

## הפרעת אכילה: למה מתנפלים על אוכל ואז מתחרטים שאכלנו יותר מדי?

מה ז'אנר הספרות הנמכר בעולם? ספרי בישול. ומה השני בחשיבותו? ספרי דיאטה...

דומה שמערכת היחסים הסבוכה בעולם היא ההתייחסות לאוכל. האכילה מעוררת את כל קשת הרגשות: חלום, תשוקה, איבוד שליטה ואכזבה. אנו כמהים לאכול, מדמיינים את רגע האכילה וסופרים את הדקות עד שנגיע אליה. כשמתיישבים מול הצלחת, מאבדים שליטה ובולסים בלי בקרה. ואז מגיע שלב פתיחת החגורה ועמו החרטה: למה אכלנו כל כך הרבה?

לפני שנים הוזמנתי להרצות בחופשה בשווייץ ושהייתי שם כמה ימים. בארוחת הבוקר של היום האחרון, ישבתי בחדר אוכל וקלטתי שיחה בין אורח לאחת עובדות המטבח. "אם יש סיבה שאני שמח שהחופשה נגמרת היא בגללך", הוא אמר לה, "עליתי שלושה קילו מהמאפים שלך...". היא פטיפורית שהובאה במיוחד מהארץ, כדי להכין את בר המתוקים והוא הרגיש אבוד מול היצירות שלה...

ובכן, מאיפה התשוקה הבלתי נדלית לאוכל? ולמה האכזבה אחריו?<sup>1</sup>

השאלה כפולה כשמדברים על יהודים. שכן כמדומה אנו הדת היחידה שחוגגת עם אוכל. חג זה אוכל. בעוד שבדתות אחרות יש ימים על גבי ימים של צומות כדי לדכא את תאוות האכילה, כמו צום הרמדאן בדת המוסלמית, אצלנו קדושה זה אוכל. מצוות החגים היא סעודה, לכל חג יש המאכל הספציפי שלו, ובכלל לפני כל כוס מים מברכים ומודים לקב"ה על הבריאה המופלאה של המזון.

אבל איך חוויה כל כך סבוכה, מתיישבת עם היותה מצווה?

השיעור יטען כי האכילה היא חוויה מפוספסת. אנו עוברים לידה ומחטיאים אותה. האכילה היא חוויה פיזית וחוויה רוחנית. התשוקה העמוקה לאוכל היא גם ביטוי לרעב נפשי לרומם את המאכל ולגאול אותו. הצרה היא שאנו מתפתים אל הטעם הפיזי ואז מרגישים שבר מההחטאה של שליחות חיינו.

כדי להבין הדברים היטב, הבה נפנה תחילה אל מה שקורה לפני ואחרי האוכל: העיסוק המתמיד עם הברכות. הפעולה הכי תדירה בעולמו של היהודי היא הברכה. פרשת השבוע מצווה "ואכלת ושבעת וברכת", וחכמים הוסיפו לברך מאה ברכות בכל יום. מעבר לכך, בכל פעם שמתעניינים בשלומנו של יהודי, הוא משיב "ברוך ה'", וכך יוצא שיהודי מברך את הקב"ה מיליוני פעמים בחייו, לא פחות.

כאן עולות שתי שאלות, פשוטה ועמוקה. הפשוטה היא למה אנחנו נודניקים? מה המטרה של הברכות החוזרות ונשנות? הרי גם למלצר מודים פעם אחת בסוף הסעודה?

התמיהה השנייה גדולה יותר ומזעזעת את הלב: מה שייך בכלל לברך את ה'? מי אנחנו ומה אנחנו שנברך את האין סוף? כל כך התרגלנו למושג הברכה, שלא עוצרים לחשוב על המשמעות שלה. ברכה בלשון התורה היא להוסיף שפע בישות המתברכת. ברכה היא אינה הילול, הודאה ושבח, אלא המשכת טובה למתברך. כשאדם מברך מישהו אחר, פירושו שהמברך עומד במדרגה עליונה ואילו המתברך עומד במקום של תלות וזקיקות לו. והתמיהה עצומה: איך יהודי מברך את הקב"ה?

<sup>1</sup> בדיחה: הרשלה נכנס העירה כשהוא עייף ורעב. הוא התעניין היכן יוכל לקבל ארוחת ערב חמה, וכולם הפנו אותו לבית הגביר, תוך שמזהירים אותו כי הלה קמצן כרוני. הרשלה נקש על דלת הגביר והציג את עצמו כמי שבא מוורשה, עיר הולדתו של הגביר. בתוך רגע הופיע המשרת בדלת ואמר כי בעל הבית ישמח לפגוש ידיד שהגיע מעירו האהובה שאותה עזב לפני 40 שנה.

הרשלה נטל ידיו וקירב את קערת הלחם הלבן. העשיר שאל: "נו, מה נשמע בוורשה? מה עם ר' יצחק, המלמד האהוב שלמדתי אצלו לפני חמישים שנה?". – "חבל ששאלת, אמר הרשלה, הוא מת". העשיר נחרד והרשלה קירב אליו את צלחת המרק. "ומה עם דוד, מוכר המכולת שהיה נותן לי סוכריה אחרי הלימודים?". – "גם הוא מת" וקירב את צלחת העוף. "ושמואל, גבאי בית הכנסת המסור, מה אתו?". – "גם הוא מת". "איך כולם מתו? פרצה מגפה בוורשה?", התפלא הגביר. – "כשאני רעב, כולם מתים..."

