



בס"ד

חומר ורוח במזון  
האדם

מאת יעקב לוינסון,  
תזונאי  
ירושלים

[www.levinsonnutrition.com](http://www.levinsonnutrition.com)

## מפני מה אנו אוכלים?

התשובה השגרתיות לשאלה זו תהיינה, בדרך-כלל: "אני אוכל מפני שאני רעב",  
או: "אני אוכל מפני שמראהו או ניחוחו של המזון מעוררים את תאבוני".  
ויש כמובן גם מי שיאמר: "אני אוכל כאשר מגיעה שעת הארוחה".

עבור רבים מאתנו שגרת האכילה היא, בעצם, סוג מסוים של סבל – שאותו הם  
מנסים לצמצם או להפחית באמצעות דילוג על ארוחת הבוקר, למשל,  
כשבמקומה ילגמו בחיפזון מים מהולים באבקת-מזון מהירת-הכנה. אחרים

יסתפקו בזלילת חטיפים במשך היום כולו, בלי שישבו בעצם לארוחה של ממש ולו פעם אחת בלבד! ברשימה זו ננסה להציג מעט, כביכול, אל מתחת למפית האוכל, במגמה לברר מה באמת קורה בעת שאנו אוכלים. עלינו לעמוד על טיבה של פעולת האכילה ולהבין את מקורם – כמו גם את תכליתם – של מרכיביה השונים. את זאת נעשה, בעזרה, מנקודת ראות פיזית ורוחנית גם יחד.

## בראשית

בכדי להשיג פרספקטיבה היסטורית רחבה ככל שנוכל, עלינו לשוב אחורנית אל תקופת הראשית, אל גן העדן ועץ הדעת.

**ויקח ה' אלקים את האדם ויניחהו בגן-עדן לעבדה ולשמרה. ויצו ה' אלקים על האדם לאמור, מכל עץ הגן אכל תאכל, ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו כי ביום אכלך מות תמות בראשית ב, טו-יז**

ב"פרקי דרבי אליעזר", פרק יב, אומר בעל המדרש:

**הקב"ה סומך את הארץ ומשקה אותה, והיא נותנת פירותיה ומזון לכל הבריות**

לו אך היה ממשיך אדם הראשון לעסוק בתורה ולשמור את הדרך המובילה אל עץ החיים, מתהלך היה אז בגן עדן כאחד ממלאכי השרת. אלא שרצון האלקים אחר היה. זמן קצר לאחר שברא אלקים את חוה, ביום השישי הראשון לבריאה בשעות אחר-צהריים, ביצע הזוג הראשון בעולם את החטא הראשון באכילת פרי האסור, פרי עץ הדעת טוב ורע. אילו רק המתינו עוד מעט-קט – לכניסת השבת – כי אז יכלו לאכול את הפרי הזה בהיתר ובקדושה! (שער הכוונות, "ראש השנה", שיחה א').

**ותרא האישה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים ונחמד העץ להשכיל. ותקח מפריו ותאכל, ותתן גם לאישה עמה ויאכל (בראשית ג, ו)**

העצים – עצים של ממש. הפירות, פירות ממש – והאכילה אף היא ממשית. אלא שהפירות מעודנים היו, ודרך אכילתם מעודנת. רבי משה חיים לוצאטו, בספרו "דעת תבונות", מבאר כי האכילה מעץ הדעת נטעה בלב האדם את התאוות החומריות, את עינוגי-הגוף למיניהם, ומכאן – את החטאים כולם. מאותו רגע שאדם אכל מעץ הדעת, הוא החל לשקוע בחומריות העולם הזה.

בתחילה היו הטוב והרע נפרדים זה מזה, בפירות ובעולם בכלל. חטא עץ הדעת גרם לטשטוש הגבולות בין שני המוקדים הללו אשר החלו – מני אז – לשמש זה עם זה בערבוביה. ניצוצות הקדושה נפלו לתוך הקליפות. הטהור והטמא חברו יחד. כתוצאה מכך בא המוות הגופני לעולם, כשם שאז גם נגזרה על האדם העבודה הקשה, אשר רק על-ידיה יביא את לחמו. בכלל, אז לבש העולם צורה הרבה יותר מגושמת מזו שהיתה לו בתחילת בריאתו.

