

קונטרס

חֶבֶל עַל הַבְּרִיאוֹת

יִזְהַר אֶת הָאָדָם לְשֹׁמֵר עַל בְּרִיאוֹת גּוּפוֹ, וַיּוֹרֶה לוֹ אֶת
דֶּרֶךְ הָאֱמֶת לִילָךְ בַּהּ בַּיָּמֵי חַיָּי הַבָּלוּ, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה
יִצְלִיחַ דְּרָכּוֹ כָּל יְמֵי חַיָּיו, וַיֵּאָרֶיךָ יָמִים וְשָׁנִים טוֹבוֹת.



בְּנוֹי וּמִיֶּסֶד עַל-פִּי דְבָרֵי

רַבְּנּוֹ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹרֵךְ הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן

בוֹצִינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנּוּ

רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלֵב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַגָּאוֹן הַקְּדוֹשׁ, אֹרֵךְ נַפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רֵז לֹא אָנִיס לִיה

רַבֵּי נֶתָן מִבְּרֶסְלֵב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ

וּמִשְׁלֵב בְּפֶסְוֵקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, פְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי

חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים וַיִּזְהַר הַקְּדוֹשׁ



הוֹבֵא לְדַפּוֹס עַל-יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֶסְלֵב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: הָאָדָם צָרִיךְ
לְשָׁמֹר מְאֹד מְאֹד עַל הַבְּרִיאוֹת, כִּי כִּי
אָמַר הַבַּעַל-שֵׁם-טוֹב הַקְּדוֹשׁ, זְכוּתוֹ
יִגָּן עָלֵינוּ: כְּשֶׁנַּעֲשֶׂה חוֹר קָטָן בַּגּוֹף,
נַעֲשֶׂה חוֹר גָּדוֹל בַּנְּשָׁמָה; הֵינּוּ
כְּשֶׁאָדָם נַעֲשֶׂה חוֹלָה, רַחֲמָנָא לְצַלָן,
כִּבְרַי אֵינּוּ יָכוֹל לְלַמֵּד וּלְהַתְּפִיל
וּלְקַיֵּם אֶת הַמְצוּוֹת, לְזֹאת צָרִיכִים
לְשָׁמֹר עַל הַבְּרִיאוֹת.

(אמרי"מוהרא"ש, חלק ב', סימן תרכט)

קונטרס

חבל על הבריאות

א.

הגוף הוא משכן השכינה

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי הקדוש-ברוך-הוא ברא את גוף האדם, שיהיה פלי ומשכן לנשמה, בעבור זה אדם צריך לשמר מאד על בריאותו, כי "חבל על הבריאות" לקלקל את הגוף; כי ברגע שאדם מקלקל את גופו, הוא מקלקל את נשמתו, כמו שאמר הבעל-שם-טוב הקדוש זי"ע, כשנעשה חור קטן בגוף, נעשה חור גדול בנשמה; הינו על האדם לשמר מאד על בריאות גופו. ואומר הרמב"ם, שבריאות הגוף תלויה באדם בעצמו, כי כשאדם שומר על הבריאות, ויודע תמיד את הכלל הזה, אשר "חבל על הבריאות", אזי ישמר על גופו, וכשיש ליהודי גוף בריא, ממילא יש לו נשמה בריאה. הקדוש-ברוך-הוא הוריד נשמה מהעולמות העליונים, והלבישה בגוף גשמי, וכל זמן שאדם חי, הנשמה צריכה להיות בתוך הגוף, ודיקא

על-ידי גוף בריא — הנשמה בריאה. פי כשָאדם שומר על בריאות גופו, אִזי יכול לְקַיֵּם אֶת מְצוּוֹתָיו יְתָבָרָךְ; כי הגוף נֶחְלַק לְרַמ"ח [מֵאֲתִים אַרְבָּעִים וּשְׁמוֹנָה] אֵיבָרִים, כְּנֶגֶד רַמ"ח מְצוּוֹת עֲשֵׂה, כָּל מְצוּהָ וּמְצוּהָ כְּנֶגֶד אֵיבָר מִיָּחַד, וְאִם אָדָם מְקַיֵּם אֶת הַמְצוּהָ בְּגוּפוֹ, הוּא מְמַשֵּׁךְ עַל נִשְׁמָתוֹ וְגוּפוֹ אֹר רֹחֲנִי עַד מָאֵד, כִּי הַמְצוּוֹת הֵן רְצוֹנוֹ יְתָבָרָךְ. וְכֵן יֵשׁ לְאָדָם שְׁס"ה [שֶׁלֶשׁ מֵאוֹת שָׁשִׁים וְחֲמֵשָׁה] גִּידִים, וְכֶנֶגְדָם יֵשׁ שְׁס"ה לְאוֹיִם — לֹא תַעֲשֶׂה, שֶׁהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הִזְהִירָנוּ לֹא לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים מְסֻיָּמִים. וְאִם אָדָם נֹזֵהר בְּדְבָרִים שֶׁהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אָסָרָם, עַל-יְדֵי-זֶה יֵשׁ לוֹ גִּידִים בְּרִיאִים, וּמְמַשֵּׁךְ עַל עֲצָמוֹ אֹר עֲלִיּוֹן מְכַל הָעוֹלָמוֹת. לְמֵדִים מְכַאֵן, שֶׁהַגּוֹף וְהַנְּשָׁמָה הֵם דְּבָר אֶחָד. כָּל זְמַן שֶׁאָדָם חִי, הַנְּשָׁמָה שׁוֹרָה בְּתוֹךְ הַגּוֹף, הַגּוֹף הוּא מְשַׁכֵּן הַנְּשָׁמָה. לְזוֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְשָׁמֵר עַל בְּרִיאוֹתְכֶם, וְ"חָבַל עַל הַבְּרִיאוֹת" לְהֵרֵס אוֹתָהּ. וְאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְדוֹשִׁים (בְּרִכּוֹת י.): מַה הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְלֹא כָּל הָעוֹלָם, אֵף נְשָׁמָה מְלֵאָה אֶת כָּל הַגּוֹף; מַה הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא רּוֹאֶה וְאֵינוֹ נִרְאֶה, אֵף נְשָׁמָה רּוֹאֶה וְאֵינָה נִרְאִית. מְסֻתּוֹבֵב בְּזֶה הָעוֹלָם אָדָם, וְחוֹשֵׁב שֶׁאֵינוֹ שׁוֹה שׁוֹם דְּבָר, וּמְמַנּוֹ לֹא יֵצֵא מְאוּמָה, אֵינן לוֹ בְּטָחוֹן עֲצָמֵי, הוּא שָׁבוּר וְרְצוּץ, מַה גּוֹרֵם בְּזֶה? שְׁגָם נִשְׁמָתוֹ תִּפֹּל בְּנִפְיָלָה אַחַר נִפְיָלָה. כִּי הַגּוֹף וְהַנְּשָׁמָה הֵם דְּבָר