אנו רוצים לפתח יסוד העומד בראש המחשבה החסידית: הברכה היא רגע התמצית של החיים. היא המדבקה שמניח הפועל על התפוח כדי שנדע מאין הוא בא. כך גואל המברך את התפוח, מחבר שמים וארץ ומרחיב את גבולות הקדושה. כמובן, ההבנה הזו מעניקה משמעות לברכה בכלל ולברכת המזון שהיא דאורייתא בפרט, והופכת אותה לרגע שראוי לכל תשומת הלב וכוונת המוח שבעולם.

ב. פרשת "עקב" מתחילה עם התייחסות למצוות שנדרסות תחת ה"עקביים". אותן מצוות תדירות שהאדם מקיימן שוב ושוב ומאבד את הרגישות אליהן. משה רבינו מבטיח: "והיה עקב תשמעון – ובירך פרי בטנך ופרי אדמתך". דווקא אם תשכילו להבין את סוד המצוות **השגרתיות** שנדרשות בעקביים – תזכו לברכות הנעלות ביותר.

**1. דברים ז,יב:** והיה עקב תשמעון את המשפטים האלה ושמרתם ועשיתם אתם, ושמר ה' אלוֹקֵיךָ לך את הברית ואת החסד אשר נשבע לאבתֵיךָ: ואהבך וברכך והרבך וברך פרי בטנך ופרי אדמתך דגנך ותירשך ויצהרך – **רש"י:** אם המצוות הקלות שאדם דש בעקביו - תשמעון.

איזו מצווה לדוגמה נופלת ח"ו תחת העקביים? הנה דברים חריפים שכותב (בהקשר אחר) היעב"ץ, הגאון רבי יעקב עמדין, מגדולי רבני גרמניה לפני כמאתיים שנה.

**חסדי ה' ליעב"ץ מאמר אשרי האיש ג:** יש מצוות עשה ומצוות לא תעשה שיש להן 'מזל' – קיימו וקבלו היהודים עליהם ועל זרעם לעשותן בשמחה ובטוב לבב... כגון פורים וביעור חמץ ובשר בחלב. אבל יש שאין להן 'מזל', **כברכת המזון**, שהכול מקיימים 'ואכלת ושבעת' ואין הכל מקיימין 'וברכת את ה'... ורבו האוכלים מעדנים בשובה ונחת, ויברכו בקול נמוך ובשפה חלושה, ברכה רצוצה, בלי כוונה.

ברכת המזון נאמרת למרבה הצער, בדרך למשימה הבאה. בעוד שהסעודה היא חוויה בפני עצמה שמקבלת את כל תשומת הלב, ברכת המזון נאמרת כבר בדרך למשהו: לסידור השולחן, הרכבת או הפגישה הבאה. הבה נקדיש אפוא את השיעור להטענת מצוות ברכת המזון במשמעות אדירה.

מצוות "ברכת המזון" עומדת במרכז פרשתנו. פרשת "עקב" היא השלישית בנאום הצוואה של משה ובעוד ששתי הפרשיות הקודמות סיכמו את אתגרי העבר, את הניסים שחוו לצד הכישלונות בשנות המדבר, בפרשתנו, משה עובר אל העתיד ומתחיל לדבר על האתגרים שיציבו החיים בארץ.

**2. דברים ח:** ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלוֹקֵיךָ על הארץ הטבה ... השמר לך פן תשכח את ה' א... פן תאכל ושבעת ובתים טובים תבנה וישבת ... ורם לבבך ושכחת את ה' המוציאך מארץ מצרים.

בעוד שעם ישראל חי עד עתה במעמד מקבל, כמו עובר בבטן אימו וכל שנדרש מהם היה לפתוח את הידיים ולקבל את השפע - מן מהשמיים, מים מהסלע ועננים שיישרו את הדרך. כעת עוברים לשלב הבא: להתבגר ולפרנס את עצמם. הפרנסה עוברת אל הכישורים של האדם הפרטי ותלויה בחריצות שלו, לחרוש, לזרוע ולקצור. כעת מתעורר החשש שהאמונה בה' תתחלף באמונה בעצמי.

החשש מתעורר שבעתיים לאחר ה"**ושבעת**". השובע ממלא בהרגשה עצמית ומשכיח את המטרה לשמה הגענו ארצה. חברת שפע מועדת לקרוס אל תוך עצמה ולהתמקד בחיים עצמם. כך *ידוע* המשל מהצדיק רבי חיים מצאנז שהראה לחסיד שהתעשר את ההבדל בין החלון ובין המראה: בחלון רואים את הזולת ואילו במראה רואים את עצמך. *שכן המראה היא זכוכית המצופה כסף, וכאשר מצפים בכסף – האדם מתמלא בהרגשת עצמו.*

**ספרי עקב מג:** 'ואכלת ושבעת ... הישמרו לכם פן יפתה לבבכם' - היזהרו שמא תמרדו במקום, שאין אדם מורד אלא מתוך שובע ... **ברכות לב,א:** אמרי דבי ר' ינאי אין ארי נוהם מתוך קופה של תבן, אלא מתוך קופה של בשר. אמר רבי אושעיא משל לאדם שהיתה לו פרה כחושה, האכילה כרשינין [קטניות משובחות] והיתה מבעטת בו. אמר לה: מי גרם לך שתהא מבעטת בי? כרשינין שהאכלתך.

