

## בין 'הלעיטני נא' - לאכילה בקדושה

הרב טוביה שלמה בר-אילן

### בחינת הלעיטני נא

נושא האכילה חורז את הפרשה שלנו. בתחילת הפרשה עשו מוכר את הבכורה תמורת "האדום האדום הזה", ובסוף הפרשה יצחק אוכל ועל ידי האכילה הוא מברך את יעקב. גם באמצע הפרשה יש את עניין האכילה – במפגש של אבימלך ויצחק שבו כתוב "ויעש להם משתה ויאכלו וישתו". זה ראוי להתבוננות.

נפתח בסיפור שבתחילת הפרשה. לכאורה יעקב אבינו מצטייר כאן בצורה לא טובה. עשו בא מהשדה עייף ורוצה לאכול, ויעקב אבינו לא מזמין אותו לארוחה, אלא מתחיל 'לסחוט' אותו ולשאת ולתת איתו על הבכורה. אני מקווה שעם אחים שלכם אתם לא מתנהגים באופן כזה...

הר"ן בדרשותיו מבאר את העניין:

"זה יובן על פי מדרש חז"ל, שאותו היום מת אברהם ובישל יעקב עדשים להברות את האבל. ועשו, לפי הנראה, לא היה בפטירת אברהם כלל, לא דמעה עינו למותו ולא נשבר לבו לאבל יצחק, אבל בא אליהם כחסר לב בווה דרכיו".<sup>1</sup>

לא זו בלבד שעשוי לא שותף לאבלות בבית על סבו הגדול שנפטר, אלא הוא מגיע הביתה, וכל מה שמעניין אותו זה האוכל. אף אם הוא חש צורך לצאת לשדה, היה מצופה ממנו שכאשר הוא מגיע, הוא ישב עם האבלים, יקבל את פני המנחמים, וממילא יהיה שותף לסעודה. לעומת זאת, כאשר הוא מגיע הוא מתמקד אך ורק בהשבעת הרעב של עצמו, ובכך הוא ממחיש את חוסר שייכותו למשפחה, וכמו שמשיך הר"ן ומבאר:

"ואחרי היות עשו מקלה אבותיו, איך ירשם כבודם בו יותר מיעקב?.. וסיפר שיעקב נתן הלחם והגזיד לעשו, ושמה בנפשו למה שמילא כרסו, וביזה הבכורה, וגם אחרי לכתו לא ניחם על סכלותו ורעתו לומר מה עשיתי".<sup>2</sup>

לפעמים האדם 'נופל', והוא מרוכז ברעב של עצמו ולא בדברים אחרים, אבל לכל הפחות, לאחר שהוא מסיים לאכול הוא אומר לעצמו: "אויש, בטעות גמרתי את כל השניצלים שהכינו לשבת כי הייתי רעב ולא שמתי לב". כאן, הכתוב מדגיש שגם אחרי שהוא שבע והלך, הוא 'ביזה את הבכורה' ולא התחרט על כל העניין.

הנקודה המרכזית שאני רוצה ללמוד מכאן היא 'ההקשר של האכילה'. מאד חביבה עלי הדוגמא של שמחת חתן וכלה. אדם מן היישוב שהולך לחתונה. אם נשאל אותו מדוע הוא הולך לחתונה והוא יגיד שהסיבה היא בגלל האוכל שמגישים ב'בופה' – זה יהיה לנו מזור. בדרך כלל אדם הולך לחתונה כדי לשמח את החתן ואת הכלה. ומצד שני – על אף שמטרתו היא שמחת חתן וכלה, הרי שהוא כן מעוניין באוכל מושקע וראוי ולא באוכל מצומצם ודל.<sup>3</sup> אין זה משום שהוא בא בעבור האוכל, אלא משום שהאוכל, כמו התזמורת, האולם וכדו', הם חלק מהחוויה הכוללת של שמחת חתן וכלה. שמחה מלאה כוללת הן את הרובד הרוחני והן את הרובד הפיזי – הגשמי. כמובן, זוהי ההסתכלות הכוללת, ועל כל אדם לבחון בעצמו עד כמה הרובד הגשמי משרת את הרובד הרוחני ועד כמה בסופו של דבר הוא מתרכז אך ורק בצד הגשמי.

### אכילה לצורך החוויה הרוחנית

בדומה לתמיהה שבתחילת הפרשה, אף סוף הפרשה תמוה. יצחק רוצה לברך את עשו ואומר לו: "ועשה לי מטעמים כאשר אהבתי והביאה לי ואוכלה בעבור תברכך נפשי בטרם אמות".<sup>4</sup> היינו חושבים שכהכנה לברכה, יצחק יכין את עצמו בתפילה או בלימוד. אולי אפילו יצום כהכנה למעמד הנשגב של הברכה. ואילו התורה מפרטת את ההפך הגמור – יצחק מבקש מעשו לצאת לשדה ולצוד ציד על מנת לאכול מטעמים.

