

# תורת אביגדור

## הגאון ר' אביגדור מילר זצ"ל

שיחות מוסר והדרכה בפרשת השבוע  
מיוסדות על שיעוריו, ספריו, וכתבי תלמידיו

פרשת ראה

מהדורת דרך החיים  
לזכות

מרדכי וטובה ארמן

ולזכות רפואת ברכה שמחה בת טובה

פרנס השבוע

לזכות

פנחס בן מרים חיה

לזיווג הגון

# מהדורת דרך החיים

לזכות מרדכי וטובה ארמן

ולעילוי נשמת

אליעזר מנחם בן אברהם שמואל

חיים שלמה בן דוב בער

אלטע דבורה בת אשר

גיטל בת מנחם מנדל

## ניתן להשיג את החוברת בחינם:

### ירושלים

052-266-9937.....קרית משה  
058-324-4112.....רוממה-המ"ג  
058-663-0753.....רחביה  
02-586-0088.....רמות  
058-718-5065.....רמת אשכול  
050-412-7721.....רמת שלמה

058-570-7758.....ארזי הבירה  
18.....בוכרים  
058-321-0187.....ביהכ"נ הר צבי  
054-841-9231.....בית וגן  
058-324-8175.....גבעת שאול  
054-842-6903.....גני גאולה  
.....הר נוף  
054-851-9014.....ישיבת מיר  
052-766-5331.....נוה יעקב  
052-718-4566.....סורוצקין  
072-222-3383.....סנהדריה  
054-859-3064.....סנהדריה המורחבת  
058-328-5464.....עזרת תורה  
.....עזרת תורה  
054-854-0851.....עיר העתיקה  
.....צומת בר אילן ספרי אור החיים-בר אילן 4

### ערים אחרות

058-324-5544.....ביתר  
055-678-6824.....בני ברק  
054-853-0541.....גבעת זאב  
08-974-3086.....קרית ספר  
.....בית שמש  
02-995-1203.....הקריה  
058-324-0374.....רמב"ש א'  
058-323-0058.....רמב"ש ב'  
052-767-4151.....רמב"ש ג'

לבירורים והנצחות: 072-222-3383  
או במייל: ey@torasavigdor.org



ניתן לתרום בעמדות נדרים פלוס  
או בנדרים פון: 03-763-0585  
קרן מס' 2985

# תורת אביגדור

פרשת ראה

## לאכול מפריה - מפרי ה' ולשבוע מטובה - מטוב ה'

### ואכלתם - ושמחתם

בפרשתנו התורה מצווה את בני ישראל להביא קרבנות לבית-המקדש, וזה לשון הפסוק: "ואכלתם שם לפני ה' אלוקיכם ושמחתם בכל משלח ידכם" (דברים יב, ז). לאכול - ולשמוח! אפשר היה להבין ש"ושמחתם" הכוונה לשיר ולרקוד, אבל אלה לא מוזכרים בפסוק, ומשמע שאכילת הקרבנות עצמה היא-היא השמחה שהתורה מדברת עליה; ה' רוצה שנשמח לא מאכילת בשר גרידא, אלא באכילה שהיא לפני ה' אלוקיך.

למרות שכבר קראנו פסוק זה עשרות פעמים בחיינו, כדאי לעצור ולהתבונן בלימוד החשוב שהתורה מלמדת אותנו כאן. שמחה לפני ה' מתקיימת ע"י אכילה! דווקא ע"י פעולה שנראית לנו פשוטה וגשמית. ואם התורה רוצה שנקיים שמחה לפני ה' דווקא ע"י אכילה, הרי שכדאי לנו לברר את הסוגיא הזו של "אכילה לפני ה'", כי היא מצויה והכרחית לעבודת ה' הרבה יותר מסוגיות רבות שאנו עוסקים בהם.

האכילה נותנת מקום חשוב מאד להכרת טובה לקב"ה, עד כדי כך שהתורה חוזרת על עניין זה פעמים רבות: "לפני ה' אלוקיך תאכלנו ושמחת לפני ה' אלוקיך" (דברים יב, ח). "ואכלת לפני ה' אלוקיך ושמחת" (שם יד, כו). "ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלוקיך" (שם ח, י).

### אכילה - שמחה ושלמות

רק עם ה' יכול להשיג שמחה ושלמות ע"י אכילה "לפני ה'", אומות העולם לא. הרי גויים יכולים להביא קרבנות לביהמ"ק, אבל רק עולות, לא שלמים או כל קרבן אחר שבשרו נאכל. כי כשגוי אוכל, זה מעורר אצלו את התכונות הבהמיות שקיימות בו, אין להם את היכולת להכניס כוונה לשם שמיים במעשה הגשמי של אכילה. כשגויים מתקבצים לאכול, יכולים להיות מזה צרות רבות. כשגוי אוכל זה אף פעם לא "אכילה לפני ה'", ולכן הם אינם יכולים לעבוד את עבודת

ה' הטמונה באכילת קרבנות. אנחנו, לעומת זאת, שזכינו להיות העם הקדוש של הקב"ה בעולם, יכולים לאכול בקדושה, ולגדול בעבודת ה' דרך אכילה.

### לשם מה נברא העולם?

בספר "האמונות והדעות" (מאמר ט פרק ו) רבינו סעדיה גאון אומר דבר שמשנה את כל ההבנה שלנו של העולם הזה. אומר רבינו סעדיה גאון, העולם הזה נברא בשביל - המזון. העולם כולו נברא בשביל לספק מזון. זו הבחנה חשובה מאד שכמעט אין מי שיועד אותה, אבל כתובה במפורש ע"י רבינו סעדיה גאון. כל העולם כולו נברא בשביל העניין הגדול של מכלכל חיים בחסד.

הדבר הראשון שכדאי לשים לב אליו הוא, שכדור הארץ כולו על כל תכונותיו ותכולתו - נועד ומותאם לייצור צרכי קיום החיים, ע"י מערכת נפלאה של אספקת מזון לכל יצורי העולם. כל האדמה - המכסה את רוב שטח היבשה בעולם, תכליתו היחידה היא לגדל מזון. כל התופעות שמעל האדמה, הרוח, הגשם, האטמוספירה ועוד גורמים רבים, פעולתם העיקרית היא - תוך כדי שיתוף פעולה ביניהם - לספק לנו ארוחת בוקר, צהריים וערב, וגם את כל שאר האכילות שביני לביני. אם רק נפתח את העיניים והראש, נראה את זה ממש כל יום.

### האיש שמעולם לא ראה שדה וכרם

אפילו אם אתה עירוני מלידה, ולא ראית שדה או פרה מימך, פקח את העיניים וראה את המשאיות שמביאות אוכל לעיר מהבוקר עד הלילה. עוד לפני שחשבת לקום מהמיטה המשאיות האלה כבר על הכביש, חלקן נושאות פירות וירקות, חלקן גבינה וביצים, או לחם או בשר או עוף או דגים - וכל העמל הזה הוא עבור האדם. גם בעיר אפשר לראות בעיניים את המערכת האדירה שר' סעדיה גאון דיבר עליה. יש כאן משהו! כל הבריאה, כל ה"מעשה בראשית" נועד בשביל מה? בשביל לספק את צרכי האוכל של האדם!

