

# ראש חודש שבט



מבעל מחבר ספרי

## בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

אנו נמצאים בעזר ה' בחודש שבט. הכח שמתגלה בחודש שבט, אומרים רבותינו, זהו כח של אכילה. חז"ל מגדירים את הכח הזה ככח של 'לעיטה', מעין מה שנאמר אצל עשיו, "הלעיטיני נא מן האדום האדום הזה". נתבונן בס"ד בכח ה"אכילה" שנמצא באדם.

הרי האדם לא יכול להתקיים בלי לאכול. אדם יכול לחיות כמה ימים בלא מאכל, אבל על דרך כלל, סדר החיים הוא, שכמעט כל יום ויום, האדם אוכל - זולת מהצומות, יום כיפור, ושאר הצומות מדרבנן. לרוב, אדם לא מתבונן מה עניינה של האכילה, ומה התכלית של האכילה - אלו דברים יכולים להיות צד של מוקש וקלקול, ואלו דברים מתגלים באכילה שע"י יכול האדם להתרומם, נמצא שהוא אוכל בימי חייו, לפי חשבון פשוט, לפחות אלף פעמים בשנה, וכפול שבעים שנה שהאדם חי, הוא אוכל בערך שבעים אלף פעמים בלי שום התבוננות.

מעשה שהאדם עושה בחיים שלו שבעים אלף פעם בלי להתבונן! אמנם מעשה שהאדם עושה בחיים שלו שבעים אלף פעם בצורה נכונה - ביכולתו לשנות את כל צורת החיים של האדם.

## התבוננות בסיבת האכילה

כח האכילה שמתגלה אצל האדם הוא כח שמקיף הרבה מאוד בחיים של כל אחד ואחת מאיתנו. נתבונן ראשית ממה האכילה מורכבת.

על דרך כלל, כל פעם שהאדם אוכל, העניין מורכב משני חלקים - מורכב ממה שהוא אוכל, אם זה יהיה לחם, אם זה יהיה ביצה, אם זה יהיה ירקות, אם זה יהיה דגים, אם זה יהיה עופות וכן שאר הדברים. ומורכב מחלק שני, מהטעם שנמצא בתוך האוכל. על דרך כלל האדם לא אוכל דברים שאין בהם טעם, אלא בכל דבר ודבר שהוא אוכל, הוא משתדל שיהיה לאוכל טעם, ושיהיה הרבה טעם טוב, ועוד יותר מטוב. הרי שכל אכילה ואכילה מורכבת משני חלקים - מהחלק של מה שהוא אוכל, ומהחלק של הטעם שנמצא בדבר.

אם נתבונן עמוק אל תוכנו, נשים לב, שלפעמים האדם אוכל מחמת הצורך באכילה עצמה, ולפעמים הוא אוכל מחמת הצורך והרצון בטעם. עיתים הסיבה שהוא אוכל הוא מחמת עצם האוכל, ובעניין עצמו יכול להיות שהוא אוכל מחמת שהוא באמת רעב (וזה גם יכול להיות מחמת שהוא רוצה למלאות את כריסו) אבל ישנה סיבה נוספת שהאדם אוכל - מחמת שהוא מחפש טעם.

א"כ, הרבה פעמים אנו אוכלים מחמת רעב, הרבה פעמים אנו אוכלים מחמת סיבת הדבר שהאדם רוצה כבידות של חומר, והטעם הנוסף שהאדם אוכל - מחמת שהוא מחפש טעם.

אמנם ישנה סיבה נוספת מדוע האדם אוכל, כל אדם יכול להבחין בה בעצמו - לפעמים הסיבה שהאדם אוכל, זהו מחמת תנועה של שעמום, שהוא זקוק לאיזושהי פעולה, והפעולה שהוא מוצא בתוך עצמו היא אכילה. לא כי הוא באמת זקוק לאוכל, אלא הוא זקוק להרגשת תנועה מסוימת, והתנועה הזו מתגלה באופן של אכילה.

### סיכום של הד' סיבות למה אנו אוכלים

אלו הם א"כ ארבעת הסיבות שמחמתם האדם אוכל על דרך כלל: (א) מחמת רעב. (ב) מחמת תשוקה של האדם, לכבודות של החומר. (ג) מחמת רצון לטעם. (ד) מחמת תנועה, שהאדם מחפש להניע את עצמו, וחלק מהאפשרות של התנועה שהאדם מניע את עצמו, באה ע"י אכילה.

## מודעות לסיבת האכילה

עוד לפני שניכנס בס"ד להבין יותר את הדברים, אבל ראשית, מעשים שהאדם עושה הוא צריך לעשות אותם עד כמה שניתן מתוך מחשבה, מתוך התבוננות, מתוך מודעות מה הוא עושה, ולמה הוא עושה את מה שהוא עושה. אדם שאוכל ולא שם לב כלל למה הוא אוכל, הוא כמעט דומה לבהמה באכילתו, אבל אדם שהתרומם מעט מהאי עלמא של החומר והוא קצת מתבונן לפני שהוא אוכל, ובשעה שהוא אוכל, הוא מודע למה שהוא עושה, אזי הוא מנסה להבין בתוכיות עצמו, להרגיש את עצמו, ולהתבונן: "מה הסיבה שעכשיו אני אוכל? האם מחמת הסיבה הראשונה, של הרעב? האם מחמת הסיבה השנייה, של התשוקה לכבודות של החומר? האם מחמת הסיבה השלישית, מחמת הרצון לטעם? או מחמת הסיבה הרביעית של איזושהו שעמום בנפש ורצון לפעולה לכן אני אוכל?"

