



מלכות הכתר

היכל לימוד זכמת - הנסתר הקדמונית לנשים



מלכות הכתר

היכל לימוד זוכמת - הגסתר הקדמונית לנשים

שיעור 50 – **כח המחשבה** - כיצד מעלים ניצוצות מהמאכלים

לעילוי נשמת מורי מנחם בן יששכר – ראש חודש

לשמירה על החייל אייל בן סיגלית ולשמירה
על כל חיילי צה"ל

לעילוי נשמת: נתיב בן אסתר וחגי חייל
שנרצח ב 7/10 ז"ל

לשמירה וחזרה לשלום של החייל אוראל בן מדלן מזל
וכל חיילי צה"ל צבא השם.

לעילוי נשמת מירים בת רבקה ז"ל

תכלית האדם כשותף עם הקדוש ברוך הוא –

עבודת מלכות ה' - העיקר והתכלית

ועבודת המלכות היא, שכל עבודתו תהיה על מנת להמליכו יתברך, אף בלי חיות ובלא דביקות כביכול. אלא שמכאן ואילך כל חיותו והרגשת דבקותו ושמחתו הוא מזה שממליך את בוראו יתברך. כי ע"י "ישמח ישראל בַּעֲשֵׂיו" - מתקיים: "בְּנִי צִיּוֹן יִגִּילוּ בְּמֶלֶכָם" ב, ומתקיים בו: "יְהוָה בְּצִיּוֹן גָּדוֹל וָרֶם הוּא עַל כָּל הָעַמִּים". כי ע"י זה: "מֶלֶךְ ה' בְּצִיּוֹן" עד כי "וַיֹּאמְרוּ בְּגוֹיִם: יְהוָה מֶלֶךְ". כי היא שמחתו וחיותו ודביקותו. והוא עיקר שורש ותכלית עבודתו, הן בתורה הן בתפילה והן במצווה ובכל תנועותיו – כי מלכות ה' על הכל, "וּמִלְכוּתוֹ בְּכָל מְשָׁלָה אֲמֵן סָלָה".



"וְרָאוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת פְּנֵי מֹשֶׁה כִּי קָרַן עוֹר" – פְּנֵי מֹשֶׁה

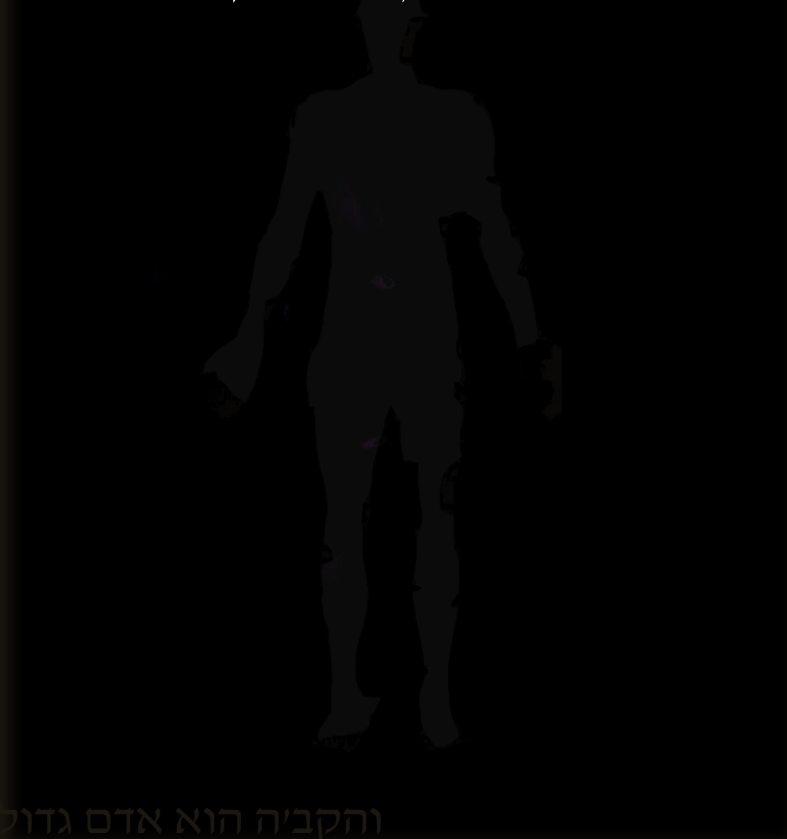


נשמה, מלובשת בתוך גוף בעל נקבים וחללים. האור מתגלה דרך הנקבים והחללים

"סוד המנורה" - מכל חוש יוצאות הארות, כמה שמאיר לנו בפנים יוצא בגילוי יותר בחושים

וזה נקרא "זיו הפנים" – לפי זיו פנים של אדם אפשר לדעת את אור הנשמה שלו.

זיו הפנים נקבע על פי "מדרגות הפניה" כלפי לזולת, כלפי האחדות, כלפי הסופראורגניזם, כלפי הקב"ה



והקב"ה הוא אדם גדול





"וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקֵבָה בָּרָא אֹתָם"

בראשית א

מה אנחנו אמורות להשיג בתהליך של ניהול מחברת רעיון ההשפעה שאנחנו מתאמנות איתו ?

עלינו להגיע להשגה רוחנית שנקראת : **"הפנימיות גוברת על החיצוניות"**.

מדוע ? כי כרגע בעולם הכאוס והשקר , כמו שהמקובלים קוראים לזה "עלמא דשקרא" , העולם שהאור מוקרש בו , אנחנו חווים את הכל הפוך, כרגע, עם כל המלחמות, האסונות, הכאב, הצער, הבדידות, הריקנות, הכל נובע מזה שהחיצוניות גוברת על הפנימיות. והרי אנחנו יישויות אלוקיות.

לכן נצטרך , דרך רעיון ההשפעה , לעבוד עם הפנימיות, שתגבר על החיצוניות.

