

עבודת שבִּפָּה

על תיקון האכילה, ימי השובבי"ם וחודש שבט

הרב עוז מסוורי

בפרשת השבוע שלנו, פרשת בשלח, בני ישראל יוצאים ממצרים והים נקרע. מפליא לראות כמה מהר מגיעות ההתמודדויות והנפילות. ההתמודדות הראשונה היא בענייני אכילה ושתייה. לאחר הליכה של שלושה ימים במדבר שור, מגיעים בני ישראל למרה ולא יכולים לשתות את המים הנמצאים שם כי מרים הם. הם צועקים ומתפללים, והקב"ה ממתיק להם את המים. לאחר מכן, הם מגיעים לאילים, ומאילים הם מגיעים למדבר סין ב-טו באייר, חודש אחרי ליל השימורים שציינו במצרים וכך כתוב בתורה (שמות טז, א-ג):

וַיִּסְעוּ מֵאֵילִם וַיָּבֹאוּ כָּל עֵדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל מִדְבַּר סִין אֲשֶׁר בֵּין אֵילִם וּבֵין סִינֵי בְּחַמְשָׁה עָשָׂר יוֹם לַחֹדֶשׁ הַשְּׁנִי לְצֵאתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם. וַיֵּלִינוּ כָּל עֵדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל עַל מֹשֶׁה וְעַל אֶהֱרֹן בְּמִדְבַּר. וַיֹּאמְרוּ אֲלֵהֶם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִי יִתֵּן מוֹתֵנוּ בְּיַד ה' בְּאֶרֶץ מִצְרָיִם בְּשִׁבְתֵּנוּ עַל סִיר הַבָּשָׂר בְּאֶכְלֵנוּ לֶחֶם לֶשְׂבַע כִּי הוֹצֵאתֶם אֹתָנוּ אֶל הַמִּדְבָּר הַזֶּה לְהַמִּית אֶת כָּל הַקָּהָל הַזֶּה בְּרָעָב:

צריך לזכור שמדובר במי שהיו משועבדים בעבודת פרך במצרים ולא ממש זכו שם לשפע המתואר בפסוק. "בשבתנו על סיר הבשר, באוכלנו לחם לשובע"¹ זו נוסטלגיה שקרית, אבל היא נובעת ממצוקה ומחוסר ביטחון ומהחשש מפני היעדר מזון.

אוכל הוא צורך בסיסי של האדם. כשאדם נמצא במצוקה ובחוסר ביטחון הוא תלוי ועומד. במדבר אין אוכל ואז הזיכרונות מתחילים קצת לתעתע והשקר נכנס אל תוך הלב. מעניין שהם לא מדברים על קשיים אחרים - לא על החום, לא על תלאות הדרך, לא על ההמוניות או על הרעש ולא על הארעיות - הם מדברים על האוכל. "באכלנו לחם לשובע". ההתמודדות הראשונה של בני ישראל לאחר היציאה ממצרים היא עם האוכל.

התגובה האלוקית ממהרת להגיע בצורת לחם מן השמים (שם, ד):

וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה הֲנִי מִמְטִיר לָכֶם לֶחֶם מִן הַשָּׁמַיִם וַיֵּצֵא הָעָם וְלָקְטוּ דָבָר יוֹם בְּיוֹמוֹ לְמַעַן אֲנִסְנוּ הַיֵּלֶךְ בְּתוֹרְתִי אִם לֹא:

ההתמודדות עם האוכל שירד עליהם מהשמיים שקולה להליכה בדרך התורה. 'הַיֵּלֶךְ בְּתוֹרְתִי אִם לֹא'. גם רגע השחרור עצמו מן העבדות במצרים עוסק באוכל. כך אומר ר' צדוק הכהן מלובלין (תקנת השבין, מהד' הר ברכה, עמ' 140): "מצווה ראשונה שנצטוו ביציאת מצרים שהוא התחלת כניסת היהדות היה מצוות אכילה". מצוות קרבן פסח היא המצווה הראשונה שהצטוו עליה בני ישראל. אמנם מצוות קידוש החודש היא המצווה הראשונה, אך היא מיועדת לבית הדין. כפרטים, המצווה הראשונה שניתנת לבני ישראל ושאותה הם חוו היא מצוות אכילת הפסח, המצה והמרור.

יש תיאור יפה של הרב סולוביצ'יק (זמן חירותנו, הרב יוסף דב הלוי סולוביצ'יק, עמ' 36, מהדורת אוצר הרב) שמתאר את הלך הנפש של עבדים שמשתחררים מאדוניהם. הפחד הגדול ביותר של האדון שלהם לשעבר הוא שתהיה מצידם התקוממות אלימה והרס.