הפתרון הוא "ואכלת ושבעת וברכת", לברך את ה' אחרי אכילת "כביצה" לחם, שהוא שיעור המעורר שובע, וכך נמסגר את ההצלחה בתוך מסגרת נכונה ונזכור למי היא שייכת: אמנם הידיים הפועלות הן שלנו, אבל הברכה באה מלמעלה.

עד כמה שאנו רגילים למצווה, הפוסקים ייחסו לה סגולות נפלאות. בהערה<sup>2</sup> הובא סיפור נפלא.

**ספר החינוך:** מקובל אני מרבתי, שכל הזהיר בברכת המזון, מזונותיו מצויין לו בכבוד כל ימיו.  
**באר היטב סימן קפה:** בברכת המזון אין אות "ף", לפי שכל מי שבירך ברכת המזון בכוונה, אין שולט בו לא 'אף' ולא 'קצף ושצף' ומזונותיו מצויין לו בריוח ובכבוד כל ימיו.

ראיתי מביאים בשם החפץ חיים, שנהגו לומר לאחר ברכת המזון נוסח 'הרחמן', שהן בקשות נשגבות ביותר להצלחה בכל. שכן אחר שקיים מצוות עשה דאורייתא של ברכת המזון, ככתוב 'ואכלת ושבעת וברכת', נעשה עת רצון בשמים ושעת הכושר היא לבקש צרכיו מאתו יתברך שמו.

הלאה: על גבי הציווי הבודד הזה – לברך אחרי שובע הלחם – הוסיפו חכמים קומות על גבי קומות: את כל מצוות הברכות בכלל. לברך לפני כל אכילה ולאחריה, לברך ברכה אחרונה של ברכת המזון אפילו בשיעור כזית (27 גרם) שהוא פחות מכדי שביעה. וכן תיקנו ברכות ארוכות בתפילה ובשאר מקומות כברכות שבח והודאה על כל הטוב.

דוד המלך הוסיף עוד, לברך "מאה ברכות" מדי יום. הרקע לתקנה זו הייתה מגפה שפרצה בימיו ובה מתו מאה איש מדי יום. דוד חקר ברוח הקודש והבין שצריך לברך מאה ברכות מדי יום. אחד הרמזים הוא פסוק בפרשתנו: "ועתה ישראל מה ה' אלוקיך שואל מעמך" – אל תקרי מה אלא מאה<sup>3</sup>.

**שו"ע רבנו סימן מו:** ברכות השחר תקנום חכמים על סדר העולם והנהגתו, מה שהבריות נהנין בכל יום שיברכו להקב"ה בפעם ראשונה שנהנין ... להשלים המאה ברכות שחייב כל אדם לברך בכל יום מערב ועד בקר כמו שתיקן דוד המלך ע"ה – על ידי מעשה שהיו מתים בכל יום מאה נפשות מישראל ולא היו יודעים על מה מתים, עד שחקר והבין ברוח הקודש ותיקן מאה ברכות בכל יום ... וסמך לדבר מהתורה [בפרשתנו]: 'ועתה ישראל מה ה' אלוקיך שואל מעמך' ... אל תקרי מה אלא מאה.

וכיון שכך, זה המקום לדון לעומק בסוד הברכות ולשאול את שתי השאלות בהן פתחנו. ראשית, למה כל כך הרבה ברכות? מדוע להודות על כל כוס מים ולא פעם בשבוע או שבועיים? שנית והוא העיקר: מה פתאום **לברך את ה'?** כיצד יכול אדם להוסיף משהו למעלה?

אנו נוטים לבלבל בין ברכה לשבח, הילול והודאה. אבל בלשון המקרא אלו **מושגים שונים ואפילו הפכים:** כשיהודי אומר כיום "ברוך ה'" מתרגמים את זה כמו "תודה לא-ל" (thanks god), אבל זה לא מדויק: שבח והודאה הם **תוצאה** ממילוי החיסרון ואילו "ברכה" בלשון המקרא היא להיפך: **יצירת השפע למילוי החיסרון.** הברכה היא בקשה שיהיה **על מה להודות** ולא ההודאה שאחרי המעשה.