## **אכול בזהירות**

ב"תנא דבי אליהו" מצויה התבטאות חריפה במיוחד על כך שהאכילה היא הגורם לכל צרותינו:

**מעיד אני עלי שמים ארץ, שלא נתקבצו בני-אדם למיתה ואין כל ברייה יורד לידי צער אלא מתוך אכילה ושתייה (אליהו-זוטא ג)**

בעל הפירוש "זיקוקין די-נורא" מבאר, כי בצורה זו או אחרת, נובעים כל החטאים מריבוי אכילה ושתייה. כבר בראשיתה של הספרות התורנית לומדים אנו על כך שאכילת-יתר מובילה לשכחת ה', ואפילו למרידה בו.

**פן תאכל ושבעת ... ורם לבבך ושכחת את ה' אלוקיך המוציאך מארץ מצרים מבית עבדים (דברים ח, יב-יד)**

מסיבה זו אנו מצווים להימנע מאכילה ביום הכיפורים, יום כפרת עוונותינו. שוב, עקב השפעתה השלילית של האכילה הבלתי-ראויה, אשר בכוחה להטות את לבנו למעשים בלתי רצויים. (רבנו בחיי, שולחן של ארבע).

## מנגנוני הרעב והתיאבון

הרעב מוגדר כתחושה בלתי-נוחה, הנגרמת מן הצורך הבלתי-מסופק במזון. התיאבון הינו צירוף של תחושות, אשר על-ידן נעשה האורגניזם מודע לתשוקתו למזון. הבסיס הפיזי של הרעב מבוקר על-ידי "מרכז ההזנה" בחלק ההיפותלמי של המוח. תכליתו של אותו מנגנון השולט בתיאבון, אצל אדם נורמלי, היא בסך-הכל וויסות של כמות המזון שבה צריכת הקלוריות מתאזנת עם הוצאת אנרגיה – וויסות אשר בזכותו נשמר משקלו התקין של הגוף.

הצימאון, היינו החשק לשתות, אף הוא מבוקר על-ידי קולטי הלחץ האוסמוטי ההיפותלמיים של המוח. כמו כן, תחושת בפה מעוררת באדם רצון למזוג לעצמו שתייה.

הבסיס הגופני של רעב וצימאון הוא עתה ברור למדי. אולם גם גורמים נפשיים, המעוררים אצל האדם רעב או צמא, הם לעתים קרובות בעלי השפעה מכרעת, ודוחפים את האדם לאכול או לשתות יתר על המידה. רוב הרגלי האכילה אינם קשורים ברעב.

הם קשורים יותר לסביבתו של האדם, לרבות גם נוכחות מזון או הזכרתו, וכן – ואולי בעיקר – למצבו הרגשי. בקצרה, לעתים קרובות אנו אוכלים בגלל סיבות רבות אחרות, סיבות שאינן קשורות כל-עיקר בסיפוק הצורך הפיזי שלנו במזון.

## מרכיבי המזון

ברור הוא כי הנשמה – שלא כמו הגוף – איננה ניזונה מן הלחם הגשמי באופן בלעדי. המזון שאנו אוכלים הוא, למעשה, צירוף של הוויה פיזית ורוחנית. הגוף ניזון מן הצד הגשמי, או מן החומרים המזינים שבמזון, בעוד שהנשמה ניזונה מן הכוח הרוחני שבו, או – בלשון הקבלה – מ"ניצוצות הקדושה" המחיים את החומר הגשמי. הווה אומר, איפא, כי האכילה הינה צורה של איחוד הנשמה עם הגוף. (ראה "רוח חיים על פרקי אבות ג,ג. ראה גם שולחן ערוך, אורח חיים ו, א, ואת דברי ה"מגן אברהם" שם: "מפליא לעשות – במה ששומר רוח האדם קרבו וקושר דבר רוחני בדבר גשמי").

