ב"ה הרב ארי שבט

אכילה חיובית ושלילית

**'Food Glorious Food': The Art of Eating for Rav Kook**

1. הראי"ה קוק, עין איה שבת ג, ה על מסכת שבת דף מא ע”א

הנצרך לנקביו ואכל, דומה לתנור שהסיקוהו ע"ג אֶפרו, וזהו תחלת ריח זוהמא.

**א.** האכילה היא טהורה רק כשהיא נלקחת בתור **הכנה** לכשרון החיים המתהוה על ידה, אז היא מוסיפה לאדם עז **בחומר ורוח**. אבל כשהיא יורדת עד אותה המדרגה הבהמית, שאין האדם שֹם לבו אל **התוצאות** הטובות לחיזוק כחותיו שמהאכילה, כי אם הוא נמשך אחרי ההנאה הבהמית שבה, היא תוריד את האדם עד ה**זיהום** היותר מנוול, כי האכילה באה **מיד לידי זיהום** בהכנסה בגוף. אמנם התכלית העליון שלה לחיזוק כחות הגוף והנפש הוא מטהרה, אבל כיון שכ"כ ירד, עד שעם שהוא **נצרך לנקביו**, ואין המאכל אז מכוון לצורך הבראת גופו כלל, ואז נושאת האכילה עליה חותם הבהמות.

**ב.** והנה **המוסר** הנצרך לאדם כזה, צריך להיות מהמדרגות היותר נמוכות, כי בדברים עליונים הראויים להרגשה זכה, ודאי לא יוסר, כיון שצורתו האנושית נתטשטשה הרבה, וגם אם נאמר לו שבערך בעלי חיים טבעיים אין הדבר נאה, הוא יאמר שהטבע אצלו היא תאותו הפחותה.

**ג.** אמנם הדרך האחד להתחיל להעמידו על המסילה הישרה, הוא להשכילו כי אפילו אם יחזיק את גופו לכלי מעשה פשוט, ג"כ לא תצלח הנהגה כזאת, כי ה**תנור המוסק ע"ג אֶפרו** לא יתן את חומו הראוי, ושריפת האש תשים בו את השממון בלא **שום תועלת** יוצאת לכלל הבית ותשמישיו. ומוסר כזה ראוי שיקבל גם האיש היותר שפל, ואז יתעורר בו ג"כ רגש הכבוד והדרת האדם, לברוח ממה שהוא מגונה ומאוס, כשיתגבר בו כח הכרת ההנהגה המתוקנת. ע"כ, אחרי הביאור של הדמיון לתנור שהוסק ע"ג אֶפרו, יאמר התוצאה המשפלת היוצאת מזה לכבודו של אדם, כי זהו תחילת ריח זוהמא.

**2. אגרות הראיה ד (מהד' תמש"ד), עמ'קצ וקצט**

[לבנו הרצי"ה ואשתו:] החזרתם בתשובה והחילותם לאכול?

וסורו נא מן השיטה של מיעוט אכילה, שהיא איננה מעשית וגם לא מוסרית.

**3. הראי"ה קוק, אורות הקודש ג, עמ' רצ**

בשעתא דמיכלא, שהיא **שעתא דקרבא**...

**4. שם, עמ' רצב**

כשאוכלים לשם תאוה חמרית, מגבר העצבון... ועל ידי אכילה בקדושה... מתווספת צהלת הרוח ושמחה באוכל.

**5. ערפלי טוהר, עמ' ל**

אין רחוק הוא הרעיון שכל המתייחש לאדם, בכל אופן שהוא, ממאכליו ומשקיו, מכליו ותנועותיו ומכל רכושו, הכל יש לו **יחש עצמי למהותו** האמתית.

**6. מאמרי הראי"ה אחדות ושניות**

לפעמים, אמנם, אנו רואים שבעלי הרוחניות, צדיקי הדור, נוטים **לנזירות ופרישות** ומואסים בחומריות. אבל זהו סימן שבא קלקול בעולם, **וכדי להתרפאות מן הקלקול** הם משתמשים **בסמים חריפים**, שהבריא, כמובן, אינו צריך להם כלל. משל נתנו המקובלים מקדושת השבת וקדושת יום הכפורים. קדושת השבת גדולה מקדושת יום הכפורים, ובכל זאת מצוה לאכל ולשתות בשבת ולהתענג בחיים והיא תדירה, ולהיפך יום הכפורים קדושתו פחותה מקדושת השבת ואסור לאכל בו ולהתענג, מפני שהוא בא לכפר על החטאים, ועל כן אינו בא אלא פעם, בתקופה ידועה. וכשהחטאים מתמרקים, אז הרוחניות והחומריות מתאחדים יחד, והעולם מתמלא חדוה וענג **זמן שמחתנו**.

**7. הראי"ה קוק, אורות הקודש ג, עמ' רצה**

המאכל של **ארץ ישראל** מקדש בפנימיותו, ואינו מגשם כי אם בחיצוניותו, אבל ממאכלי חוץ לארץ צריכים להזהר... וזהו סוד הזכרת ירושלים **ב'על נהרות בבל'** או **ב'שיר המעלות** [ב]שוב ה'' בכל סעודה.

8. ערפלי טוהר, עמ' פו

אם מזדמן הדבר, שאוכל אדם **במחשבה** פסולה או **נמוכה**. והוא **שב מיד** לאחר האכילה לרומם את מחשבתו וכחותיו בתשובה מאהבה, הרי הוא **מתקן את העבר**, כאילו היתה תחילת האכילה בכוונה טהורה. וזמן העיכול, הראוי **לברכת המזון**, מסוגל יותר להרמה עליונה זו, הראויה לכהני ד', אשר את לחם ד' הם אוכלים, כהנים אוכלים ובעלים מתכפרים.

**9. ערפלי טוהר, עמ' ו**

**האכילה, המיניות,** אין קץ לעושר התוצאות שהן גורמות, ליופין, להארתן, **להופעת החיים** שלהן ועל ידן...

**10. הראי"ה קוק, מידות הראיה, העלאת ניצוצות ז**

... כי הניצוצות הקדושים שבתוך האכילה והשתיה, הם מטבעם מתאמצים לעלות למעלה, וכשאוכלים בכוונה, סוללים הדרך לפניהם איך לעלות למעלה בקדושה,

והרע שבהם יורד למטה...

**11. הראי"ה קוק, אורות הקודש ג, עמ'** **רכג**

הרעיון של **העלאת הניצוצות**... הוא יסוד של **'בכל דרכיך דעהו'** (משלי ג, ו)... ואורחותיו כולם של אוהב ישראל בקדושה כזה מתעלים, עד שאכילותיו הן קרבנות ממש ושיתותיו נסכים...

12. אגרות הראיה ב, אגרת תקמ, לרי"מ חרל"פ, אייר תרע"ג

... לקבל ארוחת יום יום מבי-מלכא, ולהתפלל על המזון פשוט, בכל יום גם בהיות הסעודה מוכנת, ולפעמים יותר טוב בהיותה מוכנת ועומדת, בשמחת-לב, ובשלוה פנימיתי וכפי טוהר התגלות החפץ בתפילת- ישרים יעלו כחות-החיים הצפונים בכל סעודה, **בהריחם ריח עונג שבת קודש, בכל יום ויום כפי מדתו,** מבתר שבתא, ומקמי שבתא, ובמשך-הזמן תבא ההרגשה הפנימית, המחוברת בדעת ושכל צלול עם נעימות הדר **תפארת** כח-המדמה **בנגהו** וטהרתו, עד כדי צעדי-קודש של **אתהפכא חשוכא לנהורא.**