

בלבבי משכן אבנה

USA 718.521.5231

שיעורי "בלבבי" מופיעים ב"קול הלשון" בארץ 073.295.1245

כוונות האכילה

שאלה:

שלום לכבוד הרבה שליט"א, האם רצוי שכל יהודי פשוט יכוון באלו הכוונות כאשר אוכל ושותה? כגון מאכל עולה צ"א כמניין יאהדונה"י

צריך לכוין באכילה לבי' י"ה במילוי יודיין -- יו"ד ה"י יו"ד ה"י. ותכוין שהוא משם ע"ב, שהוא כנגד מוח דחכמה. ובשתיה יכוין לב' פעמים י"ה במילוי יודין -- יו"ד ה"י יו"ד ה"י. ותכוין, שהוא משם ס"ג שהיא בבינה, עולה גימטריא יין, שהוא נגד מוח בינה. וזהו אכילה - אכל י"ה, שתיה - ש"ת י"ה. ולכוין להמשיך לה מוחין אלו; מוח החכמה ע"י אכילה - ב' פעמים י"ה י"ה - יוד ה"י יו"ד ה"י דע"ב, ומוח בינה ע"י שתיה - ב' פעמים יו"ד ה"י יו"ד ה"י דס"ג, גי' יין. כי אין לה אלא תרין מוחין. וצריך להיות השתיה מרובה מאכילה, לרמז למלכות שהיא בחינת גבורה, ומוח בינה גובר בנוקבא, לכן צריך להיות השתיה מרובה. (א):

תודה רבה!

תשובה:

לא רצוי שכל יהודי פשוט יכוון כאלו באלו הכוונות.

עמל על תאוות אכילה

שאלה:

שלום לכבוד הרב שליט"א, שאלתי בנושא עבודת המידות, אני עמל כבר מספר שנים על תאוות אכילה ולמרות שחל שינוי מהותי בכוחות הגוף ובמשיכה של הנפש לדבר אני לא מצליח לקנות את הדבר באמת ויש לי נפילות כסדר שאני לא מצליח לברר אותן על שורשן. למרבה הפלא גליתי מגוון כוחות אחרים בנפש במהלך העבודה הנ"ל שאותם דווקא הצלחתי לתקן אבל בעניין האכילה נראה שאפסו כוחותי ותחבולותי.

האם עלי לזנוח את העבודה הזאת בשלב זה ולנסות לחזור אליה בעתיד אולי כאשר העולם הפנימי שלי יהיה יותר עמוק ומבורר? האם לנסות לעבוד ברובדים אחרים בנפש כגון ברצון? אציין דבר נוסף שפעם הנפילות היו באות מתוך כוחות נפש חזקים שלא הצלחתי להתנגד להם אבל היום הנפילות מגיעות יותר מכעין דנדוד פנימי של המחשבה שכביכול "מכריח" אותי לעשות דברים שאני לא חפץ בהם, זה למעשה תופעה שחוזרת על עצמה גם בעוד מקומות ולא רק בתאוה.

אשמח להתייחסות של הרב גם לגבי העניין הזה ואם יוכל לתת לי הבנה על מצב הנפש והעבודה הרצויה לאור הדברים. תודה לרב שליט"א.

תשובה:

כדאי להמתין לתקופה אחרת. ככלל עלית ממצב של כוחות "גוף" בעיקר, לכוחות "המחשבה". ועתה נצרך בירור וזיכוכ המחשבה!

