

מטעמי תורת זילים

פרשת יתרו – הנהגות קדושת האכילה

כאשר בא יתרו לפני משה רבינו ערכו לכבודו סעודה כפי שנאמר "וַיִּתְחַדֵּי יִתְרוֹ עַל כָּל הַטּוֹבָה אֲשֶׁר עָשָׂה ה' לְיִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הֶצִּילוּ מִיַּד מִצְרַיִם: וַיֹּאמֶר יִתְרוֹ בְּרוּךְ ה' אֲשֶׁר הֶצִּיל אֶתְכֶם מִיַּד מִצְרַיִם וּמִיַּד פָּרְעֹה אֲשֶׁר הֶצִּיל אֶת הָעָם מִתַּחַת יַד מִצְרַיִם: עֲתָה יִדְעָתִי כִּי גָדוֹל ה' מִכָּל הָאֱלֹהִים כִּי בָדַבַּר אֲשֶׁר יָדוּ עָלֵיהֶם: וַיִּקַּח יִתְרוֹ חֹתֶן מֹשֶׁה וּבָחִים לְאֱלֹהִים וַיָּבֵא אֶהָרֹן וְכָל זָקְנֵי יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר לָחֶם עִם חֹתֶן מֹשֶׁה לְפָנֵי הָאֱלֹהִים" (שמות יח, ט – יב). סעודה זו נעשתה לכבוד יתרו על שהתגייר ועשה ברית מילה (ורבינו בחיי שמות יח, יב) באותו היום, וכפי שנרמז בסופי תיבות "עֲלֶה וּבָחִים לְאֱלֹהִים" שיוצא בגמטריא 'מילה' (שפתי כהן על התורה' פרשת יתרו על הפסוק 'ויקח יתרו עולה').

יש להתבונן, מה הן ההנהגות הראויות אשר כל איש ואשה בישראל צריכים לנהוג בהן כדי לקדש את אכילתם ושתייתם?

יאכל האדם את כל סעודותיו בנקיות וכבוד כיושב לפני המלך

כאשר אדם סועד הוא צריך לאכול בנחת (זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא גרור) **ובמתינות** (אור צדיקים' למהר"ם פאפירש בחלק ספר מוסר ליום רביעי אות ט) **בכבוד** ('צפורן שמיר' להחיד"א סימן ה, סב ד"ה יהיה בכבוד) **ובצניעות** ('השל"ה הקדוש' תורה שבכתב פרשת תולדות אות מג ד"ה הלעיטני נא מן האדם) **במורא ובנושה** ('שער התפלה' למחבר 'באר מים חיים' שער השמיני סוף פרק יב ד"ה ועל כן נאמר) **כמי שאוכל לפני המלך** (זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא גרור, 'ראשית חכמה' שער הקדושה פרק טו, 'שער התפלה' למחבר 'באר מים חיים' שער השמיני סוף פרק יב ד"ה ועל כן נאמר) **ולפני השכינה שנאמר "וְאָכַלְתָּ לְפָנָי ה' אֱלֹהֶיךָ"** (דברים יד, כג) ('רקנאטי' על התורה פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת, 'מצודת דוד' להרדב"ז מצוה פה ד"ה עשרה דברים). **ולא יאכל אלא כשהוא יושב ושולחנו ערוך** (אור צדיקים' למהר"ם פאפירש בחלק ספר מוסר ליום רביעי אות ט) **ומסודר**. ומי שאוכל על שולחן שאינו מסודר, עליו הכתוב אומר "כִּי כָל שִׁלְחָנוֹת מְלָאוּ קִיָּא צָאָה" (ישעיה כח, ח), לפי שצריך לכבד את הקב"ה על מזונותיו. וכשהשכינה רואה את שולחנו של ישראל מסודר היא אומרת "זֶה הַשִּׁלְחָן אֲשֶׁר לְפָנָי ה'" ('חזקאל מא, כג) ('רקנאטי' על התורה פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת).

כאשר ר' ישראל נאגירה ז"ל היה משוורר על שולחנו בקול נעים, אז היו מתקבצים מלאכי השרת ובאים לשמוע את קולו, כמו בעת שמחת חתן וכלה שמתקבצים אנשים לראות את מיני השחוק שמשחקים לפניהם. **ופעם אחת כשהוא שוורר על שולחנו, הרים את בגדי זרועותיו מפני החום הרב עד שזרועותיו התגלו. אז יצא קול מן השמים ואמר "ברחו לכם מהאיש הזה שממעט בכבוד שמים, ואינו יושב בכבוד על השולחן אשר לפני ה'!"** ותכף פרחו להם כל מלאכי השרת שהיו שם. והאר"י ז"ל שהיה בדורו ראה מביתו את המראה הגדול הזה שהיה עם המלאכים, וגילה את סודו לר' ישראל נאגירה. וכששמע זאת ר' ישראל נאגירה הוא חרד חרדה גדולה ומיד קישט את עצמו וישב בכבוד על שולחנו ושורר כבראשונה. **ואז חזרו מלאכי השרת להתקבץ אליו כפי שהיו עמו בתחילה** ('פלא יועץ' ערך אכילה ושתיה ד"ה וצריך לישב בכבוד על השלחן).