### למה אומרים "אשרי"

לפי זה נבין את דברי הגמ' במסכת ברכות (ד:). אומרת שם הגמ' "כל האומר 'תהלה לדוד' בכל יום מובטח לו שהוא בן העולם הבא". למה? ודאי, פרק זה הוא שבח מופלא לה' שנאמר ברוח הקודש, אבל דוד המלך אמר הרבה שירות ותשבחות לה', מה מיוחד פרק זה יותר מכל התהלים? אומרת הגמ', בגלל שב'תהלה לדוד' נמצא הפסוק "פותח את ידך ומשביע לכל חי רצון". זה מה שגורם לפרק זה להיות כ"כ חשוב עד כדי שכל האומרו בכל יום הוא בן העוה"ב, כי הוא מחדיר לנפשו את העובדה שהקב"ה הוא הזן את העולם.

אבל יש לשאול, למה הגמ' מביאה פסוק זה דווקא, הרי בפסוק הקודם כתוב לכאורה את אותו היסוד: "עיני כל אליך יִשְׁבְּרוּ ואתה נותן להם את אכלם בעתו". מה חסר בפסוק הזה שהוצרכו חז"ל להביא דווקא את הפסוק שאחריו?

התשובה היא שהפסוק הראשון אומר לנו רק שהקב"ה זן את כולם, אבל בפסוק השני כתוב משהו אחר לגמרי: "פּוֹתַח אֶת יָדְךָ - ומשביע לכל חי רצון". "ידך?" אין לה' יד, מה זה "ידך"? הכח שלו. הקב"ה כביכול משקיע את כל כוחו בהזנת היצורים שלו; כאילו אין דבר אחר שמעניין אותו מלבד זה, "כי חפץ חסד הוא" (מיכה ז, יח), כל העשייה של ה' בעולם היא בשביל חסד. זה מה שהוא רוצה להראות לנו בעולם הזה, את טובו הגדול. הוא "יושב וזן מקרני ראמים עד ביצי כינים" (ע"ז ג:). הקב"ה יושב ברומו של עולם ומחלק מזון לכל בריה. כביכול זהו עיסוקו העיקרי של הקב"ה, לזון את יצוריו. והבנת עניין נשגב זה היא חשובה כ"כ, עד שמי שמצליח בכך הוא "בן העולם הבא".

### מומחה לצדקה

נבאר את הדבר ע"פ משל. נתאר לעצמנו עשיר אחד בעל מפעל גדול, שעשה לעצמו "משרד צדקה", שם הוא יושב כמה שעות ביום ומקבל ראשי ישיבות ומנהלי מוסדות, וכן כל מיני נזקקים ונצרכים. הוא שומע אותם ומקשיב לצרכיהם, ואז פותח את פנקס הצ'קים ורושם לכל אחד צ'ק נדיב כפי צרכיו. כל היום הוא משתתף בפגישות כאלה ב"משרד הצדקה" שלו. אבל למרות כל ההשקעה שלו בנתינה, עדיין אין זה עיסוקו העיקרי. יש לו מפעל ענק, ובו הוא מעביר את יומו, שם נמצאות מחשבותיו. "משרד הצדקה" הוא רק עיסוק צדדי אצלו.

לעומת זאת, יש לנו עשיר אחר שפתח בלב מנהטן קומפלקס משרדים ענקי, רק בשביל חסד. כל משרד שם מתמחה בסוג אחר של צדקה, או של חסד ועזרה. והעשיר הזה נמצא שם כל היום, מנהל את העסק. הוא "מומחה", "מקצוען" בצדקה וחסד.

כזה הוא הקב"ה! זה מה שרבינו סעדיה גאון בא לומר, וזה מה שדוד מלמד אותנו ב"פּוֹתַח אֶת יָדְךָ ומשביע לכל חי רצון". הקב"ה ברא את העולם בשביל להאכיל ולהיטיב ליצוריו; כל כוחו של ה' מיועד לזה. העולם כולו הוא "קומפלקס צדקה" ענק של ה'.

### לכל - חי

לא רק לאדם - לדגים, ה' נותן תולעים לאכול. אבל אנחנו לא כ"כ אוהבים תולעים, אז לנו הוא נותן לחם. כל אחד מקבל את מה שהוא רוצה, "ומשביע לכל חי רצון". פרות אוהבות עשב, אריות אוהבים בשר; זו מקבלת עשב וזה בשר. העולם הוא מסעדה מיוחדת מאד, מסעדה המותאמת לרצון הלקוח: לכל אחד יש תפריט מיוחד לו, ישנם עשרות אלפי תפריטים שונים.

קרנף צעיר לא רוצה שום דבר מלבד חלב-קרנפים מאמו, לחלב זה יש מתכון אחר לגמרי מחלב-פרה. אז הוא מקבל חלב-קרנפים. כל יונק מקבל בדיוק את החלב שמתאים דווקא לו.

את הברכה הראשונה בברכת המזון לא חותמים "הזן את ישראל", אלא "הזן את הכל". כי הוא זן את הכל, כפשוטו: ציפורים בשמיים ותולעים בתוך האדמה, חתולי הרחוב ולוייתני ענק. וכולם אוכלים בכל יום אוכל חדש, במאפיה אופים כל יום לחמים ועוגות חדשים, הפירות והירקות בשוק מתחלפים כל יום. הקב"ה זן את כל העולם, כל יום.

### האדם נברא להוסיף דעת

אבל עלינו לשאול: למה? לשם מה צריך את כל המערכת הנפלאה והמדהימה הזו, בשביל לספק אוכל? וכי ה' בורא הכל היה מוכרח חלילה לברוא אדם כזה שזקוק למזון? ואפילו אם ה' רצה שנהיה תלויים במזון כדי לחיות, הרי יכול היה לעשות את המזון תפל וחסר ריח וצבע, ועדיין היינו אוכלים בשמחה את המזון המחייב אותנו ונותן לנו כח?!

כדי לבאר את העניין נאמר כך: באנו לעולם כדי להוסיף דעת, לקיים את מאמר הפסוק "וידעת היום וְהִשְׁבַּתְּ אֶל לִבְבְּךָ כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים בְּשֵׁמִים מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת, אֵין עוֹד" (דברים ד, ט). "לבבך" היינו המחשבה (עי' תורת אביגדור פרשת ואתחנן). ו"השבבות" מורה על חזרה מתמדת שוב ושוב על הידיעה הזו, באופן שתתיישב יותר ויותר במוחנו, עד שתהיה הכרה מלאה ופנימית ש"ה' הוא האלוהים".

### ידיעת החכמה תחילת הדעת

אופן אחד של ידיעה הוא הנקרא "חכמה", ידיעת העובדות. יש כ"כ הרבה ידע שעלינו לדעת בעולם הזה, כ"כ הרבה ידיעות של תורה שעלינו להפנים לתוכנו; וזה השלב הראשון בידיעה, שהוא "ידיעת השכל". ידיעת השכל היא אמנם דבר גדול, אבל לא התכלית הסופית. הרי יש הרבה בני-אדם שיודעים ומבינים אך לא מפנימים, הדברים אינם חודרים אל תוך ההכרה הפנימית שלהם.

