשות נחת רוח ליוצרו.

ונאים לכאן דברי הגה"ק רבינו ר' שלום נח ברזובסקי זצ"ל, האדמו"ר מסלונים, בספרו 'נתיבות שלום' לפרשת משפטים (עמ' ק"פ ואילך), ונביאם כאן בקצרה (התוספות בסוגריים ממני):

"ועבדתם את ה' אלוהיכם וברך את לחמך וגו'... במפרשים עמדו על מה קאי הקרא 'ועבדתם את ה' אלוהיכם', שבכל מקום בתורה נאמר זאת בקשר לקיום המצוות... אבל כאן כתיב סתמא ועבדתם את ה' אלקיכם, ומה המשמעות של עבודה זו?

ובספה"ק 'אוהב ישראל' (מאפטא) מאריך בענין דפירוש ועבדתם את ה' אלוהיכם (היינו) שיהודי יעשה תענוג לה' יתברך, וכיון שהתענוג של הקב"ה הוא מה שרצונו ית' להיטיב לברואיו... על כן כאשר יהודי ממשיך זאת באתערותא דלתתא (=התעוררות מלמטה), הריהו עושה בזה תענוג עליון שזה התענוג הגדול לפני הקב"ה להיטיב לברואיו (מכח מעשיהם).

ועל דרך דבריו הקדושים (של ה'אוהב ישראל'), יש לפרש עוד דפירוש ועבדתם בסתמא, היינו מחוץ לחלק של קיום התורה והמצוות, אלא איירי בכל ענייני תענוגים והנאות ואפילו המותרים, שתעבדו את ה'

יתברך בזה שתמסרו את כל ההנאות וכל התענוגים כדי לעשות תענוג ונחת רוח לה' יתברך, זו עיקר העבודה של יהודי. על קיום התורה והמצוות הרי יש על זה שכר ועונש, אך כאן איירי בענייני היתר... שיהודי ימסור לה' יתברך את כל הנאותיו ותענוגיו בכדי לעשות תענוג לפני ה' יתברך... שכאשר יהודי מתקדש גם בהיתר הרי זה נחת רוח לפניו יתברך".

וזוהי עבודת פרק זה, ובעצם, כל ספר זה – לא רק מה אסור ומה מותר, שזה דבר פשוט שעלינו להקפיד עליו, אלא גם מעבר לכך, להשתדל לכוון כל מחשבתנו לעבודתו, ובשעת אכילתנו להפנות למרום עינינו, ולומר בליבנו: כל מה שאנו עושים כעת, אין זה בשבילנו, ולא לצורך תאוותינו, אלא רק לעשות נחת רוח לפניו יתברך.



מרכז ישיבות בני-עקיבא
אור-עציון
ישיבה גבוהה-הסדר

בעז"ה, שבט ה'תשע"ו

הרב חיים דרוקמן ראש הישיבה

לכבוד

הרב ארלה הראל שליט"א

הרבה שלום וברכת ד'!

שמחתי לראות את ספרך "שולחנו של מקום – על עבודת תיקון האכילה". ספר זה יש לו ערך רב וחשיבות מיוחדת.

בין י"ד ספריו של הרמב"ם, שאת כולם הכתיר בשמות, ישנו ספר אחד שהרמב"ם קרא לו ספר **קדושה**. ספר זה כולל שני נושאים: "הלכות איסורי ביאה והלכות מאכלות אסורות" ומצורפות להן "הלכות שחיטה". הסיבה לכך כפי הסברו של הרמב"ם: "לפי שבשני עניינים האלו קדשנו המקום והבדלנו מן האומות".

המיוחד בשני העניינים האלה – באוכל ובינו לבניה – שיש בהם צד משותף לאדם ולבעלי חיים. באה התורה הא-להית להדגיש שדוקא בשני עניינים אלה נגלה את צלם הא-להים שבנו בטהרה ובקדושה.

יישר כוחך שהנך בא בספרך לעורר על עבודת תיקון האכילה ועל הדרך להעלות את שולחן האכילה שלנו שאכן יהיה שולחנו של מקום.