איך נעשה זאת ?

נתאמן בשימוש נכון בכח המחשבה, בכח האמונה, בכח הדיבור

כאשר החיצוניות גוברת על הפנימיות

כיוון שהפנימיות היא שמשפיעה על החיצוניות כנ"ל, אזי כאשר נחלשת ח"ו הפנימיות - מתחזקת החיצוניות בעולם, ואז עמי הארצות מושלים בחכמים, הרשעים בצדיקים, הגאים בענווים, הפקחים בתמימים, הטמאים בטהורים, התחתונים בעליונים ח"ו, וכך חוץ לארץ שולטת על ארץ ישראל, ואומות העולם על נשמות ישראל, וחוכמות החיצוניות מסתירות את קדושת התורה, והשועלים מהלכים במקום בית ה', והסיטרא אחרא מרימה אף על הקדושה ח"ו.



מטרת מסלול האימון

כרגע אנו **אוחזות** בתודעת
עץ הדעת טוב ורע

דרך **מסלול האימון** : איך לחשוב נכון
איך לדבר נכון, איך להאמין נכון
עלינו להגיע
לאחוז בעץ החיים
על ידי "רעיון ההשפעה"
שהינו פלטפורמה **לגילוי**
השכינה.

- אנחנו הולכות **להתאמן** בהעלאת
ניצוצות לשורשם.



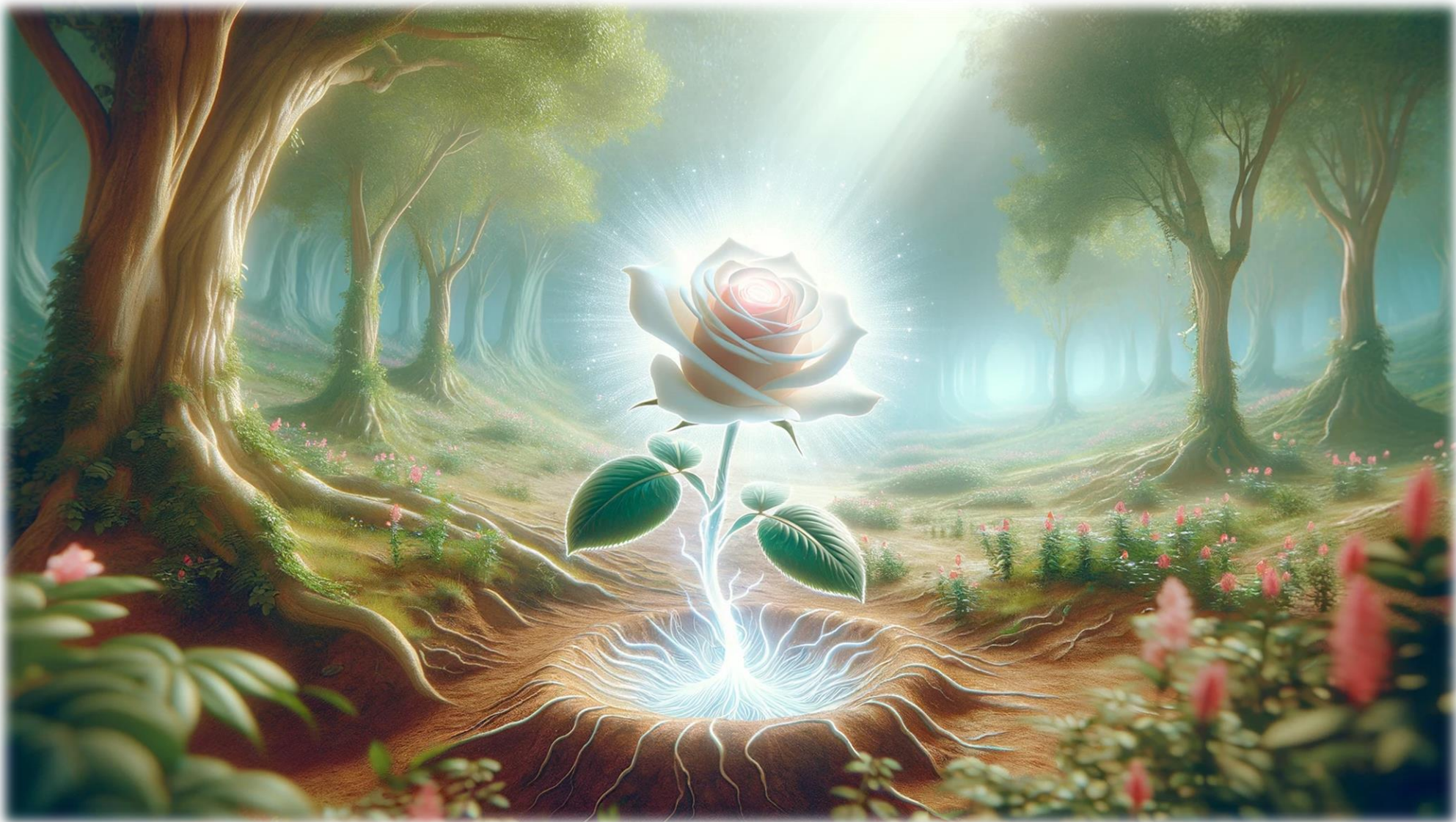
"וְאָדָם אֵין לְעַבֵּד

אֶת הָאָדָמָה." בראשית ב':ה'

**"וַיִּצְמַח יָיִי אֱלֹהִים מִן הָאָדָמָה כָּל עֵץ
נְחֻמָּד לְמַרְאֶה וְטוֹב לְמֵאֲכָל
וְעֵץ הַחַיִּים בְּתוֹךְ הָגֶן וְעֵץ הַדַּעַת טוֹב
וְרָע."**

בראשית ב': ט'







ספר הזוהר, פרשת שמות, דף ח' עמוד א' :