דבר זה נעלם מעיני רבים, הם חושבים שידיעת הכתוב בספרים היא הכל. הם לא יודעים שעל-אף שלספרים יש חשיבות גדולה, אבל ישנם הרבה עניינים שהספרים רק מרמזים עליהם. הספרים נותנים רק ראשי-פרקים של מה שעלינו לעשות, אבל הביצוע וההפנמה של הדברים מוטלים עלינו. חובה גדולה היא לעבוד ולהפנים את החכמה, לעשות אותה חלק מאישיותנו; וכך חיים חיי תורה, והידיעות לא נשארות רק פיסות אינפורמציה יבשה. זוהי ידיעה אמיתית, הנקראת בלשון הקודש "דעת".

## האנציקלופדיה מזהירה - עכשיו הוא יודע!

אני תמיד מביא את הדוגמא הבאה: אמא עומדת במטבח ומבשלת, ובנה נכנס ומתחיל לשחק שם. אמא אומרת: "יוסי, תיזהר! התנור חם, אם תיגע תקבל כוויה". בשביל יוסי, אמא היא "אנציקלופדיה בריטניקה", אמא יודעת הכל. הוא מאמין לה באמונה שלמה, ודאי. הוא מאמין לה שהתנור חם. אז מה הוא עושה? שם את האצבע על התנור, ומקבל כוויה. אוי, זה כואב. עכשיו הוא צועק: "איי! התנור חם".

אתם יודעים מה קרה כאן? בפעולה זו הילד הקטן הפנים לתוכו את הידע שאמו מסרה לו. לפני-כן, היתה לו רק ידיעה שכלית, עכשיו יש לו ידיעה חושית. ידיעה חושית היא סוג אחר לגמרי של ידיעה. גם לפני כן הוא האמין לאמא, אבל אחרי שהחשים שלו חשו את אמיתות דבריה, יש לו ידיעה ברמה אחרת לגמרי, ואין להשוות ביניהם כלל.

אם הילד לא היה נוגע אף פעם בתנור, הוא היה "יודע" שהתנור חם. אבל היתה חסרה לו "ידיעה חושית". אחרי שהוא חווה את הדבר בחושיו, הוא מספר לאנשים, "אתם יודעים? התנור שורף!" והם תמהים: "פשיטא, מאי קא משמע לן? אנחנו כבר יודעים את זה". לא, הם לא יודעים! הוא יודע.

תמיד אני מספר את אותם הסיפורים, אבל חשוב לדעת אותם. פעם בחור אחר לבוא לשיבה. שאלתי אותו: "למה אחרת?" אמר לי: "ראיתי איש שמת באמצע הרחוב!" הוא היה מזועזע, רועד כולו. שאלתי אותו: "מה קרה, לא ידעת שאנשים מתים?" "ידעתי, אבל אף פעם לא ראיתי!" פתאום הידיעה על המוות זעזעה אותו, כי לפני כן זו היתה ידיעת השכל שהיא ידיעה שטחית, ועכשיו הוא ראה זאת במו עיניו, והוא קלט שככה זה באמת.

### "כי אמרתי"

אחת הידיעות החשובות ביותר שעלינו לשאוף להפנים בחיינו, היא ידיעת החסד והחכמה הנפלאים של ה'. תאמרו: ודאי "אני יודע כבר!" כולנו יודעים שבריאת העולם היתה בשביל חסד, אנחנו אפילו יכולים לצטט את הפסוק "עולם חסד יבנה" (תהילים פט, ג). אבל נשים לב, מה המילים הראשונות של הפסוק? "כי אמרתי - עולם חסד יבנה". מה זו ההקדמה הזו, כי אמרתי? לכאורה מילים מיותרות לגמרי!

אלא הביאור הוא, כל אחד יכול לומר "עולם חסד". למה לא? אבל להבין את זה באמת - שתהא זו אמירה שלך, לחוש שהעולם הזה הוא עולם של חסד, חסד ועוד חסד - זו כבר מדרגה שמעטים אוחזים בה.

## עבד ה' אוכל

ומסיים דוד המלך ואומר לנו "שמים תִּכְנֹן אֲמוֹנֶתְךָ בָּהֶם", דוד המלך חי כעבד ה' - "דוד עבדי" (תהילים פט, כא); עבד נאמן אינו מבזבז את זמנו, הוא אכל כמו שעבד-ה' אוכל, הוא ידע איך אוכלים - עם מחשבה. בעת אכילתו הוא חשב אני רואה באוכל הזה שאני אוכל את חסד ה' בכל ה"קומפלקס" של הבריאה. ויותר מכך: הוא טועם את חסד ה'. הוא הרגיש בפה, הוא הרגיש במעיים כמה ה' מטיב לו. וכיון שעשה מזה עבודה ועשה כך כל יום, הוא התחיל לחוש את חסד ה' בעצמותיו, תמיד.

"כי אמרתי" אומר דוד המלך! אני הוא זה שיכול באמת לומר "עולם חסד יבנה", כי אני הפכתי את הידיעה הזו לחושית, לחלק ממני; אני מרגיש שכל גופי רווי בחסד ה'. הקשיבו לי, כי אני יודע ורואה שבאמת ה' ברא את העולם כולו בשביל חסד.

## עם מדושיני עונג

רבינו לא הניח לשום מאורע להפריע לו משמחת החיים, והיה אומר שדבר זה הוא מחיובי עבודת ה'. כי יסוד עבודת ה' הוא להיות מקבל הטוב, להכירו ולהיות נהנה ממנו, ועל ידי זה לחיות עם שמחת החיים תמיד. ואם כל הבנין של עבודת ה' תלוי בזה, הרי בערעור היסוד יש חשש שיחלש הבנין. וה' אומר כי צריך להיות כל כך טרוד בעבודה זו, עד שלא יהא מספיק מקום במחשבותיו לחשוב על כאבו וצרותיו. ורבינו ה' תובע כי זהו מדרכי קידוש השם, שיה' נראה על פניו תמיד שהוא שש ושמח על חסדי ה' המרובים.

יש באכילה חלק חשוב מאד מיכולת ההתקדמות שלנו למילוי תכלית ייעודנו בעולם - ידיעת ה'. אכילה היא הזדמנות מאין כמוה לחוש את חסד ה' ואת עניין בריאת העולם על-ידו לשם חסד. כשיושבים לאכול, לוקחים את הידיעה השכלית על חסד ה' והופכים אותה לידיעה חושית, באכילה כזו החושים שמרגישים את האוכל, מועילים ומסייעים לאדם לחוש את חסד ה', ואת הכרת הטוב לבורא העולם.

## ידיעת חסדו מביאה לאהבתו

במסכת חולין (ד:) אנו מוצאים תובנה מעניינת מאד מחז"ל: "אין הסתה בדברים, אלא באכילה ושתייה". בדרך שבעולם, כשרוצים לחבר לקוח גדול לעסקה רצינית שאתה מציע לו, לוקחים אותו למסעדה טובה. ודאי שנושא השיחה יהיה המחיר הזול שאתה מציע לו ואיכות המוצרים שברשותך, אבל החיבור לעסקה יהיה עם ההטבה שהוא מרגיש מהארוחה המשובחת.