בברכת התורה והארץ

ובידידות מרובה

חיים דרוקמן

חיים דרוקמן

הרב דוב ליאור

רב העיר

קריית ארבע היא חברון ת"ו
בס"ד, ה' חשוון תשע"ה

מכתב ברכה

הובא לפניי החיבור הגדול והמקיף של הרב ארליה הראל העוסק כעניין עבודת תיקון האכילה. הרב המחבר השקיע עמל ויגיעה רבים בחקר הנושא ובאיסוף כל המקורות, מהמקרא, ממאמרי חז"ל הפזורים בתלמוד ובמדרשים, ועינו לא פסחה גם על דברי גדולי הדורות שעסקו בנושא חשוב זה.

מבין השיטין ניכר גודל העמל שהשקיע הרב המחבר, וזכה להגיש לפני ציבור הלומדים חיבור גדול, עמוק ומקיף, העוסק במצוות אכילה שהתורה מחייבת ובמה שהיא מרחיקה. הספר עוסק גם בהשלכות נוספות שיש לאכילה, שמטרתן היא לרומם את האדם ואת הבריאה כולה, שהרי אכילתו של אדם שונה במהותה מאכילת בהמה. אכילה של אדם מישראל היא בבחינת אכילת מזבח המעלה את הניצוצות ומחזירתם למעלה.

כמו כן עוסק הרב המחבר גם בצד המוסרי של אכילת הבשר. ומביא בשם הרב זצ"ל ב'חזון הצמחונות' שלעתיד לבוא, כשהעולם יתוקן, תשתנה ההנהגה בתחום זה. דומה שעדיין לא יצא חיבור בנושא זה ברמה ובאיכות כאלה.

ראוי ספר זה לעלות על שולחנם של מלכים, מאן מלכי רבנן, ויוכלו כולם ליהנות מבושם זה המפיץ ריחו למרחוק.

ברכת יישר כוח גדול לרב המחבר, ויהי רצון שיזכהו ה' להפיץ מעיינותיו חוצה, לזכות את הרבים ולקרב את ישראל לאביהם שבשמים.

החותם לכבוד התורה ולומדיה,

דוב ליאור





מכתב ברכה

לכבוד

הרב אהרליה הראל שליט"א

רוב שלומות למר ולתורתו


"לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פ' ה' יחיה האדם".
ופירש הראב"ע: כי על הלחם לבדו לא יחיה האדם רק הכוח הבא
מהעליונים במצות ה'. וזה פירוש "מוצא פי ה'". החסידות בנתה את
מערך הסעודות המשותפות ("טיש" בלעז) על דברים אלו. לא האוכל
מקיים את האדם אלא מה שנמצא בתוכו. האנרגיות המזינות את האדם
הם דבר ה' שברא כך את עולמו וממילא הן לא רק אנרגיות פיזיות אלא
גם אנרגיות רוחניות שהן הן מטרת קיומו הפיזי של האדם.

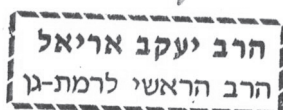
בכל העולם ידעו להפוך סעודה לאירוע נעלה יותר. גדולה לגימה
שמקרבת לבבות. יצרו תרבות אכילה, אולם במקביל יצרו גם תרבות
זלילה. אולם אין אף תרבות אכילה המשתווה לרעיונות הנשגבים
שהיהדות, על כל זרועותיה, בנגלה ובנסתר, יצקה לתוך מסגרת הסעודה.
אכילת הכהנים מכפרת. שולחנו של אדם דומה למזבח, כי "זה השולחן
אשר לפני ה'". נטילת הידיים, הברכות, לפני ואחרי, דברי התורה
המלווים את הסעודה, השירות והתשבחות בשבתות וחגים, הלכות
הכשרות, ועולה על כולנה סעודת קרבן הפסח בליל הסדר, שעליה אמרו
חז"ל "כזיתא פסחא והלילא ופקע איגרא".

לכן יפה עשית שחיברת ספר העוסק כולו בתיקון האכילה. אכן אכילה
נכונה, המעלה את האדם מיצריו ומקדשת אותו היא תיקון לאכילה מעץ
הדעת שבעקבותיה גורשנו מגן העדן. תרבות האכילה היהודית באה
להחזירנו לגן העדן האבוד, כאן עלי אדמות, בכל בית בישראל.

זכות רעיון גדול וחשוב זה תעמוד לך ולמשפחתך להתברך בבריות גופא
ונהורא מעליא, ויהי רצון שתיקון האכילה יביא לתיקון העולם כולו
במלכות שדי במהרה בימינו.