שאלות בנושא אכילה

שאלה:

שלום לכבוד הרב

א- ברצוני לשאול בדרך כלל מה שאני אוכל אח"כ הוא עולה חזרה כעין הקאה אבל בלי רפלקס בלתי נשלט אלא זה נעשה במודעות חלשה ואפשר למנוע את זה בשימת לב

זה קיים מגיל קטנות

מה שיוצא מזה שהרבה פעמים הנאת האכילה נמשכת גם אחרי האוכל

ופעמים אני מוציא החוצה כאשר אני מרגיש שאכלתי הרבה

שאלתי האם יש לזה הסבר לפי התורה או שזה עניין גופני גרידא

אציין שיסוד המים חזק וגם האש חזק (גאוה וכבוד לא כעס) ועפר חלש

עוד אציין שב"ה אני בריא לחלוטין

בדר"כ אני לא אוכל הרבה אבל זה קורה יותר כאשר אני אוכל הרבה לא אכילה גסה אלא כדי שביעה

תשובה:

א. מים תאוה זאת בית הבליעה, כמ"ש במסילת ישרים. אולם יסוד האש טבעו

על כוחות הנפש שמתבטא בכל אחד ואחד מהיסודות, כלומר בסוגיא של מים קיימת התלהטות באכילה וחוסר יכולת להתנתק ממנה עד למצב של האבסה. באש התפרצויות של כעס, ברוח זה מתבטא בתנועה בלתי פוסקת ושינויי כיוון מהירים בעיקר במחשבה כלומר מחשבות טורדניות, ספקות וקושי לקבל החלטות. בעפר, עצבות קיצונית ריקנות וחרדות. בנוסף(אני לא יודע לאיזה מן היסודות זה שייך) קיימת תכונה בנפש שנראית לי קשורה לאותו שורש של רצון "לברוח" לשבור מוסכמות וגבולות, פחד מקיבעון ושגרה. האם הרב יכול לתת הכוונה באבחון הנפש דידן ודרך העבודה לתיקונה? האם באמת נראה ששורשן אחד או שיש כאן מספר סוגיות שונות? אציין שהקושי העיקרי הוא בקלקולים שנכתבו ביסוד המים והרוח.

תשובה:

הנני מציע לעסוק כסדר בסדרה של הכרה עצימת, ולדבוק בכח הטוב והחזק שבנפש, ועי"ז הנפש תתייצב חלקית בס"ד ואזי ההסתכלות על הנפש תתבהר יותר בס"ד. כרגע הנפש נמצאת בחוסר שקט חזק ולכך הכל מתפרץ ונצרך בדיקה יותר בפרטות באיזה חלק ההתפרצות מצויה יותר בכמות ובאיכות.

יהיה יותר קל לברר את הנפש כפי שנכתב שתחילה יהיה התחברות לכח הטוב והחזק בנפש.

תוהו זהמא בוהו ערב רב

שאלה:

(א) האם יש קשר בין תוהו, זהמא, בוהו, וערב רב?

תשובה:

א. כן, שורש הערב רב בתוהו, שבו שורש הזהמא של כל הבריאה, וחלקו נתקן בבהו.

שאלה:

תשובה:

יש טוב ביין שמעורר תאוות אכילה לצורך קיום מדרגת הגוף שמועיל לגוף עצמו, בעיכול מאכלו.

אולם לא נאמר שם שראוי לעשות כן, אלא זו מהותו של יין, ומי שזך יותר משתמש לכך בשבת ויו"ט, ומי שלא אזי ביום חול.

עצות להינצל ממקרה לילה

שאלה:

שלום לכבוד הרב,

מה העצות לא להיכשל בטומאת מקרה לילה, למי שהוא שמור מפגם הראיה וכדומה?

תשובה:

יש לאכול אכילה קלה בלילה, ואין לאכול דברים המביאים לידי טומאה.

וכן אפשר לישון כאשר כפות רגליו מגולות, וכן בקיפול רגליים.

וכן יאמר פרקי התהילים שנהגו לומר בליל יום הכיפורים קודם השינה. ויאמר הפסוק קדושים תהיו ג' פעמים.

בזמן אכילה

שאלה:

מה צריך להתבונן בעת האכילה?

תשובה:

מי ניתן לי את האוכל, ולשם מה.

נפש האדם בשיעורים על ארבעת היסודות

שאלה:

הרב מדגיש בשיעורים על ארבעת היסודות לנתח את הנפש לפי היסודות ולמצוא את המידה הרעה העיקרית. מה קורה בנפש שנראה שקלקולה הוא אובדן שליטה

עלייה מתתא לעילא. וצירופם יחד גורם תאוה ע"י עלייה מתתא לעילא שיחזור וירד לתתא.