צריך מודעות "מדוע אני אוכל?" מתוך שימת לב והשוואה לארבעת הסיבות הללו. ברור שהרבה פעמים זו לא רק סיבה אחת, אלא העניין מורכב מסיבה אחת, משניים, משלוש, ולפעמים מארבעתם גם יחד. אבל אדם עד כמה שניתן צריך שיהיה קשוב לעצמו, ויהיה מתבונן לתוך עצמו לראות מדוע הוא אוכל.

### אכילה עם ישוב הדעת

פעמים הרבה מאוד כאשר האדם אוכל הוא עסוק בעוד כל מיני דברים, ביד אחת הוא אוכל וביד השנייה הוא עושה דברים אחרים, ותוך כדי דיבור בפלאפון, הוא אוכל. חוץ מהבעיה ש"אין משיחין בשעת

הסעודה", יש כאן עוד בעיה - בשעה שהוא אוכל הוא עסוק עם עוד כמה וכמה דברים, על דרך כלל הוא לא מודע כמעט למה שהוא עושה. אין לו הקשבה פנימית על מה שהוא עושה עכשיו. מי שהאכילה שלו נעשית על דרך כלל עם עוד כמה וכמה דברים- הרי שרחוקה מאוד ממנו האפשרות שהוא ישים לב לעצמו מדוע הוא אוכל, ולרומם את אכילתו.

לכן, העצה הייעוצה למעשה, עד כמה שניתן, שבשעה שהאדם אוכל הוא לא עוסק בעוד דברים. האדם יכול לקחת את זמן האכילה כזמן למנוחת הנפש, כזמן של רוגע, ואז הוא אוכל מתוך התבוננות, מתוך הקשבה.

זמן האכילה צריך להיות זמן של רוגע, לא בזמן שלחוצים ובזמן שטרודים ועושים עוד דברים. כל אדם הרי צריך לפנות לעצמו קצת זמן ביום למנוחה, חלק מזמן המנוחה זה הזמן שהוא אוכל ברוגע. אפי' על דרך הטבע של גוף האדם, אם בשעה שהוא אוכל הוא לא רגוע, הרי שהמזון לא מתעכל במעיו כראוי. אבל יתר על כן, אדם שרגיל לאכול באופן שהוא לא רגוע, חסר לו בכל צורת האכילה גם הגשמית אבל גם הפנימית הנפשית. אדם שאוכל והוא לא רגוע, הוא יאכל יותר ממה שהוא צריך, הוא יאכל בלי שיעור מדוקדק, והוא יאכל בלי סדר, לפי מה שהוא צריך.

אם לא מתייחסים לאכילה של האדם כחלק חשוב בחיים, לא מהצד החיצוני אלא מהצד הפנימי (ונוכח גם שבממוצע האדם אוכל שבעים אלף פעם בחיים) - אז כל האכילות הללו הוא יכול לאבד.

## איך לתקן אכילה יתירה מחמת רעב

נחזור א"כ על הנקודה האחרונה שדיברנו עליה, בעזר ה'.

המבט שהאדם צריך שיהיה לו אל האכילה הוא להתייחס אליו באופן הראוי במשקל הנכון של הדברים. אכילה הוא מרכיב חשוב, גם מצד גופניות כפשוטו, אבל בעיקר מצד החלק הפנימי של האדם. אם האדם מתייחס בכובד ראש לאכילה, הרי שהוא יפנה לזה זמן, הוא יעשה את זה באופן הראוי. אבל אם הוא לא חושב מעולם על אכילתו והוא לא מתייחס לכך בכובד ראש הראוי, על דרך כלל הוא לא ייחס לזה זמן, וכל שבעים אלף אכילות שלו לערך שהוא אוכל יכולים ללכת לבטלה.

זו היתה פתיחה להתייחס לאכילה בצורה הנכונה, עכשיו בעזרת ה' נחזור לארבעת החלקים ונסביר אותם יותר לעומק למעשה. סיבה הראשונה שהוזכרה שהאדם אוכל, זהו מחמת שהוא רעב.

ההתבוננות האמיתית על הסיבה הוא להתבונן: "מי עשה אותי רעב? האם האדם עשה ח"ו את עצמו רעב? לא!"

כל פעם שמתעורר באדם רעב ויש לו צורך לאכול, אם הוא אוכל בלי יישוב דעת, הרי שבשעה שהוא רעב הוא ניגש למקרר, הוא ניגש לארון ולוקח ואוכל את מה שהוא אוכל - זו צורה של בהמה. אבל אדם שחי חיים יותר פנימיים, בשעה שמתעורר בו רעב, הוא חושב לעצמו מחשבה קלה מאוד: "מי עשה אותי רעב?"

גם אם האדם יענה לעצמו בהתחכמות שזהו טבע גופו של האדם - יש לענות "ומי עשה את אותו טבע גופו של האדם?" ולכן ההתבוננות הפשוטה והנכונה היא, שהקב"ה עשה שאני אהיה רעב. מדוע? שע"י כן, אני אצטרך לאכול, ואני אשבח ואני אודה לקב"ה, ע"י הברכה שאני אברך. ע"י כן אני מעלה את החומר שאני אוכל, ואולי גם אעלה את הנשמות שמגולגלים באותו מאכל. אבל הסיבה שאני אוכל כשאני רעב, זה לא מחמת שאני רעב לבד. אלא הקב"ה עשה אותי רעב, על מנת להביא לי את התועלת מכח האכילה, הן של הברכה כפשוטו, והן ההכרת הטוב שמונחת בברכה, ותיקון החומר ע"י שמברכים עליו ומגלים את הקב"ה וכו'.