<sup>2</sup> שמעתי מהרב אלימלך בידרמן: בירושלים היה יהודי מבוגר, שעבר את השואה במלוא מוראותיה ושרד בחיים. הוא סיפר על הסוד המדהים ששמר עליו. "כילד לפני המלחמה, נבחנתי עם בני כיתתי אצל הגאון רבי מאיר שפירא, ראש ישיבת חכמי לובלין. המנהג היה שאחרי הבחינה, העניק הרב מתנה לתלמידים הנבחנים. הרב שפירא לא הביא מתנה ואמר שתמורתה ייתן עצה שתשמור עלינו: להקפיד לברך ברכת המזון ברצינות ובכוונה ראויה, תוך שמזכיר את דברי הספר החינוך והבאר היטב שיובאו לקמן, אודות הסגולות שנקשרו בברכת המזון. "קיבלתי על עצמי לעשות זאת ואכן הקפדתי לברך ברכת המזון מתוך סידור ובכוונה. חלפו כמה שנים ופרצה המלחמה הנוראה. נכנסנו בשערי המחנה וראינו את מלאך המוות עומד בכניסה ומסמן כלפי הנשים והצעירים למיתה וכלפי המבוגרים לחיים של עבודה. הזדקפתי על קצה האצבעות במטרה להיראות גבוה יותר, תוך שאני ממלמל תפילה לקב"ה: "יש לי זכות אחת שהקפדתי לברך ברכת המזון בכוונה ועליה הבטיח הבאר היטב שהיא תעמוד להינצל מאף וקצף". תפילתי נשמעה והנאצי ימ"ש סימן לי לצד של עובדי הפרך.  
"כעת היה עלי לעמוד תור נוסף, שבו יחקרו איזה עבודה אני מסוגל לעשות. רעדתי מפחד שיביטו בי מקרוב ויראו נער כחוש שאינו מסוגל לכלום. לפתע ניגש יהודי שלא הכרתי ולחש לי לומר שאני מומחה לעבודות מטבח, כמו בישול ואפייה. ההצעה מצאה חן בעיניהם וכך ניצלתי בפעם השנייה, כשגם היה לי מה לאכול ויכולתי להמשיך לברכת ברכת המזון בכוונה, וגם העבודה עצמה הייתה סבירה.  
"יום אחד פרץ מפקד נאצי למטבח והבחין בי. הסידור הנוח הרגז אותו והוא נטל בחמת זעם פטיש קטן ואמר: "תוך שלוש שעות עליך לחפור בור גדול בחצר, אם לא תעשה זאת – תעוף מהמטבח". התחלתי לרעוד, גם בעבודה של שלושה ימים לא יכולתי לחפור בור עם פטיש. הרמתי עיניים לשמים ולחשתי את דברי ספר החינוך, כי מי שמהדר בברכת המזון, כל מזונותיו מסורים לו. עמדתי בחוץ נואש ולפתע עבר רכב עם חיילים רוסים שהיו משועבדים לעבודת פרך באותו מחנה. הם שאלו בתחינה האם יכולים לקבל משהו לאכול? אמרתי שאם יעזרו לי לחפור הבור – אסחב משהו עבורם. הם התגייסו במלוא המרץ ותוך שלוש שעות עמדנו במשימה...  
<sup>3</sup> בתוספות מנחות מג, ב הוסיפו רמז בשם יש מפרשים: בכל הפסוק ישנן צ"ט אותיות וכאשר נוסף אות א' בתוך מילת מ"ה על דרך "אל תקרי מה אלא מאה" – יהיו בפסוק מאה אותיות, לרמז על מאה ברכות בכל יום.

כך המופעים הראשונים של הברכה בתורה: "ויברך אותם אלוקים פרו ורבו". היינו שהכניס בהם טבע ההזדווגות וריבוי הצאצאים. משמעות ה"ברכה" מפורשת עוד יותר במופע הבא:

**3. בראשית ב,ג:** ויברך אלוקים את יום השביעי - **אבן עזרא:** פירוש ברכה **תוספת טובה**, ביום זה תתחדש בגופות כוח בתולדות [התחדשות הגוף] ובנשמה כוח ההיכר והשכל - **רמב"ן:** דבר זה נכון.

כך כשהאבות מברכים את השבטים ומשה מברך העם בסוף ספר דברים. הכוונה איננה תהילה ושבח, אלא תוספת וריבוי מהגדול אל הקטן. והתמיהה עולה מאליה:

**שו"ת הרשב"א ח"ה נא:** מהו ענין הברכות? שהברכה תוספת טובה ומה יוסיף עבד לאדוניו? **רבנו בחיי:** הוא יתברך מקור הברכה וכל הברכות משתלשלות ממנו, וכל הנמצאים המברכים אותו אין ברכותיהם כדאי לו... ואם יברכוהו כל היום והלילה מה יתרבה בכך? מה יתנו לו ומה מידם יקח?

השאלה מתחזקת לאור סיפור הגמרא (ברכות ז,א): "תניא אמר רבי ישמעאל בן אלישע, פעם אחת נכנסתי להקטיר קטורת לפני ולפנים וראיתי אכתריאל ... שהוא יושב על כסא רם ונשא ואמר לי ישמעאל בני **ברכני**. אמרתי לו: יה"ר מלפניך שיכבשו רחמיך את כעסך ויגולו רחמיך על מדותיך".

מוכח שפירוש המילה "ברכה" **בין יהודי לה'** הוא כפשוטו: **תוספת כוח למעלה!**. וכך מסיקה הגמרא: "קמ"ל שלא תהיה ברכת הדיוט קלה לפניך". והתמיהה עצומה.

ג. לא מזמן הבנתי את סוד הברכה: תוך כדי הכנת שיעור ועיון מרוכז בערמת ספרים, נגסתי בתפוח שהיה בידי השנייה. פתאום הרגשתי מדבקה בתוך החיך. התחלתי לכחכח בבהלה כדי לירוק אותה החוצה, ולא הצלחתי להבין מי הגאון שמדביק מדבקות נייר על תפוח שנועד לאכילה?