שאלה:

ב- מה ההסבר שהחז"א באיגרת נקט לשון כ"כ חריפה כלפי תאוות האכילה "אב הטומאה ואבי אבות הטומאה"

תודה רבה

תשובה:

ב. יש ב' שורשי רע בבריאה. א. מיתת מלכי אדום, הנקראים בלשון חז"ל שבירת מלכין קדמאין. ושורש קלקולם גאווה, אנא אמלוך. והוא שורש הרע, שורש המיתה, אבי אבות הטומאה. ב. עץ הדעת טוב ורע, תאוה, שהביא מיתה לעוה"ז בפועל.

בדברי חז"ל לגבי יין המ- עורר את תאוות האכילה

[ספר שאל לבי]

שאלה:

המשנה ברורה בסימן קעד (ס"ז, ס"ק ל"ג, ל"ט) מביא על היין שטוב הוא להמשיך תאוות האכילה. וכן בסימן לט בשם המגן אברהם, שהיין טוב לעורר תאוות האכילה. כיצד זה מתישב, האמירה הזו (הגברת תאוות האכילה) וההמלצה הזו, עם המשנה באבות (פרק ו, ד) פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה וגו'.

ובנוסף לכך כבוד הרב כתב בספר על המועדים בהכנה לחודש אלול ולראש השנה על הגברת הרוחני על הגשמי ולהמעיט ברצונות הגשמיים, ועוד הסברים במקומות נוספים על העצמת הרוחניות. ומאידך המשנה ברורה מציין בפרוש מילים כמו הגברת תאוות האכילה, ועוד בהלכות שאינן קשורות לשבת ויום טוב אלא באופן כללי, והרי גם ככה האדם אוכל "די והותר" וצריך לעבוד על שליטת תאוות המאכל. אשמח אם הרב יכול ליישב את הניגוד.

ישירות מאנשים דברים. לכן, ההתקשרות אל המקור הישיר של ההנאה מרגיש חזק יותר מההתקשרות ל"נותן החסות" של חוויות אלה. לדוגמה, אינך מרגיש כמו קשור לשף הארוחה, כמו מהאוכל עצמו.

זה המקרה, כיצד נשתמש בהנאה ובהנאה שאנו מקבלים ישירות מאנשים דברים כדי לצרף את עצמנו להשם, שנראה שאנחנו מקבלים רק בעקיפין?.

תשובה:

צריך לשנן את האמונה שהכל נעשה רק ממנו ית"ש הכל בכל מכל כל. וכחלק מכך יש ברכה לפני אכילה, להכיר שזהו רק ממנו. אולם נצרך להרחיב שינון זה, במחשבה ובפה לאורך היום כולו, כמו שנתבאר בבלבבי ח"א.

בירור המאכלים

שאלה:

שלום לכבוד הרב.

מכיוון שכל עסקנו זה בירור ניצוצות הקדושה בכל מעשינו ובפרט ביותר בעסק האכילה האם ניתן לומר שלמרות שמוצר מסוים מקבל כשרות של השגחה מסוימת ואפילו למהדרין מן המהדרין עדיין כל עוד יש במוצר רכיבים מעובדים סינטטיים שהוספו למוצר על מנת להאריך חיי מדף או לשפר טעם ומראה או מכל סיבה שהיא זה הרי יקשה על הבירור הרוחני באכילה של אותו מוצר?

הרי גם אם אין באותו מוצר רכיבים האסורים על פי התורה זה לא אומר שזה יהיה קל לעיכול הן מבחינה פיזית והן מבחינה רוחנית.

כשם שניתן לאכול עפר או קליפה של פרי וזה לא אסור אבל הבירור של אותה הקליפה יהיה קשה הן מבחינה פיזית גשמית והן רוחנית.

