

הכוונה המבריאה של ברכות הנהנין

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



ההתמדה והשגרה בעבודת ד' הן חשובות ומעלתן רבה בזמן שקובעים עיתים לתורה ומסדרים שלוש פעמים ביום את התפילה. לעומת זאת, השגרה עלולה לגרום לנו שחיקה ולהפוך את חיי הקודש שלנו, חלילה, למצוות אנשים מלומדה, חיים של קיום מצוות ללא כוונה.

כולנו נפגשים, בדרך כלל, עם האוכל והשתיה מספר פעמים ביום ובכל פעם אנחנו מבקשים רשות מכורא עולם ומברכים לפני תחילת האכילה. הברכה על המזון והמשקה מצריכה מחשבה ולימוד בדבד, אך אם במשך הזמן האדם לא יתעורר לכך - הוא עלול למצוא את עצמו ממלמל כמה מילים כלאחר-יד. השאלה המתבקשת שעולה מכאן היא, מה עומד מאחורי ברכות הנהנין שתיקנו לנו חכמים לפני כל אכילה? והאם ברכות אלו קשורות להתמודדות שלנו עם היצר הרע בנושא האכילה?

בפרשתנו, ה'כן איש חי' פותח לנו צוהר אל עולם נפלא ומגלה לנו טפח על כוחו של הפה הישראלי והברכה טרם האכילה והשתיה וכך הסברו: "והנה יש עוד טעם אחר מה שנקראו ישראל על שם התולעת דכתיב: 'אל תיראי תולעת יעקב', היינו, כמו שהתולעת כוחה בפיה כן ישראל כל כוחם הוא בפיהם ולכך תמצא שכל הברור אשר בו תלוי תיקון העולמות העליונים והתחתונים הוא תלוי בפה, דמה שנברר בעסק התורה הוא בפה וכן מה שנברר באכילה ושתיה הוא בפה וכן מה שנברר על ידי התפילות הוא בפה ולכך קראם 'תולעת יעקב': ומאחר שכל כוחם ומלחמתם של ישראל עם הקליפה הוא בפה, לכך תקנו חז"ל על כל אכילה ושתיה ברכה לקב"ה, יען כי היצה"ר הוא מתקנא ומתגרה בפה יותר מכל איברים של אדם כי הוא נגדי אליו ושם האדם עורך מלחמה עם היצה"ר ואין דבר שיהיה ליצה"ר תגבורת מצידו על האדם כמו תאוות אכילה ושתיה ולכך תקנו ברכה על אכילה ושתיה כדי שלא יצא מהם נזק לאדם במלחמת היצה"ר, אלא אדרבא יחזקו כלי מלחמה של האדם שהם בפה להכניע היצה"ר".

כעת, לאחר דבריו המאלפים של גאון עוזנו ותפארתנו ה'כן איש חי', אנו מבינים יותר למה קשה לנו כל כך להתמודד עם תאוות האכילה ואיך אפשר על ידי הברכה הקצרה לפני האכילה לקבל כוח להתגבר על אותה התאוה. הוסיפו על כך חכמי הנסתר שכיוונו אותנו למבט פנימי על ברכות הנהנין עם הבטחה לבריאות הגוף לצד השגות בתורה ובקדושה וזה תורף דבריהם: "כשתאחז בידך פרי מפירות ארץ ישראל, תדע שיש כאן שפע גנוז, אור עליון שבא ממש מהשכינה בשביל נשמתך. אלא שהאור הזה תלוי במידת ההתקדשות שלך. כי אם תביט רק על הפרי החיצוני והתאוה החומרית תשלוט במחשבותיך ובליבך, אזי עיקר הפעולה תהיה בסוד הגשמיות והחיצוניות. אך אם תגביר בליבך אהבת ד' ויראתו ותברך בכוונה שלמה בהודיה לד' ובהזכרת שמו בקדושה, בכך תקשר את נשמתך למעלה למעלה באור השכינה ותמשיך הארת קודש גדולה בפירות, עד שאכילתך תהיה ממש משופעת בשפע פנימי גדול שימשיך ברכה לנשמתך, יחד עם המזון החיצוני שיזון את גופך, ולא זו בלבד, אלא שגם האכילה הגשמית תהיה מזוככת מאוד, כי האור הפנימי יזכך את החיצוניות ובכך גופך יתקדש, כי ייבנה מחומר אשר נשמה גדולה בו. ובכך יתרבה השגתך בתורה ובקדושה, עד שייפקחו עיניך להשיג רזי עולם, סוד תורת ארץ ישראל, בזכות ברכות הנהנין בכוונה".

נכון, איננו במדרגה לכך את ברכות הנהנין בכוונת האר"י הקדוש, אך לפחות כעת לפני שנרצה לגשת לאכול ולשתות - נקדיש קצת יותר מחשבה לברכה ונתחזק בבחינת 'סור מרע' מיצר הרע על ידי הבנת חשיבות הברכות טרם האכילה, 'ועשה טוב' - את אותה הברכה נעשה בהודיה, באהבה ויראת ד', ובכך נחיה חיים שלמים יותר, חיים של חומר ורוח גם יחד.