אחד. ורַבְנוּ ז"ל אָמַר (לקוטי מוה"ר"ן, חלק א', סימן כב), שְׁאָדָם צָרִיף לְזָכוֹת לְהַגִּיעַ לְמַדְרָגָה כָּזוֹ, שְׂיִזְכֶּה אֶת גּוּפוֹ, עַד שֶׁהַגּוּף בְּעֶצְמוֹ יִהְיֶה חֵלֶק מִהַנְּשָׂמָה, שְׂיִזְכֶּה לְרֵאוֹת דֶּרֶךְ הַגּוּף אֶת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (איוב יט, כו):

"מִבְּשָׂרִי אֶחְזֶה אֱלֹהִים", הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְחַיֶּה וּמְהַיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָהּ, הַכֹּל אֱלֻקוֹת, דּוּמָם, צוּמָח, חַי, מְדַבֵּר, הֵם לְבוּשׁ לְגִבֵּי הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, אֵין דְּבָר שֶׁלֹּא תִהְיֶה בּוֹ חַיּוּת אֱלֻקוֹת, אֲבָל אָדָם אֵינוֹ מְסַגֵּל לְרֵאוֹת אֶת הָאֱלֻקוֹת, בְּעֵבוֹר זֶה הוּא נִשְׁבֵּר לְגִמְרֵי, וְחוֹשֵׁב שֶׁאֵינוֹ שׂוֹה מְאוּמָה. אֲבָל אִם אָדָם יִתְבוּנֵן עַל הַנְּשָׂמָה שָׁבוּ, שֶׁהִיא גַם-כֵּן בְּתוֹךְ הַגּוּף, וְאֵין יְכוּלִים לְרֵאוֹתָהּ, אָדָם הוֹלֵךְ, מִתְנוּעֵעַ, מְסַתְּפֵל, שׁוֹמֵעַ, מְרַגֵּישׁ, מְדַבֵּר, עָלָיו לְדַעַת, מִי מְחַיֶּה אֶת גּוּפוֹ? הַנְּשָׂמָה. וּמַהִי?

"חֵלֶק אֱלֹהִים מִמַּעַל" (איוב לא, ב). וְאִם אָדָם יִתְבוּנֵן בְּבְרִיאַת הַגּוּף, הַגּוּף יִהְיֶה לְחֵלֶק הַנְּשָׂמָה. וְזֶהוּ שְׂאוּמָרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים: מַה הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְלֹא כָּל הָעוֹלָם, אֵף אֶחָד אֵינוֹ רוֹאֶה אוֹתוֹ וּמְרַגֵּישׁוֹ, וְצָרִיף לְעֵבֵד הַרְּבֵה עַל עֶצְמוֹ, שְׂיִזְכֶּה לְגִלּוֹי אֱלֻקוֹת כְּזֶה, שְׂיִרְגִישׁ אֶת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְלֹא יִרְאֶה גִשְׁמִיּוֹת, כִּי אִם רוּחַנִיּוֹת הַמְּחַיֶּה וּמְהַיָּה אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָהּ, אֵף הַנְּשָׂמָה מְלֹאָה אֶת כָּל הַגּוּף, הִיא בְּתוֹךְ כָּל הַגּוּף, וְעַל הָאָדָם לְדַעַת שֶׁנְּשָׂמָתוֹ חֵלֶק אֱלֹהִים מִמַּעַל, וְאִפְלוּ אִם לְכֻלָּהּ אוֹתָהּ, עַדִּין יְכוּל לְתַקֵּן מַה שֶׁקִּלְקַל, כְּמוֹ שֶׁאָמַר

חבל על הבריאות

רבנו ז"ל (לקוטי-מוהר"ן, חלק ב', סימן קיב): אם אתה מאמין שיכולים לקלקל, תאמין שיכולים לתקן; כי אין בדבר הזה שאבד מנוס ותקנה ממנו, אשר היאוש הורס את הבריאות, לכן "חבל על הבריאות" לקלקלה. מה הקדוש-ברוך-הוא רואה ואינו נראה, אין יכולים לראות כביכול את הקדוש-ברוך-הוא, כי רוחניות אלקות ממעל, עצם אלקות — אין לאדם שום תפיסה בו יתברך כלל, כמו-כן צריכים לדעת, אשר עם גוף גשמי, איברים גשמיים, גידים גשמיים, אין יכולים להשיג כלום, הם רק פסא לשכינת עזו יתברך. אף נשמה רואה ואינה נראית; הגוף הוא רק משפן הנשמה, ואם אדם שומר על בריאות גופו, יש לו נשמה בריאה. לזאת צריכים לשמר מאוד מאוד על בריאות הגוף, ואז תהיה לו נשמה בריאה. ואומרים חכמינו הקדושים (סנהדרין קי:): שרש זה נשמה, וענף זה הגוף, והולכים הם ביחד, אי אפשר להפריד בין הגוף לנשמה, כי תלויים הם זה בזה. לזאת, בני ובנותי היקרים, ראו לשמר על בריאות גופכם, כי "חבל על הבריאות" לקלקלה.