המדבקה נועדה להעיד **מאין הוא בא**. המדבקה מכניסה **חיים** בתפוח והופכת את האכילה **למערכת יחסים בין האדם האוכל ובין החקלאי שטרח עבורו**. המדבקה מספרת שיש אדם בקיבוץ מרום גולן שרצה שנהנה, שלא ישן בלילות כדי להפיק את התפוחים היפים והמתוקים ביותר. החקלאי אינו מסתפק במדבקה אחת על הארגז, אלא טורח להדביק על **כל תפוח ותפוח**. כדי לחדור לראש **ולשנות את החשיבה**. שנדע לומר מעצמנו: תפוחים זה בראשית או מרום גולן...

זה סוד הברכה: **פרסומת ליצרן האלוקי**. היא המחברת שמים וארץ וגואלת את התפוח מגשמיותו. היא מזכירה מנין הוא בא ואת הברכה שניתנה מלמעלה כדי לעבור את כל שלבי הגידול. וכיון שאנו חיים בתוך עולם שמעלים ומסתיר את הקדושה, אנו מוסיפים ומברכים לפני כל אכילה ואכילה, כדי לשנות את הראש ולפקוח את העיניים למה שאינו נראה בעיניים.

**4. ברכות לה:** כל הנהנה מהעוה"ז בלא ברכה כאילו נהנה מקדשי שמים, שנאמר 'לה' הארץ ומלואה'. רבי לוי מקשה: כתיב 'לה' הארץ ומלואה' וכתיב (תהלים קטו, טז) 'השמים שמים לה' והארץ נתן לבני אדם?' **כאן קודם ברכה וכאן לאחר ברכה [שהברכה קונה את המאכל ומכניסה לרשותנו].**

במובן עמוק יותר, הברכה אינה רק יוצרת שינוי בתודעה, אלא יוצרת חיבור וקשר בין העולמות וממשיכה נוכחות אלוקית נסתרת. רבינו הזקן מוצא זאת בעצם המילה "ברכה". "ברכה" היא משורש "בָּרַךְ", שפירושו **לכופף מלמעלה למטה**. כך נאמר על אליעזר "ויברך את הגמלים", שהוא כופף את הרגליים הגבוהות שלהם לשתות מהבאר. המשנה אומרת: "המברך את הגפן", שהיא פעולה של כיפוף ענף לתוך האדמה. כאשר החקלאי רוצה להרחיב את הכרם שלו, הוא לוקח ענף מחובר לקרקע וטומן את ראשו בצד אחר בקרקע - וכך ממשיך את הנטיעה המקורית אל הנטיעה החדשה.

כך המובן העמוק של הברכה הוא **להבריך בין העולמות** ולהמשיך אור ה' למטה. להציף את מקורו הנעלה של המזון אשר כפרשת השבוע: "לא על הלחם לבדו יחיה האדם, כי על מוצא פי ה'".

**תורה אור לז,ג:** תקנו חז"ל לברך ברכת המצוות לפני כל מצווה, כי ברוך מלשון המברך הגפן, שהוא מכופף ראש הזמורה לארץ ומשם צומח גפן אחר, והיינו בחינת השפעה והברכה מעולם עד עולם. לכן

כתיב גבי יוסף ויקראו לפניו אברך, לפי שהיה צדיק המקשר מעולם עד עולם. ועניין ברכה זו הוא כדי להיות גילוי 'מלך העולם', היינו שיהיה גילוי מלכותו יתברך נראה לעיני כל העולם.

בכך מובנת התמיהה המרכזית: איך עניין הברכה הוא להוסיף כוח וטובה בקב"ה, כביכול? שכן הברכה מרחיבה את גבולות האלוקות ומבריכה את הקדושה במקומות שהיא אינה מאירה מצד עצמה. כל יהודי הוא סוכן שיווק של הקב"ה בארצות חדשות ועולמות אין מספר<sup>4</sup>.

בהערה<sup>5</sup> הובאה העשרה חשובה נהדרת.

בכך מבוארות במקומות אחרים שתי נקודות מרתקות ביחס לברכה: על הפסוק 'ויטע אשל בבאר שבע ויקרא שם בשם ה' אל עולם', אומר מדרש תנחומא (לך לך יב) דברים מפורסמים: "לאחר שהיה מאכילן ומשקן, היו מברכין אותו. אמר להם לי אתם מברכין?! ברכו לבעל הבית שנותן לכל הבריות אוכל ומשקה ונותן בהם רוח. היו אומרים לו היכן הוא? אמר להם, שליט בשמים ובארץ וממית ומחיה מוחץ ורופא, צר את העובר במעי אמו ומוציאו לאויר העולם, מגדל צמחים ואילנות, מוריד שאול ויעל".

וכל אחד שואל: למה אברהם אבינו פרסם את האלוקות דווקא באמצעות ברכת המזון ולא עם הנחת תפלין או הפרדה בין בשר לחלב? אלא ברכת המזון היא הפרסומת הישירה לקיומו של הקב"ה. היא נלחמת בשקר של הטבע ונוגעת בשאלה הפשוטה ביותר: מי מקיים אותי? ומי דואג לפרנסתי?