"רבי חזקיה פתח, **כתיב כשושנה בין החוחים כן רעיתי בין הבנות. מה שושנה זו בין החוחים, יש בה אדום ולבן, כך כנסת ישראל יש בה דין ורחמים. מה שושנה יש בה ריח וטעם, כך כנסת ישראל יש בה ריח וטעם, מה שושנה זו בין החוחים, אם לא היו קוציה, לא היה מתקיים השושנה, כך כנסת ישראל אם לא היו רשעים בה, לא היו מתקיימים הצדיקים. מה שושנה זו מתוך קוציה יוצאים שושנים אחרים, כך מתוך הצדיקים יוצאים רשעים, ומתוך רשעים יוצאים צדיקים.**"



בזוהר, הריח והטעם של השושנה מסמלים את הרוחניות והמשמעות העמוקה שבשכינה. לכל אחד מהם יש סמליות מיוחדת

ריח

הריח מסמל את הרוחניות והקדושה הפנימית

- הריח נחשב לתכונה רוחנית ועדינה, המסמלת את הנשמה והקדושה הפנימית.
- ריח טוב מסמל את הזיכוך והטהרה של הנשמה.
- כמו שהריח הוא משהו שלא נראה לעין, כך גם הנשמה והרוחניות הן פנימיות ולא נראות לעין.

ריח טוב: מסמל את המעלות הרוחניות והמעשים הטובים של עם ישראל.

בדיוק כמו ריח טוב שמפיץ את ניחוחו לסביבה, כך גם המעשים הטובים משפיעים על הסביבה ומפיצים אור קדושה.



טעם:

הטעם נחשב לתכונה חושית וממשית, המסמלת את החוויה הרוחנית הממשית. טעם טוב מסמל את המתיקות והעונג שבקיום המלכת הקדוש ברוך הוא, והעונג שהקדוש ברוך הוא מעביר לנשמות.

טעם טוב: מסמל את ההנאה הרוחנית ואת החיבור הממשי לאלוקות ולקדושה. כמו שטעם טוב מעניק חוויה מהנה, כך גם התורה הקדושה, והאחדות עם האחד מעניקים חוויה רוחנית עמוקה ומלאה.

שילוב הריח והטעם

שילוב הריח והטעם בשושנה, מסמל את השלמות שבעם ישראל

שלמות הרוחניות והגשמיות:

כמו שהשושנה מכילה גם ריח וגם טעם, כך גם עם ישראל מכיל גם את הפן הרוחני וגם את הפן הממשי בקיום האחדות עם האחד, וקבלת השפע מהשפע המשפיע, שזה הקדוש ברוך הוא.

תיקון וגאולה: הריח והטעם מסמלים את התהליך של התיקון והגאולה. הקוצים שמסביב לשושנה מסמלים את הקשיים והנסיונות, אך הם אלו שמביאים בסופו של דבר לפריחה ולתיקון,



ספר הזוהר, פרשת שמות, דף ח' עמוד א' :

"רבי חזקיה פתח, **כתיב כשושנה בין החוחים כן רעיתי בין הבנות. מה שושנה זו בין החוחים, יש בה אדום ולבן, כך כנסת ישראל יש בה דין ורחמים. מה שושנה יש בה ריח וטעם, כך כנסת ישראל יש בה ריח וטעם, מה שושנה זו בין החוחים, אם לא היו קוציה, לא היה מתקיים השושנה, כך כנסת ישראל אם לא היו רשעים בה, לא היו מתקיימים הצדיקים. מה שושנה זו מתוך קוציה יוצאים שושנים אחרים, כך מתוך הצדיקים יוצאים רשעים, ומתוך רשעים יוצאים צדיקים.**"



סוד הגאולה



על פי ספר הזוהר, הטעם והריח הם דרך להגיע ולהימשך אל הניצוצות
האלוקיים שנמצאים במזון,

הטעם והריח, מבטאים את הקשר האלוקי בין העולם הגשמי לעולם
הרוחני.

הזוהר מתאר את הריח כמשהו בעל כוח מיוחד, המסוגל לחדור למעמקי
הנפש ולגרום לחיבור עמוק עם הקדושה ועם הקדוש ברוך הוא.

הטעם, מצד שני, מסמל את החוויה הישירה והמעשית של הנפש דרך
החושים, והוא קשור לעונג הרוחני המתקבל מתוך העולם הגשמי.

זוהר, פרשת בראשית:

"בְּרֹאשׁ בָּרָא קְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא כָּל עֲלָמִין, וּבָרָא נְהוֹרִין דְּאֵיהּ שְׂרִי בְּהוֹן נְהוֹרִין דְּאֵתְכָלִיל בְּאִזְרָא דְּנִפְשָׁא, וּבְמַאֲכָלִין וּבְמִשְׁקִין שְׂרִינְן נְהוֹרִין דְּקְדוּשָׁה." - הקב"ה ברא את כל העולמות והאורות, והם שורים בנפשו של האדם, ובמאכלים ובמשקאות שורים אורות של קדושה.

זוהר, פרשת ויחי:

"כִּי אֵיהּ נְהִיר לְכָל עֲלָמִין בְּאִזְרָא דְּנִפְשָׁא וּבְאִזְרָא דְּקְדוּשָׁה, וּבְנִיצוּצִין דְּמַאֲכָלִין דְּאֵתְכָלִיל בְּאִזְרָא דְּשְׂכִינְתָּא." - האור האלוקי מאיר לכל העולמות בנפשו ובקדושתו, ובניצוצות של מאכלים שהתכללו באור השכינה.

זוהר, פרשת ויצא:

"אִין לָךְ מִדָּה דְּלֹא אֵתְכָלִיל בְּאִזְרָא דְּקְדוּשָׁה, וּבְאִזְרָא דְּמַאֲכָלִין וּמִשְׁקִין דְּאֵיהּ נְהִיר." - אין מידה שאינה כלולה באור הקדושה, ובאור המאכלים והמשקאות המאירים.