ב.

בשרות אכילה ושתיה

בני ובנותי היקרים! עליכם להשתדל לפעל

וּלְעֲשׂוֹת לְמַעַן בְּרִיאוּתְכֶם בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת. לְזֹאת, עֲלֵיכֶם לְהִשָּׁמֵר מְאֹד מִמָּה אַתֶּם אוֹכְלִים, כִּי אֲכִילָה וְשִׁתְיָה מְחַיִּים אֶת הַגּוּף, עַל־כֵּן צָוָה הַקָּדוֹשׁ־בְּרוּךְ־הוּא לְהִשָּׁמֵר לֹא לֶאֱכֹל טְרֵפוֹת וְנִבְלוֹת, שְׂקָצִים וְרַמְשִׁים, וְעַל זֶה הִזְהִירָנוּ. וּבְעוֹנוֹתֵינוּ הַרְבִּים, רוּאִים שְׂפָל הָאָרֶץ מְלֵאָה בְּשֵׁר פְּגוּלִים, מוּפָץ בְּכָל מְקוֹם בְּשֵׁר טְרָפָה, נִבְלוֹת, בְּשֵׁר הַחֲמוּרִים, הַגְּמָלִים וְהַשְּׂפָנִים, וְאוֹי לוֹ לְאָדָם שְׂמֵטָמָא אֶת גּוּפוֹ עִם טְרֵפוֹת וְנִבְלוֹת, שָׂאז עוֹכֵר אֶת דְּמִיו, וְקָשָׁה וְכָבֵד לוֹ לְקַבֵּל רוּחָנִיּוֹת אֱלֹקוֹת. וְהִנֵּה בְנֵי־אָדָם מִתְּפַלְאִים מְאֹד, מֵדוּעַ אֵינָם זוֹכִים לְרֵאוֹת וּלְהִרְגִישׁ אֶת הַשְּׂכִינָה הַקָּדוֹשָׁה, מֵדוּעַ הֵם בְּדַכְּאוֹן, מֵדוּעַ חָשִׁים כָּל־כָּף הַרְבֵּה מְחוּשִׁים בְּגוּפָם, מֵדוּעַ גּוּפָם נִהְרָס לְגַמְרִי?! וְאֵינָם שָׂמִים עַל לִבָּם, שְׂאֵינָם נִזְהָרִים אִיזָה בְּשֵׁר הֵם אוֹכְלִים. קוֹנִים כְּרִיכִים בְּכָל מְסַעְדָּה הַנְּקִרִית בְּדַרְכָּם, מִבְּלִי לְבָרֵר מִמֶּה מִנְּחַ בְּתוֹכָם, מֵאִיזָה בְּשֵׁר עָשׂוּי הַנְּקִינִיק הַמְּצוּי בְּתוֹךְ הַכְּרִיף, מִי הָרַב הַמְּכַשִּׁירוֹ וְכוּ'?! טְעִים לָהֶם לַחִיף — וְאוֹכְלִים, וְאֵינָם יוֹדְעִים כָּלֵל, שְׂיִכּוֹל הַנְּקִינִיק לְהִיּוֹת עָשׂוּי מִבְּשֵׁר סוּס אוֹ הַגְּמָל, רַחֲמָנָא לִישׁוּבָן. אָדָם נִכְנָס לְמְסַעְדָּה לֶאֱכֹל בְּשֵׁר, וְנוֹתְנִים לוֹ בְּשֵׁר שְׂפָנִים, וְאַחֲר־כֵּן מִתְּפַלְא מֵדוּעַ קִבֵּל מִחֵלַת סַרְטָן, הַשֵּׁם יִשְׁמַר, אוֹ מֵדוּעַ נִחְלָה עַל הַכְּלִיּוֹת?! אֵין זֹאת אֶלָּא כְּשֵׂאִין הָאָדָם נִזְהָר מִמֶּה שְׂאוֹכֵל, אֵינוֹ מְבַרֵר מִמֶּה הַהֶכְשֵׁר, וּמִי אַחֲרָאֵי עַל

הפשרות וכו', אזי מועד הוא לכל המחלות שבעולם. ואומרים חכמינו הקדושים: הקדוש-ברוך-הוא מזהיר להם לישראל, ואומר להם (שיר השירים ו, ה): אל תנבלו עצמכם בדבר רע, ואני נותן לכם שכר טוב. תשמרו מאד לבלתי נבל עצמכם בבשר חמורים, גמלים ושפנים, ורב טוב צפון לכם; כי כיצד עלה בידי הערב-רב להפיל בפח מליונים מנשמות ישראל, ולנתק אותם מהאמונה?! איך הצליחו הרשעים להעביר על הדת מליונים בני ישראל? על-ידי שהאכילו אותם בשר טרפות ונבלות. ואומרים חכמינו הקדושים (בראשית ו, ב), פרשה מה, סימן יב) על הפסוק (בראשית טז, יב): "ידו בכל ויד כל בו", אל תקרי כל בו אלא כלבו, הוא והכלב שוים, מה הכלב אוכל נבלות וטרפות, אף הוא אוכל נבלות וטרפות; כי מי שמפטם עצמו בנבלות וטרפות הוא ככלב ממש, אשר מסתובב בכל האשפות, ונמשך אחר נאוף, וכידוע אשר הנואף הגדול ביותר בין החיות זהו הכלב. וזהו שאומרים חכמינו הקדושים, אשר מי שאוכל טרפות ונבלות, הוא פדגמת הכלב, כי הוא והכלב שוים. לזאת צריך להשמר מאד לא לפטם עצמו בבשר טרפה, ומי שכבר נכשל, ואכל עד עתה בשר נבלות, רחמנא לצלן, יקבל על עצמו תשובה שלמה, כי הקדוש-ברוך-הוא אב הרחמים ומאריך אף לשבים אליו, ורוצה בתשובת הרשעים, ואינו חפץ במיתתם.