כבר למדנו, כי הווית העולם עצמה מורכבת היא ומעורבת מטוב ומרע. באופן דומה, כל מזון שאדם אוכל מורכב מצירוף דומה של טוב ורע. משום כך, מצד אחד עשוי המזון מחומרים טובים ומזינים, ובמקביל, גם מחומרים רעים, כמו פסולת או חומרים שאינם ניתנים לעיכול. כן הוא גם בממד הרוחני של אותו דבר מאכל: אף רוחניות המזון מורכבת מניצוצות הקדושה הנ"ל, ומאיך היא מכילה "קליפות", המכסות על הניצוצות.

## שורשים פיזיים

### החומרים המזינים

במסגרת כל ניסיון קצר להתחקות אחר ההתפתחות הפיזית של דברי המזון, נבחין בכך שהצמחים מסוגלים להבטיח את קיומם על-ידי ניצול יעיל של אור השמש, מים ואדמה. בעלי – חיים ניזונים מצמחים, או מצירוף של צמחים ובעלי-חיים אחרים. בני אדם משיגים את מזונם ממינרלים, מצמחים ו/או מבעלי-חיים.

מזוננו מכיל בין 40 ל-45 חומרים הידועים כ"מזינים", שכל אחד מאתנו חייב לקבל בכמויות מספיקות כדי לגדול ולקיים חיים בריאים. חומרים מזינים אלה נכנסים לגופנו



דרך המזון שאנו אוכלים, והופכים להיות אלפי חומרים חיוניים, ואף הכרחיים להמשך חיינו. התזונאים מגדירים שישה "אבות מזון", כדלהלן:

## אבות המזון

1. פחמימות

2. שומנים

3. חלבונים

4. ויטמינים

5. מינרלים

6. מים

## שורשים רוחניים

### ה"ניצוצות" – שכינה, מן, מזון

הנשמה בגן עדן, לפני ירידתה לעולם הזה, ניזונה כמלאכים – ישירות מאור ה'. אכן, כאשר נדרשת היא לבוא ולשהות בעולם הזה, שוב אין היא יכולה לקבל עוד את חיותה באופן הקודם, ישר מן הקב"ה, וזאת בגלל מקום משכנה החדש, ה"עלמא דפירודא" (עולם הפירוד), שלתוכו ירדה עם התלבשותה בגוף הגשמי. בנקודה זו תופס המזון הגשמי את מקומה של אותה הזנה ישירה מן העולמות העליונים. אלא שעם זאת מאמינים אנו, כי המזון הגשמי הינו גילוי וביטוי מוחשי של אותו שפע אלוקי, הווה אומר, כי באכילתו הגשמית מקבל האדם משהו מזיו השכינה. (ראשית חכמה, שער הקדושה טו, נא, סידור תפילה למשה לרמ"ק, אלוקי נשמה).

מכל מקום, גם במדבר, לאחר שנחלצו ישראל מעבדות מצרים, לא אכלו מאכלים גשמיים

וגסים. המן, שלא היה אלא אור עליון אשר לבש, מדי יום ביומו, צורה גשמית, נספג כל כולו באיברי הגוף – שלא ככל יתר מיני המזון האחרים.

**ובבוקר היתה שכבת הטל סביב למחנה. ותעל שכבת הטל והנה על פני המדבר דק מחוספס דק, ככפור על הארץ. ויראו בני ישראל ויאמרו איש אל אחיו מן מוא, כי לא ידעו מה – הוא, ויאמר משה אליהם: הוא הלחם אשר נתן ה' לכם לאכלה**

(שמות טז, יג-טו)

## ויקראו בית ישראל את שמו מן והוא כזרע גד לבן טעמו כצפיחית בדבש

(שמות טז, לא)



המן ירד מן השמים כשהוא כולו טוב, ללא כל תערובת רע. "אין רע יורד מלמעלה", נאמר בספרי הקבלה. הוא לא הכיל פסולת, ונספג בגוף לגמרי (רוח חיים פרקי בות ג). דומים למן בתכונה זו היו גם פירות גן-העדן אשר נספגו כליל באברי הגוף (רמב"ן, בראשית ב, יז).