המבט צריך שיהיה ברור - כאשר אני רעב, הקב"ה עשה אותי רעב, על מנת שאני אוכל באופן הנכון, באופן העליון שאני יוכל להתעלות ולהעלות את המאכל שאותו אני אוכל.

נחזור א"כ רק למעשה שיהא ברור. מצד הסיבה הראשונה שהאדם אוכל מחמת שהוא רעב, ברגע שמתעורר הרעב, לא מיד לאכול. אלא בשעה שמתעורר הרעב, האדם צריך להרגיל את עצמו, שהוא משהה את עצמו מעט לפני שהוא פונה לאכול, ואז הוא מתבונן, אפילו התבוננות קצרה, להתרגל לא לאכול מיד כאשר רעבים.

כאשר האדם מרגיל את עצמו עוד פעם ועוד פעם, שבשעה שהוא רעב, הוא מחכה דקה או חצי דקה, או עשרים שניות, אבל הוא מרגיל את עצמו שהוא לא אוכל מיד - ראשית, החיבור שלו לחומר לא שולט עליו, אלא הוא שולט במידת מה על החומר. יתר על כן, הוא מתבונן לרגע קט כמו שדובר, ועל ידי כן האכילה שלו היא לא אכילה של בהמה, אלא היא אכילה יותר רוחנית, יותר דקה, יותר עליונה.

א"כ, בכל פעם שהאדם רעב, העצה למעשה היא שלא לאכול מיד, אלא להמתין מעט. זו עצת רבותינו הראשונים.

## איך לתקן אכילה של תשוקה לחומר

עד כאן נתבאר בס"ד הסיבה הראשונה - שהאדם אוכל מחמת רעב, ונתבאר איך הצורה האמיתית לאכול מחמת הרעב. הסיבה השנייה שהאדם אוכל, זה מחמת התשוקה לכבידות של החומר. ראשית נסביר יותר את הסיבה הזו. כל אדם ואדם הרי מורכב מנשמה וגוף. מצד הנשמה שיש באדם, נאמר "לא רעב ללחם ולא צמא למים, כי אם לשמוע את דבר ה'". אבל מצד היות האדם מורכב גם מגוף, הרי שמצד כך הוא צריך לאכול ולקיים את גופו. זה החלק הראשון של אכילה - מחמת רעב. אבל החלק השני של האכילה, מחמת שהאדם מורכב גם מגוף, והגוף הינו משתוקק ליותר חומר ויותר חומר, ולכן מונח באדם מצד הגוף, התשוקה לאכול דברים כבדים.

אנחנו רואים את זה, שבני אדם כאשר הם אוכלים, יש מה שהאדם יכול לאכול דבר קל ולאחר אכילתו הוא ירגיש קל ונח, ויש שכאשר הוא יאכל הוא ירגיש שכריסו מלאה. הרבה פעמים בני אדם דווקא אוכלים מאכלים שיוצרים תחושה של כבידות. כל זה מחמת עומק תשוקת הגוף, להרגיש חזק את החומר שנמצא בתוכו, ולכן הוא משתוקק לאכול, באופן כזה שהוא ירגיש מלא וגדוש בסוף אכילתו. בפסוק כתוב "צדיק אוכל לשובע נפשו, ובטן רשעים תחסר". הצדיק אוכל עד שהוא שבע, הרשע אוכל עד שהוא מרגיש מלא. יש לפעמים בלבול אצל בני אדם, שהם מחליפים את הדברים וסבורים ש"שובע" הכוונה "בטן מלאה". כאשר האדם לא מודע לעצמו, אז נראה לו ש"שובע" הכוונה "בטן מלאה".

אבל אדם שהשקיט את עצמו, אוכל בצורה שקטה ורגועה, כמו שנתבאר בהתחלה, שצריך להרגיל עצמו לאכול מתוך יישוב דעת. הרמב"ם כתב שהאדם יאכל פחות שלישי ממאכלו, אבל אפילו אם הוא לא הגיע למדרגה של הרמב"ם, הוא צריך להרגיל את עצמו שכאשר הוא אוכל הוא לא אוכל הכל בבת אחת, אלא הוא אוכל ונח מעט, אוכל ונח, ומפסיק עוד פעם. כאשר האדם אוכל בצורה כזו, הוא פתאום יתחיל להרגיש מקום עמוק יותר בתוך עצמו, שאיפה שכבר היה נראה לו שעדיין הוא רעב בסוף הוא יראה שהוא בעצם שבע, רק הרצון לאכול מכאן ואילך זה רצון של בטן מלאה, ולא רצון של שובע.

אם אדם אוכל ברציפות, יתכן שיראה לו שמה שהוא רוצה לאכול זה שובע, אבל בעצם, זה רצון לבטן מלאה. אם אדם מרגיל את עצמו לאכול ולהפסיק, לאכול ולהפסיק, למשל של שתי דקות וכדו', לאחר שהוא ירגיל את עצמו להפסיק מדי פעם, פתאום הוא יגלה שבהתחלה היה נראה לו שהוא צריך לאכול עוד ועכשיו הוא רואה שבעצם הוא כבר שבע, וזה רק רצון לבטן מלאה.