בברכת התורה וכתובה וחתימה טובה


הרב יעקב אריאל
הרב הראשי לרמת-גן



מכתב ברכה

מאת הרב משה צוריאל

מחבר "אוצרות הרב צדוק הכהן" וכן "אוצרות הראי"ה"

בס"ד ט"ו תמוז, תשע"ה

הגיע לידי טיוטא של ספרו של הרב ארלה הראל שליט"א בענין תיקון האכילה, אצל שומרי תורת ה' באהבה ובנאמנות. אני שמח מאד לראות את הבקיאות הגדולה, וכן העיונים היפים, ובמיוחד הסדר הטוב, כיצד הציג את הדברים שיהיו נוחים ללומד, נוחים להבנה ונוחים לזכרון.

מגדולי עולם היה אדמו"ר ר' צדוק הכהן. הוא כותב "מצוה ראשונה שנצטוו ביציאת מצרים שהוא התחלת כניסת היהדות, היה מצות אכילה" ("תקנת השבין", מהד' ישנה עמ' נא; מהד' הר ברכה, עמ' 140).

טעם גדול יש לזה. שהרי הרב כתב: "שורש כל פרטי כחות הרע הוא בתאות אכילה, שהוא התחלת כניסת הרע" ("פרי צדיק", ויקרא עמ' ק"ח). ההסבר לדבריו, כי גוף האדם בנוי ממה שהוא אוכל. כל תאי גופו הם החלפות מהתאים של דומם, צומח, חי שעיקל בקרב. והאוכל בתאוה בהמית, מוכרח להיות שיתנו תוצאות שליליות במדותיו של האוכל ובמעשיו ובמחשבותיו ("מלי כריסיה זני בישי" – ברכות לב, א).

אמנם מי שלומד בספר יקר זה של הרב הראל שליט"א, עצם ההתכוננות לקדושה, הרצון לתקן את עצמו, יועילו להציל. כדברי ר' צדוק הכהן "מי שזוכה דכאילו קדוש שרוי בתוך מעיו, אפילו אם יהיה לו איזה פעם כונת הנאה [מהמאכל] מכל מקום שלא-לשמה כשרין בקרבנות" ("פרי צדיק", שמות עמ' לח; "תקנת השבין", המוזכר לעיל).

נחמה נמצא בדברי ר' צדוק: "על ידי מאכל אחד וסעודה אחד בשבוע שאוכל בכוונה הראויה לכבוד שמים, ולהעלות כחות נפש הבהמית להשם ית', מתעלים כל המאכלים והסעודות שלו" ("פרי צדיק", בראשית עמ' קיח).

גם מרן הראי"ה כתב בענין תיקון מחשבות נפולות בעת האכילה (שמונה קבצים, קובץ ב' פסקא רמ"ו, והוכפל ב"אורות התשובה" פרק יד

פסקא ח). וגם יפה עשה הרב המחבר שליט"א בביאורו על חזון
הצמחונות להרב קוק, ועוד רעיונות מספריו.
קנצי למלין. הרב המחבר הרב הראל עשה דבר יפה בעטו ובעתו, וכל
הטועם מהספר הזה ישבע נחת ויאמר "לי, לי".

בברכת התורה,

משה צוריאל

מחבר "אוצרות הרב צדוק הכהן" וכן "אוצרות הראי"ה"

ט"ו תמוז, תשע"ה

מכתב ברכה

מאת הרב אלחנן בן נון
רב היישוב שילה

בע"ה אור לגי באלול תשע"ה
לידידי ורעי ר' אהרן הראל,
שלום וברכה!

קטנתי מכתיבת הסכמות בכלל ובודאי גם לך. לכן אכתוב לך מספר מלים על הספר המיוחד שכתבת 'תיקון האכילה'.

בעברי על הספר חשבתי לעצמי, איך הבריאות של אי"י מביאה אותנו בתהליך ארוך אל הקדושה. הלוא את הנאת המאכל נתן בנו ד' יתברך כדי לקיים את עולמו, כפי שמזכיר ר' בחיי בשער הבחינה באריכות רבה עם כל התכונות שבטבע העולם והאדם. הנאה זו עצמה טבעית ובריאה היא לנו. עם חזרתנו לארץ החיים, ארץ הקדש, חוזרות אלינו גם הצפיות לרומם את הבריאות הטבעית שלנו אל הקדש. הנה העסוק שלך בבריאות האדם בכללו, בגופו ובנפשו, המספר תחומים מיוחדים בהם אתה עוסק, הביאו אותך גם לחבר את החלק הכל כך טבעי הזה שבנו אל הקדש. כפי שהדריכנו הרב זצ"ל שהערב ליל עליתו לגנוי מרומים, ואחריו מורנו ורבנו הרב צב"י זצ"ל שהופעת הקדש בא"י באה מתוך חבור עם הטבע, ולא בנגוד לטבע, כפי שהיא יכולה להתגלות בגלות.

