

## חזרה למפגש הנכון עם האכילה המאיר את האדם ומתקנו

(מידות הראיה העלאת ניצוצות)

### כוונה פשוטה באכילה לאכול כדי לשבוע מפגש נכון עם האכילה

ב. יותר מדאי אין לדאוג אפילו מאכילה גסה, בדיעבד יתעלו כל הניצוצות לקדושה גדולה, רק לכתחילה צריכה הזהירות להיות מדויקת להיות תמיד במדרגת צדיק אוכל לשובע נפשו

### המפגש עם האוכל הוא עם כל האשיות של האדם ואיכות השפעתו תלוי במידת תיקונו בשאר חלקי החיים

ג. הניצוצות שבאכילה עולים דוקא יחד עם הניצוצות העולים מכל התנועות, הדבורים, המעשים והקנינים, ולפי ערך הטוב והיושר הנמצא בכל תנועות החיים עולים הניצוצות שבאכילה ושתיה **וכל הדברים שיש בהם הנאות גדולות מורגשות**. ומה שנעשה בטבע בעומק הנפש וקישורה עם המציאות כולה הוא יסוד מוסד לעמקי דעה וחכמת עולמים להיות כמעין הנובע וכנהר שאינו פוסק.

### 3 התוצאות הנפשיות ממפגש לא נכון עם האכילה ותיקונם

ו. האכילה לפי המידה ובקדושה מקדשת את האדם ואת העולם. ומשמחת את החיים, והעצבון מביא לאכול יותר מהמידה, והאכילה מתהפכת אז לכבדות לרגזה ויאוש. והבירורים נופלים לעומק תהום יותר חשוך מכפי מה שהיו. והנשמה מתעצבת. אמנם יכול האדם להפך סוף-סוף הכל לשמחה. וע"י הרעיון הטוב שבפנימיות לבבו מתעלים כל הכוחות שיש להם איזו שייכות מגע בכוחות חיון, והאורה מתגדלת. ומכל-מקום צריך להוסיף קדושה להבא, לאכול לשובע נפשו. ובשמחה מסודרת בלא פחד ועצבון, ובזה מעלים את הבירורים בדרך ישרה שאינה מסובכת כלל.