עוד שאלה מעניינת: אחרי שיצאו בני ישראל ממצרים, הגיע אורח לבקרים: יתרו, כוהן מדין, אחד מהוגי הדעות ואנשי הרוח החשובים בעולם הטלטל ממקום מושבו למדבר, כדי לפגוש את חתנו הגדול ולראות במו עיניו את העם שזכה ליד ה' צמודה. כששמע יתרו ממקור ראשון את מסכת הפלאות שליוותה את ישראל, הפטיר בהתפעלות: "ברוך ה' אשר הציל אתכם מיד מצרים". הגמרא בסנהדרין צד, א: "גנאי הוא למשה וששים ריבוא, שלא אמרו 'ברוך' עד שבא יתרו ואמר ברוך ה'".

<sup>4</sup> ידוע הסיפור שהאריכו בו רבותינו נשיאנו, על אותו יהודי פרוש שעזב את ביתו עשרות שנים וחי בקדושה בבית הכנסת מול הגמרא, כשהוא מנותק מהמציאות הגשמית, ללא אישה ודאגות פרנסה. הבעש"ט שהיה נסתר ולא מוכר, שאלו "איך הבריות" ו"איך הפרנסה", והלה התרגז. הסביר הבעש"ט כי הוא מונע את הפרנסה של הקב"ה. דוד המלך אומר "ואתה קדוש יושב תהילות ישראל" – אתה קדוש 'יושב' רוצה בתהילות ישראל שמברכים על חיי הקיום הגשמיים ואילו אתה שחי בפרישות – מונע כביכול את פרנסתו.  
<sup>5</sup> בכך הברכה היא רגע השיא בשליחות הכללית של היהודי. תכליתו של העם היהודי היא "אתם עדי". להיותו עדות לקיומו של הקב"ה, ושיא העבודה הזו נעשה דרך הברכה. כאן אנו חושפים את הקדושה במקומות שהיא הכי רחוקה מהם. בתוך תפוח שהושג בעמל ויזע ביגיעתו הפיזית של החקלאי. זה מתחיל מברכות השחר כשמודים על הצרכים האישיים, ממשיך בתפילות על יצירת הטבע בכללו וגרמי השמים, ומעפיל כשהיהודי נמצא בעבודה ונשאל "איך הבריות" ועונה "ברוך ה' – הוא שומר עלי". ונשאל "איך הפרנסה" ועונה "ברוך ה' – הוא לא מפסיק לדאוג לי" וכן הלאה.

עד"י שמעתי לבאר נקודה מרטיטה: כאשר יהודי הולך מהעולם ל"ע, מתקבצים היתומים סביב המיטה ואומרים "קדיש". אולם התפילה תמוהה וכלל לא ברור הקשר שלה אל האירוע העצוב. תפילת הקדיש נאמרת בארמית ולכן מי שאינו בקי, מניח בטעות כי היא מוקדשת לנפטר ואנו מבקשים 'יתגדל ויתקדש שמו של הנפטר'. ובכן זו טעות ותפילת הקדיש אינה רומזת אפילו על הנפטר. היא בדיוק אותה תפילה שנאמרת לאורך התפילה בבית הכנסת כשכולם בריאים וקיימים לאורך ימים. הקדיש הוא בקשה ששמו הגדול של הקב"ה יתגדל ויתקדש בכל העולמות, אלו של ההווה ואלו של העתיד, בחייו ובחיי כל בית ישראל. והתמיהה מתבקשת: מה קשר התפילה הזו למראשותיו של הנפטר ל"ע?

אלא יהודי הוא עדות לקיומו של הקב"ה. קיומו הנצחי כנגד כל אלו שעמדו לכלותו הוא עדות לקיומו של הקב"ה, ויותר מזה, הברכות והניצחונות על היצר הם נרות שהבליחו באפלה והאירו שמו הגדול. ולכן כשנרו האישי כבה – גם **אור האלוקים התמעט בעולם** ולכן מבקשים "יתגדל ויתקדש שמו רבא".  
בדרך דומה מבאר הרמב"ן תמיהה ידועה: לאחר חטא העגל מכריז הקב"ה על רצונו לכלות את ישראל, ומשה שולף את הנשק האחרון: **מה יאמרו הגויים?** כמה לייקים נקבל בפייסבוק? הגויים עלולים לחשוב כי ה' אינו יכול להביא אל הארץ ולכן הרגם במדבר? והתמיהה ברורה: מה אכפת לקב"ה מה יאמרו? הוא לא עומד לבחירות ולא נמכר בדוכני העיתונים? הרמב"ן (דברים לב, כו) עונה תשובה עמוקה: משה חושש **למותה של השליחות!** הוא טוען כי אם הקב"ה מכלה את עם ישראל היל"ת – מי יפגין בעיני האומות את קיומו? אם הוא פוגע בשליח – מי ילמד את האומות על קדושת ה' בלשונו: "הטעם בטענה הזאת אינו כרוצה להראות כחו בין שונאיו, כי כל הגויים כאין נגדו ... אלא ה' ברא את האדם בתחתונים **שיכיר את בוראו ויודה לשמו** ... וכאשר כפרו בו כולם לא נשאר רק העם הזה לשמו ופרסם בהם באותות ובמופתים כי הוא אלוקי האלוקים ונדע בזה לכל העמים. והנה אם ישוב ויאבד זכרם ישכחו העמים את אותותיו ואת מעשיו ולא יסופר עוד בהם".