נכון מאד כתבת כבר בשער הראשון של הספר כי צריך האדם לעלות במדרגות, ולא לקפוץ ולדלג מה שעלול להביא אותו לנפילות. הלוא לפעמים אנחנו צריכים לעבוד קודם כל על מדרגת בסיסיות של הטבעיות. לא פעם מתוך קשיים נפשיים אדם מאבד את רצונו לחיים טבעיים בריאים. יחד עם זה כפי שכתב צריך להסתכל למעלה, ולבחור את הדרך הנכונה להתעלות בה.

מסורת ידועה היתה בתלמודי התורה של אשכנז, לפתוח את הלמוד לתינוקות של בית רבן בפרשות 'ויקרא' – צו' ללמדם את תורת הקרבנות. אמרה ידועה היתה 'יבואו טהורים ויעסקו בטהרות'. מפני שדוקא בתמימות הנפש של הילד הדרך נמצאת הפניה התמימה אל ד' בלי

הסבוכים והמעצורים של המבוגרים. ברור שעם תמימותה אינה בעלת אותו השכל החודר והמעמיק של האדם המבין, אבל זרימת הנפש הטהורה גדולה וחשובה היא, וצריכה היא את הכסופים אל קרבת ד'. כפי שכתב הרב זצ"ל ב'עין איה' שחפצנו האמיתי לרומם את התמימות הילדותית בלי לפגוע בה, ולחברה עם ההבנה השכלית החודרת לעומק ומרוממת את הזרימה הנפשית לגובה גדול יותר.

מתוך כך ברצוני לחזק אותך בהפצת הספר, שהבירור היסודי של ההלכה, וההדרכה התורנית בעניני האכילה, יביא לאותו בירור שכלי חודר ועמוק של האדם המבוגר, הלומד והמתעלה, שעם הידיעה של כוונת האכילה, תקבל ההנאה הטבעית את משמעותה הגבוהה יותר. כך גם הבאת בספר כמובן את חובת הברכה שלפני האכילה, שהרי 'אסור לו לאדם שיהנה מן העוה"ז בלא ברכה'. הברכה מכוונת את ההנאה ומרוממת אותה. אין היא מבטלת את ההנאה, ואינה מדכאת אותה, אלא להיפך נותנת לה טעם טהור ונקי מתוך התעלות.

יהי רצון שתמשיך להגדיל תורה בהיקף ובעומק בישובנו שילה ובשאר מצודותיך הפרוסות.

בברכה,

אלחנן בן נון

מכתב ברכה

מאת הרב אליקים לבנון
ראש הישיבה ורב היישוב אלון מורה

לידיד יקר, הרב אהרן אהרלה הראל הי"ו! להוצאת הספר החשוב על קדושת האכילה.

סודה של הברכה הוא: תוספת והתברכות. כידוע, חילקו חכמים את מבנה העולם לארבע יסודות: עפר, מים, אויר ואש. בעולם העפר, עולם החומר, ניתן למדוד התפתחות והתברכות. אפשר לראות בעין כל עליה בדרכנו: יותר כסף, יותר עוצמה וכד'. בעולם המים, מתחיל כבר קושי: "מי מדד בשעלו מים, ושמים בזרת תיכן". מעלה גדולה היא, ושבח לקב"ה, "הנותן בים דרך, במים עזים נתיבה", שהרי במוצקים אפשר לסלול דרך, אך במים, כיצד נסלול? למעלה מזה, בעולם האויר, עולם הרוח, שבעתיים קשה לשרטט דרכים, עם בניית מדרגות ושלבים של סולם אשר בו נוכל להעפיל ולהתברך. חידוש נפלא יש במסילת ישרים לרמח"ל, בה הצליח לשרטט דרכים ומדרגות לעליה ברוח. ספר זה של ידידנו, הרב אהרון, אהרלה הראל הי"ו, פותח לפנינו דרך סלולה, עם פרקי עליה מסודרים, לפי נושאים ההולכים ומתקדמים, ועמהם אף אנו זוכים לעלות מעלה מעלה בתיקון אכילתנו. אכן, המסילת ישרים בפרק כ"ו, פרק הקדושה, מגיע לתיקון האכילה אצל צדיקים, אשר שולחנם דומה למזבח. יזכה הרב אהרלה הי"ו, ויתקבלו דבריו, ויהיה למזכי הרבים, לזכות לברכה, ולהתקדש באכילתנו!