הזוהר מלמד שהטעם והריח הם לא רק חוויות פיזיות, אלא גם חוויות רוחניות עמוקות.

כאשר אנו נהנים מהריח או הטעם של דבר מה, אנו מתחברים לניצוצות האלוקיים שבו, שכן כל דבר בעולם הזה מכיל בתוכו ניצוצות של קדושה. דרך החוויה החושית של הטעם והריח, אנו יכולים להתעלות ולהתחבר לשורש הרוחני של הדברים.

להעלות לשורש ולהתחבר אליו, נקרא : לתקן



כאשר אנו אוכלים משהו
בטעם טוב, אנו לא רק נהנים
מהמזון, אלא גם מתחברים
לניצוצות הקדושה שבתוכו.



כאשר אנו מריחים פרח או פרי, או עושים את
ברכת "בורא עצי בשמים" וכו'... אנו לא רק נהנים
מהריח הנעים, אלא גם מתחברים לניצוץ האלוקי
שבתוכו. זה מסמל את היכולת של הריח לחדור
את כל המחסומים ולחבר אותנו למקור האלוקי
של הבריאה.

ברגע שאנו **חוקרים** את **משמעות האכילה במימד הרוחני**, אנו מגלים את עומקה וקשרה המיוחד עם האלוקות שבנו, ואת הסוד שמסתתר ב "**בשונה בין החוחים**".

האכילה אינה רק **פעולה פיזית או צורך קיומי**, אלא היא גם דרך להתקרבות אל הקדוש ברוך הוא, מהעולם הגשמי אל העולם הרוחני.

ברגע שאנו מזהים באכילה את המשמעות העמוקה שלה, אנו מכירים גם את חשיבותה העליונה בתוך חיי הקדושה שעל כל נשמה להגיע אליהם.

הקדוש ברוך הוא, **יצר דרך מאד נעימה ועדינה**, שדרכה הוא מאפשר **לאדם לאסוף את ניצוצות האור האלוקי**,

דרך הטעם ודרך הריח.

אילו ניצוצות של האור האלוקי, שמתלבשים
 לנו בחושים, בכדי שנאסוף אותם לנשמה.





בתוך כל מאכל וחפץ גשמי יש ניצוץ קדוש שמחכה להתגלות ולהתעלות. כאשר אדם משתמש במאכלים או בחפצים אלו בצורה נכונה, מתוך כוונה טהורה ומודעות רוחנית, הוא מעלה את הניצוצות ומחזירם למקורם האלוקי.



החיות שיש בכל הנבראים בעולם הזה, אם זה בעולם הדומם, הצומח, החי והמדבר, נקראת "ניצוצות".

ניצוצות אילו "אורות קטנים" הן חיות אלוקית המהווה את החיים והקיום שלהם, והם נשפעים מהשפע המשפיע, על מנת להחיות את הנבראים ולהוות אותם.

האור הקדוש שמתקיים במאכלים והמשקאות הוא זה שמהווה את קיומם, ובדיוק את האור הזה, אנו אמורים לאסוף מתוך המזון.



כשאנו נתקלים ברגעי חוסר כוח,
ומרגישים חלשים או צורך באכילה,
פנימיות הענין היא שהנשמה
מסמלת לנו שצריך **לחדש את**
ההתחברות שלנו אל הקדוש ברוך הוא,
בכדי **למלא** את עצמנו בחיות חדשה
ובאורות **אלוקיים**, שעל הנשמה שלנו
לחיות/לתקן/או להשתמש.

רובנו מכירות את ההרגשה שבאה עם אכילת מאכל מסוים שקשורה להתרגשות או נוסטלגיה ייחודית.

גם המצב הרגשי שלנו יכול להשפיע על אופן האכילה שלנו :
בין אם אנחנו תחושתיים מתוך :

- לחץ
- עצב
- שמחים
- מפנקים את עצמנו.

ישנם גם תהליכי מחשבה ורגש שיכולים להשפיע על הבחירות שלנו
במזון והכמות שאנחנו אוכלים. לדוגמה:

אדם שחושב ושקוע בעצמו יכול לאכול יותר מדי ובצורה לא בריאה,
אדם שעסוק במחשבות שליליות על מראהו יכול להתקשות באופן
הרצוי שלו להתעלות או לבחור במזון בריא.

אבל האם יש דבר כזה מזון בריא, באמת?

ואם כן...

מה באמת זה נקרא "בריא"?

מה באמת המשמעות של "בריא"?

ואיך משיגים את ה"בריא" הזה?

התשוקה לאכילה, מצדו האחד, מסמלת את הצורך הרוחני של
האדם לקשר את עצמו עם המקור העליון, לחיבור ולשותפות דרך
השגת האור האלוקי שבמזון.

מצד שני, התאוות האכילה מהוות ניסיון למלא חסרון רוחני, לאורות
הקדוש ברוך הוא.

כשאנו מתעטפות בקדושה בעת האכילה, אנו מבינות כי כל פעולה בחיינו יכולה לשמש כאמצעי להיות שליחות של הקדוש ברוך הוא, על מנת להמליך אותו בעולמו.

ברגע שנקדש את אכילתנו, נוכל להתמיר את המזון שיטמע בתוך גופנו, כך שהוא יהיה מזון לנפש ולרוח ולנשמה.

והיום נלמד איך לעשות את זה

הגאונות היא בפשטות

לכן, **בעידן שבו אנו חיים**, חשוב יותר מתמיד להבין ולהתחבר למשמעות העמוקה שבאכילה קדושה.

זאת מצווה לא רק על מעשה, אלא על תודעתנו ומחשבותינו.