ושוב, בהיות הנשמה מלובשת בלבוש הבשר הגשמי, הריהי ניזונה מאת ה' – באופן בלתי-ישיר – דרך המזון הגשמי. כזה הוא רצון הבורא: שאנו נתקיים כאן, עם ובתוך מגבלות-הגוף שלנו, ונזדקק למזון גשמי דווקא, כדי להזין את כוחותינו החיוניים. רק בעולם הבא, שם יפשוט המזון את לבושו הגשמי, יהיה ניכר בו שוב, כי העצם, זיו השכינה הוא. מכל מקום, בעולם הזה הוא מופיע בלבושו הגשמי (פרי צדיק, עת האוכל).

כפי שאמרנו לעיל, בעקבות חטא האכילה מעץ הדעת נתערבבו הטוב והרע בכל העולם כולו, וניצוצות קדושה נפלו לבין ה"קליפות". ניצוצות קדושה אלה מפוזרים בכל הבריאה כולה, והם מצויים ב"כמויות" שונות גם במאכלים שאנו אוכלים. ניצוצות קדושה אלה הם שנותנים לצמחים את כוחם לנבוט ולצמוח מתוך האדמה – אחר שהם מושקים במי הגשמים (יסוד ושרש העבודה, שער שביעי, פרק א).



## צירוף הטוב והרע במזונותנו

### היבטים פיזיים

(גוף)

חמרים מזינים

פסולת

### היבטים רוחניים

(נשמה)

“ניצוצות” (נשמות)

“קליפות”

**טוב:**

**רע:**

## היבטים פיזיים

### עיכול המזון

בתחילה מוכנס המזון לתוך הפה. שם הוא נלעס על-ידי השיניים, כדי לפרק חלקי מזון גדולים ולערבבם עם מיצי הרוק. בכך מתחיל התהליך הידוע בשם עיכול. עתה, בעזרת מנגנון הבליעה והלשון, נדחף המזון ויורד לאורך צינור הוושט עד שהוא מגיע אל הקיבה. שם הוא מאוחסן ומתערבב בחומצות שונות ומיצי עיכול, עד שהוא משתחרר לבסוף, בקצב קבוע ומבוקר, אל תוך המעים הדקים. שם עובר על המזון תהליך מתקדם יותר של עיכול וספיגה. תוכנם של המעיים הדקים מתערבב עם חומרי הפרשה ועם מיץ הבלבל והמרה.

תכולת המעיים ממשיכה במסעה. היא יורדת עתה דרך הצינור הארוך והמפותל, של המעי הדק ומשם אל תוך הצינור העבה של המעי הגס. תפקידו העיקרי של זה הוא ספיגת המים, המלח, ומינרלים אחרים – כמו גם ויטמינים מסוימים. צואה, המכילה חומר בלתי-אורגני (שאינו מכיל פחמימות), סיבים צמחיים בלתי מעוכלים וכן בקטריות ומים, נפלטת מן הגוף דרך פי-הטבעת.

## ספיגת המזון

כפי שהסברנו, אף כי כמויות מוגבלות של מים, אלכוהול, מלחים פשוטים וגלוקוזה נספגים דרך דופן הקיבה, המעי הדק הוא עדיין האיבר החשוב ביותר בכל מה שנוגע לספיגה. הספיגה במעי הדק פירושה בעיקר העברת "מזינים" מהנהור (לומן) של המעי הדק, דרך התאים המצפים את דופן המעי מבפנים, אל תוך דופן המעי. משם מגיעים ה"מזינים" אל הדם ואל כלי הלימפה, ומהם – אל כל חלקי הגוף, על-ידי זרימת הדם בעורקים. חמרי הפסולת שבמזון מסולקים מן הגוף דרך הצואה, השתן, הזיעה והאוויר הננשף החוצה. ראינו, אם כן, שהמעי הדק הוא המקום העיקרי שבו מתברר הטוב מן הרע – היינו, שם נבחרים ה"מזינים" לתועלת הגוף ושם מופרשת הפסולת הממתינה לסילוקה מאוחר יותר.

## התועלת שב"מזינים"

התוצר המוגמר של תהליכי העיכול, שאנו דנים בהם כאן, נושא את התואר: "חומצות אמיניות של חלבונים". על אלו ניתן להוסיף גם תולדות של שומנים ופחמימות פשוטות. תרכובות אלה נספגות בגוף האדם ומשתנות תוך כדי תהליך חילוף החומרים, בדרכים שונות. פרטיו הסבוכים של תהליך חילוף החומרים אינם מענייננו אלא מעניינו של מדע הביוכימיה.