ועכשיו נתבונן: המבחר העצום של המזון בעולם הוא הדרך בה ה' מנסה לשכנע אותנו; הוא מתאמץ כביכול למשוך אותנו להכיר באמת ולהשלים את עצמנו ע"י שנכיר בגדלותו וטובו - מה שיביא אותנו לאהבתו ולרצות להדבק בו. זו הסיבה שהעולם כולו הוא מפעל אינסופי לייצור מזון, ה' מנסה לפתות אותנו דרך המגוון הענק שהוא מניח לפנינו, כביכול הוא עושה כל טצדקי שבעולם כדי שנשים לב אליו. אבל אנחנו ישנים. גם כשאנו אוכלים הראש שלנו ישן. איננו

חושבים עליו כלל. אבל החכם מעורר את מוחו בעת שהוא אוכל, ונותן לעצמו להשתכנע מהטוב של ה', וע"י זה מתחיל לאהוב אותו.

### ברכת הנהנין

כמות הטוב שה' משפיע עלינו נראית בבירור לא רק מכמויות המזון הבלתי נגמרות שיש בעולם, ומהדרכים הנפלאות בהם הן מיוצרות, אלא בעיקר מהטעמים השונים והמגוונים שלהם. הקב"ה עשה שמעשה האכילה יהיה כולו בהרגשת הנאה, והכניס לתוך המזון מיליוני טעמים, ריחות ומרקמים שונים, שמטרת כולם היא לעורר אותנו להכיר אותו ואת חסדו. כמה פירות יש בעולם, וכל מין מגיע בצבעים ובטעמים שונים ובצורות שונות. כמה סוגי דגנים, כמה מיני בשר ודגים. ועוד כל מיני תבלינים. הכל בשביל ש"נשמח לפני ה'", נעריך את טובותיו וחסדיו ונשמח בו.

### טבליות לבנות 3 פעמים ביום

עכשיו אנו מבינים לשם מה ה' נותן אוכל. בתחילה חשבנו שזה כדי לקיים את בריאות גופנו, אבל עכשיו אנו מבינים שלא זו היא המטרה האמיתית. המטרה האמיתית היא מה שאומרים בברכת המזון: "הזן את העולם כולו בטובו, בחן בחסד, וברחמים". יכול היה לתת לנו טבליות מזינות כמו ויטמינים, חסרי טעם וריח וצבע, והיינו אוכלים אותם בליט ברירה בשביל לחיות, אפילו אם היו מרים כלענה.

אבל במקום זה ה' נתן לנו "טבליות" עם טעם טוב. כל מה שבריא לאכול יש לו טעם טוב, וכל מה שטוב לאכול יש לו גם ריח טוב. הקב"ה טבע זאת בטבע העולם. למה? "בעבור שמו הגדול", כדי שנדע את חכמתו, גדלותו וחסדו. כל שפע המזון בעולם הוא לתכלית זו בלבד.

ולפי זה מובנת החשיבות הגדולה של עניין האכילה, כי אכילת מזון היא המקום לעבודת ה' הגדולה של אמונה והכרה בטובו הגדול של הקב"ה.

### מי באמת הכין את העוף?

כשיושבים לאכול, צריך לשבת במגמה להשיג עוד אהבה לה' ע"י האכילה. הרעיה מגישה את העוף. דבר ראשון לומר לה תודה: "אה! העוף טעים מאד! לא היה יכול להיות יותר טוב". לא לשכוח לומר את זה! אבל אז פונים לה' ואומרים: "רבש"ע, העוף טעים מאד, הכנת עבורי אוכל מצוין, תודה! אני אוהב אותך!" כך זוכים לאהבת ה'. יש הרבה דרכים לאהוב את ה', אבל אכילה היא אחת היסודיות שבהם; כי כל הגוף משתתף באכילה, ויש כאן "ידיעה חושית" באופן מובהק מאד. ממש "ושמחתם לפני ה'", אוכלים בנוכחותו של ה'.

כל פעם שאוכלים, להוסיף מחשבה אחת קטנה: "אני אוכל כי אני רוצה לחוש את חסד ה'. רבש"ע, אתה הוא שעשית שהאוכל שלי יהיה טעים". אין לאוכל טעם של סיד, ולא של עפר, ולא של נייר. הוא טעים! וה' הוא שיצר עבורנו את הטעמים האלה. וגם את כל התבלינים השונים שמוסיפים לאוכל בשביל הטעם: בצל! מלח! פלפל! הכל ממנו. "רבש"ע, נעים לי לאכול את האוכל שלך! ולא רק נעים, אלא גם מרענן ונותן כוחות לגוף ולנפש. אחרי ארוחה טובה - אני אדם חדש!" כל אלה הם מחשבות חשובות, חישובו אותם בארוחה הבאה שלכם. אמרו בפה: "אתה ה' הוא הזן את העולם כולו, וברגע זה אתה זן אותי בחן, בחסד וברחמים".

### קריעת ים-סוף במטבח

בגמ' כתוב "קשין מזונותיו של אדם כקריעת ים סוף" (פסחים קיח.). ולכאורה לא מובן, הרי רובנו מצליחים להביא פרנסה הביתה ב"ה, אבל איננו יכולים לקרוע את הים. איך אפשר לומר שלהביא פרנסה קשה כמו קריעת ים סוף? בהכרח עלינו להבין שחז"ל רצו ללמד אותנו על גדולתו של הקב"ה שזן אותנו, ואומרים לנו שהנס של יצירת המזון בעולם הוא נס גדול לא פחות מהנס של קריעת ים סוף. כידוע בקריעת ים סוף הכה הקב"ה את המצרים במאתיים וחמישים מכות, דהיינו מאתיים וחמישים ניסים גלויים. א"כ כשאוכלים, צריך לדעת שכל חתיכת אוכל שאנו אוכלים עשוי ממאתיים וחמישים ניסים לפחות.

### תפוזים ירוקים

האמת היא שאיננו מנצלים מספיק את ההזדמנויות הרבות שנקרות לפנינו לראות ניסים מה'. לדוגמא: אתה אוכל תפוז. הדבר הראשון שאתה רואה הוא: הצבע היפה של התפוז, כתום בוהק ומושך. למה יש לתפוז צבע כ"כ יפה ונעים? הוא היה יכול להיות בצבע של תפוח-אדמה. אבל לא, את התפוז"א הקב"ה לא הכין לך לאכילה מיידית, אבל התפוז כן הוכן עבורך לאכילה מיידית, והצבע המיוחד שלו כאילו מספר לך: הנני מוכן עבורך! וזה לא בטעות, צבע הוא לא דבר פשוט. נראה אתכם מנסים ליצור צבע כזה ממים ואדמה. אלף שנים תנסו ולא תצליחו. אבל עץ התפוז, מייצר תפוזים כתומים ובוהקים ממים ואדמה, כי כך ה' ציווה אותו. המזונות מלאים גילויים מהבורא עולם כקריעת ים סוף, והקב"ה לא עושה ניסים בלי סיבה, שימו לב שהצבע מגיע רק בגמר גידול התפוז, כשהוא כבר בשל ומוכן לאכילה. לפני כן הוא ירוק כהה, הוא מתחבא

### דרך העבודה של 'חובות הלבבות'

רבינו ה' אומר כי החוה"ל קבע את שער עבודת אלקים רק אחרי שער הבחינה, כי כל בנינו המפואר בנוי על הכרת הטוב ברובי רבבות חסדים שהקב"ה עושה עמו תמיד. כי יש שני מיני עבדים, עבד אחד ממלא את החובות' בדיוקנות וחושב תמיד כי הוא מנדב "נדבות" להקב"ה בקיום המצות, ומחכה על שכרו הגדול שמגיע לו, וחסר אצלו כל המכוון של "עבודת ה'". אבל עבד השני אחד מרגיש את הטובות שרבו עושה עמו, ותמיד מוסיף בחשק גדול עוד אופנים של עבודה, בהיות מרגיש עצמו את החוב גדול שחייב למטיבו. לזה קרא רבינו "הדרך של חובות הלבבות".