זהו דבר דק בנפש, שצריך לקלוט אותו ולהבין אותו. האופן המעשי זה על ידי הפסקות, אבל גם מתוך מנוחה והקשבה פנימית, לצורכי הגוף. יש כח פנימי באדם להקשיב לכוחות הגוף. זה דבר שנעלם מהרבה בני אדם, אבל ככל שהאדם חי חיים יותר של מנוחה והוא עושה את הדברים מתוך יישוב הדעת, הוא יכול יותר להקשיב לגופו. ובשעה שהוא אוכל ומפסיק אוכל ומפסיק, הוא יכול להקשיב לגוף, האם זה צורך של רעב ושובע, או שזה צורך לאכול לידי כבידות של הרגשת בטן מלאה.

נקודה יסודית נוספת. על מנת שצורת אכילתו של אדם ואופן אכילתו תהיה באופן של "צדיק אוכל לשובע נפשו" ולא באופן של רשעים שאוכלים ל"בטן מלאה", האדם צריך להרגיל את עצמו לאכול דברים יותר דקים ויותר קלים. ישנם סוגי מאכלים שהם כבדים יותר, שמנוניים יותר, מורכבים יותר; וישנם מאכלים שהם יותר רכים, יותר דקים, יותר קלים. אדם שרוצה לחיות חיים אמיתיים ורוצה שאכילתו תהיה יותר קרובה לרוחניות ופחות קרובה לגשמיות, הוא צריך להרגיל את עצמו באופן כללי שסוג המזון שהוא אוכל יהיה מזון יותר קל.

חלק גדול מהמאכלים שמבשלים, הם מאכלים מאוד כבדים, שכל יסודם הוא כח של מאכל, לא לצורך שובע אלא לצורך בטן מלאה. האדם צריך להרגיל את עצמו לאכול מאכלים שיותר קרובים לטבע שהקב"ה עשה, גם אם זה לא באופן צמחוני גמור אבל נוטה יותר לעולם דק יותר, ושרוב מאכלו יהיה מסוג של דברים קלים יותר, ולא מדברים שכבדים יותר. ע"י כן אם הוא ירגיל את עצמו באופן הזה, אז הגוף שלו מתרגל שהאכילה יותר קרובה ל"שובע", ופחות קרובה ל"בטן מלאה".

נסכם את הנקודה האחרונה, כלפי היחס של האכילה מחמת בטן מלאה: העצה הראשונה - לאכול ולהפסיק, לאכול ולהפסיק; העצה השנייה - זה להרגיל את עצמו לאכול על דרך כלל מאכלים שיותר נוטים לדברים קלים ופחות נוטים לדברים כבדים. כל זה באופן שהוא אוכל את מה שהוא אוכל מתוך יישוב דעת, זמן של מנוחת הנפש, וזה צורת אכילתו. יתר על כן, אם בשעה שהאדם אוכל המחשבות שלו יותר גבוהות ויותר עליונות, זה בוודאי מסייע לידי כך שאכילתו לא תהיה כבידה כ"כ אלא קלה יותר.

## איך לתקן אכילה מחמת רצון לטעם

---

הסיבה השלישית שנתבארה - שהאדם אוכל מחמת שהוא זקוק לטעם. צריך להבין שהאדם מצד טבע יצירת הגוף שלו - ובפרט אחרי חטא אדם הראשון - הוא מוכרח להרגיש טעם באכילה. בוודאי שעיקר

צורת האכילה עם טעמים צריכה להיות בשבת קודש, בבחינת "טועמיה חיים זכו", אבל גם ביום חול, רוב בני האדם כמעט ללא יוצא מן הכלל, לא יכולים לאכול מאכלים בלי טעם.

אבל, נסביר את צורת הדברים הנכונה. כאשר האדם אוכל דברים עם טעם - 'טעם' אומרים רבותינו זה אותיות 'מעט', אם הוא אוכל מהדברים מעט, אז הוא אוכל אותם לשם טעם. אבל אם הוא אוכל מהם הרבה - התערבב בזה הרצון לטעם, עם הרצון לכבודות - ע"י שהתערבבו הסיבות יחד, הוא אוכל את הטעם עוד ועוד ועוד, עד שהוא מגיע לידי כבודות. זוהי הרכבה של שני הסיבות יחד, וזה בעצם עומק הסיבה של רוב בני אדם כאשר הם רואים דבר טעים, הם אוכלים ממנו עוד ועוד. זה לא רק מחמת הביקוש לטעם. אם זה היה ביקוש לטעם, היה טועם את הדבר מעט. הרצון שנגרר מהרצון לטעם, הוא רצון לכבודות.

כאשר האדם מזהה את זה בנפש, אז כאשר הוא טועם דבר, הוא מזהה שזה היה רצון לטעם, והוא מזהה שההיגררות הוא כבר רצון לכבודות, ולא רצון לטעם. הוא עוצר את זה מעט, נח, וטועם עוד מעט, עוצר ונח, וטועם עוד מעט, כך הוא משקיט יותר את הרצון לכבודות ונשאר עם הרצון לטעם.

אבל להבין ברור, רוב מה שבני אדם אוכלים הרבה מאכלים, זה נובע מההרכבה של שני הכוחות הללו, תחילתו רצון לטעם, והטעם גורר אותו למקום של כבידות. וכשהם מצטרפים יחד, הוא אוכל עד שכריסו מלאה לגמרי.

העצה המעשית: הוא אוכל ועוצר, הוא מרגיש את הטעם, הוא מרגיש שהרצון להימשכות בעומק נובע מכבודות של חומר, לאחר שהוא נח הוא טועם עוד מעט - דווקא מעט - וכך הוא משקיט את הרצון לטעם, והוא מזהה שהרצון להימשכות נובע מרצון לכבודות.