חבל על הבריאות

רסט

ועקר התשובה — לקבל על עצמו לבלתי אכול בשר, אלא אם-כן מכיר היטב את השוחט באפן אישי, ולא — ימנע מלאכלו. ובזה שאדם נזהר שלא לאכל בשום פנים ואפן בשר שאין עליו הכשר של אחד מגדולי הדור ומחכמי ישראל — זה עקר תשובתו על אשר אכל עד עתה טרפות ונבלות. ובודאי, מאחר שאדם נכשל בטרפות עד עתה, קשה לו מאד להשיג רוחניות אלקות, וזה מכניס בו דפאון ועצבות, כי על-ידי שטמטם בשרו בטרפות, דמו נעכר לגמרי, והוא מבהל ומבלבל, וקשה לו לקבל אלקות, ועם אדם כזה קשה לדבר דבורי אמונה, כי לא יקלטם כלל ועקר, כי דמו מלא טרפות ונבלות, ואין יבין רוחניות אלקות, בשעה שהקדוש-ברוך-הוא אמר, לבלתי אכול טרפות ונבלות, והוא פטם עצמו בהן, כיצד, אם-כן, יבין באור אלקי?! ועל-כן אנו רואים, שקשה מאד לבני-אדם לקבל רוחניות אלקות, שירגישו את הקדוש-ברוך-הוא, וינהנו מזיו השכינה, ואינם מבינים כיצד יגיעו לזה, הכל מחמת שפטמו עצמם עם טרפות ונבלות. ומובא בזהר (שמיני מא): כל מאן דאכיל מאינון מאכלי דאסורא אתדבק בסטרא אחרא [כל מי שאוכל מאכלים אסורים, מדבק עצמו בסטרא אחרא]. הנה רואים ילדים בעלי מדות רעות, מדות אכזריות, ואין יודעים מהו. למה ילד זה שונה מחברו? אין זאת אלא מחמת שפטמו

אותו עם טרפות ונבלות, וברגע שהילד אכל טרפות ונבלות, קבל את טבע החיות רעות. וזכי הראות רואים תכף-ומיד מי שאכל טרפה, כי אדם שיש בו מדות רעות ומתאכזר לזולתו, בידוע שאכל בשר חמורים, סוסים, גמלים ושפנים, ונטבע בו טבע של חיה. ובעוונותינו הרבים, מעט מאד נקיים מכל זה, כי הערב-רב מלאו את כל הארץ עם בשר פגולים, אף אחד אינו שם על לב מהיכן מגיע הבשר שאוכל, אדם רואה על האריזה תווית הכשר ואוכל, ואינו יודע שאוכל טרפות ונבלות, אשר זה הורס את כל בריאותו. לזאת, בני ובנותי היקרים, אם רצונכם לזכות לגוף בריא, עליכם להשמר מאד מהיום והלאה לא לאכל בשר, אלא אם יש עליו הכשר מסמך של רב גדול בישראל, מפרסם בצדקתו, גדול בתורה. ואומרים חכמינו הקדושים (ניקרא רבה, פרשה יג, סימן ג): אריסטון (סעדה גדולה) עתיד הקדוש-ברוך-הוא לעשות לעבדיו הצדיקים לעתיד לבוא, וכל מי שלא אכל נבלות בעולם הזה, זוכה לראותו לעולם הבא. הדיא הוא דכתיב (ניקרא ז, כד): "וחלב נבלה וחלב טרפה יעשה לכל מלאכה, ואכול לא תאכלהו", בשביל שתאכלו ממנו לעתיד לבוא. לפיכך משה מזהיר לבני ישראל ואומר להם (שם יא, ב): "זאת החיה אשר תאכלו וזאת אשר לא תאכלו". יהודי אינו יכול לאכל כל אשר חפץ, אלא צריך לשמר

עַל כָּל מֵאֲכָל וּמֵאֲכָל, וְכָל מִשְׁקָה וּמִשְׁקָה שֶׁיְהִיָּה כָּשֶׁר, וְכֹאֲשֶׁר אָדָם נֹזֶהר לְאָכַל רַק מֵאֲכָלִים כְּשָׂרִים, יֵשׁ לוֹ גּוּף בְּרִיא, וְאֵז נִשְׁמְתוֹ בְּרִיאָה, וְזוֹכֶה לְהַרְגִישׁ אֶת הַקְּדוּשָׁה בְּרוּף-הוּא, וְהוּא הַמֵּאֲשֶׁר בְּיוֹתֵר בְּחַיִּים; כִּי אֵין עוֹד אֲשֶׁר גְּדוֹל מִזֶּה שֶׁאָדָם זוֹכֶה לְהַרְגִישׁ אֶת הַשְּׂכִינָה, שֶׁהַשְּׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה נִמְצָאת אִתּוֹ, הַנִּשְׁמָה בְּתוֹךְ גּוּפוֹ, וְהַנִּשְׁמָה הִיא עֵצָם אֱלֻקוֹת. אֵיזֶה נֵעֵם הוּא לְהַרְגִישׁ אֶת הַקְּדוּשָׁה-בְּרוּף-הוּא, אֵיזֶה יִפִּי הוּא זֶה לְהַרְגִישׁ בְּטוֹל אֶל הָאֵין סוּף בְּרוּף הוּא, שֶׁאֵין רוֹצִים כָּלוּם רַק אוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, רְאוּ לְשָׁמֵר עַל בְּרִיאוֹת גּוּפְכֶם, כִּי "חֲבַל עַל הַבְּרִיאוֹת" לְקַלְקֵלָהּ; כְּמוֹ-כֵן עַל הָאָדָם לְשָׁמֵר מְאֹד לְאָכַל בְּכָל יוֹם מֵאֲכָלִים טְרִיִּים, כִּי זֶה חֵלֶק מֵהַכְּשָׁרוֹת, כִּי אִם אָדָם אוֹכֵל מֵאֲכָל מְקַלְקֵל, הוּא מְקַלְקֵל אֶת גּוּפוֹ, הַשֵּׁם יִשְׁמֹר, וּבִפְרָט בְּקִיץ צְרִיכִים לְשָׁמֵר עַל הַמֵּאֲכָלִים וְלִרְאוֹת שֶׁלֹּא יִהְיוּ בָהֶם נִמְלִים וַיִּתְוַשִּׁים, כִּי עַל כָּל שָׂרִץ קָטָן שְׂאוּכָלִים, עוֹבְרִים עַל חֲמִשָּׁה לְאוּיָן. וְכֵן צְרִיף אָדָם לְשָׁמֵר מְאֹד לְאָכַל פֶּת שַׁחְרִית, תְּכַף-וּמְיָד אַחַר הַתְּפִלָּה בַּבֶּקֶר, כְּמוֹ שְׂאוּמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים (בְּבֹא מְצִיעָא קִז: בְּבֹא קָמָא צִב:), שֶׁיִּשְׁנֶם שְׂמוֹנִים וְשִׁלְשׁ מַחְלוֹת, וְאִם אָדָם נֹזֶהר וְאוֹכֵל תְּכַף-וּמְיָד בַּבֶּקֶר פֶּת שַׁחְרִית, הוּא פּוֹטֵר מֵעֲצָמוֹ אֶת כָּל הַמַּחְלוֹת. וְזוֹ לְשׁוֹנָם: שְׂמוֹנִים וְשִׁלְשׁ חֲלָאִים תְּלוּיִין בְּמָרָה, וְכֻלָּן פֶּת שַׁחְרִית בְּמִלַּח וְקִיתוּן שֶׁל מַיִם