בין העלים. למה הוא מתחבא? כי הוא לא רוצה שתראה אותו עדיין. אל תראה אותי, אל תיקח אותי עדיין; אני עוד לא מוכן. כשהוא מוכן לאכילה הוא נצבע בצבע היפהפה של התפוז, והוא קורא לך: עכשיו בוא, בוא קח אותי ותיהנה ממני.

התובנה שקבלת מראיית התפוז מבחוץ היא רק ההכנה הראשונה, עוד לא סיימנו; עדיין יש לקב"ה משהו להראות לך: אתה מקלף את התפוז, הסתכל רגע בקליפה, אל תזרוק אותה בלי התבוננות; אל תפספס את ה"שיעור כללי" שה' מוסר לך עכשיו, שהוא המטרה האמיתית של בריאת התפוז. שים לב, הצבע נמצא רק על הצד החיצוני של הקליפה, ולא על הצד הפנימי. למה? כי בפנים זה בזבז צבע, את הקליפה הרי לא אוכלים. אחרי שכבר ראית את הצבע היפה של התפוז מבחוץ ונמשכת אליו ואתה מתחיל לאכול אותו, למי אכפת אם בפנים לא יהיה לו צבע? רואים שהשימוש בצבע הוא מושכל, עם חכמה - לא מבזבזים איכות סתם.

וצבע בשר הפרי בתוך התפוז, גם הוא יפה ומושך. למה צריך את הצבע בפנים? כדי שתינה בשעת האכילה. יש יותר הנאה כשאוכלים דבר שנראה טוב.

## אמונה מתפוז

ברכת האילנות היא: "שלא חיסר בעולמו כלום, וברא בו בריות טובות, ואילנות טובות, ליהנות בהם בני אדם", כשאוכלים תפוז כמו שצריך, נהיים "מאמינים". ולא רק בעובדה שה' ברא את העולם, אלא גם ברצון הכולל שלו להיטיב ולהנות את ברואיו. מטרת הבריאה היא להיטיב! כי אם לא כן, למה הוא עשה את התפוז טעים כ"כ? הרי הוא יכול היה להכניס בו את כל הוויטמינים והערכים התזונתיים גם בלי שיהיה לו טעם טוב, וצבע שמגביר את ההנאה. אלא, הוא רצה שנינה!

## פרי עץ זרע זרע

רוצים עוד להתבונן? הנה: הקב"ה אומר לאדם הראשון: "הנה נתתי לכם את כל עשב זרע זרע וכו' ואת כל העץ אשר בו פרי עץ זרע זרע לכם יהיה לאכלה" (בראשית א, כט). הקב"ה מלמד את אדם הראשון לראשונה את עניין האכילה, ואומר לו שמותר לו לאכול את כל הדברים המנויים שם בפסוק. ולכאורה יש כאן דבר מיותר: "פרי עץ זרע זרע". למה במעמד זה צריך להזכיר לאדם שיש זרעים בפירות, וכי אוכלים את הזרעים? בבריאת העצים מובן למה צריך לפרט זרע זרע, לומר לעצים שיתרבו ע"י הזרעים. אבל כאן באכילת האדם עסקינן, ומה עניין הזרע לכאן?

## מטבע בתפוז

התשובה היא, כשאדם הראשון אוכל את הפירות, הוא אמור לחשוב גם על הזרעים. צריך להבין שהמתנה של פירות שניתנה לאדם אינה רק עצם אפשרות אכילתם של הפירות, אלא גם את הלימודים השונים שאפשר ללמוד מהם, ואחד התועלויות הוא להתבונן בזרעי הפרי, הסתכלו על הגרעינים: דבר ראשון - איך הם הגיעו לשם, לתוך הפרי? זאת שאלה! נראה לכם שאתם מבינים איך הם הגיעו לשם? אם תפתחו תפוז ותמצאו בתוכו מטבע של עשר אגורות, הרי תקפצו בפליאה: מה?! איך זה הגיע לכאן? וזה כלום לעומת הגרעין: הגרעין הוא בריאה מורכבת פי מיליון מהמטבע. במטבע יש בסך הכל כמה אותיות ומספרים, ואין בו שום חיות ופוטנציאל. אבל בתוך הגרעין יש מיליונים רבים של תוכניות, מקופלות בתוך סליל הדי.אן.איי. שלה.

נגיד שאתה אוכל עגבנייה; הקב"ה רוצה שתנצל את ההזדמנות הזו ותתבונן ביצירה שלו. שים לב לגרעיני העגבנייה, יש כאן עשרות כאלה, וכל אחד הוא נס אמיתי. בכל אחד יש מיליוני "הוראות" - בשפה של המדענים. מיליוני הוראות איך לייצר מהגרעין הזה שיח עגבניות, ובשלב הבא את העגבניות עצמן. המדענים מתלהבים מזה, אז למה שאנחנו לא נתלהב? יש לי רעיון: פעם הבאה שאתה אוכל תפוח, במקום לזרוק את הגרעינים לפח - שמור אותם! שים כמה מהם בכיס. אני עושה כך, אני מסתובב עם גרעינים בכיס, ומידי פעם באמצע הרחוב אני מוציא אחד ומסתכל בו, אה! תראו את הנס הזה! אנשים כותבים לי ומבקשים שאשלח להם מהגרעינים שלי, ואני שולח להם בדואר, שולח להם גרעינים. הגרעינים האלה הם נס, והקב"ה רוצה שנשים לב לזה ונראה בעיניים. "הנה נתתי לכם... פרי עץ אשר זרעו בו!"

## סוד הגרעין המר

ולא רק זה: תטעמו פעם איזה גרעין, לשם שינוי. יש לו טעם מר, נכון? למה? תשמעו מה שהגויים אומרים על זה: הייתי פעם במשרד החקלאות בושינגטון, וראיתי שם עלון שהיה כתוב בו שלגרעין יש טעם מר כדי שאנשים לא ירצו לאכול אותו. אתם שומעים? יש כאן כוונת מכון, יש תכנית! וכי לא כדאי שנהיה חכמים לפחות כמו הגוי שהבין את זה, ונראה בגרעין את יד ה'? אגב, הגוי לא אמר שזה יד ה', אנחנו הוספנו את זה. הגוי הטיפש לא יודע להסיק את המסקנות הנכונות, אבל אנחנו יותר טובים ממנו. אנחנו צריכים לראות את ה' בגרעין ולדעת שהוא זה שעשה אותו לא טעים כדי שאנשים ובעלי-חיים לא יאכלו אותו, והוא יוכל לצמוח לעץ תפוזים. כך צריך לאכול את כל הפירות, כל פרי מלא בחסד ובחכמת ה'.