צריך להיזהר מאוד לקדש את האכילה שלא יאחזו בה 'החיצונים' (יערות דבש' חלק ב דרוש יב לט' בטבת ד"ה ולכן בכור צריך שמוח). **לכן שולחן האוכל צריך להיות נקי מכל 'לכלוך' כי זה שייך לצד הסטרא אחרא** ('ספר החיים' לאחיו של המהר"ל מפראג בחלק 'ספר פרנסה וכלכלה' תחילת פרק שני ד"ה ויהי שלחנו של אדם) **וכן צריך שאדם יתקרב לאכול את מזונו רק לאחר שהתפנה וניקה את גופו, כי אחרת הסטרא אחרא הוא זה שיקבל ממזונו** (זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"ב ד"ה שלחן דבר נש) **היות שבטנו מלאה צואה** ('אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"א ד"ה 'ובגין ההוא לחם' מהרמ"ק) **ונמצא שהוא מקרב לשולחן "קיא צאה"** (ישעיה ח, ח) **שהוא מצד הסטרא אחרא** (זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"ב ד"ה שלחן דבר נש), **ומורה בזה שיש לחיצונים הנהנים מהצואה חלק באותה סעודה חלילה. אך אם יתפנה קודם לסעודה יינצל מכל זה** ('אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"א ד"ה 'ובגין ההוא לחם' מהרמ"ק).

לא יאכל בדרך רעבתנות שזה מצד הסטרא אחרא ועשו הרשע

צריך האדם להיזהר מאוד שלא להיות גרור ובלען בסעודתו (זוהר פרשת פנחס דף רמו ע"א ד"ה שתינאה שלא יהא, 'זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא, 'רקנאטי' על התורה' פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת, 'דרך חכמה' למהר"ל פוחוביצר נתיב ל' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט ד"ה לא יהיה אכילתו, 'ספר 'הציוני' לר' מנחם ציוני פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת, 'עיר מקלט' פרשת ראה מוסרי השלי"ה והגהות ד"ה כתיב ואכלתם) **וגם שלא יאכל דרך הלעטה שבה בולעים בלי ללעוס ולטחון כראוי בשיניים** ('דרך חכמה' למהר"ל פוחוביצר נתיב ל' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט ד"ה לא יהיה אכילתו), **כי דברים אלו הם איסור גמור** ('קב הישר' פרק מט ד"ה השביעי הוא עיקר) **והאדם נעשה על ידי כן כמו עשו הרשע** (זוהר פרשת פנחס דף רמו ע"א ד"ה שתינאה שלא יהא) **שכך היתה מדתו, וכפי שאמר ליעקב אחיו "הלעיטני נא מן האדם הזה" (בראשית כה, ט)** ('זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא, 'קב הישר' פרק מט ד"ה השביעי הוא עיקר, 'רקנאטי' על התורה' פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת, 'פלא יועץ' ערך אכילה ושתיה ד"ה וצריך לישב). **ואם ינהג כך האדם הוא יעשה מאוס בעיני אלקים ואדם** ('פלא יועץ' ערך אכילה ושתיה ד"ה וצריך לישב).

דרך זו של רעבתנות היא מצידה ודרכה של הסטרא אחרא (זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ד"ה כמאן דאכיל) **'והחיצונים'** ('אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ד"ה 'ואי אכתיב בשמא' מהרמ"ק) **והוא סימן כי הם שורים בתוך מעיו של האדם** ('זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא, 'רקנאטי' על התורה' פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת). **והסטרא אחרא נאחזת אז באותו השולחן** ('צפורן שמיר' להחיד"א סימן ה, סב ד"ה יהיה בכבוד' בשם זוהר רעיא מהימנא) **כאשר האדם אוכל לפניו. וזה נגד ציווי התורה שהרי נאמר "וְאָכַלְתָּ לְפָנָי ה' אֱלֹהֶיךָ"** (דברים יד, כג) **ולא "ואכלת לפני הסטרא אחרא** ('עפ"י זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ד"ה ומאן דאכיל) **וכוחות החיצונים"** ('עיר מקלט' פרשת ראה מוסרי השלי"ה והגהות ד"ה כתיב ואכלתם). **ואז נעשה מאותיות 'שִׁלְחָן הַתִּיבָה' 'לנחש' שהוא הסטרא אחרא** ('עבודת ישראל' לר' מקונוניץ מסכת אבות פרק שלשי ד"ה זה השלחן אשר לפני ה'). **וראה 'שער התפלה' למחבר 'באר מים חיים' בשער השמיני פרק ד ד"ה ועל זה אמר אדוננו דוד המלך, כי השולחן**

יכול להתהפך מזה לזה (עפ"י יחומת אנך' להחיד"א פרשת תרומה אות ה). ועוד שבמקום בו יש הלעטה ואכילה גסה, שם גם מצויה הלילי אשתו של הס"מ (ישליה הקדושי שער האותיות אות ק ד"ה 'סוף דברי מספר תוצאות חיים בשם ר' שלמה אלקבץ).