מבטלתן; לזאת הדבר הראשון לאחר התפלה — לשמר מאד לאכול פת שחרית. ואומרים חכמינו הקדושים (פסחים קיב.): השכם ואכל בקיץ מפני החמה ובחורף מפני הצנה; הינו אסור להיות חכם בעיני עצמו ולא לאכול, אלא אדם מכרח לאכול כדי שיהיה לו גוף בריא, ואז תהא לו נשמה בריאה, ועל-כן "חבל על הבריאות" לקלקלה.

ג.

כעס ועצבים

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי הכעס, הרציחה והעצבים הורסים את בריאות האדם. כשאדם בכעס ומתעצבן על כל דבר קטן, הורס את בריאותו במו ידיו. לזאת, אם אתם רוצים לזכות להיות בריאים, תשתדלו אף פעם לא להיות בכעס ולא להתרגז, אל תפנסו בלחצים, ושום דבר בעולם לא ילחיץ אתכם. אם תהיו מישבים בדעתכם, ואף אחד לא יוכל להוציאכם מכליכם, אזי תהיו בריאים. כי בריאות האדם תלויה כפי הסבלנות ואריכות אפים שיש בו, אם אדם סובל את כל אשר בא עליו ושותק, ואינו נכנס במריבות ובכוחים ובסכסוכים עם הזולת, אדם זה מאריך ימים ושנים; כי מי שהוא סבלן, ויש לו עצבים

חזקים, שום דבר בעולם אינו יכול לשברו, והוא מאריך ימים ושנים טובות, ויש לו גוף בריא, וברגע זה יש לו נשמה בריאה. לא-כן אם אדם כעסן, וכל דבר קטן מכעיסו, כל פרט פעוט מעצבנו, אדם זה מקצר את ימיו, והורס את בריאותו. לכן "חבל על הבריאות" להרסה, טוב יותר להיות אדם שקט, מישב בישוב הדעת, אינו יוצא מכליו, אין יכולים להכעיסו בשום אופן, אפלו מנסים בכל מיני תחבולות, אף-על-פי-כן הוא אינו מתפעל מאף אחד הרוצה להעלות את חמתו. מי שהולך בדרך זו, זוכה לבריאות השלמה, ואף אחד אינו יכול לשברו. וכיצד זוכה לזה? על-ידי שמכניס בעצמו אמונה ברוחה ומזככת בהקדוש-ברוך-הוא, שהוא תברך מחיה ומנהיה ומקים את כל הבריאה פלה, ואני שיך רק להשם יתברך, והשם יתברך שיך לי, וחי את הקדוש-ברוך-הוא, נושם את הקדוש-ברוך-הוא, מסתכל עליו יתברך, שומע אותו יתברך, והעקר — שמדבר אליו יתברך; כי אדם צריך להרגיל עצמו לדבר אליו יתברך בשפת האם שלו, וכל אשר צריך יבקש רק אותו יתברך; שהרי בשר ודם אינו יכול לעזר לך, וכן אינו יכול להפריע לך, הכל תלוי בו יתברך. אף יכול האדם להחיות את עצמו ולהמית את עצמו, על-ידי כח הדבור, כמו שכתוב (משלי יח, כא): "מוות וחיים ביד לשון" — להרג ולהרס את גופו, דבר זה תלוי רק בידי

