

קוֹנְטֵרס

# תֹּאכַל בְּתֶאֱבוֹן

יִגְלֶה אֶת מַעֲלַת הָאִישׁ הַיִּשְׂרָאֵלִי הַזֶּהִיר בְּמָה  
שֶׁהוּא אוֹכֵל, וּמַעֲלַת אֲכִילַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל שְׂאוּכָלִים  
רַק מֵאֲכָלִים פְּשׁוּרִים, וְאִיךָ שָׁפַל כַּחוֹ שֶׁל הַשֵּׁטֶן  
לְתַפֵּס נַשְׁמוֹת יִשְׂרָאֵל בְּרִשְׁתּוֹ, הוּא רַק עַל-יְדֵי  
אֲכִילַת מֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, רַחֲמָנָא לְצַלָּן.

בְּנוֵי וּמִיּוֹסֵד עַל-פִּי דְבָרַי  
רַבְּנֵי הַקְּדוּשׁ וְהַנּוֹרָא, אוֹר הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן  
בוֹצֵינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוּנְנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנֵי  
רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ.

וְעַל-פִּי דְבָרַי תִּלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ  
הַקְּדוּשׁ, אוֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רֹז לֹא אָגִיס לִיה  
רַבֵּי נִתָּן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ,

וּמִשְׁלָב בְּפֶסוּקֵי תוֹרָה, נִבְיָאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי  
חֻכְמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים מִגְּמָרָא וּמִדְרָשִׁים וְזֶהר הַקְּדוּשׁ.

\*

הוֹבָא לְדָפוּס עַל-יְדֵי  
חֲסִידֵי בְּרֶסְלָב  
עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, אֲשֶׁר רַבְנוּ ז"ל גָּלָה לָנוּ  
הַרְבֵּה דְּבָרִים נִשְׁגָּבִים וְנִפְלְאִים בְּעֵינַי  
אֲכִילָה, וְכֹדַאי לְלַמֵּד בְּ"לְקוּטֵי-עֲצוֹת" שֶׁל  
מוֹהֲרַנְ"ף ז"ל, וְכֵן בְּ"לְקוּטֵי-עֲצוֹת" חֲדָשׁ שֶׁל  
הַרְבֵּי מִטְשֶׁהֲרִין ז"ל בְּעֵינַי אֲכִילָה, וְאִז יִרְאֶה  
אֶת קִדְשֵׁי מַעֲלֵת הָאֶכֶל שְׂאֵדָם אוֹכֵל. כִּי יֵשׁ  
בְּזֶה אֱלֻקוֹת מִמֶּשׁ. וְלִכֵּן צְרִיכִים לְשַׁמֵּר מְאֹד  
מְאֹד מֵהַ שְׂאוּכָלִים, וְאֲשֶׁרֵי מִי שְׁלוֹמֵד אֶת כָּל  
הַנִּ"ל, וּבָקִי בְּזֶה, וְכֹךָ יִדַע אִיךָ אוֹכָלִים  
בְּקִדְשָׁה וּבְטָהֳרָה.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תרמה)

קוֹנְטֵרס

# תֹּאכַל בְּתֶאֱבוֹן

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! צְרִיךְ שְׁתַּדְּעוּ, אֲשֶׁר בְּעֵת  
הָאֲכִילָה שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים, נְתוּסְפִים בְּכֶם קְדוּשָׁה וְטָהָרָה  
גְּדוֹלָה מִהַשָּׁמַיִם; כִּי בַשָּׁעָה שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים מֵאֲכָל  
הַשָּׁמַי, בְּאוֹתָהּ שָׁעָה גַם נִשְׁמַתְכֶם אוֹכֵלֶת אֲכָל רוּחָנִי;  
כִּי בְּכָל מֵאֲכָל הַשָּׁמַי מְלַבֵּשׁ אוֹר רוּחָנִי, שְׂזָה הָאוֹר  
הַמְּחִיָּה אֶת הָאֲכָל הַגִּשְׁמִי, וְעַל-כֵּן כְּשֶׁאַתֶּם מְרַגְּשִׁים  
אֵיזָה טַעַם וְתֶאֱבוֹן בְּתוֹךְ הַמֵּאֲכָל, עֲלִיכֶם לְדַעַת, כִּי  
בְּתוֹךְ הַמֵּאֲכָל הַזֶּה מְלַבֵּשׁת רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ  
יִתְבָּרֵךְ; וְעַל-כֵּן בְּרַגַע שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים אֶת הַמֵּאֲכָל  
הַגִּשְׁמִי, תְּכוֹנְנוּ שֶׁשָּׁם מְנַחַת רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ  
יִתְבָּרֵךְ, שְׂזָה נִקְרָא בְּלִשׁוֹן הַמְּקַבְּלִים — בְּרוּר  
הַמֵּאֲכָלִים, בְּרוּר הַנְּצוּצוֹת הַקְּדוּשִׁים שֶׁבְּתוֹךְ הַמֵּאֲכָל,