## בשר לתלמיד חכם

ולא רק פירות, גם ירקות, ואגוזים, וקטניות ולחם ובשר. בשר! איך הבשר בא לעולם? היתה פרה, והיא אכלה עשב ומים, רק עשב ומים, מעולם לא אכלה בשר. ויצא ממנה עגל. איך היא

### כל החיים יודוך

מצוואות רבינו: אל כל אהובי היקרים... הנה הקב"ה ברוב חסדו ברך אותי ממש בכל, ואילו כתבתי ספר גדול לא יכולתי לגמר ספור שבחיו שחנן אותי כל אורך ימי חיי, יהי שם ה' מבורך מעתה ועד עולם על אלפי אלפים של חסדיו עמדי. ואתם תלכו בדרך זו של הכרת חסדיו עמדי ותרבו להודות להי"ת תמיד, ותמיד תהי' תהלת ה' שגורה בפיכם על חסדיו עמדי, וגם מה שעשה עמכם.

"ייצרה" עגל מעשב ומים? העגל הזה אינו אלא עשב ומים שאמו אכלה, אין לו שום מרכיב אחר. והעגל נהיה שור, ונשחט, ועכשיו אתה קונה חלק ממנו אצל הקצב. אתה קונה בשבעים - שמונים שקל דבר שהוא ניסי-ניסים!

אתה יושב ואוכל פיסת בשר, ומתבונן במה שאמרנו: בשר הוא נס. עשב ומים. ומאיפה מגיע העשב? מן האוויר. העשב אינו אלא אוויר. השמש זורחת על ה"כלורופיל" ועוד קצת מים, ומייצרת דשא. עשב אינו אלא מים ופחמן-דו-חמצני מהאוויר וקרני-שמש. צא החוצה, אסוף בתוך דלי קצת מים, ואור-שמש, ונסה לעשות מזה ארוחה! אבל הקב"ה עושה מחומרים אלה מזון. העשב עצמו הוא נס!

ואיך נהיה ראויים לאכול פיסת בשר כזו מבלי להבין אפילו את הניסים שבו? עם-הארץ יכניס אותנו לפיו ופשוט ישמיד את החומר הנפלא הזה. בזבזו מוחלט של ניסים. לכן כתוב בגמ' (פסחים מט:): שאסור לעם-הארץ לאכול בשר. תארו לכם, הולכים לחנות לקנות בשר, המוכר שואל "מה אדוני רוצה?" "אני רוצה לקנות קילו בשר". המוכר מוציא גמרא ומניחה על השלחן: "תקרא" בבקשה. ואם אתה לא יודע לקרוא גמרא, ואתה אומר לו "אהמ... לא פתחתי גמרא מעולם", הוא אומר "מצטער, ידידי, יש כאן ירקן ממול תוכל להשיג אצלו ממיטב גדולי הארץ, אבל בשר לא תוכל לקנות". ככה זה צריך להיות, כתוב מפורש בגמ'!

למה? כי בשביל לאכול בשר צריך להבין את המשמעות של הבשר, צריך להתבונן בו כשאוכלים אותו. מי שלא יודע להשתמש בבשר, מי שלא משתמש בו כדי לדעת את ה', שלא יאכל! הוא מבזבז חומר גלם משובח - אסור. אבל אם לוקחים את הבשר והופכים אותו לדעת ה', מבינים שאנחנו אוכלים עכשיו נס, דבר ה'! עכשיו אפשר לאכול, הנס השיג את מטרותו.

### דע להתלהב מלחם

טוב שבאתם לכאן היום, אתם לומדים איך לעבוד את ה' באכילה. הערב כשתשבו לאכול ותראו את הלחם על השולחן, תתלהבו ממנו! אתם חושבים שזה מגוחך, להתלהב מלחם?! כן, מלחם!

קשה "כקריעת ים סוף" לייצר לחם, הנס לא פחות גדול. אם אתם קצת בקיאים בחכמת הטבע אתם רואים כמה זה נכון. לחם מגיע מן האוויר: בכל 10,000 חלקיקים של אוויר ישנם 3

חלקיקי פחמן-דו-חמצני, והזרע שנזרע באדמה זקוק לפחמן דו חמצני הזה ע"מ לגדול. הוא שואב לעצמו את הפד"ח ובעזרת קרינת השמש הופך אותו לדגן, למזון. אף אחד עוד לא הצליח לבצע את הקסם הזה. בזה לא די, הלחם צריך גם את האדמה, "המוציא לחם מן הארץ"; האדמה מלאה ביסודות מזינים שהמזון זקוק להם בשביל לגדול. הלחם צריך גם את הרוח, אחרת הצמח ישתמש בפד"ח שבסביבתו ויכלה אותו ואז הוא ימות כי לא יהיה לו עוד פד"ח. לכן הקב"ה "משיב הרוח" מגיעה הרוח ומניעה את האוויר, והצמח מקבל אספקה מסודרת של פד"ח כל הזמן. כמו שאמרו חז"ל במסכת תענית (ג): "אי אפשר לעולם בלא רוחות". הקב"ה משיב הרוח, ומוריד הגשם; כמעט אין שינוי כימי בעולם שיכול להתבצע בלי מים. וכתוצאה מכל הניסים האלה, "מכלכל חיים בחסד".

### להטעין את הסוללה

וכל זה הוא רק ההתחלה, ההסתכלות השטחית. איך השמש הופכת את הכלורופיל הירוק לדגן? איך אפשר לקחת דבר דומם, מינרלים וחומרים לא-אורגניים, ולהפוך אותם לחומר אורגני - מזון? ואיך הופך המזון כשהוא נאכל - לחיים, חיים פיזיים? הרי הגוף אינו אלא המזון שאותו הוא אוכל וממנו הוא נבנה. כל אלה הם ניסים על-גבי ניסים, ועד היום אין אחד שיכול לתת להם הסבר. אומרים, שהאנרגיה של השמש נכנסת לתוך הצמחים, לתוך המזון; כשהמזון נאכל - האנרגיה משתחררת אל הגוף, וכך יש לגוף כח ללכת ולפעול פעולות. אפילו בשביל מחשבה בלבד צריך אנרגיה, כמו שמחשב לא יכול לפעול בלי חיבור לחשמל.

עכשיו, איך אנרגיה שבאה מהשמש בצורת קרני אור, יכולה להתאחד עם הדגנים ולהתאחסן שם, ואז להשתחרר אל תוך הגוף ולהישאר בו, מוכן לשימוש כשיהיה בו צורך, עד שהסוללה מתרוקנת וצריך להטעין אותה עם עוד מזון?! אין שום הבנה בזה, ולעולם לא נבין את זה!

מערכת המזון ואכילתו היא הגדולה מכל המתנות הגשמיות שה' נותן לנו בעולם. היא החיים עצמם. מפחמן, מימן, חנקן וקרני אור, נהיה מוצר שיכול להפיח חיים בגוף. כמעט שאין נס אדיר שכזה בכל הבריאה כולה. אין כמו בריאת המזון. ובנו תלוי הדבר, כשאנו באים ונהנים מן הנס הזה, לנצל את ההזדמנות ולשאוב ממנו קדושה.