<sup>1</sup> דרשות הר"ן ב.

<sup>2</sup> שם.

<sup>3</sup> בזמן הקורונה נשמעו טענות, גם מפני תלמידי חכמים, שהעיקר זו עצם השמחה, ואילו שאר הענינים כמו אולם, אוכל, תזמורת וכו', אינם העיקר. לעניות דעתי, אין הדבר כן כלל וכלל. פוק חזי את דברי הב"ח (אורח חיים שלא ב) שהתיר אמירה לגוי במלאכה דאורייתא, לצורך תיקון כלי שיר לשמחת חתן וכלה. ראה זו שמעתי מפי מו"ר הרב שלמה פיישר זצ"ל ביחס למקובל כ'מנהג ירושלים' להמעט בכלי שיר משום אבלות החורבן ואכמ"ל. ראה גם את דברי הרב אליעזר מלמד שליט"א שפורסמו כאן: <https://www.yeshiva.org.il/midrash/5522>

<sup>4</sup> בראשית כז, ד.

הר"ן מסביר בהמשך הדרשה:

"כי כאשר לא תבוא הרוח מאת האלוקים לנביא מעצמה, אבל יצטרך הנביא לחזור אחריה, לא תושג כי אם בהכניע הטבעים כולם, כדי שתתייחד הנפש ותשיג הנעלם ההוא. והטבע ימאן זה. ובעת הילחמו, אי אפשר שתשיג הנפש התבודדות הצריך לזה בניגוד טבע המציק".<sup>5</sup>

לפעמים יש השראה אלוקית על הנביא שבאה מלמעלה – אתערותא דלעילא. אבל כאשר הנביא בכוחות עצמו מנסה להגיע להשראה ולהתגלות אלוקית – הוא צריך להיות מרוכז ומכוון כל כולו לכך. לא רק הצדדים הרוחניים צריכים להיות מכוונים לכך אלא גם הצדדים הנמוכים צריכים לקבל מענה ראוי. אנחנו מכירים את זה ברמה הפשוטה שבה אדם רעב הוא פחות מרוכז, וכעין זה מצאנו כבר בגמרא<sup>6</sup> ביקשו לאכול כדי להיות מרוכזים בלימוד. אבל הדברים מסתברים שגם ברמות רוחניות גבוהות יותר, בצורה מתוקנת הרי שהגשמיות היא כלי לרוחניות, ועל כן השקעה נכונה באוכל איננה מרחיקה את האדם מרבונו של עולם אלא להיפך.<sup>7</sup>

לעומת עשוי, שלא מתייחס להקשר הנכון של האכילה, ורוצה את הנזיד בלי קשר לאבלות, אצל יצחק זה הפוך. יצחק מראה לנו איך למען התעלות נבואית ומתוך ההקשר הזה, האדם נדרש גם להשקיע במאכלו. מן הסתם ההכנה כללה גם דברים אחרים, אך אותם לא היה צריך לבקש מעשו, והתורה לא ראתה צורך לפרט אותם. התורה הדגישה דוקא את הצדדים הגשמיים כדי ללמד אותנו את הדרך המתוקנת להשראת השכינה.

## אכילה כתיקון המידות - 'בין אדם לעצמו'

הדברים עד כה מהווים מעין הסתכלות כוללת על האוכל. מתוך אותה הסתכלות אני מעונין להתמקד בהדרכות פרטיות יותר, שנוגעות ליחס לאוכל. כמובן שיש מדרגות גבוהות כפי שמבואר במסילת ישרים במידת הפרישות, אולם אני רוצה לפרט הדרכות שכל אחד מאיתנו, במדרגה הפשוטה שלו יכול ליישם בחייו האישיים.

מובא בשם ר' נחמן מברסלב<sup>8</sup>: "הזהיר שלא לאכול בהלעטה – היינו במהירות, כדרך גרגרן. כי זהו בחינת הלעיטני נא. רק להרגיל עצמו לאכול במתינות, ביישוב הדעת ובדרך ארץ. כדרך שאוכלים בדרך ארץ כשיושב אדם חשוב על השולחן, כך יאכל תמיד, אפילו כשאוכל לבדו".