הִינוּ בַעַת שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים וּמְרַגְּשִׁים טַעַם, תִּדְעוּ שֶׁהַטַּעַם הַזֶּה הוּא טַעַם רוּחָנִי, אֲשֶׁר הוּא יִתְבָּרֵךְ מִחַיָּה, מִהוּוֶה וּמְקִיָּם אֶת כָּל פְּרִטֵי הַמֶּאֱכָל, וְעַל-כֵּן רְאוּ לֶאֱכֹל בְּדֶרֶךְ-אֶרֶץ גְּדוֹל עַד מָאֵד, וְתִשְׁמְרוּ עֲצֻמְכֶם שֶׁלֹּא תִדְבְּרוּ וְלֹא תִשְׁיחוּ בְּאֲמִצֵּעַ הָאֶכָל, כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (תַּעֲנִית ה:): אֵין מְשִׁיחִים בַּסַּעֲדָה, שְׁמָא יְקָדִים קָנָה לוֹשֵׁט וַיָּבֹא לִיַּדֵּי סַכָּנָה; וְעַל-כֵּן בְּשַׁעֲהַ שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים, רְאוּ לֶאֱכֹל בְּדֶרֶךְ-אֶרֶץ גְּדוֹל, וְלֹא לַחֲטָף וְלֹא לִהְיוֹת לְהוֹטִים אַחַר הַמֶּאֱכָל בְּדֶרֶךְ הַרְעֵבָתָן, אֲלֵא לִישֵׁב וְלֶאֱכֹל בְּדֶרֶךְ-אֶרֶץ גְּדוֹל, כִּי בְשַׁעֲהַ שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים, אֲשֶׁר אֶז נִזוֹן הַגּוֹף הַגִּשְׁמִי, כְּמוֹ-כֵן נִזוֹנָה אֶז הַנְּשָׁמָה הַרוּחָנִית, וְתִזְכְּרוּ זֹאת בְּשַׁעֲתַ אֲכִילָהּ, וְאֶז יִתְבָּרֵךְ הַמֶּאֱכָל בְּתוֹךְ מַעֲיַכְכֶם.

ב.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! כַּאֲשֶׁר אַתֶּם רוֹצִים לֶאֱכֹל, רְאוּ לְדַקְדֵּק מְאֹד עַל נְקִיּוֹת הַמֶּאֱכָל, שְׂיִהְיֶה נְקִי וְטָרִי, וְשֶׁלֹּא יִהְיוּ בּוֹ תוֹלְעִים, יְתוּשִׁים וְזְבוּבִים, וּמְכַל שֶׁכָּן תִּשְׁמְרוּ עֲצֻמְכֶם שֶׁלֹּא יִהְיֶה, חֶס וְשְׁלוֹם, מֶאֱכָל שְׂאִינוּ כְּשֶׁר, וּמְכַל שֶׁכָּן נְבִלוֹת וְטֵרָפוֹת, בְּשֶׁר חֲמוּרִים וּגְמָלִים וּבְשֶׁר הַחֲזִיר, אֲשֶׁר הַמֶּאֱכָלִים הָאֵלוּ הַמְלַכְלָכִים שְׂאִינָם כְּשֶׁרִים, מוֹלִידִים בְּאָדָם כָּל מִינֵי מַחֲלוֹת וְחֲלָאִים רְעִים,

## תאכל בתאבון

שלט

ועוקרים אותו ממנו יתברך, כי טבע המאכל שנתהפך למהות האוכל, ועל-כן כשאדם אוכל מאכל פשוט ונקי, מברר ומזכך, על-ידי-זה הוא יכול לזפות בעת האכילה לתשוקה עצומה אליו יתברך, וזוכה להתעלות בתכלית העלייה, שזו עבודת הצדיקים הגדולים, אשר הם מדקדקים מאד מה אוכלים, ואיך הם אוכלים, לא-כן הרשעים וקלי הדעת אשר נכשלים בכל מיני מאכלות אסורים — נבלות וטרפות, בשר החמור, הגמל והחזיר, מאכלים שאינם טריים המלאים תולעים וזבובים, שקצים ורמשים, אשר מאכלים אלו גורמים לאדם, שיתהפך דמו וטבעו לטבע החיות הטמאות, וזה עוקר אותו משרשו העליון, עד שבא לידי כפירות גמורה בו יתברך. ואלו דרכי הרשעים הארורים המסיתים ומדיחים את עם ישראל לאכל טרפות ונבלות, פי יודעים, שתכף-ומיד כשאדם יטמא את נפשו באכילת נבלות וטרפות, בבשר חמורים, סוסים, גמלים וחזירים ושקצים ורמשים, על-ידי-זה ישתנה טבעו לרע, ויכפור בכל; ולכן רואים שכל אלו שפפרו בו יתברך, אכלו קדם כל מיני מאכלים של טרפות ונבלות; לכן, בני ובנותי היקרים, ראו להזהר ולהשמר מאד מה אתם אוכלים, תדקדקו מאד על פשרות המאכלים, ואפלו שכבר נכשלתם במה שנכשלתם,

עֲלֵיכֶם לְדַעַת, כִּי תִשׁוּבָה מוֹעִילָה תָּמִיד, וְאִם תִּתְחִילוּ  
מֵהַיּוֹם לְדַקְדֵּק בְּמָה שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים, עַל-יַד־זֶה תִּזְכּוּ  
לְקַדֵּשׁ וּלְטַהֵר אֶת דַּמְכֶם וְאֵיבְרֵיכֶם, וְתִהְיוּ נַעֲשִׂים כְּלִי  
לְהַמְשִׁכַת שְׂכִינַת עֲזוֹ יְתַבְרַךְ בְּתוֹכְכֶם.