נבחן עתה בקצרה את שלב הפקת האנרגיה מן המזון שזה עתה סיימנו לעכל. הפקת אנרגיה ממקור חומרי היא התהליך הרוחני ביותר מכל התהליכים של גופנו, כדי

שהגוף יתפקד כראוי וימשיך להתקיים, יש לספק לו בהתמדה דלק או אנרגיה. את אלו

הוא יקבל תמיד, אם על-ידי עיבוד מזון מבחוץ ואם על-ידי ניצול אוצרות השומן הקיימים כבר בגוף (זאת בעת שמזון ראוי אינו בנמצא). האנרגיה הכימית המדרבנת את כל תהליכי החיים מוחזקת במקשרים בעלי אנרגיה גבוהה של אי.טי.פי. (אדנוסין טריפוספט), שהם אותם המקשרים בכל צורות החיים שביקום.

הצמחים מפיקים אי.טי.פי. מאנרגית האור, שם הם מייצרים ומאחסנים פחמימות מיותרות, בעיקר בצורת עמילן. האנרגיה המאוחסנת של הצמחים הופכת להיות האנרגיה הפוטנציאלית של בעלי-החיים ושל האדם – דרך האכילה. אלו, מצדם, הופכים את האנרגיה הצמחית המאוחסנת – על-ידי תהליכי חילוף החומרים – לצורה שימושית של אי.טי.פי., אשר ביכולתה להזין את תהליכי החיים שלהם. רוב האנרגיה הנצרכת כמזון בא לידי ביטוי כחום, בין שהוא חום המשתחרר הישר מתגובות חילוף החומרים של הגוף, ובין שהוא חום המופק מעבודה כלשהי המתבצעת על-ידי הגוף. רק אותו חלק של אנרגית המזון, הנתפס בצורה כימית במקשרים בעלי האנרגיה הגבוהה של אי.טי.פי., יכול לאפשר תהליכים אלה.

## פעולת האכילה

### היבטים רוחניים

**כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם, כי על כל מוצא פי ה' יחיה האדם**

(דברים ח, ג)

### בירור הניצוצות

הקבלה, בין הפרדת הטוב מן הרע בפעולת האכילה לבין הרעיון הרוחני של בירור ניצוצות הקדושה החבויים בתוך דברי המזון, גלויה בעליל. האם אין כאן



ביטוי תכלית העיקרית של הקיום האנושי: השגת בירור כזה של טוב מרע – בשני המישורים, החומרי והרוחני גם יחד? בעל יסוד ושורש העבודה" כותב (שער ז, פרק

א) כי כאשר האדם אוכל באופן מתוקן ובכוונה ראויה, אזי מידבקים ניצוצות הקדושה ממזונו בנשמתו, ואילו הפסולת נהדפת ממנו והלאה.

יתירה מזו: הטעם והעונג שהאדם חש באכילתו אינו גשמי ביסודו, אלא נובע מניצוצות הקדושה המצויים באותו מזון. לא כל המאכלים שווים מבחינת מספר הניצוצות שהם מכילים, ואולי לכן אין הם שווים בטעמם...באופן כללי ניתן לומר,

כי הצמחים הטעימים פחות מכילים פחות ניצוצות קדושה, והטעימים יותר – מכילים יותר ניצוצות. כן הוא גם בכל הקשור למזון מן החי. האנרגיה שאדם מסוגל להפיק ממזונו תלויה בעצם בניצוצות הקדושה הכלולים בו, והמתקשרים בנשמת האדם לאחר האכילה. מזונות שבהם פחות ניצוצות קדושה מספקים פחות כוח (יסוד ושורש העבודה, שער ז, פרק ב).

## ברכות וכוונה באכילה

יהודי אינו מקבל כל תועלת אמיתית ממזונו אלא אם הוא מברך תחילה את בוראו. כמו-כן, לאחר האכילה עליו לברך שוב את ה' ולהודות לו על כי הוא מספק לו את כל צרכיו.