אחד הכוחות החשובים שמתחוללים בנפש שלנו, הוא כח התשוקה

כשהנפש שלנו משתוקקת למשהו, יש לה כוח רוחני שמחבר דברים זה לזה. הכוח הזה של התשוקה כל כך חזק ומדהים, שהוא יכול לשנות אותנו כך שנהפוך להיות כמו הדבר שאנחנו משתוקקים אליו. זו גם הסיבה להשמנה – כי בעצם אין באמת חומר שמניע את זה, אלא הכוח הרוחני של התשוקה שלנו הוא שמשפיע.

כשאנחנו מתאווים לאיזשהו מאכל ומתחברים לצד הגשמי שבו,
 ולא לצד הרוחני שבו, כוח התאוה שלנו מחבר אותנו לגשמיות
 ולקליפות שבמאכל.

כל מציאות
 גשמית
 נובעת
 ממציאות
 רוחנית
 דוגמתה

ודע, כי אין דבר גשמי למטה שלא יהיה תחילה רוחני דוגמתו
למעלה, והגשמיים הם כמו צל מהרוחני, באופן שכל
 השלושים מיני פירות הנזכרים לעיל כולם נמצאים למעלה
 בגוונם וצורתם, אלא שהעליונים הם רוחניים והתחתונים הם
 גשמיים והם צל הרוחניים, ואם לא היה מצל לא היה צל,
 ע"כ 'טוב הארץ' דף כ"ה²⁰.



אכילה היא זמן של מאבק רוחני .

הזהר מדבר על כך שזמן האכילה הוא זמן שבו יש צורך במודעות רוחנית ובכוונה טהורה כדי להעלות ניצוצות קדושה מהמאכלים.

זהו זמן שבו היצר הרע מנסה להסיח את דעתו של האדם ולהפריע לו בעבודת הקודש, להוציא את האור מהמאכל.

כשיצר הרע פועל עלינו, הגוף לא מקבל את הניצוצות, אלא את הקליפות, ולכן הקליפות נשארות בגוף, ואדם מתחיל לעלות במשקל.

המלחמה בקליפות היא המאבק שלנו מול הכוחות שמנסים להסתיר מאיתנו את נוכחות הבורא. הם עושים כל שביכולתם לגרום לנו להתמקד רק בצד הגשמי של החיים ולשכוח את אור הבורא, שהוא החיות הפנימית והאמיתית שלנו.

דוגמה ל"נשק" שמשתמש בו יצר הרע

לסימפטום ההשמנה, אין קשר בכלל לנושא קלוריות. קלוריות זה רק מידות חום



ויקיפדיה
האנציקלופדיה החופשית

קלוריה

קריאה עריכת קוד מקור עריכה גרסאות

ערך שיחה

קלוריה (סימן מקוצר: cal) היא יחידת מידה לחום ואנרגיה. כמות האנרגיה הדרושה כדי לחמם 1 גרם מים במעלת צלזיוס אחת, בלחץ של אטמוספירה אחת.



העבודה שלנו היא לגלות שהכל
בעצם אור הבורא. חשוב שנבין
ונדע שהטעם של האוכל
שאנחנו מרגישים אינו אמיתי
בפני עצמו. האמת היא שכל
החיות והטעם נובעים אך ורק
מהאור האלוקי, שהוא מכוסה
ונמצא בכל דבר.



היצר הרע מתאמץ מאוד להשכיח מאיתנו את האמת. הוא כל הזמן מנסה לגרום לנו להיסחף אחרי החיצוניות ולאכול מתוך מחשבה על ההנאה הגשמית, לחשוב שהאוכל הוא העיקר. כך הוא משכיח מאיתנו את בורא עולם, שהוא החיות האמיתית ומקור ההנאה האמיתי שלנו.

ובספר אגרא דכלא (פרשת דברים) כתב:
על מה עשה ה' ככה שיהיה אדם צריך לאכילה ושתיה והנאות העולם כיוצא ובלעדם אי אפשר לו לחיות על פני האדמה. וכתבו המקובלים כי בכל דבר יש **ניצוצות** וחיות אלקות, ויצטרך כל אדם להעלות הניצוצות הנוגעים לחלק נשמתו, על כן יש **מאכל** שיערב לאחד יותר מלזולתו, כי מגיע לחלקו.

מקורות: אביר יעקב-אוצרות החסידות

העולם הוא הולוגרפי והחומר אינו ממשי כפי שהוא נראה, התודעה שלנו יוצרת את החוויה הפיזית. אם אנו מאמינים שאנו צורכים מזון ושיש לו השפעות על גופנו, אנו למעשה יוצרים את החוויה הזו באמצעות התודעה שלנו.

1. הגוף שלנו הוא השלכה של מידע ותודעה. אם אנו מאמינים שצריכת מזון מסוימת תוביל לעלייה במשקל, התודעה שלנו יוצרת את החוויה הזו במציאות הפיזית.

2. התודעה שלנו יכולה להשפיע על הגוף במידה רבה יותר ממה שאנו מבינים. כאשר אנו אוכלים מתוך כוונה רוחנית ובמודעות, אנו יכולים להשפיע על האופן שבו הגוף משתמש באנרגיה הזו.



היצר הרע מתאמץ מאוד להשכיח מאיתנו את האמת. הוא כל הזמן מנסה לגרום לנו להיסחף אחרי החיצוניות ולאכול מתוך מחשבה על ההנאה הגשמית, לחשוב שהאוכל הוא העיקר. כך הוא משכיח מאיתנו את בורא עולם, שהוא החיות האמיתית ומקור ההנאה האמיתי שלנו.



כאשר אדם אוכל בצורה כזו, הוא מתגשם יותר מהאכילה שלו. ליבו מתכסה בעוד כיסוי, הוא שקוע באגונצטריות של עצמו, לא מריח את מה שתחתיו ולא טועם את המרירות שאחרים סובלים בגלל האנוכיות שלו. מה שגורם לו להיות קשה יותר ומונע ממנו להרגיש את נוכחות בורא עולם ואת מציאותו.