היצר הרע רוצה שהאדם יאכל הרבה בדרך של הלעטה (ילקוטי תורה' להארי"י ז"ל פרשת שמות ד"ה ואלה שמות בני ישראל), **לפי שאין יצר הרע מתגבר בתוך מעיו של האדם אלא על ידי אכילה ושתייה** (זוהר פרשת תרומה דף קנ"ג ע"ב ד"ה ובכחני הווי לקטי, 'תפארת שלמה' חלק לקוטים אות קו ד"ה צדיקים תחלתן יסורין, 'פרי צדיק' לר' צדוק הכהן מלובלין פרשת לך לך אות ג ד"ה 'בחמרא גו כסא' בשם הספרי) **כפי שנאמר "וַיֵּאָכְלוּ וַיִּשְׂפְּעוּ מֵאֵד וְתִאֲוָתָם יָבֵא לָהֶם"** (תהלים עח, כט) (תפארת שלמה' בחלק לקוטים אות קו ד"ה צדיקים תחלתן) **וכן נאמר "פֶּן אֶשְׂפַּע וְכַחֲשֵׁתִי"** (משלי ל, ט) (זוהר פרשת תרומה דף קנ"ג ע"ב ד"ה ובכחני הווי לקטי). **ואדם שאוכל בדרך זו נקרא באותה שעה 'רשע'** (זוהר חדש' מדרש רות דף ק"ג ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא, 'רקנאטי על התורה' פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת, 'מדרש תלפיות' ענף אכילה ד"ה ילא יהא אדם' בשם ספר ציוני) **שהרי נעשה לו בטן מחיצוניות גשמיות המאכל** (באר מים חיים' פרשת אחרי מות ד"ה והנה עוד אמרו שם). **וכפי שנאמר על הרשעים "וּבִטְוֹן רָשָׁעִים תִּחְסְרוּ"** (משלי יג, כה) (זוהר חדש' מדרש רות דף ק"ג ע"א ד"ה תמינאה דלא יהא, 'רקנאטי על התורה' פרשת עקב ד"ה ואכלת ושבעת וברכת, 'מדרש תלפיות' ענף אכילה ד"ה ילא יהא אדם' בשם ספר ציוני), **על שהם מרגישים כל ימיהם את בטנם 'חסרה'** (יעיר מקלט' על טעמי המצוות פרשת קדושים אות ר"ן).

הרבה בני אדם נכשלים ואוכלים במהירות בדרך של זולל וסוּבָא (יקב הישר' פרק מט ד"ה השביעי הוא עיקר) **ומתאווים לאכילתם עד שכמעט בעודם בכפם יבלעום** (באר מים חיים' פרשת בראשית ד"ה ובמהות האכילה). **ודבר זה הוא פגם גדול מאוד** (יקב הישר' פרק מט ד"ה השביעי הוא עיקר), **ומוסיף כוח לסטרא אחרא** (אגרא דכלה' פרשת חקת ד"ה ולמה הבאתם). **לכן צריך האדם להגביר על עצמו את היצר הטוב ולאכול לאט, כמו שיעקב אבינו לא נתן לעשו הרשע לאכול ב'דרך הלעטה' כפי שביקש, אלא רק ב'דרך אכילה' שנאמר "וַיַּעֲקֹב בָּתָן לְעֵשָׂו לֶחֶם וַיִּנְזֵד עֲדָשִׁים וַיֵּאָכֵל וַיִּשְׂתֶּה"** (בראשית כה, לד) (ילקוטי תורה' להארי"י ז"ל פרשת שמות ד"ה ואלה שמות בני ישראל). **ומי שהוא בעל נפש, גם לא יאכל עם אדם שאכילתו מרובה משאר בני האדם או עם אדם שהולך אחרי תאוות מעיו. ואפילו אם בעל הנפש רעב לאכול, עדיף שיתגבר על רעבונו ולא יאכל מ'לקחו' של אותו האדם** (זוהר פרשת שמות דף ג ע"ב ד"ה יאמר רבי יצחק ויעייש. וראה בפרי צדיק' לר' צדוק הכהן מלובלין בחלק לט"ו בשבט אות ב ד"ה 'זוה שאמר באחד בשבט' שזה עניינו של חודש שבט לתקן את האכילה שתהיה בקדושה ענייני).

ירחיק האדם מסעודות הרשות שהכל שם הולך לסטרא אחרא

ישנן סעודות הנעשות בחברת אנשים והן נקראות 'סעודות מצוה' (פלא יועץ' ערך סעודה ד"ה יש סעודות), שהצטוו עליהם בתורה או מדרבנן כגון אכילת הפסח בזמן בית המקדש ואכילת מצה בליל הסדר וכדומה (סדורו של שבת' שורש החמישי שמו בו תפאר מד ע"א טור א). **ויש אומרים שבכלל סעודות אלו הן כל סעודה שאדם עושה שלא כדרך חברות ושמחה, אלא כדי ליתן שבח למקום או לפרסם מצוה או לפרסם נס** (נים של שלמה' למהרש"ל מסכת בבא קמא פרק ז, לו). **אך סעודות אחרות שנעשות בחברתם של אנשים נקראות 'סעודות הרשות'** (פלא יועץ' ערך סעודה ד"ה יש סעודות) **כי אין מצוה באכילתן והרשות ביד כל אדם אם לאכול שם או לא, שלא הצטוו להימנע מסעודות אלו** (סדורו של שבת' אור יום שבת דף מב ע"א ד"ה אמנם כל אלו). **סעודות אלו גורמות קטרוג של יצר הרע, כפי שנרמז בסמיכות הפסוקים "וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ: הַשְּׂמֵרוּ לָכֶם פֶּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם"** (דברים יא, טו – טז) (פרי צדיק' סוף פרשת נח ד"ה מזכירין במוציא שבת). **ונקראות 'סעודות הרשות' גם כנגד היצר הרע הנקרא 'רשות'** (בית מועד' לר' מנחם רבא דרוש תשיעי ליום ראשון של סוכות דף צב ע"א).