האם נלקחו תינוקות מצריים מחיק אמותיהם והושלכו אל היאור, כפי שנרצחו ילדי העברים רק זמן קצר קודם לכן? האם היכה העברי את הנוגש, אשר רק כמה ימים קודם לכן עינה אותו באכזריות? האם שילחו העבדים אש בשכונות מגוריהם המפוארות של אדוניהם לשעבר? האם לפחות ניפצו בני הנעורים את שמשות המשרדים שבהם נהגו נוגשיהם להתאסף ולהגות צווים מגבילים וסדיסטיים? שום דבר מסוג זה לא אירע. שום אדם לא נפגע, שום בית לא נהרס.

מה עשו בני ישראל בשעה שזכו לחירות? במקום לנהור אל רחובות גושן, הם הסתגרו בבתיהם, אכלו את קורבן הפסח ואמרו את ההלל. דבר זה הוא יחיד במינו בתולדות המהפכות. "ואתם לא תצאו איש מפתח ביתו עד בקר" (שמות טז, כב).

המצווה הראשונה שניתנה לאדם

אם נחזור עוד אחורה בזמן, לתחילת ימי האנושות אל בריאת האדם, הציווי הראשון של הבורא לאדם עוסק באכילה - ממה מותר לאכול וממה אסור לו לאכול (בראשית ב, טו-טז).

"ויצו ה' אלוקים על האדם לאמר: מכל עץ הגן אכל תאכל ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו, כי ביום אכלך ממנו - מות תמות".

¹ שמות טז, ג.

מה יש באכילה שהיא ההתמודדות הראשונה של בני ישראל ביציאתם ממצרים והיא שקולה להליכה בדרך התורה? מדוע היא המצווה הראשונה שעליה מצטווים עם ישראל כליל השחרור שלהם ממצרים? מדוע היא המצווה הראשונה שעליה מצטווה האדם הראשון בעולם? נשאיר את השאלות הללו ונבקש לענות עליהן בהמשך.

ימי השובבי"ם

אנו נמצאים בעיצומם של ימי השובבי"ם, כפי שמכנים אותם המקובלים. הימים האלה מוקדשים לתיקון, בעיקר בתחומים של שמירת העיניים ושמירת הברית ולהתעלות רוחנית, והם מקבילים לפרשות שעוסקות ביציאתנו ממצרים שבה היינו שקועים במ"ט שערי טומאה. "כל זמן מאיר בתכונתו". התקופה הזו מסוגלת להעלות את מי ששקוע במקומות נמוכים. "שובו בנים שובבים ארפא משובתם"².

ר' צדוק הכהן מלובלין כתב את קונטרס 'עת האוכל', שעוסק בתאוות האכילה ובדרך לתיקונה. הוא קושר שם בין ההתמודדות עם האכילה להתמודדות עם יצר העריות. וכך הוא כותב שם (ר' צדוק הכהן מלובלין, קונטרס עת האוכל, אותיות ב-ג):

תאוות האכילה ותאוות המשגל אחיות הנה שגם בכל מקום שאתה מוצא גדר ערוה שם נאמר קדושה... ומכונה גם כן בשם אכילה, 'כי אם הלחם אשר הוא אוכל' (בראשית לט, ו) 'אכלה ומחתה פיה' (משלי ל, כ)...

תיקון תאוות אכילה קודמת אל האדם שהיא הקלה גם כן קצת אצלו וממנה ימשך אל תיקון תאוה השניה. ולכך הקדימו חז"ל מס' נזיר (שעוסקת בתיקון האכילה) למס' סוטה (שעוסקת בתיקון חטא העריות), אף על פי שמצד השלימות, שלימות בתאוה השניה הוא במעלה יותר, שכן עונשיה גם כן יתירים, מסתמא גם מעלת תיקונה עצום, ולכך בתורה קדמה פרשת סוטה לפרשת נזיר כפי המעלה. וחכמים הפכו הסדר כפי סדר האנושי בהגעתו אל המעלה..."

ר' צדוק נותן לנו הדרכה ולפיה אם אדם רוצה לתקן את יצר העריות עליו להתחיל עם תיקון תאוות האכילה. כשחז"ל הפכו את הסדר והקדימו את מסכת נזיר למסכת סוטה הם רצו לומר לנו שקודם כל צריך לעבור דרך תיקון האכילה. "הרואה סוטה בקלקולה - יזיר עצמו מן היין". תקן את השתיה שלך ואז לא תגיע לעניינים האלה של העריות.