זאת בושה למשה וישראל שהם לא היו הראשונים לומר את צמד המלים "ברוך ה'", עד שבא יתרו ועשה זאת. והקושייה עולה כבר 1500 שנה: הרי משה וישראל שרו "אז ישיר", תהילה שהיא פי כמה יותר מרגשת מצמד המילים השגורות "ברוך ה'" – ומה עשה יתרו יותר מהם?

עוד מקשה המהרש"א: הרי יתרו לא היה הראשון שאמר "ברוך ה'", אלא קדמו לו שניים: נח ואליעזר. אחרי שנח גילה מה עשה בנו הקטן וכיצד כיבדו בנו הגדול, הכריז "ברוך ה' אלוקי שם". וכן אליעזר שנכח לראות את מסכת ההשגחה שליוותה אותו, הפטיר בהתרגשות "ברוך ה' אלוקי אדוני אברהם". מה ההתפעלות מאמירת יתרו יותר מקודמיו?

הרבי מבאר נקודה נפלאה (לקו"ש י' 78): עניין הברכה היא להבריך ולהמשיך בין העולמות. ואולם איש לא שבר מחיצות כמו יתרו. עם כל הכבוד לנח ואליעזר, למשה וישראל, הם חיו בתוך עצמם והשפיעו אורה סביבם. אולם יתרו ישב בראש המונה של רומי. הוא היה "כוהן מדין" ועבד כל עבודה זרה שבעולם. הוא היה האפיפיור שנחת באמצע הלילה בשדה התעופה בן גוריון והכריז על רצונו להתגייר. וכאן נשברו כל המחיצות והמוחות והלבבות התמלאו ביראת ה'.

קעת אפשר לחזור אל נקודת הפתיחה של השיעור ולהבין את הבלבול ששורר בנו ביחס למזון. אנו ניגשים לאוכל מתוך שתי מטרות שונות ואפילו מנוגדות. אחת מהן מסיימת את הסעודה כשהיא מאוכזבת וממורמרת. התסכול שמרגישים אחרי אכילה מגושמת מדי, נובעת מתוך תחושה עמוקה שפספסנו את מטרת האכילה והתמכרנו לאמצעי במקום למטרה.

דוד המלך אומר בתהלים פסוק תמוה: "רעבים גם צמאים, נפשם בהם תתעטף". אבל רגע, מה הקשר בין הרעב והצמאון להתעטפות הנפש? הרי היה עליו לומר 'גופם בהם יתעטף'? אומר הבעש"ט דברים מדהימים: הרעב והצמאון נובע בעומקו מהנפש ולא רק מהגוף. היא כמהה להגשים תכלית שליחותה, לברר את הניצוץ האלוקי השורה בתוך המאכל ולחברו לשורשו האלוקי.

אמנם כדי שגם הגוף ירצה בשליחות הזו, נעטף המזון בטעמים וריחות כדי למשוך את החומר פנימה. ואז מתרחשת הבעיה: האמצעי משתלט על המטרה ומחוויה קדושה **שאוהזת במאכל ומרוממת אותו**, אנו **נחטפים בידי הטעם ויורדים ממנו**, חלילה.

הנה אנקדוטה כראיה לכל אחד מהצדדים: במהלך התוועדות אצל הרבי הרש"ב, הורה הרבי לאחד החסידים לומר "לחיים". הלה נטל את הכוס, טעם כמה טיפות והשאיר את השאר. הרבי הגיב בסיפור: הייתה שעורה בשדה, שגדלה וצמחה והתנופפה ברוח. כאשר הגיע עת הקציר, קצרו את חברותיה והשעורה הזו נשאה תפילה לאלוקים שהיא לא תישאר בודדה. תפילתה נשמעה וקצרו אותה והיא שכבה בין כל השעורים בחבילה. הגיעו לבית החרושת לייצור וודקה ושוב פתחה השעורה בתפילה, שהיא לא תתגלגל לפח, אלא יעשו ממנה מעשה של תועלת.

בחרו בה, עיבדו וזיקקו אותה והפיקו ממנה בקבוק וודקה. היא התגלגלה עם כל הבקבוקים לחנות והיא זכתה שאת הבקבוק שלה קנה יהודי, חסיד, שלקח אותו אל השולחן הטהור של הרבי. שוב השעורה ממשיכה להתפלל, שייקח אותה חסיד אמתי שיברך כמו שצריך על השתייה ויעלה אותה לעולמות עליונים. אך אתה, סיים הרבי ופנה אל החסיד, שתית רק כמה טיפות מהכוס וכך רוב רובה של השעורה יגיע בסופו של דבר לפח האשפה...

מנגד, ידוע הסיפור על הבעש"ט, שהורה לתלמידיו להניח ידיים זה על זה ולפתע ראו שור לבוש בשטריימל ובגדי שבת. הסביר הרבי: "זה יהודי ירא שמים שתיישב לאכול סעודת שבת ומרוב דבקות בבשר והדגים, הפסיק להיות אדם שאוכל בשר, אלא שור שלבש בבגדי שבת..."