החותם בברכה נאמנה

מכבדו ומוקירו
הרב אליקים לבנון



מכתב ברכה

למראית עיניי היה קונטרס עשיר, כולל ומקיף בענייני תיקון האכילה מאת חביבי ויקירי הרה"ג ארליה הראל שליט"א. הרב המחבר חורז וקודח בהלכה, באגדה, בחסידות ובקבלה ומקיף את רוב ככל הנושאים הקשורים לעניין רב חשיבות זה, עליו דרשו בספרים את הכתוב "כל עמל האדם – לפיהו" (קהלת ו, ז).

אין ספק שבדור השפע ישנו משנה חשיבות לתיקון תחום זה, שהשלכות רבות לו על בריאות הנפש והגוף כאחת, וביכולתו להפוך את שולחנו של אדם למזבח כפרה, עבודה, התקרבות והתעלות.

ברכתי לרב המחבר שיפוצו מעיינותיו חוצה בחיבור זה ובעוד אחרים, ויזכה ללמוד תורה וללמדה מתוך שמחה ונחת כל הימים.

ביקרא דאוריתא

יג

שמואל טל - ראש הישיבה

מכתב ברכה

מאת הרה"ג ר' יששכר מאיר מזוז שליט"א
אב"ד ירושלים ורב שכונת רמות-אשכול

בע"ה, עיה"ק ירושת"ו, מוצש"ק לסדר 'ואכלו בשערך ושבעו, כ"ב אלול תשע"ה

אל מול כבוד מעלת רב אחאי וחביבאי, הרה"ג מעוז ומגדול, מוה"ר נודע שמו ברבים, שמן תורק שמו, הרב אהרליה הראל שליט"א, אחר ד"ש כת"ר באהבה רבה כראוי, הנה עברתי בין בתרי כתי"ק, אשר בקשני לחוות דעי בנושא החשוב: תיקון האכילה. ונוכחתי לראות שהוא מעט הכמות ורב באיכות, הענין וההיקף. ראוי הוא להגות בו, ואף לקבוע ממנו שיעורי תורה והוראה לבני הנעור, כי הוא בא לפני בני דורנו המבולבל בכל מיני עקלקלים, כמים הקרים על נפש עייפה. אין כמעט פינה בכל מקצועות התורה שלא הבאת ממנה מטעמים, והראית לכל אחד ואחד, דבר השווה לכל נפש, והבאת לו ואכל ותשבע נפשו. על כן מגיעה לכב' הברכה בכפליים. ולחיבת הקודש, לפי מיסת הפנאי, אוסיפה שלושה גרגירי הארות:

א] בתחילת התורה, לאחר חטא אדם הראשון, קולל הנחש "על גחונך תלך ועפר תאכל כל ימי חיידך". והשאלה: איזו מין קללה היא זו, כל מקום שאליו הוא הולך ומגיע, הוא מוצא את לחמו ואכל בחינם בלי יגיעה, בלי תשלום? ולכאורה זו הקלה גדולה, ואינה צער וקללה!! אלא, יישב הרב ר' לוי יצחק מברדיצ'ב זצוק"ל, לכל בריה הקב"ה שומע תפילתו ובקשתו למזונותיו, ואפילו הכפירים והאריות, שואגים לטרף ולבקש מא-ל אוכלם, ואילו אצל הנחש השתנה מכל הבריות, ואין להם רות להתקרב ולבקש מהבורא! רואים מכאן שזכות היא לבקש מהקב"ה, ומי שאינו מבקש, מאבד זכות יקרה זו.

רואים מכאן מעלת הבקשה על האוכל, שהיא הגבוהה ביותר, והיא המקרבת את כל הייצורים אל בוראם.