## ג.

בְּנֵי וּבָנוֹתֵי הַיְקָרִים! זְכְרוּ זֹאת הַיֵּטֵב, אֲשֶׁר הוּא  
יְתַבְרַךְ נִמְצָא בְּכָל מְקוֹם, וְאֵי אֶפְשָׁר לְהִתְחַבֵּא מִמֶּנּוּ  
לְרַגַע, וְעַל-כֵּן אֵל יִטְעֶה אֶתְכֶם יִצְרָכֶם כְּאֵלוּ בְּמְקוֹם  
שְׁאַתֶּם נִמְצָאִים, שֶׁם אַתֶּם יְכוֹלִים לֶאֱכֹל כָּל מַה שְּׁעוֹלָה  
עַל רוּחְכֶם, וְאֵין מִי שְׂרוּאָה אֶתְכֶם, לֹא! לֹא! אֵל  
תֹּאמְרוּ זֹאת, אֲלֹא תִדְעוּ, כִּי הוּא יְתַבְרַךְ מְלֹא כָּל הָאָרֶץ  
כְּבוֹדוֹ, וְצוּפָה וּמְסֻתָּפֵל וּמִבֵּיט עַל כָּל נִבְרָא, וְעַל-כֵּן  
רְאוּ לְהִזְהַר וּלְהִשָּׁמֵר מְאֹד מִמָּה אַתֶּם אוֹכְלִים, וְהֵיכֵן  
אַתֶּם אוֹכְלִים, וְאִם הַמְּקוֹם שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים בּוֹ הוּא  
מְקוֹם נְקִי וְכֹשֶׁר בְּהֶכְשֵׁר רַב מִפְּרֹסֶם, וְאִם הַמְּאָכֵל אֵינוֹ  
טָרֵף, מְלַכְלָף וּמְשַׁקֵּץ; כִּי הַיּוֹם נוֹתְנִים לֶאֱכֹל נְבִלוֹת  
וּטְרֵפוֹת, בְּשֵׁר חֲמוּרִים וְסוֹסִים וּגְמֵלִים, שְׂקִצִיָּה  
וְרַמְשֵׁים, דְּבָרִים הַמְּגַעִילִים, וְאִם לֹא תִשְׁמְרוּ אֶת  
עֲצַמְכֶם מִמְּאֻכְלוֹת אֲסוּרִים, עַל-יַד־זֶה תִּבּוֹאוּ לְיַדֵּי  
מַחְלוֹת קָשׁוֹת, וּבְפֶרֶט מַחְלוֹת הַסְּרִטָן וְדַמִּים מְכַעְרִים  
וּמְזַהְמִים, מַחְלוֹת לוֹקְמִיָּה, שְׂזֵהוּ חֲלֵי הַדָּם, הַכֹּל בָּא

מחמת שבני-אדם מפקירים את עצמם, ואוכלים מאכלות אסורים, רחמנא לצלן; על-כן ראו לשמור עצמכם מאד מאד מה אתם אוכלים, והיכן אתם אוכלים, ותדקדקו מאד שהמאכלים יהיו רק מאכלים פשרים, ותכף-ומיד תחקרו מי הרב המשגיח, ומהו המאכל, ומה מנח בו, ומי בשל אותו, כדי שלא תכשלו במאכלות אסורים, המביאים כל מיני חלאים ומחלות על האדם.

ד.

בני ובנותי היקרים! תדעו, אשר איך הצליח השטן להעביר מעל הדת רבבות רבבות וכו' נשמות ישראל, ולעקרון מחי החיים, ולהכניס בהן כפירות ואפיקורסות, עד שהם כופרים בעקר, רחמנא לצלן? הכל בא מחמת שהכשיל אותם במאכלות אסורים, בנבלות ובטרפות, באכילת שקצים ורמשים, בשר החמורים הגמלים והסוסים, בשר החזיר, שכל מי שאוכל מאכלים אלו, על-ידי-זה נכנס בו ארס הנחש, ונעשה כופר בעקר. וזו דרכם של רשעים — שמכשילים את עם ישראל באכילת נבלות וטרפות, ומורים להם החר, כאלו אין שום דבר באכילתם, ואז כל מי שנכשל במאכלות אסורים, על-ידי-זה נעשה

כּוֹפֵר בְּעֵקֶר, רַחֲמָנָא לְצִלָּן; וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְשׁוֹב בְּתִשׁוּבָה, וּמִיד תִּתְחִילוּ לְדַקְדֵּק מָה אַתֶּם אוֹכְלִים, וּמִי נָתַן הַכֶּשֶׁר עַל זֶה הַמֵּאֲכָל שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים עֲכָשׁוּ, וְתִשְׁמְרוּ מְאֹד מְאֹד עַל זֶה; כִּי עַל-יְדֵי שְׁמִירַת הַמֵּאֲכָלִים, עַל-יְדֵי-זֶה בָּא הָאָדָם לְאִמוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת בּוֹ יִתְבָּרַךְ, וְזוֹכֵה לְהַכְלִיל בְּחֵי הַחַיִּים, לֹא-כֵן מִי שֶׁנִּכְשֵׁל בְּמֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, הוּא עוֹקֵר אֶת עֲצָמוֹ מִחֵי הַחַיִּים, וּבָא אֶל כְּפִירוֹת וְאִפִּיקוֹרְסוֹת, עַד שְׂיוּצָא מִדַּעְתּוֹ לְגַמְרֵי. וְצָרִיךְ הָאָדָם לְמַסֵּד נַפְשׁוֹ הַיּוֹם לְדַקְדֵּק בְּכִשְׁרוֹת הַמֵּאֲכָלִים, וּלְבַרֵּר מִיְהוּ הַרְבֵּה הַמְכַשִּׁיר אֶת הַמֵּאֲכָל הַזֶּה, וְהָאֵם אֵין בְּמֵאֲכָלִים הָאֵלוֹ תּוֹלְעִים וְיִתּוּשִׁים וְכוּ', אוֹ סִתָּם לְכַלּוּכִים אֲשֶׁר מְבִיאִים אֶת הָאָדָם לְיְדֵי מַחְלוֹת וְחִלָּאִים רָעִים; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁשׁוֹמֵר מִה שְׂאוּכָל, וְאֵז יִהְיֶה בְּרִיא בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרִיא בְּרוּחָנִיּוֹת.