**כתר שם טוב קצד:** החוקרים הקשו מאין חיות הנשמה, דאין הדעת נותן שיהיה חיות הנשמה מלחם ומאכל גשמי? ומה טעם אם כמה ימים בלי מזון ימות ברעב ... ותצא הנשמה מחמת מניעת אכילה, שאינה נהנית ממנו? אלא בעשרה מאמרות נברא העולם ... ונכנס המאמר ההוא בחיות פנימי להחיות הרקיע וכל הנבראים... וכשנטל אדם פרי או דבר מאכל ומברך עליו בכונה 'ברוך אתה ה'', כשמזכיר את השם מתעורר אותו החיות שעל ידו נברא הפרי ההוא ... ומוצא מין את מינו וניעור. וזה החיות הוא מזון הנשמה. וזהו שפירש רבי ישראל בעש"ט על הפסוק 'רעבים גם צמאים נפשם בהם

תתעטף', והוא סוד גדול, למה ברא הקב"ה דברי מאכל ומשקה שאדם תאב להם לאכול ולשתות? אלא שהם ניצוץ אדה"ר שמתלבשים בדצח"ם ויש להם חשק להדבק בקדושה ... וכל אכילה ושתיה שאדם אוכל ושותה הוא ממש חלק ניצוצות שלו שהוא צריך לתקן. וזהו שאמר 'רעבים גם צמאים' - כשאדם רעב וצמא להם – **'נפשם** בהם תתעטף', בלבושים זרים 'ויחשבה לזונה כי כסתה פניה'!

התבוננות במעלת הברכה, משנה לחלוטין את היחס אליה ומעוררת רצון לקיימה כיאות<sup>6</sup>. החלטה מעשית יכולה להיות ההנהגה שראינו מהרבי, לברך אפילו ברכת על המחיה קצרה מתוך הסיפור ולא לומר מילה אחת בעל פה. הקריאה מתוך הסיפור מרכזת את המחשבה ומייצרת כוונת הלב.

נסיים בסיפור בלתי רגיל שמספר בעל המעשה בעצמו<sup>7</sup>: חיים גז הוא סופר סת"ם מבני ברק, ששכל את ילדתו בת ה-5 (ל"ע). בימי השבעה על הרוגי מירון, החליט לנחם בבתם ולשתף מהניסיון הקשה שצבר. הוא נכנס לבית שכניו שישבו שבעה על מות בנם, מנחם אשר זקבך, וראה על השולחן ברכונים. הם סיפרו שמנחם הקפיד לברך ברכת המזון מתוך הכתב והם מציעים למנחמים לקבל זאת לעילוי נשמתו. חיים קיבל זאת באותו רגע.

כמה שבועות אחר כך, הוא קנה לחמנייה ברחוב ועלה לדירת הסופרים בה עבד. כשסיים נזכר שאין לו ברכון. הוא החליט להתעקש ולהפוך את הדירה, עד שמצא ברכון מיוחד, שכתב הברכה מודפס בו בכתב אשורי, כתב סת"ם. חיים היה תקוע באותה תקופה עם כתב סת"ם לא משובח וחוסר הצלחה במכירת הסחורה שלו ועלה בדעתו להתאמן מתוך הכתב בברכון המודפס. במשך שעות ישב והעתיק את כל נוסח ברכת המזון מהברכון ההוא עם דיוקי וגימורי הכתב היפה ליריעת קלף אחרת.

פתאום נכנס חבר ואמר שיש יהודי שמבקש לכתוב ספר תורה והוא רוצה לראות דוגמאות. חיים נתן לו את יריעת הקלף שהייתה מונחת על שולחנו. אחרי חצי שעה הוא חוזר ואומר: "התקבלת, הם התלהבו מהכתב שלך ורוצים לסגור". רוכש הספר היה יהודי חשוב מבורו פארק בשם "שמואל דוד פרידמן", שהחליט לכתוב ספר לכל אחת ממשפחות ההרואים. חיים גז נפגש אתו והתברר שבחלקו עלה לכתוב ספר לעילוי נשמתו של מנחם אשר זקבך... ומסיימים בטוב.

### כתיבת הדרשות והשיעורים והפצתם באופן חופשי מתאפשרת בתמיכתם של **שלוחי הרבי ברחבי תבל**

ובחסותו האדיבה של הנגיד החסידי  
**ר' שניאור ורעייתו יוכבד שיחיו מינסקי**  
להצלחה רבה בכל ענייניהם  
ולעילוי נשמת מרת  
**שיינא בעשא בתיה בת יוסף דב**

<sup>6</sup> מספרים על הרב שמואל סלנט, רבה הגדול של ירושלים לפני כמאתיים שנה, שעלה על יצועו לישון ופתאום נשמעו דפיקות בהולות בדלת. יהודי ירא שמים עמד בכניסה ואמר שמנהגו ללכת ללמוד בבית הכנסת אחרי ארוחת הערב ונכנס אצלו ספק האם בירך ברכת המזון. הרב אמר בחיך שהוא לא שכח לברך, אלא כנראה שכח לאכול. לך לביתך, תאכל ותברך.

אחרי חצי שעה הקיש היהודי על הדלת והכריז שהרב נביא. אכן חזרתי הביתה וגיליתי את ארוחת הערב מונחת על השולחן. הרב ענה: "אני מכיר אותך, יהודי ירא שמים כמוך לא קם מהשולחן בלי לברך, וגם הברכה עצמה היא טקס רציני ביראה. אם אינך זוכר שבירכת, סביר שהיית עסוק במשהו וכלל לא התיישבת לאכול..."  
<sup>7</sup> <https://www.hidabroot.org/article/1163238>