סעודות הרשות ושאר משתאות של שחוק וקלות ראש הן של הסטרא אחרא (יחומת אנך' להחיד"א פרשת תרומה אות ה, הגהות החיד"א לספר 'יעיר מקלט' פרשת ראה במוסרי השל"ה והגהות ד"ה כתיב ואכלתם) **ויש בהן כמה תקלות לגוף ולנפש** (הגהות החיד"א לספר 'יעיר מקלט' פרשת ראה במוסרי השל"ה והגהות ד"ה כתיב ואכלתם). **וכל מה שהאדם מתענג שם ואוכל יותר מכדי צרכו, הכל הולך לסטרא אחרא** (אורות אלפים' למחבר' פלא יועץ' בליקוט מהחיד"א ד"ה אכילה שאינה) **ומטמא את הבשר** (צפורן שמיר' להחיד"א סימן ג אות מד). **והשטן נוטל שם חלק בראש הקרואים ומרקד ביניהם** (פלא יועץ' ערך סעודה ד"ה יש סעודות). **כך היה במשתה שעשו בניו של איוב עם אחיותיהם שנאמר "וְהָלְכוּ בְנָיו וְעָשׂוּ מִשְׁתֵּה בֵּית אִישׁ יוֹמוֹ וַיִּשְׁלְחוּ וַיִּקְרְאוּ לְשִׁלְשֵׁת אַחֲוִיתֵיהֶם לְאָכֵל וְלִשְׁתֹּת עִמָּהֶם"** (איוב א, ד) **והמקטרג היה שם עמהם** (זוהר פרשת בא דף לד ע"א ד"ה 'באיוב מה כתיב' ענייני). **לכן ימאס האדם בסעודות הרשות הללו ובשמחות מדומות** (צפורן שמיר' להחיד"א סימן ה אות סו) **ולא יסעד בהם** (ראה גמי' פסחים דף מט ע"א) (אורות חיים' לרבינו הרא"ש ליום א' אות יז ואות קכא), **אלא ירחיק מהם כמטחוי קשת** (מזמור לאסוף' לר' מרדכי ששון דיני ברכות הנהנין ד"ה אלו דברים) **וכמפני החרב** (פלא יועץ' ערך סעודה ד"ה ולכן האישי. וראה שם מה יעשה אדם אם נאלץ ללכת לסעודת הרשות בכדי שלא יטמא).

יזהר האדם מאכילה גסה לפי שהיא מטמאה ורעה בעיני ה'

כל אדם צריך להישמר מ'אכילה גסה' שהיא אכילה הממלאת את כריסו של האדם לספק את תאוותו, עד שאינו יכול לאכול יותר מחמת רוב המאכל (דרך חכמה' למהרי"ל פרחוביצ'ר נתיב לו' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט בשם הרמב"ם). **כי אכילה זו היא כמו סם המות לאדם, והיא עיקר לכל החולאים הבאים על האדם** (רמב"ם בחלכות דעות פרק רביעי אות טו). **לכן אם מרבה באכילה עד אשר יוצא מאפו אז החולאים באים עליו, כי האכילה הגסה ניתנה למְשֻׁקָה ומרעה אל רעה ייצא** (דברים אחרים' להחיד"א דרוש שב כתיב הגדול ד"ה הן האדם בריאותו). **ואכילה זו היא חטא** (יערות דבש' לר' יהונתן אייבשיץ חלק ב דרוש ג ד"ה אמנם בכל זה המותרות), **ונחשבת רעה בעיני ה'.** **לכן כשהעם התאוה במדבר לאכול בשר וקיבלו את עופות השָׁמַיִם, אז ה' שהוא בורח לבות וכליות ידע להבחין מי ביניהם אוכל לשם 'אכילה גסה' והרג אותו שנאמר "הַבְּשָׂר עֹדְדָנוּ בֵּין שְׁנֵיהֶם טָרְסָם יִפְרֹת וְאָף ה' תָּרַח בָּעַם וַיִּזַּךְ ה' בָּעַם מִכָּה רַבָּה מֵאֵד"** (במדבר יא, לו) (ישמון הטוב וזקן אהרן' בחלק 'זקן אהרן' על התורה פרשת בהעלותך דף ס ע"ב הפסוק 'לא יום אחד תאכלו').

ועל כך נאמר באיוב "אין שָׁרִיד לְאָכְלוֹ עַל פֶּן לֹא יִחַיל טוֹבוֹ: בְּמִלְאוֹת שֶׁפָּקוּ יִצֵּר לוֹ פֶלֶךְ יַד עֹמֵל תְּבוֹאָנוּ: יִהְיֶה לְמֵלֵא בְטָנוֹ יִשְׁלַח בּוֹ חֲרוֹן אַפּוֹ וַיִּמְטֵר עֲלֵימוֹ בְּלַחְמוֹ" (איוב כ, כא – כג), **והכוונה כי מי שאוכל 'אכילה גסה' ו"אין שָׁרִיד לְאָכְלוֹ" כלומר אינו משייר כלום ממאכלו אזי וודאי "לא יחיל טובו"** **שלא יקווה לראות טוב בימיו, כי כל ימיו מכאובים וכעס.** **ועוד שתאוות האכילה תמשכהו כל כך עד שבמלאת סיפוקו שאכל כל כך עד שמילא בטנו ואין עוד מקום לאכול אזי "יצר לו"** **על שאין לו תאוה לאכול.** **"וּפֶלֶךְ יַד עֹמֵל תְּבוֹאָנוּ" – כלומר שכל הטורח שטרח להרבות הון יהיה לאכול לשובעה כדי "לְמֵלֵא בְטָנוֹ" וזה גורם ש"יִשְׁלַח בּוֹ חֲרוֹן אַפּוֹ" כשאוכל מאכלים שהם רעים לגוף. ואפילו על ידי מאכלים טובים "יִמְטֵר עֲלֵימוֹ" **אש וגפריית שהם כלי מלחמתו של הקב"ה, כי אף על פי שהם מאכלים טובים הרי כיון שהם****

רבים הם נלחמים בגופו אלו באלו, ואין שלום יוצא מתוך מריבה לכן נהפכים עליו לחולאים רעים וכפי שנאמר "מִרְבָּה בְּשֹׁר מִרְבָּה רָמָה"

(פרקי אבות ב, ז) (יגובל בנימין פרשת תולדות חלק ג' דרוש ו' דף יג ע"א ד"ה ישבע הצדיקים).