האור האלוקי של הבורא הוא מציאות רוחנית שדורשת זיכוך ועדינות כדי להרגיש אותה.

בעתיד לבוא נאמר :

"וְנָתַן לָכֶם אֲדֹנָי לֶחֶם צָר וּמַיִם לְחֹץ וְלֹא יִכְנֹף עוֹד מוֹרִיד וְהָיוּ עֵינֶיךָ רְאוּת אֶת מוֹרִיד. ישעיהו ל' כ'

" וגם "לֹא יִרְעוּ וְלֹא יִשְׁחִיתוּ בְּכָל הָר קֹדֶשׁ כִּי מֶלֶאכָה הָאָרֶץ יִדְּעָה אֶת ה' כַּמַּיִם לַיָּם מְכַסִּים. ישעיהו י"א ט'

" . אז הכל יהיה גלוי וברור, והקליפות והכיסויים יתבטלו. כולם יראו בבירור איך כל הבריאה חיה רק מהאור האלוקי. ידעו שהקדוש ברוך הוא לא רק השליט והמנהיג היחיד, אלא שכל המציאות והבריאה הן רק כלי וגילוי לאורו.



אין בחוץ עולם חלקיקי, אלא רק אנו ברמות התודעה שנוצרו, חשים כך את הבריאה כמו בחלום. וזה דבר המדהים, כך כשאנו חוקרים חלקיק מחוץ לנו, למעשה אנו חוקרים רק את התפיסה שלנו



ועי"ל שאמצע האותיות בשם אהרן הוא **הר**, ונקבר בהר ההר,
 המרמז באותיותיו על **הרהור** בחינת נסתרות שבמחשבה, מקור: ריח ניחוח – תש"ע

אפשר לרמוז, דסמוך לזה אמר (שם, ו): "ה' אלהינו דבר אלינו בחורב
 לאמר רב לכם שבת בהר הזה", ואחר כך אמר: "פנו וסעו לכם
 ובואו הר האמורי" — יש לרמוז שני הרים אלו על יצר הטוב ויצר
 הרע, דכל אחד מהם נקרא "הר". ועוד, דשניהם שוכנים בלב האדם,
 אחד מימין שהוא יצר הטוב ואחד משמאל שהוא יצר הרע, כמו
 שכתוב (**קהלת י, ב**): "לב חכם לימינו ולב כסיל לשמאלו" — זה מרבה
 לו מחשבות והרהורים רעים, וזה מרבה לו מחשבות והרהורים טובים.
 והנה, מלת **הרהור** היא אותיות **הר** והר. דהיינו, שהרהור האדם
 משותפים בו שני הרים שהם יצר הטוב ויצר הרע, שכל אחד מהם
 מתנשא לאמר: אני אמלוך, שכל אחד רוצה שעצתו והרהורו הוא
 שיתקיים. וזהו מלת **הרהור** — **הר** והר, כאמור.

מקור: מעגלי צדק

בעבודתנו באכילה עלינו לזכור את מציאות בורא עולם. לזכור שהוא
 הדבר האמיתי ולא להתפתות אחרי החיצוניות. זה נקרא "לברר את
 הניצוצות" – להוציא את האור הפנימי והאמיתי מתוך הכיסוי הגשמי.

לעיתים, במראה עיניים נראה שיש רק גשמיות והטעם והחיות הם
 מהמאכל הגשמי. אך יהודי צריך לברר ולזכור, לפני ותוך כדי האכילה,
 שבתוך האוכל יש ניצוצות אלוקיים שהם הכוח הרוחני שמחיה את
 המאכל. האור האלוקי הזה הוא העיקר – הוא הטעם והחיות של האוכל.

עלינו להתבונן במחשבה הזו ולשאול: "מאיפה למאכל יש כוח לתת חיות
 לאדם? בוודאי רק מדבר ה' שבתוכו". הגשמיות היא רק עטיפה וקליפה.
 כשמקבעים במחשבתנו שהניצוצות הקדושים הם העיקר והם שנותנים
 את החיות והטעם הטוב, מעלים את הניצוצות ומגלים את אמיתותם.



את הקליפות, שהן התאוות והלבושים
 הגשמיים שבאוכל, דוחים ומבטלים במחשבה,
 כי הם חסרי חשיבות.

ככל שנתרגל להתבונן שרק הפנימיות שבמאכל
 – אור הבורא וטובו – היא הטעם הטוב, ונבין
 שכל הנאתנו היא מהבורא, כך נוכל להתקדש
 באכילה ולהתקרב לבורא עולם.

מטעי מעשה ידי להתפאר" **(ישעיה ס, כא)**, שעל כן "כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא" (סנהדרין ריש פרק יא). בכתבי האריז"ל מבואר ש"עולם הבא" הוא ספירת הבינה – עבודת ההתבוננות – כלומר שכל אחד ואחד מישראל יש לו חלק ושייכות לעבודת ההתבוננות בהיותו "צדיק" בכח הנפש האלהית שבו, כאשר נצוץ זה



אַתָּה גִּבּוֹר כְּעוֹלָם
אֲדֹנָי, מוֹחֵלָה
מִתִּים אַתָּה, וְרַב כְּהוֹשִׁיעַ.
יְרֵד הַפֶּל: | בַּחוּד: מְשִׁיב הָרוּחַ וּמוֹרֵד הַגֶּשֶׁם:

הקדוש ברוך הוא, נקרא: "השפע המשפיע"
והוא ברא את העולם להעניק לנבראיו, עונג.
את העונג האלוקי, הוא הכניס בתוך כיסויים
גשמיים, בכדי שנתבונן ונתקן – לתקן להחזיר לקו
לשורש.