ה.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! אִם אַתֶּם רוֹצִים לְהִיּוֹת בְּרִיאִים בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת, רְאוּ לְדַקְדֵּק מְאֹד מִה שְׁאַתֶּם אוֹכְלִים, וְאִם אֵין לְמֵאֲכָלִים אֵיזָה שְׂמִיץ פְּסוּל אוֹ אֵילוֹ טְרָפוֹת וּנְבִלוֹת, חֵס וְשָׁלוֹם, וְכֵן תִּשְׁמְרוּ מְאֹד עַל שְׁלֵמוֹת כְּשִׁירוֹת הַמֵּאֲכָלִים, וְכֵן תִּזְהָרוּ עַל נְקִיּוֹת הַמֵּאֲכָלִים שֶׁיְהִיוּ נְקִיִּים בְּתַכְלִית הַנְּקִיּוֹת, כִּי הַיּוֹם כָּל



מִיָּנִי מִפְּקָרִים נַעֲשִׂים טַבָּחִים וּמִבְּשָׂלִים וְכוּ', וְאִין מְדַקְדָּקִים עַל שׁוּם נִקְיוֹן, אֲשֶׁר דָּבָר זֶה מְבִיא כָּל מִיָּנִי זְהוּמֵי הַדָּם, וְנַעֲשִׂים חוֹלִים, רַחֲמָנָא לְצַלָּן; עַל-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים, תְּדַקְדְּקוּ מְאֹד אֶצֶל מִי אַתֶּם אוֹכְלִים, וְיֵמָּה יֵם הַמַּאֲכָלִים שְׁנוֹתָנִים לְפָנֵיכֶם, וְתִבְדְּקוּ בַּשְּׁרוּת וְנִקְיוֹן הַמַּאֲכָלִים, וְאִז תִּהְיוּ בְּרִיאִים, וְהַמַּאֲכָל יִתְהַפֵּךְ לְנֹזֶן, וְתִזְכּוּ לְחַיִּים מְתֻקִּים עֲרֵבִים וְנַעֲמִים, חַיִּים אֲרָבִים; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁמְדַקְדֵּק עַל בַּשְּׁרוּת הַמַּאֲכָלִים וְנִקְיוֹנָם.

## ו.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים! הִרְגִּילוּ אֶת עַצְמְכֶם קִדְּם שְׂאֵתֶם הוֹלְכִים לְאָכֹל — לְנִטֹּל יְדֵיכֶם, כִּי כָּל הַצְּלָחַת הָאָדָם וַעֲשִׂירוֹתוֹ תְּלוּיִים בְּמַצּוֹת "נְטִילַת יְדַיִם" קִדְּם אֲכִילָה, וְלִהְפוֹךְ — כְּשֶׁאָדָם מְזַלְזֵל בְּ"נְטִילַת יְדַיִם", נַעֲקֹר מִן הָעוֹלָם, וְנַעֲשֶׂה עָנִי, וְעַל-כֵּן עַל נְטִילַת יְדַיִם — רֵאשִׁי תְּבוֹת: עָנִי, הֵינּוּ מִי שֶׁאִינוּ נֹזְהָר בְּ"נְטִילַת יְדַיִם" קִדְּם אֲכִילָתוֹ, נַעֲשֶׂה עָנִי; לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים, תְּדַקְדְּקוּ עַל זֶה מְאֹד מְאֹד, וְתִקְפִּידוּ גַם עַל יְדֵיכֶם, שֶׁקִּדְּם שְׂאֵתֶם הוֹלְכִים לְאָכֹל תִּטְלוּ יְדֵיכֶם, וְתִאמְרוּ בְּרַכַּת: "בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יְדַיִם", וְדַבֵּר

זֶה יִהְיֶה לָכֶם לְחֶק וְלֹא יַעֲבֹר, וְזֶה יָבִיא לָכֶם הַשְּׁפָעָה מְרַבָּה בֵּין בְּגַשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, כִּי הַנוּטֵל יָדָיו קֹדֶם אֲכִילָתוֹ, נִשְׁפָּע עָלָיו שְׁפַע רוּחָנִי וְגַשְׁמִי גַם יַחַד; אֲשֶׁרִי מִי שֶׁנִּזְהָר בְּ"נְטִילַת יָדַיִם" קֹדֶם הָאֲכִילָה.