זה דבר דק, עם הקשבה פנימית בתוך האדם, שהוא מזהה את הכוחות הפועלים, וע"י כן הוא מתמודד איתם בצורה הנכונה.

נחמד את הדברים. השל"ה הקדוש כותב, שבשבת נאמר "טועמיה חיים זכו", כוונת הדבר שהוא טועם מכל דבר מעט. אבל אנחנו רואים על דרך כלל טבע של בני אדם שכאשר הצ'לונט למשל טעים, אז הוא אוכל עוד ועוד ועוד, עד שהוא מגיע למקום שכריסו מלאה. בשבת קודש שהוא זמן של אכילה של קדושה, אז נאמר שהאדם צריך לטעום מכל דבר מעט, אבל רק לטעום. גם ביום חול, רבותינו אומרים שמדי פעם האדם צריך לטעום, על מנת ליישב את הנפש שלו.

למעשה, האדם צריך להרגיל את עצמו שמדי פעם הוא יכול להכניס לפה דבר קטן שיש בו טעם על מנת להשקיט את כוחות הגוף, להרגיל את עצמו כסדר שהוא מתרגל לאכול דברים קלים יותר, פשוטים



יותר, ובמשך היום אם יש צורך לכך - אנו מדגישים מי שצריך לקחת - יכול להכניס לפיו דבר קטן שיש בו טעם.

אם האדם ירגיל את עצמו בכזו צורה, אז יש לו את זמן האכילות שלו ביום שהוא אוכל, וגם אז הוא יתרגל לאכול דברים קלים ולא מורכבים, שיש בהם טעם, את זה הוא אוכל ומפסיק, אוכל ומפסיק - כמו שדובר לעיל, ובמשך היום כולו אם יתעורר בו איזשהו רצון, הוא טועם משהו קטן, משקיט את הרצון לטעם, והוא מזהה שהרצון מכאן ואילך זה לכבודות. אם האדם חי באופן כזה, הרי שהאכילה שלו מתעלה מאכילה של כבידות לאכילה של טעם.

כמובן שלמעלה מכך, אם האדם זוכה, הוא יעשה את זה גם בשבת קודש, אבל אפילו מי שלא זכה לעשות את זה בשבת קודש, הצורה למעשה ביום יום, היא כמו שנתבאר.

נחזור למעשה על הנקודה האחרונה. צורת האכילה הוא, שהאדם קובע לעצמו את הזמנים ביום שהוא צריך לאכול, באותם זמנים הוא אוכל דברים שניתן להגדיר אותם יותר קלים, פחות מורכבים, על מנת שזה לא יהיה אכילה ששורשה כבידות החומר. מעבר לאותו זמן של אכילה, כשמתעורר בו רצון לאכול, יש לו איזשהם דברים קטנים ממש שכמעט אין בהן כח של אכילה אלא הם מיוסדים על עניין של טעם - הוא טועם מעט ומפסיק.

בוודאי שמי שיזדכך יותר, ישנה עבודה יותר עליונה. אבל מה שאנחנו מציעים עכשיו, זה לרוב בני האדם שיכולים לחיות עדיין בתוך עולם החומר, לחיות אותו באופן נכון ולא באופן של תאוה ובלבול שמבלבל את הדעת ואת הגוף של האדם. כמובן, מי שיכול להגיע לשליטה יותר גבוהה אשריו וטוב לו.

## איך לתקן אכילה מחמת שעמום

הנקודה הרביעית שנתבאר מדוע האדם אוכל, זה מחמת שהאדם נמצא במצב של שעמום נפשי, והוא צריך איזושהי תנועה, ותנועת האכילה יוצרת בו רוגע. הרבה פעמים כאשר האדם אוכל דברים קטנים, הוא אוכל פיצוחים, כל מיני תנועות מהתנועות של האכילה, זה יוצר הן תנועה בידיים הן תנועה בפה, הן תנועה פנימית של עיכול, וזה יוצר איזשהו רוגע בתנועה.

ראשית, האדם צריך להיות מודע לסיבת האכילה. כאשר האדם מודע שהסיבה שהוא אוכל היא הסיבה הרביעית, הוא צריך להבין, שמה שהוא אוכל הוא בעצם לא צריך אוכל, אלא כל מה שהוא צריך הוא תנועה.

מצד כך, הוא צריך לסדר לעצמו סדר של חיים, שכאשר יש לו צורך בתנועה איזה תנועות הוא עושה. גם אז הוא עדיין יכול להשתמש קצת בטעם על מנת לטעום את הדבר ולהרגיע אותו, אבל כשהוא מודע שהצורך הוא בעצם צורך של תנועה ולא צורך של אכילה- הוא צריך למצוא לעצמו צורות אחרות של תנועה, איך הם משקיטים אצלו את הגוף. אחד יכול למצוא את זה באופן שהוא הולך, השני באופן שהוא מדבר, השלישי באופן של קריאת תהילים וכדו', והרביעי באופן שהוא שומע. אבל הוא צריך להיות מודע לכך שהסיבה שהוא אוכל היא לא אוכל, אלא צורך לתנועה.

כשהוא ימצא לעצמו את אותם תחליפים שיכולים להחליף את אותה תנועה- אפי' אם הוא ישתמש מעט גם בתנועה של באכילה, ובדקות יותר כמו שנתבאר בטעם, מ"מ הוא לא ייגרר אחרי האכילה, כי הוא מודע לכך שהסיבה היא לא האכילה. באופן כזה הוא צריך ליצור לו תחליף אחר של תנועה, שישקיט את הסיבה שהוא אוכל, שכל יסודה היא תנועה.