הָאָדָם; אִם אָדָם מְרַגֵּיל עֲצָמוֹ לְדַבֵּר רַק אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ
בְּשֵׁפֶת הָאֵם שְׁלוֹ בְּתַמִּימוֹת וּבִפְשִׁיטוֹת, בְּלִי חֲכָמוֹת,
וְכָל דְּבַר קָטָן שֶׁצָּרִיךְ מִבִּקֵּשׁ אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
וּמִתְיַעֵץ עִמוֹ, זֶה מְכַנֵּס בּוֹ אֲמוּנָה, וְהָאֲמוּנָה מְכַנִּיסָה
בּוֹ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי, וְהַבְּטַחֲוֹן הָעֲצָמִי נוֹתֵן לוֹ עֲצָבִים
חֲזָקִים, עַד שֶׁאֵף פֶּעַם לֹא יִהְיֶה בְּכַעַס וּבְעֲצָבִים, וַיֵּשׁ לוֹ
סְבָלָנוֹת, הוּא שָׁקֵט וּבִישׁוּב הַדַּעַת, וְאֵין יְכוּלִים
לְהוֹצִיאוֹ מִדַּעְתּוֹ, חֲזָק הוּא כְּבָרְזֵל, שְׂאֵי אֶפְשָׁר לְשַׁבְּרוֹ,
כִּי מִי שֶׁחֲזָק בְּאֲמוּנָה בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, מִי שֶׁחֲזָק בְּדַבּוּר אֵלָיו
יִתְבַּרֵּךְ, וְחֵי עִמוֹ יִתְבַּרֵּךְ, אוֹתוֹ אֵין יְכוּלִים לְשַׁבֵּר, אוֹתוֹ
אֵין יְכוּלִים לְהוֹצִיא מִהַפְּלִים, סְבָלָנוֹתוֹ סְבָלָנוֹת שֶׁל
בְּרֵזֵל, וְעֲצָבָיו חֲזָקִים כְּפֶלֶדָה, וְהוּא מְצָלִיחַ בְּחַיָּיו.
וּבְלִשׁוֹנוֹ מְדַבֵּר רַק אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, דְּבוּרֵי אֲמוּנָה
וְהַשְּׁגָחָה פְּרָטִית, יֵשׁ לוֹ רַק אוֹתוֹ יִתְבַּרֵּךְ בְּזֶה הָעוֹלָם,
וְאֵינוֹ פּוֹחַד מֵאֵף אֶחָד, כִּי אֵף אֶחָד אֵינוֹ יְכוּל לוֹ
מְאוּמָה, אָדָם זֶה בָּרִיא בְּגוּפוֹ וּבְנַפְשׁוֹ. וְזֶהוּ "חַיִּים בְּיַד
הַלְּשׁוֹן", לֹא-כֵן "מּוֹת בְּיַד הַלְּשׁוֹן", אֵימַתִּי אָדָם הוֹרֵס
אֶת בְּרִיאָתוֹ, אֶת נַשְׁמָתוֹ? בְּשַׁעַת שֶׁשׁוֹכַח אֶת הַקְּדוֹשׁ-
בְּרוּךְ-הוּא, וְחוֹשֵׁב שֶׁהַכֹּל תְּלוּי בְּיַד אָדָם, וְהַבְּרִיּוֹת
יְכוּלוֹת לַעֲשׂוֹת לוֹ אֵיזָה רַע, אֲזִי הוּא מִנְתַּק עֲצָמוֹ מִמְּנוֹ
יִתְבַּרֵּךְ, וּכְשֶׁנֶּעֱתַק מִן הַמְּקוֹם בְּרוּךְ הוּא, אֲזִי חֵי בְּפִיחַד,
וּבְרָגַע שֶׁפּוֹחַד, אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (עִין בְּכֹא בְּתָרָא
י): פִּיחַד שׁוֹבֵר אֶת גּוּפוֹ שֶׁל אָדָם, וּבְרָגַע שֶׁגּוּפוֹ נִשְׁבֵּר,

חבל על הבריאות

ערה

גם נשמתו נשברת, וכך דבר קטן מעצבנו, והוא מלא כעס ומכאובות, ומתמלא עצבים ורציחה, ורוצה לנקם בזולתו. לזאת, מי שרוצה לשמר על הבריאות, עליו לברח אל הקדוש-ברוך-הוא, ולדבר אליו יתברך, ולהכניס אותו יתברך בתוך גופו, וידע שהקדוש-ברוך-הוא מחיה ומתנה ומקיים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, והכל אלקות ואלקות זה הכל, ואז לא יהרס את חייו על-ידי עצבים, כי "חבל על הבריאות" להרסה בעצבים וכעס ורציחה, אשר אין פועלים עמהם כלום, רק הורסים את בריאות הגוף, וכשהגוף חולה, גם הנשמה חולה, ואז האדם מסכן ואמלל גדול, סובל סבל מעצמו, ואין רופא שאינו צריך ללכת אליו, כי עצבי האדם וכעסו הורסים את בריאותו לגמרי, וחדשים לבקרים צריך לילך לרופא אחר, פעם לרופא כללי, לבדק כלליות גופו, ראשו וכו', פעם לרופא לב, כי לבו חלש, מחמת שעצביו נגעו עד לבו, מחמת רב רגזו הרס את לבו; כי כשאדם חי בלעדיו יתברך, הוא אוכל את לבו, נשבר מכל דבר פשוט, אך בו ברגע שמכניס בעצמו את הקדוש-ברוך-הוא, וחי עמו יתברך, ואינו רוצה כלום רק אותו יתברך, מדבר אליו יתברך, אדם זה יש לו לב בריא וחזק. וכמו שאומר רבנו ז"ל (לקוטי-מוהר"ן, חלק א', סימן רמט), אשר מהי גבורת

הגבורים? לב חזק. וברגע שיש לאדם לב חזק, אינו מפחד מאף אחד, רק ממנו יתברך; כי באמת עקר הגבורה בהלב, כי מי שלבו חזק, אינו מתירא משום אדם ומשום דבר; אבל כאשר נכנס אדם בעצבים ובכעס, ומתרגז מכל דבר קטן, אזי מתחיל לחוש כאבים בראות וכן בכבד, כי משם בא הכעס; וכמו שאומרים חכמינו הקדושים (ברכות סא:): כבד כועס; וכן חש יסורי תפת בבטנו, מרגיש מחוששים בעיניו, בשניו, עליו לילך לרופא עינים ושנים, אשר הכל בא מחמת עצבים וכעס. בעבור זה "חבל על הבריאות" להרסה על-ידי עצבים, על האדם להכניס בעצמו את הקדוש-ברוך-הוא, ואז אף פעם לא יהיה בכעס וברגז, אף אחד בעולם לא יוכל לשברו. אדם כזה לא יצרך לילך לרופא, ויארץ ימים ושנים טובות; אשרי האדם הזוכה להגיע אל המדה היקרה של סבלנות, ושומר את עצמו מכעס ועצבים.