חודש שבט

זמן נוסף שבו אנחנו נמצאים הוא חודש שבט. בספר יצירה, ספר קבלי שמיוחס לאברהם אבינו, מופיעים הקבלות בין כל אחד מהחודשים לבין אות אחת, חוש, מזל, שבט ואיבר גוף:

"המליך אות צ' בלעיטה... וצר בהם דלי בעולם ושבט בשנה".

האות צ' וחוש הלעיטה-האכילה מתאימים לחודש שבט. חודש שבט מוקבל לאות צ' והאפיון שלו הוא חוש הלעיטה, דהיינו האכילה. לעיטה היא אופן של אכילה ובחודש שבט אנו נקראים להמליך את אות צ' על הלעיטה. מה זו לעיטה? מה ההבדל בינה לבין אכילה? מה פירוש להמליך אות צ' בלעיטה?

בין לעיטה לאכילה

אני רוצה ללכת בדרכו של השם משמואל¹, ר' שמואל בורנשטיין, לחודש שבט (שם משמואל, וארא, ר"ח שבט, תרע"ד): "הנה תיבת לעיטה לא נמצאת בתנ"ך אלא במקום אחד - בעשו".

עשו מגיע רעב מן השדה. הוא רואה את נזיר העדשים שהכין יעקב. "ויאמר עשו אל יעקב הלעיטני נא מן האדם האדם הזה כי עין אנכי על כן קרא שמו אָדום" (בראשית כה, ל). הוא נקרא אָדום על שם התבשיל שהוא רצה שילעיטו אותו ממנו כי מבטו של עשו הוא חיצוני. הוא נתפס לצדדים החיצוניים של המציאות. הוא נקרא על שם הצבע האדום שמושך את העין וגורם ללב שלו לחמוד אותו.

² הושע יד, ה.

את המילה 'הלעיטני' מתרגם אונקלוס כך: "אטעימני". אני רוצה את הטעם. רש"י במקום מפרש: "אפתח פי ושפוך הרבה לתוכה". אני רוצה את הטעם בבת אחת, אין לי סבלנות. זו לעיטתו של עשו. לעומת זאת האות צ' מסמלת את הצדיק האמיתי: "צדיק אוכל לשובע נפשו" (משלי יג, כה).

זה ההבדל בין לעיטה לבין אכילה. גם לעיטה היא אכילה, אבל באופן מקולקל. עשו רוצה את הטעם – להגיע אליו הכי מהר, הכי חזק, הכי מרוכז והכי עוצמתי. היום מוכרים חטיפים כאלה, עם טעמים מאוד עוצמתיים, אבל חוץ מטעם מאוד עוצמתי אין שם שום ערך תזונתי. זה משבש את חוש הטעם ומעלה את סף הגירוי שאליו אנו מתרגלים.

הצדיק האמיתי הוא זה שידע לאכול ולא ללעוט. הוא לועס, מעכל את הדברים ומפנים אותם לתוכו. הוא אוכל לשובע – מגיע לשובע ואז גם ידע לסגת אחורה ולעצור. האכילה שלו היא לנפשו – לא רק לגוף אלא גם לנפש, כי באכילה שלו הצדיק מתקן. הצדיק הוא לא נגד ההנאות. הוא אוכל לשובע ולא בז לחומר – לעוצמות, לטעמים וליופי שבו. הצדיק ידע לפגוש את החומר בצורה נכונה.

לעומת זאת, הלעיטה של עשו זו אכילה גסה שמבקשת להגיע מייד אל העונג ואל ההנאה. זה לא מקרי שהציווי הראשון של הקב"ה אלינו כבני אדם וגם כעם עוסק באכילה. לכאורה זה נראה צורך ירד וטריוויאלי שאי אפשר בלעדיו, אבל האכילה מגלמת בתוכה את כל העבודה שלנו בעולם.

בין תיקון לקלוק

כך כותב השם משמואל (פרשת וראא - ר"ח שבט שנת תרע"ד):

"דעניין אכילה התכלית היא מזון הנפש והגוף, דבלעדי חלקי הון שמחדשין להם כפעם בפעם בלתי אפשר לחיות. אך מצורף לזה עוד עריבות המאכל... ולפי זה, עריבות המאכל... הוא רק הכנה וסיבה לתכלית - שהוא חלקי הון שבו. ויש לומר שזהו ההפרש בין לעיטה לבין אכילה, שלעיטה הכוונה לעריבות המאכל לבד ואחת היא אם מזין או לא, ואכילה נקראת הזנת הנפש והגוף".