כל זה נכון לא רק באוכל, אלא בכל הנאות
המותרות שיש לאדם. העיקרון הוא אחד – בכל
הטוב שיש, נמצא הקדוש ברוך הוא. כל התאוות
והתשוקות של האדם הן בעצם תשוקה לאלוקות.
החשוב הוא לשים את כל דעתנו וליבנו בפנימיות
ולא להיסחף אחרי העטיפה החיצונית.

כשניצוצות הקדושה מלובשים בגשמיות, הם כביכול נמצאים בשבי של הקליפות. הקליפות משתמשות בהם כדי להטעות אותנו ללכת אחרי החיצוניות.



אבל כשאנחנו אוכלות בצורה נכונה ובמודעות,
אנחנו משחררות את הניצוצות מהשבי, והם
מקרבים אותנו יותר לקדוש ברוך הוא. זה מה
שנקרא "לתקן את הניצוצות".





עיקר קדושת האכילה נעשית בכוח המחשבה.

מחשבה קדושה מעלה את האכילה שלנו לרמה רוחנית.

הדרך העיקרית לקדש את האכילה היא על ידי
המחשבה, כי באמצעות המחשבה, יכול האדם להעלות
את הגשמיות לרוחניות.

במעמדן - תיקון עולם אצילות. גם מה שהיה נאכל לאישים
- נגד העשייה; ריח - נגד יצירה; ניחוח - נגד בריאה; לה'
- אצילות. וכל זה להעלות ניצוצות הקדושה שנבלעו בדומם,
צומח, חי, מדבר, ע"כ. ועיין ב'עיר מקלט' פרשת ויקרא.
ולמעלה בסמוך סימן ר"ז כתבנו, דעיקר מה שגזרה חכמתו
יתברך להיות האדם ניזון על ידי המאכל, הוא כדי לברר
ניצוצי הקדושה שנבלעו בדומם וכו'. ועוד טעם אחר,

מתוך: ילקוט חדש דף לא

נשמות המגולגלות בפירות ובאילנות

בספר **משיעורי** הראשון לציון (להגר"ע יוסף זצ"ל) ח"א שיעור ל"א פר' בשלח מובא וז"ל: ידוע מספרי הקבלה שיש נשמות המגולגלות בפירות, וכשאדם מברך על הפרי במתון ובכונה וכהוגן מילה במילה כראוי, מתקן את אותה הנשמה וחוזרת לשורשה העליון ולצור מחצבתה, ומעתירה עליו תפילה לבורא עולם. וע"כ ידע את אשר לפניו, שלא יחטוף הברכה אלא יוציא המילים

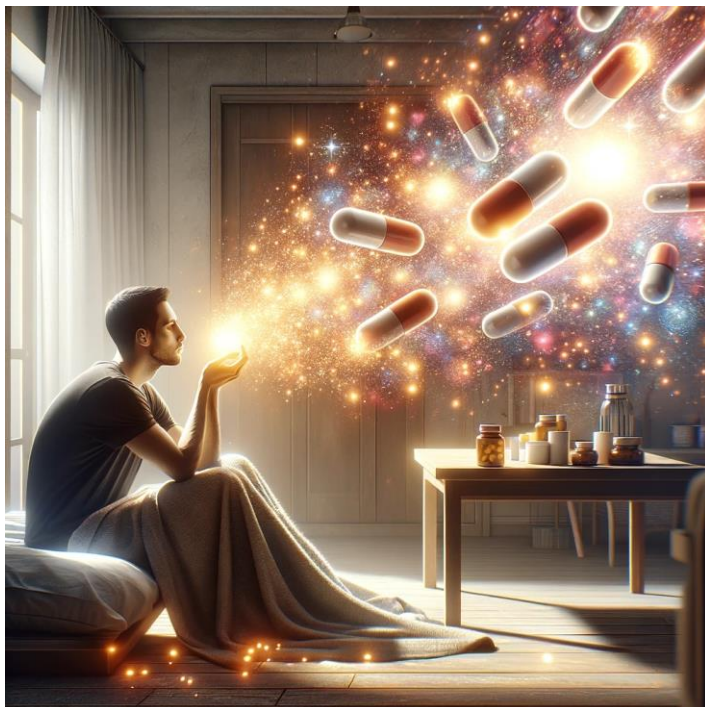
כאשר מדובר באכילת דברים אסורים, או דברי תאוה, הקליפה שלהם חזקה מאוד ולכן אי אפשר להוציא את הניצוץ על ידי שימוש בהם.

להפך, דווקא על ידי הימנעות מההנאה מהם, הניצוץ משתחרר. כשאדם לא מתפתה אחרי הקליפה, הוא מגלה את השקר שבה ובכך שובר אותה.

כך הניצוץ משתחרר ומגיע אליו. ולכן, אחרי שאדם מתגבר על הפיתוי, הוא חווה תענוג אמיתי.



א"ה ריח"ם אביחצירא: ומזה נלמד שביד האדם לתקן ניצוץ מקולקל זה ולהעלותו לשורשו. ובטוחני בזה שאותו ניצוץ קדום המקולקל, שכאשר האדם יעלה אותו לשורשו ויעשה לו תיקון ע"י שיאכל אותו בקדושה וטהרה, יעשה לו אותו ניצוץ המגולגל טובה גדולה וימליץ טוב בעדו בשמים וע"י כך יתעלה האדם ברוחניותו. ולזה אנו רואים לאידך גיסא בעלי תשובה שמתעלים מאוד והוא ע"י שאוכלים בקדושה וטהרה, והטעם שכמו שאם אוכלים בלא קדושה וטהרה הניצוץ מושך אותם אחורנית, כמו כן אם אוכלים בקדושה וטהרה הניצוץ מושך אותם להתעלות. וה' יזכנו לאכול בקדושה ובטהרה ונזכה אנו וכל עם ישראל להעלות ניצוצות הקדושה הטמונים במאכלים אכ"ר.