ד.

שמחה

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, אשר כשאדם שרוי בעצבות, במרירות ובדפאון, זה הורס את כל בריאותו, ו"חבל על הבריאות" להרסה על-ידי עצבות

ומרירות. וכמו שאמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן כד) אשר השמחה היא הרפואה, וכל חכמי הרופאים אומרים, שעקר רפואת האדם היא שמחה. על האדם לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות שמח, אף שדבר זה בא לו קשה עד מאד, כי טבע האדם להמשך תמיד אחר עצבות ומרירות ודכאון, אשר הם הורסים את כל בריאותו. ורואים בחוש, מי ששמח תמיד — מרגיש עצמו צעיר ורענן, אף שהגיע לגיל שבעים וכו', מרב שמחה שהחדיר בעצמו חש כילד בגיל הנעורים, כי השמחה של האדם, מחזיקה אותו עם כל כחותיו, ומכניסה בו בטחון עצמי, ואז גופו חזק ובריא, וכאשר גופו חזק, יש לנשמה פלי ומשכן היכן לשרות, ויש לו נשמה בריאה וחזקה. לזאת, בני ובנותי היקרים! אם ברצונכם לשמר על בריאותכם, עליכם לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות שמחים, כי "חבל על הבריאות" לקלקלה על-ידי עצבות ומרירות, אשר לא יביאכם לשום דבר, רק להרס וחרבן, שיהרסו את בריאותכם. לזאת, עשו כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה, כי כף אומר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן כד): מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד; השמחה היא המצוה הגדולה ביותר, כי כאשר שאדם שמח, יקיים את כל מצוותיו יתברך. כי מדוע אדם מתרחק ממנו יתברך? מחמת שאין לו שמחת החיים, שרוי תמיד

בדאגות ובפחד, ואינו בטוח בעצמו, אשר זה הורס את כל חייו ובריאותו. על-כן "חבל על הבריאות" להרסה עם עצבות ומרירות ודכאון, טוב יותר להמשיך עצמו אליו יתברך, אשר אצלו נאמר (דברי-הימים א טז, כז): "עז וחדוה במקומו", אצלו יתברך שרויה רק השמחה. לזאת, בני ובנותי היקרים, ראו להיות עליזים ושמחים, ועקר התשובה השלמה היא רק על-ידי שמחה; כי כשאדם שרוי בשמחה, מראה שחלקו בקדשה, כי הטמאה היא העצבות והמרירות, והקדשה היא השמחה והחדוה. ובמה שאדם מתעסק — שם אוהו. אם אדם עצוב תמיד, שבור ורצוץ, בסימן שנמצא עדין בתוך הטמאה, והקלפות והסטרוא אחרא שורים בו, וזה הורס את כל בריאותו, לא-כן כשאדם שש ושמח, תמיד מחייך לכלם, תמיד שר שירי שמחה, משמח את עצמו ואת אחרים, בסימן שהוא בתוך הקדשה, ובונה את גופו, וכאשר בנה את גופו, בנה את נשמתו. לזאת, אומר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות שמחה, סימן א): כשאדם עושה מצוה בשמחה, בסימן שלבו שלם לאלקיו; וזה הסימן אם חזר אדם בתשובה ותשובתו התקבלה — כשהוא תמיד בשמחה; לא-כן אם עדין נמצא בעצבות ובדכאון, בסימן שעדין לא חזר בתשובה, ועדין תשובתו לא התקבלה, והורס את בריאותו, אשר "חבל על הבריאות" להרסה על-ידי עצבות ומרירות, כדאי

חבל על הבריאות

רעט

לשמר על הבריאות, להיות תמיד שמח ולשמח את
אחרים. ואף שהשמחה באה לאדם קשה מאד, והיא
בעבורו העבודה הקשה ביותר, כי אין דבר בעולם
שיהיה קשה לאדם כמדת השמחה, ואין דבר קל
לאדם כעצבות ודכאון, אשר העצבות והדכאון
מושכים אותו אל כל המחלות והחלאים רעים,
והורסים בריאותו, כי על-ידי החטאים והעוונות
שאדם חטא, על-ידי-זה נפלה נשמתו בתוך הקלפות
והסטרוא אחרא, וככל שחטא יותר בימי חייו ובפרט
בפגם הברית, והרס את בריאותו זה רק מחמת
העצבות והדכאון שנמשך לשם. לא-כן כשזוכה אדם
לשוב בתשובה, אזי שב אל השמחה, וברגע ששמח,
הוא מבריא את גופו, ואז מבריא את נשמתו. לזאת,
בני ובנותי היקרים! אם רצונכם לזכות לבריאות הגוף
והנפש גם יחד, ותהיה לכם נשמה בריאה, עליכם
למסור נפשכם להיות רק בשמחה, כי השמחה היא
הבריאות, והעצבות והדכאון הן הרס וחרבן
הבריאות; אשרי מי ששומר על בריאותו, ותמיד שמח
ושר נגוני שמחה, ומשמח את אחרים, אשר סימן הוא
שנתקבלה תשובתו בשמים.

ה.