### הטעם מבחין איכות

לא חבל? בין כך אתה יושב לאכול, למה לא לחשוב: למה האוכל טעים? האם הבוץ טעים? האם נייר טעים? פלסטיק? למה דווקא לאוכל יש טעם טוב?! יש כאן משהו, יש כאן נס. כל דבר שלא טוב לאכול, יש לו טעם גרוע, מיד מרגישים שלא טוב לאכול אותו. אוכל מקולקל מורגש מיד בלשון שהוא לא טוב. אלא אם כן הולכים למסעדה שבה קוברים את הטעם הגרוע תחת ערמות של תבלינים, לפעמים הם עושים כך במסעדות.

## המסע הארוך של המזון

זהו רק בלשון, הניסים רק מתחילים כשהאוכל נכנס לפה. כל מערכת העיכול היא ניסים בתוך ניסים. עוד לפני שמתחילים לאכול, מיד כשהעיניים רואות את האוכל, הגוף מתחיל להתכונן לאירוע הגדול, כניסת האוכל אל הגוף.

ברגע שמתחילים ללעוס את הלחם, הטעם משתפר ונהיה מתוק וטוב יותר. אתם יודעים למה לחם יותר אפוי טעים יותר מלחם פחות אפוי? למה הקרום הקשה של החלה תמיד טעים יותר מהפנים? כי הלחם עשוי מדגן, וכשדגן בא במגע עם חום הוא הופך לסוכר. הקמח התפל הופך לסוכר. אם אשתך תאפה את הלחם פעם שניה, הוא יהיה קשה יותר, אבל מתוק יותר. כי עוד מהדגן הופך לסוכר.

ברוק שבפה ישנו חומר כימי שנקרא פיטאלין, זהו אנזים שפועל על הדגנים והופך אותם לסוכר. אנחנו אומרים "הופך ל-" כאילו שזה תהליך פשוט, רק התהליך הזה, שהפיטאלין הופך את הדגן לסוכר, הוא כ"כ מסובך וכ"כ ניסי שאפשר לכתוב על זה ספרים שלמים. המדענים במעבדות שלהם רק מגרדים את השכבה העליונה של חכמת ה' וחסדו. א"כ, כשלוועסים את הלחם הוא נהיה מתוק יותר ויותר, אם לוועסים במשך דקה הלחם יותר מתוק מאשר לחם לעוס במשך חצי דקה; זו עובדה.

לא רק שהלחם מתמתק בפה, חומר אחר ברוק מסייע ללחם להתחיל להתעכל, עוד בפה האוכל מתחיל להתפרק לסוכרים, כהכנה טובה למסע הארוך שהוא עומד לעבור בתוך הגוף. כך מתחיל המסע אל תוך המעיין.

## קרב וכליות יזמרו לשמך

אחרי שבולעים את האוכל - שוכחים ממנו, חושבים רק על המנה הבאה, או על מה יוגש למנה אחרונה, גלידה או קומפוט או עוגת שוקולד. אבל זו טעות גדולה, יש עוד כ"כ הרבה להתבונן! הניסים רק מתחילים. מערכת מופלאה מתחילה לפעול עכשיו; "פריסטלטיקה". פריסטלטיקה פירושו התכווצות והתרפות של לסירוגין של שרירי המעיין כדי לדחוף את המזון הלאה. המזון נדחף הלאה ומטה. זה לא כח המשיכה, המזון לא מתגלגל במורד המעיין, אלא מנווט, נדחף ע"י השרירים. גם אם תעמוד על הראש התהליך ימשיך, אלא שהוא ידחוף את המזון כלפי מעלה.

המעיין לוחץ ודוחף. אבל למה שידחוף פנימה, אולי שידחוף את המזון החוצה? כי לכל אורך מערכת העיכול יש כמין שער, והם נפתחים לכיוון אחד בלבד. רק קדימה, לא אחורה. והם נפתחים רק כשהמזון לוחץ. זוהי מערכת הפריסטלטיקה. מדהים, קשה אפילו לדמיין. כל אדם שקצת יודע לחשוב כדאי שיחשוב על זה בשעת האוכל.

### סכנה: חומצה!

המזון מתקדם, ומתרחשים בו שינויים. אנשים חושבים שהמזון מתעכל בקיבה, זה לא נכון. המזון רק מתפרק בקיבה. בקיבה יש חומצה הידרו-כלורית חזקה כ"כ, שאם תכניס לתוכה אצבע - היא תיכווה. עשו ניסויים על זה. זה שורף אצבעות, אבל זה לא שורף את הקיבה! נס. אין הגדרה אחרת. החומצה נמצאת שם בשביל לשרוף את האוכל, אבל היא לא שורפת את הקיבה עצמה. אם תאכל קיבה של בהמה, החומצה תעכל את הקיבה הזו, אבל לא את הקיבה שלך. מה זה אם לא נס? יש סיבה טבעית לזה, יש הסבר, אבל זה עדיין נס. זה התפקיד של הקיבה, לפרק את האוכל. אבל הוא עדיין לא מעוכל.

כשהמזון נכנס אל המעי הגס, משהו מתחיל לקרות: המעיים מכוסים בשורות של "סיסים", מעין שערות, קטנות כל-כך שלא ניתן לראותם בעין בלתי-מזוינת. הסיסים האלה מתחילים לינוק ולשאוב מתוך המזון את כל החלקים החשובים והמזינים; מדהים איך שהם מצליחים לקחת רק את מה שטוב ושימושי לגוף. ניסי ניסים. איך יש למעי את היכולת והידע לקחת רק מה שטוב ולא את השאר? כל השאר לא נספג, ובסוף נפלט החוצה.

### הפסולת מסומנת

איך הוא נדחף החוצה? למה הפסולת לא נשארת בפנים? "פריסטלטיקה". אז נסכם: המזון נדחף ונדחף ע"י פריסטלטיקה עד שמגיע לקיבה, שם הוא נעצר מעט ומתפרק, ושוב נדחף בקצב איטי יותר, כדי לאפשר לסיסים שבמעיים לשאוב את החלקים המזינים, וכל השאר נדחף החוצה. וכשהוא נדחף החוצה, הוא מסומן: "לא לשימוש חוזר". הפסולת מזהירה אותנו, לא להתקרב.

כ"כ הרבה ניסים, כ"כ הרבה ידיעה חושית של חסד ה' וחכמתו. כ"כ הרבה במה להתבונן. חבל שנהיים שבעים וצריכים להפסיק לאכול.

### הצנת המיוחדת

נראה לכם שסיימנו? אז הנה עוד קצת: לאחר שמערכת העיכול לקחה מהמזון את כל החומרים הנצרכים לגוף, מגיע זרם הדם ולוקח אותם הלאה. הדם לוקח אלפי סוגי חומרים, שמעורבים יחד! ולא זו בלבד, אלא הדם לוקח גם פסולת מן התאים, חומרים משומשים ומפורקים; הכל נמצא בתוך הדם. דמיינו צינור גדול שמגיע מירושלים לבני-ברק, נגיד שיש בירושלים פרות ועיזים והוא מוביל לבני-ברק חלב מירושלים. אבל הבני-ברקים צריכים גם דלק; אז שמים גם דלק בצינור. והם גם צריכים מים לשתייה ולרחיצה, הכל עובר באותו הצינור. והצינור מוביל הכל לבני-ברק, ומביא לכל בית בדיוק את מה שהוא צריך, בלי שום תערובות! כל חומר בדם מגיע בדיוק למקום בו הוא נצרך. לעין הדם מביא את מה שהעין צריכה, אם הוא יביא

לה חומר לא נכון יתחילו לצמוח שערות בעיניי. ולקרקפת הוא מביא חומר שהקרקפת צריכה, וצומח שם שיער. גם הזבל מגיע למקום אליו הוא צריך להגיע, לכליות, אחרי שהוא מעורב עם החומרים הטובים. הכל פועל בדיוק לפי התכנון. ניסים בסדר-גודל של קריעת ים סוף מתרחשים כל הזמן בגופינו, ואנחנו כלל לא מרגישים.