ורואים בחוש שמבחינה פיזית ככל שאוכלים יותר מאכלים תעשייתיים שמכילים חומרים סינטטיים כמו חומרים

לא מצוה ולא עבירה?

שאלה:

האם זה נכון שאין דבר שהוא לא מצוה ולא עבירה אלא כל דבר אם הוא לא מצוה הוא עבירה (ואם זה נכון מה הפשט שחיבוט הקבר זה על ההנאות המותרות)?

תשובה:

כל דבר שאינו אסור, נכלל במצות קדושים תהיו, פרושים תהיו, וכמ"ש הרמב"ן על אתר. וחיבוט הקבר בא לזכר חיבורו לחומר אף מה שהיה נצרך, אולם עשה זאת שלא לשם שמים, כגון אכילה הנצרך שלא לשם שמים.

פת במלח תאכל

שאלה:

שמעתי בשם האורחות צדיקים ש"פת במלח תאכל" זה מעכב לתורה. האם זה גם בימינו, וא"כ מה הגדר של זה, ומה העבודה הנדרשת בכל תאוות האכילה בגיל הזה?

תשובה:

להמעט מעט מהרגלו וטבעו. ומידי פעם לעיתים רחוקות לאכול פת במלח, כגון פעם בחודש. אולם נצרך איזון עם תענוג בלימוד ובעבודת ה'.

כיצד נשתמש בהנאה ובה

נאה שאנו מקבלים ישירות

מאנשים

שאלה:

אני מבין (לפחות מבחינה אינטלקטואלית) שהשם הוא המקור לכל ההנאה וההנאה שאני מקבל בעולם הזה. עם זאת, נראה (לפחות באופן שטחי) שהוא "נותן חסות" לי למתנות האלה. (ברור שהוא נתן לנו את כלים

לחוות את ההנאות האלה, אבל אחרי זה, כשאנחנו מקבלים הנאה, זה רק בעקיפין ממנו. אנחנו למעשה מקבלים הנאה

(ב) האם כל הרע כבר נעשה בשורש קודם האכילה מעץ הדעת ועכשיו נתגלה כל הבירורים תחת מהמודעות של האדם

תשובה:

ב. כן.

אכילה

שאלה:

אדם שנוטל כדור שאחת מתופעות הלוואי שלו הוא שהוא מדכא תאבון ולכן ממעט באכילה האם ע"י כך מזכך את גופו או שכיון שלא מתאוה לא הרוויח בכך כולם?

תשובה:

גופו מזכך נפשו. תלוי אם מכוון לכך ושמח בכך.

הנני רוצה לאכול ולשתות

שאלה:

המשנ"ב בסי' רל"א סק"ב כתב "וראיתי לאנשי מעשה שקודם אכילה היו אומרים הנני רוצה לאכול ולשתות כדי שאהיה בריא וחזק לעבודת ה' יתברך", האם יש ענין לומר את זה גם אם לא כל כוונתו בשביל זה (אולי בשביל להחדיר לעצמו ידיעה זו) או שאין ענין?

תשובה:

יהיה מודע שזו כוונתו החלקית, וגם מה הם שאר כוונותיו, ואזי יאמר כן. מתוך רצון שכוונה זו תגדל.

אכילה בשבת

שאלה:

השל"ה כתב שבשבת לגבי אכילה שיהיה בבחינת "טעימה". האם זה טעימה מכל דבר או מדברים מעטים קצת יותר מימות החול?

תשובה:

כפי צרכו הנפשי והגופני.

משמרים, צבעי מאכל, מייצבים וכו'

ככה לגוף יותר קשה להתמודד לאורך זמן עם הבירור של אותם מאכלים כאשר צצות תופעות של בעיות בריאות כאלה ואחרות לא עלינו.

האם ניתן לומר שכל שאוכלים מאכלים שהם קרובים יותר למצבם הטבעי ככה הבירור שלהם יהיה קל יותר גם מבחינה גשמית

אבל גם יהיה קל יותר לבירור רוחני וממילא יועיל יותר לעבודת השם?