ז.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! תְּמִיד תִּשְׁתַּדְּלוּ בְּעֵת שְׂאֵתֶם אוֹכְלִים, לְתֵרֵם מִמַּאֲכַלְכֶם גַּם לְעֵנִי, הֵינּוּ שְׁתַּאֲרָחוּ לְסַעֲדַתְכֶם אֵיזָה עֵנִי, כִּי אֲצַלוּ יִתְבָּרֵךְ מְאֹד מְאֹד יְקָר וְחָשׁוּב מִי שְׁמַאֲרַח עֵנִי עַל שְׁלַחְנוּ, כִּי הַמְכַנִּים עֵנִי לְתוֹךְ בֵּיתוֹ וּמַאֲרָחוּ עַל שְׁלַחְנוּ, מַאֲרִיכִים לוֹ יָמָיו וְשִׁנּוּתָיו, וְזוֹכָה לְעִשִׁירוֹת גְּדוֹלָה; וְזָכְרוּ דְבַר זֶה, כִּי הוּא יְסוּד גְּדוֹל בְּחַיֵּי הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם, כִּי גִלְגַּל הוּא הָעוֹלָם הַזֶּה, וְאִם תִּתְּנוּ מִפִּתְכֶם וּמִמַּאֲכַלְכֶם לְעֵנִי, אֲזִי אֶף פַּעַם לֹא תִצְטָרְכוּ לְהַגִּיעַ לְסַעֵד עַל שְׁלַחַן אַחֲרַיִם, וּלְבַקֵּשׁ מִזִּילַתְכֶם; עַל-כֵּן זָכְרוּ זֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! שְׁבַכְלֵי סַעֲדָה שְׂאֵתֶם סוֹעֲדִים, תִּרְאוּ לְאָרַח אֵיזָה עֵנִי שֵׁיִסַּעַד עִמָּכֶם, וְאִם אֵין לָכֶם אֵיזָה עֵנִי, תִּשְׁתַּדְּלוּ לְתֵן בְּשַׁעַת הָאֲכִילָה כַּמָּה פְּרוּטוֹת לְצַדָּקָה, כִּי הַצַּדָּקָה בְּשַׁעַת הָאֲכִילָה חֹשׁוּבָה מְאֹד מְאֹד בְּשָׂמַיִם, וְעַל-כֵּן בְּשַׁעַת שְׂאֵתֶם סוֹעֲדִים וְאוֹכְלִים אַרוּחַתְכֶם, וּבֹא עֵנִי וְדוֹפֵק עַל פִּתְחְכֶם, תִּפְתָּחוּ לוֹ בְּסִבֵּר פָּנִים יְפוֹת,

שמה

## תאכל בתאבון

וּתְבַקְשׁוּ מִמֶּנּוּ, שְׂגָם הוּא יָבוֹא וַיִּשְׁתַּתֵּף בְּסַעְדָּהּ. וְאִם  
אֵינּוּ רוֹצֵה, עַל-כָּל-פָּנִים תִּרְאוּ לָתֵן לוֹ מְלֵא חֲפָנִים,  
וְתִדְעוּ שֶׁהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אוֹהֵב אֶתְכֶם מְאֹד מְאֹד,  
וְעַל-כֵּן בְּשַׁעַת הָאֲכִילָה זְמַן לָכֶם עָנִי לְצַדָּקָה, וְזֶה  
הַסִּימָן אִם הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אוֹהֵב אֶתְכֶם בְּאַמֶּת —  
אִם מְזַמֵּן לָכֶם אֵיזָה עָנִי הַבָּא לְבַקֵּשׁ צַדָּקָה וַיִּקָּא  
בְּשַׁעַת אֲכִילָה; אֲשֶׁרֵי מִי שְׂאִינוּ מְנִיחוּ אֹז בַּיָּדַיִם  
רִיקוֹת, רַק נוֹתֵן לוֹ בְּסֶבֶר פָּנִים יְפוֹת.

ח.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! אִם אֶכְלֶתֶם וְנִזְהַרְתֶּם מְאֹד לֹא  
לְאָכַל מֵאֲכָלִים אֲסוּרִים, וְלֹא לְהִתְגַּעַל בְּנִבְלוֹת  
וּבְטֵרְפוֹת, אֲזִי תִאָּרִיכוּ יְמֵיכֶם וּשְׁנוֹתֵיכֶם, וְתִהְיוּ  
בְּרִיאִים, וְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִשְׁמַר אֶתְכֶם מִכָּל נֹגַע  
וּמִכָּל מַחֲלָה וּמִכָּל רִיב וּקְטָטָה, וַיִּשְׁרֶה שְׁלוֹם  
בְּאֶהְלִיכֶם, לֹא-כֵן אִם לֹא תִשְׁמְרוּ אֶת עֲצֻמְכֶם, וְתִגְעְלוּ  
אֶת נַפְשְׁכֶם בְּאֲכִילַת טֵרְפוֹת וּנְבִלוֹת, בְּבִשָּׁר הַחֲמוֹר  
וְהַסּוֹס, הַגָּמֶל וְהַחֲזִיר, עֲלִיכֶם לְדַעַת, אֲשֶׁר כָּל מִינֵי  
מַחֲלוֹת וּמְכַאוּבִים, עֲנִיּוֹת וַיִּסּוּרִים, קְטָטוֹת וּמְרִיבוֹת  
יָבוֹאוּ עֲלֵיכֶם. וְאֵל תִּקְחוּ אֶת זֶה בְּנִקְל, רַק תִּרְאוּ מֵה  
שְׁקוּרָה הַיּוֹם בְּעוֹלָם, שְׁסוּבְלִים כָּל-כָּף הַרְבֵּה סָבֵל,  
וּבְנֵי-אָדָם מֵתִים בְּמִיתוֹת מְשֻׁנוֹת, וַיּוֹרְדִים מִנְכַסֵּיהֶם,