יש 'קליפה' עבה שרודפת את האדם אחרי התאוות הגשמיות ואפילו בדברים המותרים לו. **לכן כפי מה שמוסיף האדם בתאוה של אכילה גסה הרי הוא מוסיף עוד ל'קליפה' הזאת** (יטוב הארץ לר' נתן שפירא בפרק 'מעלת מיתת ארץ ישראל וחוף לארץ' דף לא ע"ב), **וסובל על כך במוותו בדין 'חיבוט הקבר'** (זיקוקין דנורא ובעורין דאשאי על תנא דבי אליהו פרק כו ד"ה דבר אחר זכור את יום השבת אות ט) **"וְבִשְׂרוּ עָלָיו יָכָאב"** (איוב יד, כב) (יטוב הארץ לר' נתן שפירא בפרק 'מעלת מיתת ארץ ישראל וחוף לארץ' דף לא ע"ב ועיי"ש עוד). **וכן כל מה שמוסיף לאכול יותר מכדי שובעו הרי הוא מוסיף כוח בסטרא אחרא** (יפלא יועץ ערך אכילה ושתייה ד"ה וכן צריך להזהר) **שהכל הולך אליו** (יחומת אנך' להחיד"א על התהלים מזמור מ בשם הוזהר והאר"י ז"ל), **וגם גופו נטמא ונעשה משכן לסטרא אחרא** (יחומת אנך' להחיד"א על התהלים מזמור מ). **אדם זה מחזק את יצרו שיתגבר עליו** (יפלא יועץ ערך אכילה ושתייה ד"ה וכן צריך להזהר), **כי על דרך הכלל מילוי הכרס מביא את בני האדם לעשות גם חטאים רעים כמו שנאמר "וַיִּשְׁמְן יִשְׂרָאֵל וַיִּבְעֹטוּ"** (דברים לב, טו) **וכן "שִׁמְנֵת עֵבֶיֶת פְּשִׁיֶּת"** (דברים לב, טו) (עיר מקלט' על טעמי המצוות פרשת קדושים אות ר"ף). **וכך גם היה בחטא העגל שנאמר "וַיִּשָּׁב הָעָם לְאָכַל וְשִׂתוֹ וַיִּקְמוּ לְצַחֵק"** (שמות לב, ו) (יסמוכים לעד' למחבר 'שבט מוסר' פרשת תזריע דף ז' ע"ב ד"ה עוד נראה רמז).

לכן שומר נפשו ירחיק מאכילה ושתייה מרובה (יפלא יועץ ערך אכילה ושתייה ד"ה וכן צריך להזהר) **ולא ירדוף בטנו עד שתבקע מאליה** (השל"ה הקדוש' שער האותיות אות ק ד"ה והמשכיל יתן אל לבו) **אלא ייתן רסן ו'זמם' לפיו כדי שלא יגיע לאכילה גסה** (יגובל בנימין פרשת תולדות חלק ג' דרוש ו' דף יג ע"א ד"ה ישבע הצדיקים). **ויאכל רק עד כדי שובע נפשו שנאמר "וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וַיִּבְרַכְתָּ"** (דברים ח, י) (דרך חכמה' למהר"ל פרחוביצר נתיב ל' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט), **וטוב שגם אז לא ישבע לגמרי אלא מעט פחות** (יפלא יועץ ערך אכילה ושתייה ד"ה וכן צריך להזהר), **ועל ידי כך לא יגיע כל ימי חייו לאכילה גסה** (יסדורו של שבת' אור יום שבת דף מג ע"א ד"ה אמנם הרוצה לתקן). **ואז הוא יזכה שתשרה עליו קדושה ויראה** (השל"ה הקדוש' שער האותיות אות ק ד"ה והמשכיל יתן אל לבו) **כפי שנרמז בדברי רבותינו "אין קידוש אלא במקום סעודה"** (ראה גמ' פסחים דף קא ע"א), **כלומר שיעקר 'הקדושה' של האדם היא לגדור את עצמו מריבוי אכילה ושתייה בעת 'הסעודה'** (טור פסדה' לר' חיים הכהן תלמיד מהר"ח"ו על שו"ע או"ח סימן רעא אות א).

גם בשבת שניתנה לעונג יש להימנע מאכילה גסה המזיקה לאדם

אף שמצוה לענג את השבת במאכלים רבים וטובים בתבשיל שָׁמֵן ביותר ומשקה מְבֻשָּׂם לשבת ואף לאכול שלוש סעודות במשך כל יום השבת (רמב"ם ספר זמנים הלכות שבת פרק ז, ל – ט), **עם זאת לא הותרה הרצועה לשבוע בטוב ולמלאות הכרס באכילה ושתייה תוך מילוי תאוות והנאות גופניות ועינוג הנפש כפי החשק** (יסדורו של שבת' אור יום שבת דף מב ע"ב ד"ה עלה א אמנם כל אלו), **שהרי אמרו רבותינו "כל המענג את השבת נותנין לו נחלה בלי מצרים"** (ראה גמ' שבת דף קיח ע"א בשם ר' יוסי) **ולא אמרו 'כל המענג בשבת נותנין לו נחלה בלי מצרים', כי רצונם לומר שלא יהיה כוונתו של האדם לענג את עצמו אלא רק לעשות את העונג בשביל השבת. וזהו מה שנאמר "וְקָרַאתָ לְשַׁבָּת עֲנִי" (ישעיה נח, ג) שתקרא דווקא "לְשַׁבָּת" עונג, כמו אדם שעושה סעודה עבור אורח חשוב וגדול שבלעדיו היה קשה עליו ההוצאה והתענוג** (של"ה הקדוש' מסכת שבת פרק נר מצוה אות לו ד"ה וארז"ל כל המענג את השבת).