תודה - תזכו למצוות

תשובה:

הבעל חי יותר קרוב לבירור, הצונח רחוק יותר, והדומם רחוק עוד יותר. וככל שהמאכל רחוק יותר מטבעו של האדם, רחוק יותר מבירור, כי הבירור "שנעשה חלק מהאדם". ולכך בעל חי שקרוב לאדם, יותר קרוב לבירור מן הצומח, והצומח שקרוב יותר מן הדומם, קרוב יותר לבירור. כי הבירור אינו בירור ע"י האכילה בלבד, אלא שנעשה חלק מהאוכל, חלק מהאדם.

עצלות

שאלה:

בסוגיית המים דעפר שהרב אמר שענינו תאוה לדבר גס ועב, שהאכילה שלו

נובעת בעומק ממקום של נטייה לכבדות, וזה מתחלק לשני חלקים, האחד בנטייה למאכלים כבדים, והשני נטייה לאכול עד מקום של כבדות, והרב לא ביאר שם איך זה מתחבר לעניין העצבות, 1. האם כוונת הדברים, שלאחר שהוא מרגיש כבדות, הרגשת הכבדות מביאה אותו לעצבות, ואם לא אז איך מגיעה העצבות?

תשובה:

זה בעיקר מביא לעצלות, כי עיקר הכבדות נגלה בעצלות. אולם גם כן מביא לעצבות, כי הכבדות מביאה לחוסר תנועה, וחוסר תנועה מביא לעצבות, היפך השמח שתנועתו קלה, מקפץ ורוקד.

נאבי בטן לאחר השבת

שאלה:

למורנו ורבנו השלום והברכה,

יש לי קושי במערכת העיכול אחר שבת, כיצד להרגיע זאת?

תשובה:

כבר אמרו חז"ל, כל ימי עני רעים, ואפילו שבתות ויו"ט, כי שינוי וסת תחילת חולי מעיים.

ולכך ראוי לאכול מעט יותר, בהפסקות ארוכות בין כל אכילה, וכן האכילה

בסבלנות ורוגע ונועם.

בנוסף לכך שהעיקר יהא שתיה מזינה ופחות אכילה.

וכן ללכת הליכה ניכרת אחר כל אכילה.

דפואה

שאלה:

האם גם מחלה שנובעת מאשמת האדם היא בעומק מתחילה מכך שאדם עבר על אחד ממצוות לא תעשה, או ממידה רעה ולא מתוקנת, ואני יסביר את דבריי: כידוע

יש קשר ישיר בין תזונה (אכילה ושתייה) לבין הבריאות של האדם, עכשיו אדם אכל ושתה מאכלות ומשקים מזיקים ולא חסר בימינו היום כתוצאה מכך נחלה באבר פנימי או חיצוני יותר, האם גם כאן יש קשר לפן הרוחני שהאדם לקה בו, (ולא רק מצד כך שבגלל שהאדם בדיכאון אז הוא בורח לאכילה מופרזת או מתוקים או עישון שעלול להזיק לו

תשובה:

עצם האשמה היא שורש הפגם הרוחני.

כל השאלות והתשובות הן מהארכיון של בלבני - "שאל לבי"



בלבכיפדיה מחשבה

יום ד' 20:30

רח' קדמן 4

חולון

לפרטים 050.418.0306

בלבכיפדיה עבודת ה'

יום ג' 20:30 בדיוק

רח' הרב בלוי 33

ירושלים

לפרטים 052.765.1571

ישראל 073.295.1245 · 2>4>12 USA 718.521.5231

הצטרפות לרשימת העלון | לכל ענייני העלון bilvavi231@gmail.com

ספרי מאה שערים רח' מאה שערים 15, ירושלים · הפצת ספרי קודש רח' דוד 2, ירושלים 02.502.2567

02.623.0294 · ספרי אברמוביץ רח' קוטלר, 5 בני ברק 03.579.3829

רכישת ספרי הרב: ספרי אברמוביץ משלוח ברחבי העולם 03.578.2270 books2270@gmail.com