ואין להם שלום-בית, הכל מפני השטן שמרקד בינינו, ומכשיל את עם ישראל בנבלות ובטרפות, עד שהם אוכלים בריש גלי כל מיני מאכלים אסורים — שקצים ורמשים, אשר ממש מגעיל להסתכל על זה, ומכל שכן לאכל את זה, וכן עושים כל מיני נקניקיות וקציצות בשר, הנעשים מבשר חמורים וסוסים, רחמנא לצלן, ובזה מפטמים נשמות ישראל, ועל-כן לא בחנם נתרבו כל-כף המינים והאפיקורסים; כי אי אפשר שיכנסו בנפש האיש הישראלי מינות, כפירות ואפיקורסות, לכפור בו יתברך, כי אם כשטועם קדם מאכלים אסורים; לזאת השתדל השטן למלא את כל המסעדות והשוקים בבשר נבלות וטרפות, בשר חמורים וסוסים וגמלים וכו', ובשר החזיר, כדי להכשיל את עם ישראל במאכלות אסורים, ועל-ידי-זה הוא תופס אותם ברשתו; לכן ראו לדקדק מאד, בני ובנותי, במה שאתם אוכלים, ותראו שהבשר שאתם אוכלים, יהיה בהכשר רב ירא שמים, ואל תבטחו רק על תעדת הכשר, כי אין זה שוה מאומה, אלא כסות עינים בלבד, רק תדקדקו מי נותן את ההכשר, ואז כשתשגיחו מאד על מה שאתם אוכלים, ותשתדלו לאכל רק מאכלים פשרים, אז מבטח לכם, שלא יקרה לכם שום אסון בחייכם, ותהיה לכם פרנסה בשפע,

וַיְהִי־לָכֶם נַחַת מִהִלָּדִים וְתַחֲיוּ בְרִיאִים, וַיְהִי־לָכֶם  
שְׁלוֹם-בַּיִת, וְתַחֲיוּ חַיִּים מְאֹשְׁרִים.

ט.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! תִּכְף-וּמָיִד כְּשֶׁגִּמְרַתֶּם לֶאֱכֹל,  
רְאוּ לְבָרְךָ "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן", אֲשֶׁר מַעֲלֵת "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן"  
— לְבָרְךָ אוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ עַל הַמֵּאֲכָל שֶׁנִּתֵּן לָכֶם, אֵין  
לְתֹאֵר וְאֵין לְשַׁעַר כָּלֵל, וְכַמְעַט שֶׁכָּל הַצְּלַחַת הָאָדָם  
תְּלוּיָהּ בְּזֶה שֶׁמְבָרֵךְ "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן", מִתּוֹךְ הַסְּדוּר  
דִּיקָא. וּמוּבָא בְּזֶה־הַקְּדוּשָׁה, אֲשֶׁר רְאוּי לֶאֱכֹל מֵעֲדֻנִים  
וּמִמְתִּיקִים, שְׂיִהְיֶה שְׂמִיחַ וְעֲלִיז, בְּאִפְּן שְׂיִבָּרֵךְ "בְּרֶפֶת-  
הַמְּזוֹן" בְּשִׂמְחָה, כִּי בְּזֶה שֶׁהָאָדָם מְבָרֵךְ "בְּרֶפֶת-  
הַמְּזוֹן" הוּא מְגַלֶּה שֶׁכָּל הַמְּזוֹן הוּא מִהַקְּדוּשָׁה-בְּרוּךְ-  
הוּא בְּעֲצָמוֹ, וְכֹאֲשֶׁר הָאָדָם בָּא לְיַדֵּי הַכֶּהֵן זוֹ, אִז  
נִשְׁפָּע עָלָיו שִׁפְעַת גָּדוֹל; לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! אַל  
תִּלְכוּ מִהַשְּׁלֶחֶן עַד שֶׁתְּבָרְכוּ "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן", וְאָמַר  
רַבְּנוּ ז"ל: עַל-יַדֵּי "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן" נִתְּוָדַע הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ  
בְּעוֹלָם, וְנִתְיָשָׁב הַמַּלְכוּת מִהַמְּרִיבוֹת וְהַמְּלַחְמוֹת,  
וְנִעֲשֶׂה שְׁלוֹם בְּעוֹלָם, וְשְׁלוֹם בְּבֵיתוֹ וְשְׁלוֹם בְּעֲצָמוֹ,  
וּמִמְשִׁיף לוֹ שִׁפְעַת גָּדוֹל — בֵּין בְּרוּחָנֵי וּבֵין בְּגִשְׁמֵי;  
אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁנִּזְהָר לְבָרְךָ "בְּרֶפֶת-הַמְּזוֹן" אַחַר אֲכִילָתוֹ  
וּמִתּוֹךְ הַסְּדוּר דִּיקָא; אֲשֶׁרֵי לוֹ בְּזֶה וּבְבָא!