ואם האדם אוכל ושותה הרבה למלא בטנו בתאוותיו הרי בזה אינו נקרא מענג את השבת, ומגיע על ידי כך לכמה עבירות ואיסורים מחמת כבודות מאכלו וריבוי שתייתו, שהרי נעשה עייף ומאבד זמן לימוד תורה ומתוך אכילתו מרבה גם בשאר תאוות הגוף (זיקוקין דנורא ובעורין דאשאי על תנא דבי אליהו פרק כו ד"ה דבר אחר זכור את יום השבת אות ע ועיי"ש שהאריך בזה). **והרבה רעה באה לגוף ולנשמה מ'אכילה גסה' שהאדם אוכל בימי החול ובשבתות וימים טובים. ובכלל זה גם ריבוי שתיית היין והשכר שאין משוקף ומתועב יותר מן השֵׁכָר** (דרך חכמה' למהר"ל פרחוביצר נתיב ל' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט). **לכן גם באכילה של כל המצוות ותענוגי שבת קודש** (יסדורו של שבת' אור יום שבת דף מב ע"ב ד"ה עלה א אמנם כל אלו) **וימים טובים** (עפ"י ידבש לפי מערכת ה אות יד) **צריך האדם לכוין לעשותם לשמה** (יסדורו של שבת' אור יום שבת דף מב ע"ב ד"ה עלה א אמנם כל אלו) **לקיום מצותו יתברך** (ידבש לפי מערכת ה אות יז) **ולכבוד שבת ויום טוב** (ותולדות יצחק' על התורה לר' יצחק מנעשכ"י סוף פרשת משפטים על הפסוק 'לא תהיה משכלה').

אותם בני אדם שאוכלים ושותים יותר מדי וסבורים שמענגים את השבתות והימים טובים, עליהם נאמר **"וַיִּזְרְתִּי פָרְשׁ עַל פְּנֵיכֶם פָּרְשׁ חֲגִיכֶם"** (מלאכי ב, ג). **כי אין זה משנה אם הוא אוכל לכבוד השבת או את כבוד עצמו הוא דורש – אין ה' חפץ במילוי בטנו ברעבון נפשו "כִּסּוּס כְּפָרְדַּי אֵין הֲבִיין"** (תהלים לב, ט) **גם בימים אלו, כידוע לרוצים לדעת את ה' באמת** (יסדורו של שבת' אור יום שבת דף מב ע"ב ד"ה עלה א אמנם כל אלו). **ופעמים שאנשים הולכים בסעודת השבת אחר הדבר הָעָרֵב והטעים וממלאים בטנם במאכלים עד שנופלת עליהם תרדמה, והם אינם נקראים מענגים את השבת אלא מענגים את עצמם** (של"ה הקדוש' מסכת שבת פרק נר מצוה אות לו ד"ה וארז"ל כל המענג את השבת). **לכן גם בשבת קודש יש לקיים את דברי רבותינו** (זיקוקין דנורא ובעורין דאשאי על תנא דבי אליהו פרק כו ד"ה דבר אחר זכור את יום השבת אות ט) **למעט בבשר ויין ולא להרבות, כפי שנאמר "אַל תִּהְיֶה בְּסֻבָּאי יַיִן בְּזִלְלֵי בְּשָׂר לְמוֹ: כִּי סָבָא וְזוּלָל יִרְשׁוּ"** (משלי כג, כ – כא) (תנא דבי אליהו רבא פרק כו אות כא ד"ה דבר אחר זכור את יום השבת). **ויהיה האדם אוכל ושותה כדי חיותו שאז ניכר כי אוכל לשם שמים לכבוד השבת** (זיקוקין דנורא ובעורין דאשאי על תנא דבי אליהו פרק כו ד"ה דבר אחר זכור את יום השבת אות ט).

אם ימשוך האדם את ידו מאכילה שנהנה בה ייחשב לו כתענית

מי שרוצה שלא ישלטו עליו 'הקליפות' ימשוך ידו מהאוכל. ואין הכוונה לדבר שיש בו איזה צד של ספק איסור חלילה שאז בוודאי יש לפרוש, אלא אף בדבר אכילת היתר לגמרי (באר מים חיים' לר' חיים מצירונביץ פרשת אחרי מות ד"ה והנה עוד אמרו) **שבעודו תאב לאכול ממנו ניח מתאוותיו לכבוד הבורא יתברך** (דרך חכמה' למהר"ל פרחוביצר נתיב ל' דרך אכילה דף נט ע"ב אות ט). **לכן אמרו בספרי יראים "שעת אכילה שעת מלחמה" כי יש אז מלחמה לשבור את התאוה** (עפ"י ישעיה התפלה' למחבר ספר 'באר מים חיים' שער השמיני פרק ה' ד"ה ועל כן אמרו). **ומטעם זה שולחניו של אדם מכפר עליו כמו שהקרבת היה מכפר בזמן שבית המקדש היה קיים** (ראה גמ' מנחות דף צא ע"א), **כי האכילה והקרבת שניהם במטרה אחת לקרב עולם ומלואו לה' יתברך, ואם התאוה הגשמית בזויה בעיניו של אדם והוא מושך ידו ממנה – אז נעשה הדבר בבחינת קרבן ממש** (באר מים חיים' פרשת אחרי מות ד"ה והנה עוד אמרו). **וזה אחד מגדרי התשובה, שבתוך החשק וחמדת האדם אל המאכל הוא יסוג לאחור ויפסיק** (יקב הישר' פרק סא ד"ה על כן הירא וחרד).