מנוחה

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי בריאות האדם תלויה כפי המנוחה שנותן לגופו. על-כן עליכם לתן מנוחה לגופכם, ולישן היטב, כּאשר ישן אדם די צרכו, כל היום מהלך מישב, ויכול להתפלל לפניו יתברך, הולך לבית-הכנסת ערב ובקר וצהרים למנוח, לומד תורה בישוב הדעת, הכל מחמת שישן כדבעי, כי השנה היא העקר בבריאות האדם, ואסור לזלזל בה. תכף-ומיד כשאדם מסגף עצמו ואינו ישן די צרכו, הורס את בריאותו בידיו. על-כן "חבל על הבריאות" להרסה על-ידי העדר מנוחה. ואומרים חכמינו הקדושים (קהלת רבה, פרשה י', סימן כ'): בשעה שאדם ישן הגוף דומה לנשמה והנשמה לנפש והנפש למלאך, וכך עולה מעולם לעולם; וכן אומרים חכמינו הקדושים (בראשית רבה, פרשה יד, סימן יא): בשעה שאדם ישן, נשמה מחממת הגוף שלא יצטנן וימות; כי השנה נחוצה וחיונית מאד לאדם. ומי שאינו ישן מספיק, הורס את בריאותו וחייו. על-כן "חבל על הבריאות" להרסה לבלתי תת מנוחה לגופו, ובשעה שאדם מרגיש בלבול, תכף-ומיד ילך לישן, וישקיט את עצביו ויהיה בריא. וכמו שאומר רבנו ז"ל (לקוטי מוה"ר, חלק א', סימן לה):

כְּשֶׁאָדָם מְתַיַּגֵּעַ, עָלָיו לִילֵךְ לִישׁוֹן, שְׂאֵז נִשְׁמָתוֹ נִכְנָסֶת בְּתוֹךְ הָאֵלֶקוֹת; הֵינּוּ בְּעֵת הַשְּׁנָה גַם הַנְּשָׁמָה נִחָה. וְאוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (שם): הַנְּשָׁמָה הַזֹּאת מְמַלְאֵת אֶת כָּל הַגּוּף, וּבִשְׂעָה שִׁשָּׁן, שׁוֹאֵב לוֹ חַיִּים מְלֻמְעָה. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אֵין זֶה מִן הַחֲכָמָה לְסַגֵּף גּוּפְכֶם וְלֹא לִישׁוֹן, כִּי כְּשֶׁאֵין אָדָם יָשָׁן, הוּא מְבַהֵל וּמְבַלְבֵּל כָּל הַיּוֹם, אֵינוֹ לוֹמֵד, אֵינוֹ מִתְפַּלֵּל, וּמְהַלֵּךְ כְּשֶׁכוֹר, וְהוֹרֵס אֶת בְּרִיאֹתוֹ, וְ"חֻבַּל עַל הַבְּרִיאוֹת" לְהִרְסָה בְּלִי מְנוּחָה. לְזֹאת, אִם רְצוֹנְכֶם לְזִכּוֹת לְגוּף בְּרִיא וְלִנְשָׁמָה בְּרִיאָה, רְאוּ לְשָׁמֵר עַל מְנוּחָה, הֵן בְּשֵׁשֶׁת יָמֹת הַשָּׁבוּעַ, שְׁכָל יוֹם וְיוֹם עֲלִיכֶם לִישׁוֹן דֵּי צְרֻכְכֶם, וְלֶאֱגֹר כַּחוֹת וְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְעַל אַחַת כַּמָּה וּכְמָה בְּאֵין עֵרֶךְ כָּלֵל, שְׁיוֹם אֶחָד בַּשָּׁבוּעַ, הוּא יוֹם הַשֶּׁשֶׁת, אֲשֶׁר בּוֹ תְּנוּחוֹ וְלֹא תַעֲשׂוּ מְלָאכָה, בָּאָה שֶׁבֶת — בָּאָה מְנוּחָה (עֵין תּוֹסֵפוֹת סְנֵה־דְרִין ל.ח.). עַל הָאָדָם לְנוּחַ וְלִשְׁמֹר שֶׁבֶת-קִדְשׁ, לֹא לְהַבְעִיר אֵשׁ, חֵס וְשָׁלוֹם, לֹא לְנִסְעַ, לֹא לַעֲשׂוֹת שׁוּם מְלָאכָה וּפְעֵלָה גְּשָׁמִית, אֲלֹא כָּל הַשֶּׁבֶת יִהְיֶה שֵׁשׁ וְשֵׁמֶחַ, יְבָרַח לְבֵית-הַכֶּנֶסֶת וּלְבֵית-הַמְּדֻרָשׁ, יִתְפַּלֵּל וְיִלְמַד, וְיִכְלֵל בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּמְנוּחַת שֶׁבֶת נוֹסֶכֶת בְּרִיאוֹת בְּאָדָם. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם בְּרְצוֹנְכֶם לְזִכּוֹת לְבְרִיאוֹת הַנֶּפֶשׁ וְהַגּוּף, רְאוּ לְתֵן מְנוּחָה לְגוּפְכֶם וְלִנְשָׁמְתְּכֶם, וְזֹאת עַל-יְדֵי שְׁמִירַת שֶׁבֶת כְּהַלְכָתָה, אֲשֶׁר אֵז תִּמְשִׁיכוּ עַל עֲצָמְכֶם אֹר אֱלֹקֵי,

חבל על הבריאות

רפכ

וְהִנְשָׂמָה תֵּאִיר בְּכֶם, וְתִזְכּוּ לְהִיּוֹת בְּרִיאִים. עַל-כֵּן אִם
בְּרָצוֹנְכֶם לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, עֲלֵיכֶם לְשָׁמֵר עַל
הַבְּרִיאוֹת, כִּי "חָבַל עַל הַבְּרִיאוֹת" לְהִרְסָה בַיָּדִים; אֲשֶׁרִי
הָאָדָם הַזּוֹכֶה לְשָׁמֵר עַל גּוּפוֹ, שָׂאז יִזְכֶּה לְגוּף בְּרִיא,
וּלְנִשְׁמָתוֹ יִהְיֶה מְשֻׁכָּן וְהֵיכָל הַיְכֵן לְשָׂרוֹת; אֲשֶׁרִי לוֹ בְּזֶה
וְאֲשֶׁרִי לוֹ בְּבֹא!

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!