הזכרנו את הסכנות הטמונות באכילת-יתר, סכנות שהמכנה השותף שלהן הוא שכחת ה'. מסבה זו, וכהכנת תרופה למכה, שומה עלינו להיזכר בו שוב ושוב דווקא ברגע ששבענו – הרגע המסוכן. זיכרון הבא לידי ביטוי בברכת המזון (רבנו בחיי, שולחן של ארבע).

## ואכלת ושבעת – וברכת את ה' אלוקיך על הארץ הטובה אשר נתן לך

(דברים ח, י).

בעולם הזה מגיע אלינו כוחו המחיה של הקב"ה מבעד ל"לבושים" הללו של דברי המזון ודרכם. בברכה שמברך האדם האוכל, על המזון, מבטא הוא את הכרתו בכוחו המחיה של ה', ואת אמונתו כי דבר ה' הוא הוא האלמנט המרכזי החבוי בתוך כל דבר מאכל (פרי צדיק, קונטרס "עת האוכל").

אם אדם, בעת שהוא אוכל, מכיר בכך שה' הוא שברא את מזונו, נתן בו חיות,

וסיפק מזון זה לו, לאדם. ויתירה מזו – אף נתן בו טעם, נוסף על היסודות המועילים שבו, טעם המעורר חשק שיש בו כדי להוסיף כוח וחיוניות באדם – הרי כי אז אפילו התענוג הגשמי, שהוא חש באכילתו, מתברר ומתקדש כאותו קורבן, כביכול, העולה על גבי המזבח (פרי צדיק, שם).

נקודה נוספת הראויה לציון היא החשיבות שבאמירת דברי תורה בעת ההסבה אל שולחן האוכל, הוראה המודגשת שוב ושוב בספרות התורנית.

**רבי שמעון אומר: שלושה שאכלו על שולחן אחד ולא אמרו עליו דברי תורה כאילו אכלו מזבחי מתיים (אבות ג, ג)**

## **האכילה בהלכה ובמסורת**

דיונים על אכילה בהלכה מתרכזים בדרך-כלל סביב מגוון הברכות שלפני ואחרי האכילה.

כאלה נמצא לרוב בתלמוד, במסכת ברכות, ובשולחן ערוך, חלק "אורח חיים". בכל הקשור למאכלים אסורים ומותרים נמצא פרטי דינים רבים בשולחן ערוך, חלק "יורה דעה". על הגבלות חקלאיות (כלאיים, שמיטה, ערלה), על איסורי הכנת מזון בשבת ובימי מועד, מפורטות ההלכות במקומן. גם אמירות קצרות, חשובות, על אודות האכילה הראויה ועל ענייני בריאות, מצויות למכביר (ראה קיצור שולחן ערוך פרק לב). הרמב"ם הינו, ללא ספק, התורם העיקרי לספרות היהודית העוסקת באכילה ובבריאות (ראה משנה תורה, הלכות דעות פרק ד).



## רישומה של אכילה

האכילה היא פעולה רגילה ושגרתית ביותר. יחד עם זאת, ברור הוא כי רצון הבורא הוא זה, שאנו נתעסק באכילה בתכיפות שכזו. האם אין די בעובדה זו לכשעצמה ללמדנו על תכליתה הרוחנית הנעלה של האכילה? האם יהיה זה מוגזם לומר כי באמצעות האכילה עוסקים אנו בבירור הטוב מהרע – וביותר, בתיקון העולם שאנו שרויים בו – בכל רבדי הזמן והמציאות?

## העלאת ניצוצות

בתוך העולם הזה הגשמי, עולם הבחירה חופשית, עומד האדם ומשקיף על הטוב ועל הרע. בה בשעה, תמונת העולם הקבלית המצטיירת לנגד עיניו מורכבת היא ואפילו מעורבבת טוב ורע יחדיו: ניצוצות קדושה, שנפלו ממרום קדושתם, מסתתרים במעבה החומר והעולם. עיקרה של עבודת ה', על פי ראייה זו, הינה תכלית האדם לעשות "בירור והעלאה" לאותם ניצוצות מפחרים השייכים לנשמתו. לכל יהודי ניצוצות "שלו", שהאחריות להעלאתם מוטלת על כתפיו באופן בלעדי ("מאור ושמש" על פרשת פנחס).