י.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך מחיה, מהיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, וזה למעלה מהשכל ומהשגת האדם; כי מרב האור אי אפשר לקבלו בשכל אנושי, שזה סוד הצמצום שנצטמצמה אלקותו יתברך לכל אחד ואחד כפי הכנתו ומדרגתו וכו', והנה הקדוש-ברוך-הוא ברא את האדם על האדמה, אשר אי אפשר לו בלא אכילה ושתייה ושאר דברים שהאדם צריך להם, ואף שהוא יתברך היה יכול לברא את האדם בצורה כזו, שלא יצטרך — לא לאכילה ושתייה ולא לשאר דברים גשמיים, אלא על פרח אם הקדוש-ברוך-הוא צמצם את עצמו מאין סוף עד אין תכלית, וברא את האדם באפן כזה, שיצטרך לאכל ולשתות וכל שאר צרכים הצריכים לו, לכן צריך לציר במחשבתו ולישב בדעתו איך אני אוכל ושותה הלא מעשה בהמה הוא, כי בהמה גם-כן אוכלת ושותה כמוני, ועושה צרכיה כמוני, ולמה לי כל הטרח הזה? אלא בהכרח לי לאכל ולשתות, ולעשות כל צרכי, מחמת שזהו רצון הבורא יתברך שמו — שמכניס בי רעבון וצמאון, כדי שאכל

ואשְׁתֶּה, וְעַל־יַד־זֶה אֶזְכֶּה לְהַעֲלוֹת אֶת הַנְּצוּצוֹת  
 הַקְּדוּשִׁים הַמְּצַמְצָמִים בְּתוֹךְ הָאֲכִילָה וְהַשְׁתִּיָּה  
 הַגְּשָׁמִית; כִּי בְּאֵמֶת אֵין בְּלַעְדָּיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וּבְדוּמָם,  
 צוּמָח, חֵי, מְדַבֵּר, שָׁם מְלַבֵּשׁ עֵצִים עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת  
 אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְלִכֵּן בְּשַׁעַה שֶׁהָאָדָם אוֹכֵל וְשׁוֹתָה,  
 הוּא צָרִיךְ לְזָכֹר שְׁגַם בְּזֶה הוּא עוֹשֶׂה רְצוֹנוֹ יִתְבָּרֵךְ,  
 וּכְשֶׁמְדַבֵּק אֶת עֲצָמוֹ אֶל תוֹךְ הַפְּנִימִיּוֹת שֶׁל הַמְּאֲכָל,  
 וְיודֵעַ שֶׁיֵּשׁ בְּזֶה גַם־כֵּן הָאֶרֶת אֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וּבְזֶה  
 הוּא עוֹשֶׂה רְצוֹנוֹ, אֲזִי כוֹל דִּיקָא בְּשַׁעַת אֲכִילָה לְזָכוֹת  
 לְהַגִּיעַ אֶל הָאֶרֶת הַרְצוֹן כְּזוֹ, שְׂאִין לְתֵאָר וְאֵין לְשַׁעַר  
 כָּלֵל, עַד שֶׁיִּשְׁתַּוְּקַק אַחֲרָיו יִתְבָּרֵךְ בְּכִסּוּפִים עֲצוּמִים;  
 וְאִף אִם נִפְלְתָם, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, וְאֵין אַתָּם יְכוּלִים  
 לְחַשֵּׁב דְּבַר כְּזֶה בְּעַת הָאֲכִילָה וְהַשְׁתִּיָּה וּשְׂאֵר צְרִיכְכֶם  
 הַגְּשָׁמִיִּים, שְׂאִינְכֶם יְכוּלִים לְכוּן, שְׁבִכָל דְּבַר יֵשׁ  
 אֱלֻקוֹת, עַל־כָּל־פְּנִים עֲלִיכֶם לְכוּן בְּכָל־יְמֵי לַעֲשׂוֹת כָּל  
 מַעֲשֵׂיכֶם אֵלּוֹ לְקַיֵּם מִצְוֹת הַבוּרָא יִתְבָּרֵךְ שְׁמוֹ, מְלֶךְ  
 מַלְכֵי הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ־בְּרוּךְ־הוּא, וְתַחֲשִׁבוּ בְּדַעְתְּכֶם,  
 שְׁכֵמוֹ בְּגְשָׁמִיּוֹת מְלֶךְ בְּשׂוֹר וְדָם שׁוֹלַח אֲגָרֶת וּמְכַתֵּב  
 בְּיַד עֲבָדוֹ לְהוֹלִיךָ אֶת הַמְּכַתֵּב וְהָאֲגָרֶת לְמָקוֹם אַחֵר,  
 וְאִף־עַל־פִּי שְׂאִין זֶה הָעֶבֶד יוֹדֵעַ כְּלוּם מִמָּה שְׁפָתוֹב  
 בְּאֲגָרֶת וּבַמְּכַתֵּב, כִּי הוּא סְתוּם וְחִתוּם, אִף־עַל־פִּי־כֵן  
 הוּא עוֹשֶׂה רְצוֹן הַמְּלֶךְ לְהוֹלִיךָ אֶת הָאֲגָרֶת וְהַמְּכַתֵּב

למקום שצוה לו המלך, כמו־כן מעשיכם כך. והנמשל יובן לכם ממילא, שכמו־כן אנחנו כאן בזה העולם, מאחר שהכניס בנו הקדוש־ברוך־הוא טבע, שיהיה לנו רעבון וצמאון, או שנצטרך שאר דברים גשמיים, הכל הוא מחמת רצונו יתברך שצמצם עצמו מאין סוף עד אין תכלית, כדי שנוכל לקיים רצונו ולהחזיר את הנצוצות חיות אלקותו יתברך המלבש בדברים הגשמיים שלפנינו, כגון: המאכל והמשתה או שאר הדברים הגשמיים, ואפלו אם לא נכון בפרטיות את כל הפונות על־כל־פנים נהיה בכלל העבד המוליך את האגרת והמכתב למלך, ואף שאין אנו יודעים מה כתוב בה, על־כל־פנים אנו עבדים שליחי המלך להוליך את המכתב, כמו־כן בענין המאכלים והמשקאות ושאר הדברים הגשמיים שעלינו לעשות, אנו צריכים לכוון לעשות רצון קוננו; ולכן, בני ובנותי, אם תכניסו בדעתכם ובמחשבתכם השגה וידיעה זו, על־ידי־זה במשך הזמן תזכו להודרך ולהיות כלים להשגת אור האין סוף ברוך הוא, עד שגם בעת האכילה והשתיה ושאר דברים גשמיים תוכלו ליחד יחודים קדושים, ולהתעלות בתכלית העליה, ולהשיג אמתת מציאותו יתברך. אשרי מי שמתעמק בכל זה, ואשרי מי שזוכה להשתוקק לכל זה, ואשרי הזוכה