## לסיכום

נתבאר בס"ד ארבעת הסיבות שהאדם אוכל. הדברים האלה הם דקים, ובעומק מורכבים יותר, עוד אפשר להרחיב את הסוגייה הרבה מעבר למה שנתבאר. אבל הדבר היסודי והחשוב כמו שנתבאר בהתחלה הוא, שהאדם מתייחס לאכילה באופן פנימי, שבעים אלף אכילות בחיים זה דבר גדול. לעשות את האכילה לדבר חשוב מבחינה גופנית, אבל בעיקר נפשית ורוחנית, להתייחס לדברים באופן של פנימיות. לאכול מתוך יישוב הדעת, מתוך מנוחה, מתוך הקשבה פנימית לסיבות שהוא אוכל. לא לאכול בעמידה, לא לאכול במרוצה, לא לאכול תוך כדי דברים אחרים ולא לאכול תוך כדי דיבור, אלא לייחד לזה זמן של מנוחת הנפש.

לאט לאט כאשר האדם פועל בצורה הזו, כשהוא אוכל במנוחת הנפש, הוא יותר מרגיש את עצמו, יותר מכיר את עצמו ויודע לפי זה לנתב את הנפש שלו כמו שצריך.

אבל העיקר החשוב הוא, שלא לעשות מהאכילה עסק חיצוני, ולמעט מאוד דיבור על מאכלים ועל הטעם שלהם. בפרט בדורנו מצוי מאוד, שהאנשים יכולים לדבר שעות שלימים על צורות של מאכלים וטעם, ולספר מה היה אתמול בחתונה ואיזה מאכלים היו, ומה היה הטעם שלהם ואיך עושים אותם.

צריך להתרגל להתייחס לאכילה באופן פנימי, למעט את הדיבור על טעמים חיצוניים ואוכל חיצוני, להסתכל על כך שהאכילה היא חלק מהעבודה הפנימית של האדם. ובעזר ה' אם נתבונן בדברים יותר טוב ויותר טוב, נאכל באופן יותר פנימי, ואז נזכה יחד כולנו לאכול מהקרבות בבניין ביהמ"ק, אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** אני אדם שלא קשור לאוכל, אני לוקח את הדרך הקצרה באכילה, עושה כל מיני הרכבות של שתיה ושותה משהו, וזה הארוחה שלי ובזה אני גומר. השאלה הוא אם יש איזה חיסרון במה שאני עושה, שאני לא יושב לאכול ארוחה נורמאלית, אלא אני שותה משהו בריא וגומר עם זה. הרב: כלומר זה נעשה באופן כזה על מנת לקיים גופו של אדם. מה הצד שיש בזה חיסרון? השואל: אולי יש איזה עניין לקדש ולהעלות את האוכל ולעשות מזה עסק קצת יותר.

**הרב:** לא מדובר על שבת, אלא על יום חול? אז אין שום בעיה. לכתחילה גמור. אבל צריך להבין באמת שנובע מסיבה של בריאות, ושזה לא נובע מסתם רצון להיות צר ודק, של גשמיות, אלא באמת לברר שהסיבה היא מחוסר תאוה, ולא מאותו מקום שבן אדם רוצה "להיראות יותר טוב".

**שאלה:** אני אוכל מאכלים מאוד בריאים, ומפרסם את זה ומדבר על כך עם אחרים, להודיע להם את הצורך ואיך שהאוכל בזמנינו לא בריא, ואת הצורך לאכול מאכלים בריאים. מה השיעור לדבר על זה? כי מהרב משמע שהעיקר זה לא רק מה אוכלים אלא איך אוכלים. אז מה שהגבול ומה השיעור לדבר על מה אוכלים?

**הרב:** השאלה נכונה מאוד מאוד מאוד. הבעיה בדור שלנו, שיש הרבה אנשים שמדברים על "לאכול מאכלים בריאים", אבל זה לא נובע מכח התפיסה של יחס של גשמיות ורוחניות, זה הופך להיות עבודה זרה של גשמיות, של הגוף. כמו שאומר החובות הלבבות - "עשו בטניהם אלוהיהם". זה הופך להיות שהגוף זה הנקודה הכי חשובה בחיים, ולכן צריך להשקיע שהאוכל יהיה בריא, על מנת שהאדם יהיה בריא בגופו. אבל זה נובע מתפיסה בדיוק הפוכה לגמרי, מחמת העצמה והגדלה של כח הגוף, בנקודה עיקרית ביותר.

לכן, כל פעם שמדברים על היחס של הגוף, צריך להתייחס מחד לאכול דברים בריאים, אבל צריך שיהיה ברור שהסיבה והיחס הוא מחמת שהאדם מורכב מנשמה וגוף, ומתוך שהגוף יהיה בריא ככלי, ובעיקר על מנת שיהיה מזוכך שאור הנשמה יוכל להאיר בתוכו. אם לא- את כל מה שאתה מוסר, גם גוי

יכול למסור באותו משקל בדיוק. אלא חייב להיות שבמקביל ממש למה שנאמר לבירור לאכול דברים בריאים, יהיה ברור הסיבה למה עושים את זה. בניין הגוף ככלי לעבודת ה' וכזיכוכו על מנת להאיר בו את אור הנשמה. אם עושים רק את השלב הראשון, זה דרך של אומות העולם ולא דרך של ישראל.