ב] על זה הדרך, ראינו כביכול מחלוקת רש"י והרמב"ם, בסוגיית ששה דברים שעשה חזקיהו, ועל שלושה דברים הודו לו... לפרש"י היינו "לפי שלא היה לבם נכנע על חולים אלא מתרפאין מיד", ואילו הרמב"ם

בפירוש המשנה כתב: "ספר רפואות, היה ספר שהיה בו סדר רפואות במה שאין מן הדין להתרפות בו... וכאשר קלקלו בני אדם ונתרפאו בו וגנו... ולא הארכתני לדבר בענין זה אלא מפני ששמעתי וגם פירשו לי ששלמה חבר ספר רפואות שאם חלה אדם באיזו מחלה שהיא פנה אליו ועשה כמו שהוא אומר ומתרפא, וראה חזקיה שלא היו בני אדם בוטחים בה' במחלותיהם אלא על ספר הרפואות, עמד וגנו. ומלבד אפסות דבר זה ומה שיש בו מן ההזיות, הנה ייחסו לחזקיה ולסיעתו שהודו לו סכלות שאין ליחס דוגמתה אלא לגרועים שבהמון. ולפי דמיונם המשובש והמטופש אם רעב אדם ופנה אל הלחם ואכלו שמתרפא מאותו הצער הגדול בלי ספק, האם נאמר שהסיר בטחונו מה', והוי שוטים יאמר להם, כי כמו שאני מודה לה' בעת האוכל שהמציא לי דבר להסיר רעבוני ולהחיותני ולקיימני, כך נודה לו על שהמציא רפואה המרפאה את מחלתי כשאתמש בה. ולא הייתי צריך לסתור פירוש זה הגרוע לולי פרסומו".

לענינו, נראה שהרמב"ם ראה באכילה דרך לעבודת ה', ומרחיב הרמב"ם גם לגבי הרפואה.

ג] איתא במס' יומא (דף ל"ט): תנא דבי רבי ישמעאל, עבירה מטמטת לבו של אדם, שנאמר 'ולא תטמאו בהם ונטמתם בס'..". מחיסור האות א' השיך לשורש המילה ט.מ.א, הרחיבו חז"ל את מושג הטומאה גם לשטחים אחרים. כרגיל, טומאה קשורה בצורה כזו או אחרת למוות. וכדי להיטהר צריך מי חטאת או מקווה טהרה. הרחבה זו למושג כולל של טומאה, לא רק ע"י מגע אלא גם על ידי אכילת איסור, טעונה הסבר. כיצד האוכל דבר איסור נעשה מטומטם? ואנו רואים שחלק גדול מן המדענים והמלומדים אינם שומרי כשרות, ואינם מטומטמים, ולא עוד אלא שאנו סרים אליהם אל בית רפואתם, ומקבלים הוראותיהם לחולים!?

אלא חז"ל חשפו טפח, ולא אמרו מטמטת שכלו של אדם, כי אם לבו של אדם. וקיים הבדל גדול ביניהם – מאכלים משפיעים בצורה שונה על מצב רוחו של אדם. ומטמטמת – בא לומר, שאטימות הלב היא מוות רוחני, סתימה בצינורות המובילים חמצן של קדושה, אין כאן הפקעת הפסוק ממשמעותו, אלא הסברה והעמקה בביאורו!

רבים היום משתמשים בביטוי 'לא בא לי', והכוונה שאין לו חשק, ויש כאלה שכן בא להם, והתשובה היא – אם הלב נאטם ע"י מאכלות אסורות, אי אפשר להגיע להישגים רוחניים, ולא ניתן להגיע לקירבה נפשית לה'. זה פשר הסגוליות שתופסת הכשרות בין מכלול המצוות, וזכתה לקיום המוני בעם. לשים דגש על מצווה זו של הכשרות. וכך נבין, שכשמטבחו של אדם מגואל בטרפות, לשווא ננסה לשכנע אותו בחשיבות המצוות, וכל הרצאה או ספר לא יועילו בהכרח, כי לבו אטום לקלוט חוויה רוחנית, גם אם ירצה בכך. הכשרות היא הדרך הבטוחה לחזרה בתשובה אמיתית, והארכתני כי צורך הדור והשעה הוא.

ונסיים שה' יתברך יעזור שיפוצו מעינותיך חוצה ותזכה אותנו בעוד חיבורים נאים ומשובחים כאלה, ויעשו פירות ופירות פירות, ויבוא שכמ"ה.

ביקרא דאורייתא

המברכך ממרום הררי ציון וירושלים

מאיר יששכר מאזוז

רב שכונת רמת אשכול ואב בית הדין האזורי בירושלים