

## לאכול כדי שיתחזק גופו

הרה"ק ר' אברהם מפורישוב זי"ע סיפר, שפעם אחת בא אליו איש אחד, וסיפר לו שהיה אצל הרבי מלובלין, ושמע ממנו שאמר לחסיד אחד כי צריך אדם לאכול כדי שיחזק את גופו ויוכל להיות עובד ה' בשלימות.

(זכותא דאברהם)



## לא להחליש את הגוף

השמר לך פן תעזוב את הלוי (דברים יב, יט), השמר לך, היינו צרכי גופך, שתזהר שלא להחליש את הגוף על ידי מניעת אכילה ושתייה, כי בזה יחובר הנשמה והגוף שנקרא לוי. (מלשון לוי וחבור).

(אבני זכרון - לובלין)



## לאכול במתינות וישוב הדעת

הרה"ק ר' מאיר שלום מקאלאשין זצ"ל אמר, יש לי בקבלה מהרבי מלובלין זצ"ל: שאכילת הצורך אינו מזיק, וכמה שאדם יכול לאכול יאכל ולא ימעט באכילה, אך, שיתנהג במתינות וישוב הדעת, ומה שהוא אוכל בשני פעמים יאכלנו בשלשה פעמים.

(דרך צדיקים יג, ב)



## עבודת השי"ת בכח האכילה

אמר רב נחמן כגון אנו לוויין ואוכלין (חולין פד.). שמעתי בשם הקדוש מלובלין

נבג"מ: כי האוכל כדי שיהיה לו כח לעבוד השי"ת, האכילה היא בחינת הלואה, שלוחה ואחר כך פורע. וזה שאמר רב נחמן מחמת ענוה יתירה שבו, אנו אין יכולין לעבוד השי"ת בשעת אכילה ממש, אבל על כל פנים לוין ואוכלין, רצ"ל שאנו אוכלין כדי שיהיה לנו כח לעבוד ה' בתורה ובתפילה, ואם כן האכילה בחינת הלואה, וכשעובד את השי"ת אח"כ בכח האכילה, הוא הפרעון. <sup>פאר תוספת</sup> (אמרי יוסף)



## כאכילתכם כן תורתכם

כשעלה הרה"ק רבי יעקב שמשון משפיטיווקא זי"ע"א לארץ הקודש, עבר בדרכו בעיר הנמל איסטמבול שבתורכיה, ונתאכסן בשבת אצל הגאון הק' חכם דוד בכר זי"ע"א מגדולי הדור, כידוע שהנודע ביהודה התכתב עמו ונשא ונתן עמו בהלכה, וכתב עליו תוארים מופלגים.

בסעודת ליל שבת קודש הכניסו להחכם קערה גדולה מליאה תבשיל, והרה"ק שלא היה רגיל באכילה מרובה השתומם מעט, וצוה רבי דוד שיביאו גם להאורח הרה"ק משפיטיווקא ואמר לו: יאכל כבודו - יאכל כבודו הלא כאכילתכם כן תורתכם

אחר הסעודה רצה הרה"ק לבחון את דרכיו ומנהגיו של החכם. וראה שנכנסו שני אנשים לשמרו מהטיית הנר כדין, והוא עמד על רגליו ועסק בתורה כל



## לאכול לשם שמים

ואולם אף מי שאין לו חלק בחכמה זו ובכוונות המבוארות בדברי האר"י זלה"ה, עם כל זאת חלילה לאדם לעשות מעשהו מצרכי גופו, למלאות בטנו ותאוותו כבהמה, ורחמנא לבא בעי ואיש לא נעדר מלהיות בבחינת צדיק אוכל לשובע נפשו, ובכל מעשה הגופניות יוכל למצוא בהם דרך ומקום לה', כמאמר שלמה המלך ע"ה בכל דרכיך דעהו, שבכל דרכיך בבית ובחוץ הן בתורה והן בתפלה והן בדברי צרכי גופו, הכל דעהו שתשים כוונתך בו למען שם ה' ולא ח"ו להנאות גופך למלאות נפשך כי ירעב.

ובאנשים המשכילים ההולכים לפני ה', בעוסקם בעניני גופם מה שמן ההכרח לעשות בהם, הנה מחשבתם יפה וטובה לעזוב דרך רוח הבהמה היורדת היא למטה לארץ לדברי ארציות לבד, ואוחז במחשבת אדם להיות עולה במחשבתו הקדושה למעלה, לקיים בכח אכילה זו כמה וכמה מצות ה' אשר לא תעשינה בהסיר כוחו ממנו, ועתה על ידי אכילה זו יתחזק כוחו ושכלו להיות כח בו לעמוד על משמרתו ולעסוק בתורת ה' ולעשיית מצותיו ולתפלה בכוונה, ודעתו תהא צלולה בהרחבת לב לשמוח על ידי זה בה' ובתורתו, ולעבוד את ה' בכל עוז ותעצומות, ועל דרך שכתב הקדוש הרמב"ם זלה"ה ורבינו בחיי (פ' תולדות בענין מטעמי יצחק ע"ש) ושאר חכמי

הלילה בשקידה עצומה, ואמר הרה"ק שעכשיו הבין מהו "כאכילתכם בן תורתכם".

(שיחור"ק מרן אדמו"ר שליט"א  
בר מצוה סיון תשנ"ט)



## לאכול בימי הנעורים

שמעתי שהיהודי הק' זי"ע בזקנותו התחרט מה ששייר מפת שאכל על שלחן חותנו, וידוע שהיה גבור.  
(תפארת היהודי)



## לכל אדם מזדמן לתקן הניצוץ השייך אליו

כי ידוע שכל מאכל אשר יאכל לכל נפש אדם, הנה הכל נעשה בהשגחה פרטית מאת בורא עולם ב"ה. שיזדמן זה המאכל דווקא לזה האדם כי הוא השייך לשורש נשמתו, פירוש שהחיות הרוחניות שבאוכל הלז הוא משורש הנשמה של אדם הזה, בדרך "רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף", שכתוב פירושו בשם האלהי הבעש"ט זלה"ה, כלומר שלאדם נדמה שהוא רעב ללחם זה וצמא למים ועל כן מתאוה לאכול, והאמת הוא שנפשם בהם תתעטף, פירוש שנפש האדם הזה מעוטף ומשוקע באוכל הלז, ועל כן מתאוה לאוכלו בכדי להשלים נפשו על ידי אכילה ושתיה זו, כמו שכתבתי לעיל בשם האר"י שהנשמה הוא הנהגה מרוחניות המאכל כידוע.  
(סידורו של שבת)