ובדרך זו יעשה כל אדם, שבעוד המאכל או המשקה המתוק לחפו וחביב עליו ביותר נמצא לפניו (מורה באצבעי' להחיד"א סימן ג אות קיב, 'בן איש חי' שנה ראשונה פרשת בהר בחוקות אות ז) **ועדיין הוא תאב לאוכלו, אז יניח לכבוד הבורא מתאותו ולא יאכלנו** (יסוד לתשובה' לרבינו יונה דב לב ד"ה ואף על פשעי הישנים) **כסיגוף לכפרת עוונותיו** (מורה באצבעי' להחיד"א סימן ג אות קיב, 'בן איש חי' שנה ראשונה פרשת בהר בחוקות אות ז). **ועל ידי שיעשה כן ויפסיק באמצע חשקו ותאות אכילתו** (יספר זכירה' דף כא ע"ב ד"ה 'כתב בספר חסידים' בשם ספר חסידים) **בעודו נהנה ממאכלו** (מורה באצבעי' להחיד"א סימן ג אות קיב) **אזי יחשב לו הדבר כקרבן** (יספר זכירה' דף כא ע"ב ד"ה 'כתב בספר חסידים' בשם ספר חסידים) **ומזבח כפרה** (מורה באצבעי' להחיד"א סימן ג אות קיב) **והוא תיקון גדול בתיקוני התשובה**. ויש בזה תועלת כמו עשיית תענית (בן איש חי' שנה ראשונה פרשת בהר בחוקות אות ז) **ונחשב ליותר מיום אחד של תענית**. וגם שורה אז על האדם רוח קדושה (יספר זכירה' דף כא ע"ב ד"ה 'כתב בספר חסידים' בשם ספר חסידים). **לכן טוב שיעשה כן מידי יום להניח תאוותו לכבוד הבורא יתברך** (עפ"י 'יסוד לתשובה' לרבינו יונה דב לב ד"ה ואף על פשעי הישנים).

על ידי דברי תורה בשולחן מסתלקת הסטרא אחרא ושורה הקדושה

בכל שולחן שסועדים בו רבים או יחידים (פתח עניים' להחיד"א על מסכת אבות פרק ג אות ג ד"ה איברא דדברי ז"ח עפ"י דברי הזוהר) **צריך להגיד דברי תורה** (מורה באצבעי' להחיד"א סימן ג אות קיג) **כגון משנה או הגדה, הלכה משולחן ערוך או ענין מספר מוסר** (יספר זכירה' דף כב ע"א ד"ה יוהר שילמד), **ולכל הפחות יאמר דבר השגור בפיו כמו משנת 'כל ישראל' או 'רבי חנניה'**. ויש לזוהר בזה (פלא יועץ' ערך אכילה ושתייה ד"ה וצריך לזוהר) **בכל עת אכילה** (ואור צדיקים' למחר"מ פאפירש בחלק ספר מוסר ליום רביעי אות עה ועיי"ש) **כפי שנרמז בפסוק "ויאמר ה' אל משה הנני ממטיר לכם לחם מן השמים וינצא העם ולקטו דבר יום ביומו למען אנסנו הילך בתורתך"** (שמות טז, ד) (עיר מקלט' על טעמי המצוות פרשת בשלח בחלק מוסרי השל"ה והגהות ד"ה הנני ממטיר לכם). **ונכון לומר את דברי התורה לפני ברכת המזון** (ראשית חכמה' שער הקדושה פרק טו דף קסא ע"א ד"ה הרי שאמר שלחן דבר נש, 'אלשיך הקדוש' פרשת אחרי מות טז, ג ד"ה אמנם הנה טרם, 'אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"א ד"ה יאבא כד הווי מהרמ"ק, 'מעבר יבק' שפתי רננות פרק שלשים ד"ה וכל העוסק בתורה), **ואין יוצאים על פי הזוהר ידי חובת דברי תורה רק באמירת 'ברכת המזון'** (ראשית חכמה' שער הקדושה פרק טו דף קסא ע"א ד"ה הרי שאמר שלחן דבר נש, 'נצוצי אורות' להחיד"א על זוהר פרשת תרומה דף קנג ע"ב אות א בשם 'ראשית חכמה'. וראה רבינו עובדיה מברטנורא על פרקי אבות ג, ג ד"ה ולא אמרו עליו).