הקב"ה ברא עולם יפה וטעים. החטא של חווה היה שהיא נמשכה אחרי החיצוניות. אחרי מראה העיניים. "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאנה הוא לעינים ונתחמד העץ להשכיל ונתקח מפריו ותאכל ותתן גם לאישה עמה ויאכל" (בראשית ג, ו). לכן, בט"ו בשבט – מי שתקנו לנו את אכילת הפירות הם המקובלים. זה התיקון – תאכל את הפירות של ארץ ישראל, תהנה מהמתקנות שלהם, אבל תעשה את זה בצורה מאוזנת. המתקנות מלובשת בפרי שהוא בריא עם ערך תזונתי ואנו מסוגלים לאכול אותו בכמות מדודה. העונג מונח בכלי מתוקן. זו עבודת התיקון. כשהטעים משרת את המזין.

זה כל הסיפור של העולם שלנו: הוא מורכב מעונג ומכלי שהעונג נתון בתוכו. אורות בכלים. כל העבודה שלנו בעולם היא לדעת איך להתנהל בצורה מאוזנת בתוך המערך הזה. אנחנו לא בורחים ולא מתנזרים. כך כותב ריה"ל בספר הכוזרי (מאמר שני, פיסקה ג):

"שלושה הם יסודות עבודת האלוה-ה על פי תורתנו: היראה והאהבה והשמחה – התקרב אל אלוהיך בכל אחת מאלה! ואכן, בכניעתך בימי התענית לא תקרב אל האלוה יותר מאשר בשמחתך בשפלות וימים טובים, אם שמחתך זו באה מתוך מחשבה וכוונה".

אנחנו עובדים את ה' באמצעות השמחה וההנאה ולא רק באמצעות הכניעה. ברכות הנהנין מלמדות אותנו שלהנאה יש מקום בחיינו, אבל כשאתה הנהנה – תברך לפני ואחרי. צדדים שונים יש בברכה שלפני המאכל. יש בה הכרה כי העולם כולו שייך לקב"ה וכשאנו באים להנות ממנו אנו מבקשים את רשותו. יש בה מימד של בלימה – אתה שועט אל האוכל, תעצור לרגע ותזכור ממי קיבלת את האוכל. ר' יהודה הלוי לימד אותנו שהברכה מגבירה את ההנאה (מאמר שלישי, פיסקה יז):

"ההודמנות להנאה והרגשתה, ושיחשב בהעדרה קדם לכן, כופל ההנאה. וזה מתועלת הפרכות למי שהוא רגיל בהם בכונה והכונה, מפני שהם מצירות מין ההנאה בנפש והשכח עליה למי שחננה וכבר היה מזמן להעדרה, ואז תגדל השמחה בה".

אפשר לאכול מול מסך או מול מחשב וזה מתכון בטוח להשמנה ולחוסר הנאה – אתה אוכל ולא שם לב מה אתה אוכל. הברכה מגבירה את ההנאה. היא גורמת לאדם לעצור ולהתמקד במאכל שלפניו. "ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם ברוך פרי העץ". אחרי שאתה מבין מה אתה מכניס לפה – אתה מרגיש את הטעם. "צדיק אוכל לשובע נפשו". הוא הנהנה ומתענג אבל בתוך הכלים. כך נוצר איוון נכון בין יגיעה לבין הנאה. אני צריך להתייגע כדי ליהנות מהמתקנות של הפרי. לזרוע, להשקות, לקטוף, לקלף, לברך

ורק אז לאכול ולשבו. האדם המודרני ניתק בין ההנאה לבין הכלי שבתוכו היא ניתנה. הוא יצר מוצרים ומאכלים עם טעמים מאוד חזקים אבל בלי תוכן תזונתי אמיתי. המון סוכר והמון מלח, אבל זה לא מזין. הוא רוצה ללעוט. הוא רוצה את ההנאה מבלי המעטפת שבתוכה היא ניתנה.

ה'שם משמואל' אומר שהדבר הזה נכון גם ביחס ליצר העריות. התורה לא ביטלה אותו, אלא שמה אותו במעטפת הראויה. יחסי אישות מסבים עונג ושמחה לבני הזוג. הכינוי הזה – יחסי אישות – ולא 'יחסי מין' הוא מדויק. יש כאן בני זוג שכרתו ברית זה עם זה, יש ביניהם הדדיות ונאמנות והעונג מהווה את שיא הדבקות ביניהם. העונג מלוכש בתוך הקשר שלם של קשר זוגי שיש בו מחויבות וחברות.