הנקודה כאן מאד פשוטה ומאד אנושית. אין כאן אזהרה מתאוה כזו או אחרת, או ציפיה לכוונות גבוהות. זה עניין בסיסי ופשוט שכל אדם יכול להבין – לאכול בצורה מסודרת, ליד שולחן, בנחת, בצורה שמבטאת שליטה עצמית ושלווה פנימית, להבדיל מ'הלעטה – במהירות כדרך גרגרן".

## לא להיכנע לאכילה רגשית

יש כל מיני סוגים של אכילה לא מתוקנת. ישנם מצבים שהאדם אוכל כדי למלא צורך רגשי. דוד המלך אומר (תהילים קכו, ב): "שוא לכם משכימי קום מאחרי שבת אוכלי לחם העצבים". תמיד זה התפרש אצלי כצורך שלא לאכול מתוך עצבות. אדם אוכל למרות שהוא לא רעב, אלא כי הוא עצוב או מבואס והוא מקוה שהאוכל יעזור לו להתמודד עם זה. כמובן, יש בדבר נקודה אמיתית. כך אמר שלמה: (משלי לא, ו) "תנו שכר לאובד ויין למרי נפש". אבל צריך לראות איך זה לא חוזר על עצמו. לעיתים האדם אוכל מתוך שעמום<sup>9</sup>, ולעיתים נוצר שעבוד של האדם לאוכל מסוים. אדם צריך לשאוף להיות בן חורין, ולא יכול להיות שבלי מאכל מסוים שאליו הוא רגיל, הוא הולך מרוגז ועצבני.

ככלל, כדאי לעקוב אחרי דפוסי האכילה שלנו לאורך זמן, איך אנחנו ניגשים לאוכל, מה גורם לנו לאכול, וממילא מתוך ההתבוננות הזו נבוא לאכילה בצורה מתוקנת הרבה יותר.

<sup>5</sup> דרשות הר"ן ב.

<sup>6</sup> ראה ב"ק עב. תוס' ד"ה דלא אכלי.

<sup>7</sup> ועיין סנהדרין קג סוף עמוד ב'. ככלל יש כאן מקום להרחבה רבה בקשר למצוות אכילה בשבת, בהגים ובראשי חודשים ואין כאן המקום.

<sup>8</sup> חיי מוהר"ן סימן תקט"ו.

<sup>9</sup> כשאדם קם בלילה ומחפש בכל הארונות משהו לאכול, מה הוא מחפש? זו שאלה מעניינת. יש הסוברים שהוא מחפש רוחניות ומשמעות, וזה רק בא לידי ביטוי באוכל. הנפקא מינה היא פשוטה: אולי במקום להמשיך לחפש בארונות – לבחור לעשות דבר בעל משמעות – אולי להגיד כמה פרקי תהלים, או לשטוף כלים שנשארו בכיור. הפעילות הרוחנית יכולה לתת מענה הרבה יותר משמעותי מאשר אכילה כזו או אחרת.

## בין אדם לחבירו

באכילה יש ממד נוסף והוא הענין החברתי. מחד האוכל מקרב לבבות, אבל מאידך – האוכל מהנה רק את האדם האוכל עצמו ולא את האחרים. על כן, במיוחד באוכל, חשוב לשים לב – עד כמה האדם חושב על עצמו ועד כמה הוא שם לב לאחרים. מכאן הזהירו חז"ל שהאדם יצרף עניים לסעודתו וכיוצא בזה.<sup>10</sup>

כמובן, זה גם נוגע לחיי היומיום בשיבה. 'האם אני מורא שכולם כבר אכלו לפני שאני לוקח 'מנה שניה'. 'האם אני יודע לפרגן לאחים שלי או רק חושב על תאוותי'. זה קיים גם בצד ההופכי - הרמב"ם אומר (הלכות תשובה ד, ד) שמהדברים שמעכבים את התשובה נמצא מי שאוכל מסעודה שאינה מספקת את בעליה. אדם פותח חטיף בחדר וכולם מתנפלים עליו ואומרים לו: 'מה אתה מחביא שם?'. אפשר לעשות הרבה פלפולים וחקירות כדי להצדיק את החברים, אבל בסופו של דבר מדובר בעניין פשוט של בין אדם לחברו. אני צריך לשאול את עצמי מה מפעיל אותי פה – האם מפעיל אותי האגואיזם שלי או שיש כאן חברות אמיתית, ובסופו של דבר גם זה חלק מתיקון האכילה..

## הקפדה על כשרות מהדרין

הרמה השלישית, שהיא אולי המוכרת ביותר ביחס לאכילה, היא 'בין אדם למקום' – או במילה אחת - כשרות. זה אולי בנאלי, ובמדינת ישראל בלא מעט רשתות שיווק – הרוב המוחלט של המוצרים הם כשרים. אני רוצה לדבר על כשרות מהדרין. לצערנו ובעוונותינו, זה דבר שהציבור הדתי לאומי כושל בו. לציבור החרדי יש דגל כזה – "רק בד"ץ". ברור שיש לזה גם סיגים ובעיות, אבל אצלנו התחושה היא שאם זה כשר – למה אתה רוצה בכלל מהדרין!?