לְהַגִּיעַ לְכֹל זֶה, אֲשֶׁר־י לוֹ בְּזֶה וְאֲשֶׁר־י לוֹ בְּבֹא, כִּי הוּא מִשְׁלִים אֶת כְּוִנַּת הַבְּרִיאָה, לְמַצֵּא אֶת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ בְּכֹל הַדְּבָרִים הַגְּשָׁמִיִּים, וְלִהְיֶיךָ אוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ פָּנִים אֶל פָּנִים עוֹד בְּזֶה הָעוֹלָם, אֲשֶׁר־י לוֹ בְּזֶה וְאֲשֶׁר־י לוֹ בְּבֹא, וְכַרוֹזִים יוֹצְאִים לְפָנָיו בְּכֹל הָעוֹלָמוֹת: "אֲשֶׁר־י הַבֵּן אֲשֶׁר עוֹשֶׂה רְצוֹן בּוֹרְאוֹ, אֲשֶׁר־י הַבֵּן אֲשֶׁר מִשְׁתּוֹקֵק אַחַר אָבִיו וּמְכַבְּדוֹ"; כִּי כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה הִיְתָה בְּשִׁבִיל הַתְּגֻלוֹת כְּבוֹדוֹ יִתְבַּרֵךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (יִשְׁעִיָּה מֵג): "כָּל הַנִּקְרָא בְּשָׁמַי וְלִכְבוֹדֵי בְּרֵאשִׁיתוֹ יִצְרָתוֹ אֵף עֲשִׂיתוֹ" וְדו"ק.

יא.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים! רְאוּ לְחֻזַּק אֶת עֲצָמְכֶם לְהִיּוֹת סַבָּלְנִיִּים, וּבְכַפְרֵט בְּעֵת הָאֲכִילָה אֲזַ צְרִיכִים לְהִשְׁמֵר מְאֹד, שְׁלֹא לְהִיּוֹת עֲצָבָנִיִּים, כִּי הַכֶּעַס וְהָעֲצָבִים בְּעֵת הָאֲכִילָה מְזַיְקִים לְבְרִיאוֹת, וְדִיקָא אֲזַ — בְּעֵת הָאֲכִילָה בָּא הַשָּׁטָן וְגוֹרֵם מְרִיבוֹת וְחִכּוּכִים בְּבֵית: פֶּה חָסֵר מְלַח וְכוּ', פֶּה אֵין טַעַם לְמֵאֲכָל וְכוּ', פֶּה יוֹתֵר מְדֵי מִים וְכוּ', פֶּה הִילָדִים אֵינָם רוֹצִים לְאָכֵל וְכוּ' וְכַדוּמָה כָּל מִינֵי חִכּוּכִים וְסִכּוּכִים אֲשֶׁר רַק קוֹרִים בְּשִׁעֵת הָאֲכִילָה דִיקָא, וְזֶה גוֹרֵם לְמִתְחִים וְלְמְרִיבוֹת, וְאֲזַ קִשָּׁה לְמֵאֲכָל לְהִתְעַכֵּל בְּתוֹךְ מַעְיוֹ, וּמְזָה בְּאוֹת מַחְלוֹת

ומחוישים לאדם; על-כן ראו בעת האכילה להיות בשלום ובאהבה ובסבלנות גדולה עם הילדים, לא להתעצבן עליהם, ואז דיקא יצא פרוז בשמים על שלחנכם; "זה השלחן אשר לפני השם", כי בשלחן ששורים שלום ואהבה, אז משתבחים בזה למעלה מאד מאד, כי השלחן דומה למזבח, ומה מזבח נבנה רק לעשות שלום, כמו-כן שלחנו של אדם בנוי על שלום. ולכן כשרוצים שני חברים ורעים טובים לדבר יחד, או שתי משפחות רוצות לשוחח יחד, אזי הדבר הראשון שעושים — מזמינים אחד את השני לסעודה, כי הסעודה מסמלת לשלום; ועל-כן אשרי השלחן ששורים בו — שלום אהבה ואחווה, אשר אז השכינה שורה עליו, ומשם נשפעים פרנסה בשפע ובהצלחה רבה; כי עקר העניויות, רחמנא לצלן, ועקר הכשלוך בחיים באים מחמת המריבות והמחלקות, ובפרטיות בעת הסעודה; על-כן תשתדלו תמיד, בני ובנותי היקרים, להחזיק במדת השלום, ובפרטיות בעת האכילה, ועל-ידי-זה תמשיכו על עצמכם כל מיני ברכות וישועות, ותהיו מצלחים ומאשרים בתיכם.

תם ונשלם, שבה לאל בורא עולם!