ניצוצות הקדושה במאכלים

בספר "להב אש" (בעמ' קנ"ט ק"ס) באכילה פ"א (אכילה שלא לשם שמים) הביא מכמה ספרים קדושים עניני ניצוצות הקדושה המגולגלים במאכלים, ובס"ד אלקט ממנו.

א. בספר הקדוש **עבודת ישראל** (אבות פ"ג מ"ד) כתב וז"ל: כשהאדם אוכל למלא כרסו, אזי אין הקב"ה שורה על המאכל, ובמקום שהקב"ה מסלק שכינתו משם, שורין הקליפות, כמ"ש **(דברים לא, יז)** על כי אין אלקי בקרבי מצאוני הרעות האלה, רעות הם הקליפות, ונכנסין הניצוצות לעולם התוהו, והוא נותן כח ליצר הרע, ושולחן נהפך לאותיות לנח"ש הוא רמז להקליפה. עכ"ל.

א"ה ריחמ"א: ומזה ילמד האדם מוסר השכל גדול שאם ח"ו אוכל על מנת למלא כריסו ואכילתו שלא לשם שמים אזי נדבקים בו הקליפות ומוריד

הניצוצות שטמונים במאכל לעולם התוהו, אבל אם אוכל לשם שמים על מנת שיוכל לעבוד את ה' יתברך בכח אכילה זו הרי הוא משרה את שכינתו יתברך על המאכל וזוכה לברר הניצוצות שבמאכל למדריגתם האמיתית ונותן כח ליצר הטוב בבחינת מצוה גוררת מצוה ובבחינת שכר מצוה מצוה, וה' יזכנו לאכול בקדושה וטהרה אכי"ר.

וכן כתב **בספר זכרון** דברים וז"ל: עפ"י הידוע לתינוקות של בית רבן שבכל דבר **מאכל** יש **ניצוצות** הקדושים ונשמות מגולגלים הרבה, ועל ידי שאדם אוכל ונתחזק כוחו לעבודת הבורא ועובד אחר כך עם אותו החיות שהיה במאכל את השם יתברך, יש עלייה לאותן נשמות הקדושים, וזהו שולחן דומה למזבח (עיין גמרא ברכות **דף נה ע"א**) כלומר למזבח של מעלה שמיכאל עומד

מקור: אוצר הגלגולים

כאשר אנחנו מרגישות רעבות וצמאות לפני האכילה, חשוב לזכור ולהבין שכל התחושות האלה הן למעשה ביטוי של הנשמה שלנו שמבקשת את קרבת הקדוש ברוך הוא, ולא את האוכל עצמו.

לכן יש צורך לחשוב ולהרגיש שנפשנו רעבה וצמאה לאלוקות ולא לאוכל הפיזי. שהוא רק כיסוי על האור שהנשמה שלנו צמאה לו.

"הִנֵּה יָמִים בָּאִים נֹאֵם אֲדֹנָי יְיָ הוֹה וְהִשְׁלַחְתִּי רָעַב בְּאֶרֶץ לֹא רָעַב לִלְחֶם
 וְלֹא צָמָא לַמַּיִם כִּי אִם לְשִׁמְעַת דְּבָרֵי ה'."

עמוס ח': י"א

"ובכל מחשבה ומחשבה, של קדושה, שהאדם חושב באכילתו, הוא מעלה את אכילתו. עד שיכול להגיע למדרגה, שאכילתו תהפך לקרבן, כמו שכתוב "זה השולחן אשר לפני הויה". וכל מיני מחשבות של קדושה מועילות לזה. ואפילו אם רק חושב שמטרת אכילתו היא כדי שיבוא לשמחה.

גם זה נחשב למחשבת קדושה.

וכמובן אם חושב שהוא אוכל, כדי שיהיה לו כוח לעבודת הקדוש ברוך הוא."

(האדמור מורגנשטרן)

ואם ישאל השואל, שלכאורה זו רמאות, כי הרי בעצם הוא נהנה מהנאה גשמית, שאלתו נובעת, מתוך שהוא עדיין מחלק בין הגשמיות לרוחניות, כאילו הם שני דברים, וזה לא נכון, אלא הגשמיות היא לבוש לרוחניות.

וכמו שאדם נוגע בבגד חברו, זה נחשב ומורגש כאילו נגע בגופו ממש, כך כאשר נהנה הנאה גשמית, אזי ההנאה הזו עצמה הגשמית, היא לבוש לאור הרוחני שבתוכה.

ומה שצריך לעשות הוא לתקוע את המחשבה בפנימיות, תוך כדי הרגשה גשמית. ולתרגם ולהבין שזה זה התענוג הרוחני, כאשר הוא מתלבש בגשמיות

עיקר כוונת ההאריז"ל והרש"ש באכילה, היא באות א', שמורה שהכל זה רק אלופו של עולם.

כי אות א' בנויה מיוד תחתון ויוד עליון, ואות ו' באמצע, והיינו שהבורא הוא העליון והנברא הוא התחתון והנברא יונק מחיותו מהעליון, דרך ובכוח האות ו' שהיא התורה הקדושה שהיא החיבור בין הבורא לנברא.

וזו הכוונה שווה לכל נפש, לכוון איך ש"אני הנברא מלמטה, יונק חיות ותענוג מהבורא" ויריגש איך האוכל, ובפרט התענוג שבו, הם אור אלקי שנשלח לו מלמעלה.

עולם עליון

א

האדם

עולם תחתון

המקור לדברי **הזהר** הוא הפסוק, בפרק 'אשת חיל': "נודע בשערים בעלה" ^{נה}. הנשמה נקראת אשה והקב"ה הוא הבעל והוא נודע לכל נשמה ונשמה "בשערים". מה זה 'בשערים'? לפי מה שהוא יכול לשער. זה המקור לדברי **הזהר**.



החושב

הנחשב

תרגיל

מחשבה מודרכת



אז מה זה נקרא בריא ?