ברמה הפשוטה – מהדרין זה אומר שהכשרות יותר טובה<sup>11</sup>. כמובן, שיש יוצאי דופן כאלו ואחרים, אבל התודעה הבסיסית צריכה להיות – אני רוצה לקבל את הכי טוב שאפשר. כפי שככלל האדם יבחר באוכל יותר טעים או באוכל יותר בריא, עליו גם לבחור באוכל יותר כשר! אין צורך לומד שכדאי וחשוב מאד ללמוד את הלכות הכשרות השונות, שהן מהוות ענף גדול בתורה, ולימוד ההלכות מסייע מאד להקפדה ההלכתית בכל הנושא הזה.

## לאכול בריא ונורמלי

לסיום – אני רוצה לדבר על סוגיית האוכל הבריא. העיסוק בזה הוא מעט בעייתי בעיני, כי יש בתחום הזה הרבה 'פופוליוז', ובכל זאת, אני רק רוצה לחדד נקודה אחת.

החפץ חיים כותב בהקדמה שלו לספרו שדרכו של היצר הרע היא לומר לאדם שכל הדיבורים הם לשון הרע. באופן הזה, אם תחשוב שהכל זה לשון הרע, לא תקפיד בכלל על שמירת הלשון. אותו דבר בנוגע לאוכל הבריא: אם אנשים יחשבו שכדי לאכול בריא הם צריכים רק לאכול לחם כוסמין בבוקר, שתי פריכיות בצהריים ומעדן בריאות בערב הם יתייאשו מראש.

אז קודם כל יש להבהיר שבריאות תלויה בהרבה גורמים<sup>12</sup>. עישון הוא גורם משפיע מספר אחד, וכמובן גם פעילות גופנית חשובה מאד. אני חושב שבסופו של דבר האדם יכול לחשוב על נקודה זו או אחרת שהוא יכול לשפר בהקשר הזה, וכדאי להשתדל לעשות זאת, וכמובן תמיד טוב להתייעץ עם רופאים וכו'. כלל הדברים יש ליישם את הדרכות של הרמב"ם (דעות ד א): "הואיל והוויית הגוף בריא ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע, והוא חולה--צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים המחלימים". שנוכה בעזרת ה' לאכילה מתוקנת, המקרבת לבבות ומביאה להשראת שכינה בתוכנו.

מידי שבוע ביום שני מתקיימת בביהמ"ד של "ישיבת הגולן" שיחה כללית, העוסקת בתורת המידות ובנפש האדם, חיזוק בלימוד תורה ועבודת ה'. להבדיל משיעורי האמונה העוסקים בעיונים מהותיים וכלליים מתורת מרן הרב וכתבי ראשונים, שיחה זו הינה בעלת גוון מוסרי, ועניינה בהדרכות רוחניות, הנגזרות מן המבט האמוני, ושופכות אור על דרכו הרוחנית של בן תורה בדורנו.  
תמלול ועריכה: איציק וולף | אינטרנט: משה פרנקל ונווה גולדפישר | צילום: משה פרנקל

<sup>10</sup> מנחות צז. 'שולחנו של האדם מכפר עליו' ורש"י שם.

<sup>11</sup> בכל הנושא, מומלץ לעיין בהרחבה בספר 'פניני הלכה' כשרות ב' פרק לח'. נביא כאן ציטוט קצר לדוגמא מסעיף ו': "לפיכך, גם מי שאינו רגיל להקפיד על כשרות מהדרין, טוב שיהדר ויעדיף מסעדה שיש לה כשרות מהדרין, או לפחות מסעדה ששייכת לרשת כשרה שמקפידה על איכות מוצריה. הדברים אמורים במיוחד לגבי מסעדות בשריות, שכן הפיתוי לרמות במוצרי בשר גדול, מפני שמחיר בשר כשר כפול ממחיר בשר טרף, ובחשבון חודשי מדובר ב'רווח' גדול מאוד. בנוסף לכך, האיסורים הכרוכים בבשר הם החמורים ביותר. אמנם הרוצה לסמוך על כשרות רגילה גם במסעדה בשרית – רשאי".

<sup>12</sup> אני מתייחס כאן להתנהגות האנושית, כמובן שיש גורמים שלא תלויים באדם עצמו כמו צדדים גנטיים או סביבתיים ועוד.