יתירה מזו: אפילו את תאוותו המיוחדת של אדם למאכל מסוים, או אף סלידתו ממאכל אחר, ניתן לראות כסימן מיוחד מאת הקב"ה המזמן בפניו את אותם מאכלים הזקוקין לו לשם תיקונם (שולחן הטהור, מהות האכילה, פרק ו).

כפי שביארנו, בעת שאדם אוכל דבקים בנשמתו ניצוצות הקדושה שבמאכל: הצדיקים, על-ידי אמירת הברכה עם הכוונה הראויה לפני האכילה וכן בכוח כוונתם הכללית לאכול "לשם שמים", מבררים ומעלים את ניצוצות הקדושה הכלולים במזון שהם אוכלים.



כאשר אדם לומד דבר תורה, או הוגה בפיו מלות תפילה לה', או שהוא משתמש בכוח שהשיג מן המזון כדי לקיים אחת מן המצוות, הוא מעלה בכך את ניצוצות הקדושה אל העולמות העליונים, אל מקומם הראשון שממנו נפלו בתחילה (יסוד ושורש העבודה, שער ז, פרקים א,ב).

## שחרור והעלאת הנשמות

ניצוצות, או כפי שהם מכונים בכתבים אחדים "נשמות נפולות", שבים ועולים דרך ארבעת היסודות – הדומם, הצומח, החי והמדבר. בשלב הראשון הם מתעלים מן הדומם אל הצומח, וזאת על-ידי עצם גדילתו של הצומח מתוך האדמה. מכאן מתקדמת ההתעלות לשלב חדש, התופס את מקומו בעת שהצומח נאכל על-ידי בעל-חי או אדם. כאשר נאכל בעל-חיים, מתוך כוונה ראויה, על-ידי אדם, מגיע הנצוץ הנפול, שהחל את דרכו כדומם גשמי, לשיא רוחני של תיקון והתעלות (יסוד ושורש העבודה, שער ז, פרק א).

## כפרת עוונות – קדושה

**רבי יוחנן ורבי אלעזר אמרי תרווייהו: כל זמן שבית-המקדש קיים, מזבח**

**מכפר על ישראל, ועכשיו – שולחנו של אדם מכפר עליו (ברכות נה ע"א)**



במילים אחרות, השולחן, שאנו אוכלים עליו, הוא מעתה לא פחות מאשר מזבח הקורבנות. מזוננו הוא הקורבן, ואלו אנו, באכילתנו, דומים לכוהנים מקריבי הקורבן (קול מנחם, קאליב).

בזמן שבית המקדש היה קיים היתה פעולתה העיקרית של הקרבת הקורבנות, להעלות ולברר את ניצוצות הקדושה הכלולים בקורבנות. כיום, מאחר שחרב מקדשנו ואין לנו עוד עבודת בית-המקדש, חייבות תפילותנו ואכילתנו לבוא תחת העבודה הזו (יסוד ושורש העבודה שער ז, פרק א). אכילתנו לשם מטרה מרוממת זו – לשם שמים – יכולה להביאם לידי קדושה ודביקות בה' (ראשית חכמה, קדושה, פרק ג).

**והיה אם שמוע תשמעו אל מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום לאהבה את ה' אלקיכם ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם. ונתתי מטר ארצכם בעתו יורה ומלקוש ואספת דגןך ותרשך ויצהרך וננתי עשב בשדך לבהמתך ואכלת ושבעת (דברים יא, יג-טו)**

הגשם יורד מלמעלה וגורם לאדמה להצמיח את יבולה. החיות ניזונות מן הצמחים ומחיות אחרות, עד אשר מגיע האדם, המגביה ומעלה – בפעולות אכילה אחת – את הדומם, הצומח והחי אל מקורם העליון. כאשר תסתיים מלאכת הבירור וההעלאה של כל ניצוצות הקדושה, תכשר העת לביאת המשיח, ואנו תקווה וביטחון כי לא ירחק היום הזה,

בהכרת הטוב ל"שמיר", אגודת אקדמאים שומרי מצוות יוצאי רוסיה ומזרח אירופה, שפירסם את המאמר בראשון ב"באור התורה", גיליון ח', 1993