מה עושה התרבות שמקיפה אותנו? היא מבקשת להגיע לעונג מבלי לעבור בלבוש שמאפשר לצרוך אותו בצורה מאוזנת ונכונה. לקבל את ההנאה ללא מחויבות. במקרה הזה האדם מתפרק מבפנים ונהרס. "אבר קטן יש לו לאדם, מרעיבו - שבע, משביעו - רעב" (מסכת סוכה נב:). מעולם לא חי האדם בחברת שפע כמו היום, ובמקביל – מספר המרשמים לכדורים נוגדי דיכאון הוא בשיא של כל הזמנים.

הסיבה לכך היא, שלוקחים את העונג ללא הלבוש שלו. זה הורס את האדם מבפנים והורס את האנושות. זה לא הופך אותנו למאוששים יותר אלא לעצובים יותר. תיקון האכילה הוא לדעת לקחת הנאה ועונג בתוך הלבוש שלו. לקחת אותו בהקשר הנכון. האכילה היא המבוא לתיקון יצר העריות. לכן, זו המצווה הראשונה שהצטוונו עליה כי היא מגלמת בתוכה את כל עבודת האדם, לתקן את העולם ולהעלותו.

וצריך שתדע כי האכילה מצווה ראשונה שבתורה, שעליה נצטווה אדם הראשון... ויש לה דין קדימות לכל המצוות, ומתחילה לכך בא לעולם להעלות הרוחניות שבדומם, צומח, חי ומדבר ולתקנו³.

אכילה נכונה תחולל אצל האדם תודעה נכונה ותיתן לו כלים להתמודד בצורה נכונה עם העונג וההנאה שקיימים בעולם. בשל כך מדריך אותנו ר' צדוק לעבוד על עבודת האכילה – מסכת נזיר קודמת למסכת סוטה – כי ממנה נלמד את הגישה הנכונה להתמודדות עם יצר העריות שהוא עוצמתי יותר. זו עבודת חודש שבט – "המליך אות צ' בלעיטה": להמליך את הצדיק אוכל לשבע נפשו על הלעיטה. זו עבודת תיקון האכילה שאנו נקראים אליה בחודש זה בכלל, ובטו בשבט הבא עלינו לטובה בפרט.

חדש שבט מסוגל לתיקון קדושת הברית וכמ"ש בס' יצירה המליך אות צדיק בלעיטה כו' ושבט בשנה. וזהו עיקר תיקון פגם הברית על די קדושת האכילה וממילא נתקן בחינת צדיק יסוד עולם⁴.

מאכיל

דרשו את המילה 'מאכל' כראשי תיבות לארבע מילים שמגלמות בתוכן את כל העבודה הרוחנית שלנו: מה, איך, כמה, למה.

מה אני אוכל – האם המאכל כשר ובריא? איך אני אוכל אותו – האם אני בהול על האוכל או אוכל בנחת? האם כשאני אוכל אני דואג רק לעצמי או מתחשב ודואג לאנשים אחרים שנמצאים סביבי? כמה אני אוכל – האם אני אוכל כמויות הגיוניות או לא? האם אני אוכל כדי לשבוע או שאכילתי מופרזת ואני מכביד על גופי? למה אני אוכל – האם היא משמשת פיצוי על תסכול או עצבות או שיש לי בה צורך אמיתי? האם יש לאכילה שלי תכלית משמעותית או שזו אכילה שמרוכזת רק בבקשת ההנאה?

בכוחן של ארבע השאלות הללו לתת כיוון כשניגשים לעבודת האכילה, עבודה שמגלמת בתוכה את כל עבודת האדם בעולם. השאלות האלו – מה, איך, כמה ולמה – הן שאלות חיינו וככל שהתשובה שלנו אליהן תהיה מזוקקת יותר – כל חיינו יתקדשו ויתעלו מכוחן.

³ מידי שבוע ביום שני מתקיימת בביהמ"ד של "ישיבת הגולן" שיחה כללית, העוסקת בתורת המידות ובנפש האדם, חיזוק בלימוד תורה ועבודת ה'.

⁴ 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: הראל כהן ודביר יקותיאל | צילום: אימרת הר-טוב

³ ר' יעקב עמדין, מגדול עוז, עליית האכילה.

⁴ פרי צדיק, ר' צדוק הכהן מלובלין, פרשת תצווה, אות ט.