אם לא אומרים דברי תורה על השולחן, אז נחשב אותו השולחן כאילו אכלו בו (זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תשיעאה למיהוי **מתקרבות** (תולעת יעקב' למקובל ר' מאיר בן גבאי בחלק 'יסוד ברכת הנהנין' ד"ה שנינו במסכת אבות) **'זבחי מתים' שהם עבודה זרה שנאמר "כי כל שאלחנות מלאו קיא צאה פלי מקום"** (ישעיה כח, ח), **כלומר שהתמלאו מהעבודה זרה הנקראת "קיא צאה"** (זוהר חדש' מדרש רות דף קו ע"א ד"ה תשיעאה למיהוי. ראה פרקי אבות ג, ג) **ואין לשולחן "מקום" כלומר חלק במקום הקודש** (תולעת יעקב' ר' מאיר בן גבאי סוד ברכת הנהנין ד"ה שנינו במסכת אבות) **ובשכינה הנקראת "מקום"** (אלשיך הקדוש' על התורה בפרשת ויקרא טז, ג ד"ה וידענו מה שאמרו), **כי השולחן כולו בסטרא אחרא** (אור החמה' ר' אברהם אזולאי זקנו של החיד"א על זוהר פרשת תרומה דף קנד ע"א ד"ה 'איהו שלחן דקיא' ממהר"ח) **ובחלקו (יסוד היום' לר' משה בן מכר בחלק סדר האכילה נושא 'זכר חורבן וחייב לימוד'). לכן לדעת הזוהר אסור גם לברך על שולחן כזה** (ראה זוהר פרשת תרומה דף קנג ע"ב ד"ה שלחן דלא) **כי הוא נוטה לצד החומריות והתאוה ומושפע לחיצונים'** (אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קנג ע"ב ד"ה 'שלחן דלא אתמרי' מהרמ"ק), **אף שלהלכה כן מברכים עליו** (עפ"י שו"ע או"ח קפד, ו שלא הזכיר דברי תורה).

על גבי המזבח במקדש היתה נמצאת אש מן השמים והשראת 'שכינה', ועל ידי כן לא אחז שם כוח 'החיצוני' שבא בעיקר מחמת הקרבנות שהוקרבו על ידי החוטאים. **וכך השולחן שעליו סועדים הוא כנגד המזבח במקדש**, וגם שם רוצה הטומאה להיאחז מכוח אכילת האדם שיש בה עכירות זוהמת הנחש, והיא רוצה לעשות שהאכילה תהיה מ'זבחי מתים'. **לכן תיקנו רבותינו שעל השולחן צריכה להיות 'תורה מן השמים' שהיא כנגד 'האש מן השמים' שהיתה יורדת במזבח** (אלשיך הקדוש' בפירושו על התורה פרשת ויקרא טז, ג ד"ה ועל ענין זה הושוה ד"ה וידענו מה שאמרו ד"ה והנה אחר אומר), **ועל ידי כן שורה השכינה עם הסועדים** (אלשיך הקדוש' בפירושו על התורה פרשת ויקרא טז, ג ד"ה וידענו מה שאמרו ד"ה והנה אחר אומר) **ונמשך כל האוכל אל הקדושה והשלימות**, כי נחשב שאוכלים משולחנו של 'מקום' שהיא השכינה עצמה, כפי שאמרו "שלשה שאכלו על שלחן אחד ואמרו עליו דברי תורה כאלו אכלו משלחנו של מקום" (פרקי אבות ג, ג) (אלשיך הקדוש' בפירושו על התורה פרשת ויקרא טז, ג ד"ה ועל ענין זה הושוה ד"ה וידענו מה שאמרו ד"ה והנה אחר אומר).

וכאשר עוסקים בדברי תורה בסעודה (זוהר פרשת תרומה דף קנג ע"ב ד"ה אמר רבי ייסא) **שאינה סעודת הרשות, ומכוונים בה לקיום נפשם וגופם לעבודת בוראם ומברכים את שמו הגדול** (בית מועד' לר' מנחם רבא דרוש תשיעי ליום ראשון של סוכות דף צב ע"א. וראה בזה ביספר זכירה' דף כא ע"ב ד"ה 'כשאדם אומר בפה מלא' וכן ביפלא יועץ' תחילת ערך אכילה ושתייה ד"ה אכילה), **אז היא נקראת סעודה שהקב"ה נהנה ממנו**. ועליה נאמר **"זה השלחן אשר לפני ה'"** (יחזקאל מא, כב) (זוהר פרשת תרומה דף קנג ע"ב ד"ה אמר רבי ייסא) **כי נחשב לאותו השולחן שעליו עתידים הצדיקים לסמוך בסעודה שיעשה הקב"ה לעתיד לבוא** (בית מועד' דרוש תשיעי ליום ראשון של סוכות דף צב ע"א). **לכן לא יעסוק האדם על שולחנו בדברים בטלים אלא בדברי תורה** (זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ואצטרך לפני ה', 'אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ד"ה 'ואי אכתיב בשמאי ממהר"מ, 'עיר מקלט' פרשת תרומה דף קנד ע"א ד"ה 'איהו שלחן דקיא' ממהר"ח) **כי אחרי שצינור ה'ינשט' שבגרון נטל את פתחו כאשר נכנס האוכל הגשמי דרכו, אז צריך לפתוח את צינור ה'יקנה' שבגרון בדברי תורה** (אור החמה' על זוהר פרשת תרומה דף קסח ע"ב ד"ה 'ואי אכתיב בשמאי ממהר"מ), **ועל ידי כן ייעשה נחת רוח לפני ה' במרומים, אמן**.

<p>העלון גם להצלת יהודית בת ורדה רוזיטה וכל בני משפחתה</p>	<p>הפצת העלון השבוע לזוג הנון בקרוב של ידי נמשו של מחבר העלון שמואל בן אולנה הי"ד שתי יתברך יוכה אותו לחקים בקרוב בית נאמן בישראל בקדושה וטהרה!</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>	<p>הפצת העלון גם למוטאם של עיל בת שירה אושרת הי"ד עליה בת אסתר הי"ד יונתן בן שירה אושרת הי"ד אליהו בן שירה אושרת הי"ד</p>
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

לחפצה ותורמות עבור ההדפסה: 052-7675933
alon.torat.haim@gmail.com