## הלכה למעשה

כולנו יודעים מה שכתוב בשו"ע (או"ח רל"א א), שצריך לאכול כדי לעבוד את ה'. כל פעם שאוכלים, מלבד הברכות, יש כאן עוד עבודה שלמה, לאכול לשם שמים. אין סיבה שלא לקיים את דברי השו"ע. כשאוכלים, חושבים: למה אני אוכל? סתם כי אני רעב, כמו בהמה? לא, אני אוכל כדי לעבוד את ה'; כדי שיהיו לי כוחות לעבוד אותו. מה, עולה כסף לחשוב מחשבות?

בא הרמב"ם ואומר לשון אחרת קצת: צריך לאכול "למען דעת את ה'" (עי' הל' דעות ד, א). היה אפשר להסביר את הרמב"ם שאוכלים כדי שיהיה לנו כח לדעת את ה' ע"י לימוד התורה. אבל הרמב"ם מתכוון לדבר נוסף, שהאכילה עצמה תוסיף לנו דעת ה'. ככה אוכלים.

## לדעת לאכול

צריך להתלמד איך לאכול. כל החיים אתם אוכלים, ועדיין אינכם יודעים איך לאכול! חבל. אם פותחים קריירה באוכל, כדאי לדעת איך לאכול.

כמובן שצריך לזה הרבה תרגול; בתחילה זה רק מן השפה ולחוץ, לא מתכוונים לזה באמת. אבל אט-אט הדברים חודרים לתוך ההכרה, ויום אחד תמצא את עצמך להפתעתך אוכל לשם שמים. פתאום תגלה שהצלחת! הפתעה מן הסוג הנעים.

השלב הראשון הוא לומר את זה בפה. אף אחד לא צריך לשמוע, אבל צריך להוציא את המילים מהפה: "אני אוכל כדי לעבוד את ה'", כדי להכיר בחסדיו". אתה לא מרגיש שזה נכון, אבל בכל זאת, תאמר.

לא שמעתם מעולם כדברים האלה!?! הגיע הזמן שתשמעו. הדברים כתובים ברמב"ם ובשו"ע כבר זמן רב.

## לאכול כאדם

נהג רעיון: תרגלו מחשבות על ה' כל פעם שתאכלו אבטיח בקיץ זה. כל פעם שתאכלו אבטיח, הקדישו זמן זה למחשבה אודות הקב"ה, לא רק בשעת הברכה. זו גם הכנה מצוינת

לחודש אלול; אני תמיד אומר שהזמן הטוב ביותר לעשות תשובה הוא כשאוכלים פרוסת אבטיח טובה.

"אל תהיו כסוס, כפרד אין הבין" (תהילים לב, ט) - במקום לטרוף את האוכל כמו פרד או סוס, נתרגל לאכול עם מחשבה. אחרת, נישאר באותו המקום כמו הסודנים שמנקים את הרצפות. כ"כ הרבה פעמים אוכלים משהו ולא שמים לב בכלל שאוכלים עד שזה כבר מאחורינו. אם הראש תמיד מבולבל, ולא מתרכזים בעבודת ה' המונחת לפנינו, לעולם לא נצליח. גדלות בעבודת ה' תלויה במידה רבה בשכל, במחשבה; כל פעם שאוכלים משהו זו הזדמנות לגדול. לא ניתן לדעתנו להיות מוסחת ע"י מה שקורה מסביב, לא נאבד את הגדלות של עבודה זו. לא נהיה מאלה שתמיד אומרים לעצמם "יום אחד אהיה גדול". מתי תתחיל אם לא עכשיו? "אל תאמר לכשאפנה אשנה, שמא לא תפנה" (אבות ב, ד). ה"יום אחד" הזה הוא היום. אם לא עכשיו, אימתי.

### להיות גדולים בעיני ה'

אם מתחילים בזה, נהיים נחל נובע של רעיונות וחדושים בסוגיא זו של חסד ה'. כשתמזוג לעצמך כוס מים, תראה את ה' משקה אותך בסם חיים, המים האלו. ואז זוכים לקיים את מאמר הכתוב "ואכלתם שם לפני ה' אלוקיכם, ושמחתם", מתחילים ליהנות באמת מהדברים הפשוטים ביותר, מחיי היום-יום. כך נהיים גדולים בעיני ה', ע"י אכילה פשוטה ליד השולחן בבית.

### שבת שלום!

## מודעה

לקבלת החוברת במייל נא לשלוח בקשה ל:  
[ey@torasavigdor.org](mailto:ey@torasavigdor.org)

אם יהיה ביקוש נתחיל בשירות מנויים,  
מי שמעוניין מתבקש לשלוח הודעה דרך נדרים  
פלוס או נדרים פון.

מי שרוצה לקחת חלק בהפצת החוברת,  
מתבקש ליצור קשר באחד מדרכים הנ"ל.

## שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך



### מתוך תשובות שהשיב הרב זצ"ל לשואלים

#### שאלה:

אדם הלך לפארק ונעקץ מיתוש, מה עליו ללמוד מכך?

#### תשובה:

אז ככה: את הזמן החופשי מעבודה ראוי לנצל לתועלת של ממש מהחיים - ללכת לבית המדרש וללמוד. אם יש לך יום החפשי מהעבודה, זו ההזדמנות שלך לחיות פעם בשבוע כאברך כולל! לקחת אתך ארוחת בוקר וצהריים בתיק, להיות בבית המדרש כל היום ולחזור הביתה לארוחת ערב עם המשפחה.

אבל לא, הרבה אנשים, במקום זה יוצאים עם הילדים ומבלים ומשוטטים בהרים ובשדות במקומות שנמצאים בעלי החיים המפיצים שם מחלות ויש שם כל מיני קרציות, לפעמים אפילו הדשא מלא בחיידקים מסוכנים. ואז נשלח לו מסר מיוחד משמים: אתה רובץ בצל העצים כאילו אין לך מה לעשות בעולם? יבואו היתושים ויזכירו לך שמוטלת עליך אחריות לנצל את שעות הפנאי שלך כראוי. עקיצה פשוטה, אמורה להספיק לאדם להבין את המסר. כשזה לא עוזר, הוא מקבל עקיצה רצינית יותר, עקיצת קרצייה הגורמת לפריחה בעור, ואפילו לדלקת מפרקים. בכל פסק זמן אפשרי, המקום האמיתי של יהודי הוא בבית המדרש על יד הסטנדר והגמרא.

מזור זה נתרם לע"נ:

להנצחות: 072-222-3383