**שאלה:** אני עובד עם אנשים שיש להם מחלות או בעיות בכך שכשהם אוכלים קצת ממאכלים מסוימים, אז הם אוכלים הרבה הרבה עד שאין גבול לזה. לכן אני אומר להם לא לאכול מאכלים כאלה בכלל כך שהם לא ירצו לאכול הרבה הרבה מזה. השאלה היא האם יש איזה עניין להביא בסוף של המהלך לאיזה שהוא מהלך שיש איזה שהוא טעם לאכול קצת מזה.

**הרב:** אני לא כ"כ מבין, יכולים גם לאכול מאכלים אחרים שיש בהם קצת טעם, למה חייבים דווקא את המאכלים האלה?

**השואל:** אולי בשבת, או שכשהיו עם אנשים אחרים.

**הרב:** בכל אופן, יש שאלות חיצוניות ופנימיות. אם זה שאלה חיצונית, צריך לבדוק את השטח שהיא נמצאת בו. אם זה שאלה פנימית, השאלה מה הסיבה הפנימית. לשאלה צריך שתהיה שני צדדים, צריך שתהיה סיבה למה לרצות להביא אותם לאותו מקום, למה שיאכלו מעט, הרי נצרך מכך עבודה שישלטו על אותם דברים? הלאי. השאלה מה המטרה להביא אותם לאותו מקום שהם יאכלו את הדברים מעט. אם זה סיבה פנימית, אז יש להתייחס לסיבה הפנימית, ואם זה סיבה חיצונית, אז יש להתייחס כל מקום לגופו ולוודא האם יש סיבה חיצונית מספקת.

**שאלה:** בעניין חינוך ילדים, שהיום הילדים אוכלים כ"כ הרבה מאכלים רק בתור טעם, בתור סתם הנאה, ולא בגלל שהם רעבים, לדוגמא, חטיפים ודברים כאלה- האם יש איזושהי צורה איך לעבוד עם זה? מה כן לתת ומה לא לתת? עד כמה כן ועד כמה לא?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד. הדור שלנו הרי מצוי באופן כזה שיש לא פחות מאלפי סוגי ממתקים בשוק עם הכשר, ים של תאוות מלא. להגיד לילד 'אל תאכל' בלבד, זה מעשה חיצוני בעלמא, שכמעט לא מועיל. כאן מדובר על קו פנימי ארוך מאוד, לחנך ילד במבט הפנימי השורשי שיש נשמה ויש גוף, יש כח כזה שנקרא "טעם" ושורש הטעם לא נמצא בגוף אלא נמצא בנשמה, וכאשר מרבים את טעם הגוף, מעלימים את טעם הנשמה, וכאשר ממעיטים את טעם הגוף מגלים את טעם הנשמה. זה חינוך לחיים רוחניים כלליים, שבתוך זה נכנס מערכת הטעם. לחנך בלבד לא לאכול הרבה מאוד דברים, אפשר מעט, אבל זה לא יעזור הרבה. אם מחנכים ילד בכללות לחיים רוחניים ומסבירים לו שריבוי החומר מעלים ממנו את האור הרוחני, ובפרטות לעניינינו שלנו- יש טעם שהוא תענוג רוחני בנשמה ויש טעם שהוא טעם של גוף,

וכל טעם של גוף מסתיר על טעמים של נשמה, ויש לאדם בחירה איזה טעם לבחור בחיים, האם לבחור בטעם הרוחני העליון או לבחור את הטעם הגשמי התחתון.

כמובן, זה לא מאה אחוז זה או מאה אחוז זה, מדובר באחוזים. זה כיוון פנימי, שלאט לאט אפשר להכניס לילדים, אבל זה לא דבר שאפשר לעשות לא ביום ולא ביומיים, וזה לא שאלה פרטית לאוכל, אלא זה שאלה על כל העומק הפנימי של החיים, שמחנכים בן אדם שיש עולם יותר פנימי, ומעמידים אותו לאט לאט לפני הבחירה האמיתית באיזה עולם הוא בוחר. לא לצייר לו את זה כמובן אל תאכל או כן תאכל, אלא כוונת הדבר שאתה צריך להבין שבמשך השנים אתה עובד על עצמך, להעמיק בטעם הגשמי על מנת לגלות טעם רוחני, וככל שהדברים נעשים בצורה ארוכת טווח באופן פנימי מובנה, אפשר לחנך. אבל השאלה היא נכונה מאוד, והיא קשה מאוד בדור שלנו, מחמת ריבוי התאוות שמציפים את האדם מכל צד ומכל פינה.

**השואל:** אז הרב לא אומר שום דבר למעשה באופן המעשי, רק בתור השקפה אבל באופן המעשי למעשה?

**הרב:** בוודאי שכשהילד מאוד קטן, אז אין ענין להלעיט אותו בממתקים בלי קץ, אבל ככל שהוא גודל ורוצה יותר דברים, אז לאט לאט מחנכים אותו, יש לו בחירה והבחירה שלו איזה עולם הוא בוחר לחיות. זה לא להגיד לו אל תאכל או כן תאכל, תצריך להעמיד אותו בפני הבחירה האמיתית. מה הבחירה האמיתית שמגדירים לו? אתה בוחר בחיי חומר מגושמים או שבעצם אתה חושק בחיי רוח אתה לא יכול לעשות את זה בבת אחת אז בהדרגה 'חונך לנער על פי דרכו'. מעמידים אותו בפני נקודת הבחירה איזה חיים אתה בוחר? האם אתה רוצה להיות אדם גשמי תאוות או שאתה רוצה להיות אדם רוחני, ואם אתה רוצה להיות אדם רוחני אז לומדים בהדרגה.

הדוגמא הברורה למעשה: אומרים לו - כל פעם בשבת כשאתה מקבל ממתקים - ממתק אחד תבחר לא לאכול. אחד, להתרגל להוריד, אבל לא להגיד לו רק תבחר לא תאוה, אלא צריך לחנך אותו לכל המהלך הפנימי בנידון הנקודה המעשית שעלתה. אז מה למעשה? זה למעשה. כל פעם שאתה אוכל, תוריד דבר אחד ואל תאכל אותו. קיבלת פעקליה שלם, תשאיר בסוף משהו בתוך השקית בלי לאכול. וכן על זה הדרך. אבל עוד פעם, מתוך מהלך פנימי, ולא מתוך הנהגה מעשית בלבד.

**השואל:** אני יכול להשתמש בזה גם בשביל עצמי ולא רק בשביל הילדים שלי.

**הרב:** אם למשל יש קהילה או שזה מנהל של בית ספר וכדו', שם צריך למצוא הגבלות כמה סוגי ממתקים מביאים ואיזה ומעבר לכך לא להכניס. בתוך בית פרטי זה הרבה יותר קשה לעשות את זה,

כיוון שיש הרבה ילדים שמביאים מבחוץ ומביאים מהחדר ומהבית ספר, וזה מתחיל להתערבב באופן שאי אפשר לשלוט על זה. אבל אם יש קהילה מסוימת, צריך להגביל עד חמש עשרה ממתקים. אבל, לתת איזשהו גבול של צורה, שחיי חומר הם לא הפקר. המציאות של היום היא שכל דבר שיש עליו הכשר בתוך זה יש הפקר מוחלט וזה לא יתכן!

**שאלה: האם יש איזושהי סיבה שהאדם רוצה לאכול בגלל שהנשמה מחפשת משהו אבל הגוף מתרגם את זה לאוכל ולכן אוכלים?**

**הרב:** זה נכון מאוד, אבל על מנת להיכנס למהלך שהזכירו צריך לפתוח את הנקודה הרבה יותר. רוב בני אדם הרי לא מודעים לנשמה שלהם, ובשביל להיכנס לכזה מקום, אז צריך להגיד לבן אדם תזזה איפה הרצון הפנימי של הנשמה, ואז תחשיב את ההלבשה של החומר. כאן לא רציתי להיכנס לכזה רובד, כי רוב בני האדם בכלל לא מקשיבים לנשמה שלהם בכזו רמה. להגיד לאדם כזה שכל פעם שמתעורר רעב שתזזה איפה הרעבון הנפשי הפנימי שקיים ואל תלביש אותו על החומר, זה נכון מאוד, אבל זה עבודה יותר פנימית ועליונה.

# ספרי הרב המחבר שנדפסו עד כה

- ספר מסילת ישרים – 3 כרכים
- מועדי השנה – ב' כרכים
- ספר עולם ברור
- פרקי יסוד
- שאל לבי (שו"ת תשע"ח-ט)
- תיקון כח הריכוז
- תיקון כח התאווה
- Bilvavi on the Holy Days
- Bilvavi Parsha Bereishis-Shemos
- Bilvavi Parsha Vayikra-Devarim
- Bilvavi on the Path
- Building a Sanctuary in the Heart Part One & Part Two
- Gateways To Hashem For Today's Jewish Woman
- Getting to Know Your Feelings
- Getting to Know Your Home
- Getting to Love Your People
- Getting to Know Your Redemption
- Getting to Know Your Self
- Getting to Know Your Soul
- בלבבי משכן אבנה א'–ט'
- סט ה' כרכים
- בלבבי משכן אבנה – א-ב
- דע את ביתך
- דע את גאולתך
- דע את דמיונך
- דע את הרגשותיך
- דע את הויתך
- דע את ילדיך
- דע את מידותיך–יסוד העפר
- דע את מחשבותיך
- דע את מנוחתך
- דע את נפשך
- דע את נשמתך
- דע את עצמך
- התבודדות
- הכרה עצמית והעצמת הנפש
- ספר בעל שם טוב עם פירוש בלבבי משכן אבנה
- ספר להב אש
- נפש החיים – שער ד'

## אזל

- תורת הרמז – פרשיות חומש
- ספר דרך ה' עם פירוש
- שבת קודש – הכנה לשבת קודש
- בלבבי משכן אבנה – ח"א אידיש
- ספר קל"ח פתחי חכמה פתחים א-ד
- ספר קל"ח פתחי חכמה פתחים ה-יז
- פתחי שערים נתיב הצמצום
- פתחי שערים נתיב עיגולים ויושר
- פתחי שערים נתיב אורות אח"פ דא"ק
- ספר הקדמות רחובות הנהר חלק א
- ספר עץ חיים שערים א-ג
- על התורה – פרשיות תשס"ז
- Un Santuario en mi Corazon
- J'edifierai un Sanctuaire dans mon Coeur

לקבלת העלון השבועי בדוא"ל,  
וכן מקובץ שאלות ותשובות  
לפי סדר הפרשיות,  
יש לשלוח בקשה לכתובת:  
bilvavi231@gmail.com  
לקבלת העלון השבועי  
והשו"ת דרך הפקס,  
יש לשלוח בקשה  
למספר הפקס  
03-548-0529



לביורורים בנושאי "בלבבי משכן אבנה"  
ניתן לפנות למערכת באופנים הבאים:

טלפון 052-763-8588  
פקס 03-548-05294  
ת.ד. 16452 ירושלים 9116302  
bilvavi231@gmail.com



שיעורי מורינו הרב שליט"א  
מופיעים ב"קול הלשון"  
ישראל 073.295.1245  
USA 718.521.5231