

## התוצאות הנפשיות ממפגש לא נכון עם האכילה ותיקונם

ז. אכילה ושתייה יתרה ודאי מביאה לידי גאוה וה"ה כשאינה בכונה קדושה. הכל לפי מדרגתו של האדם. עד כמה שצריך שיכון. כי הניצוצות הקדושים שבתוך האכילה והשתייה הם מטבעם מתאמצים לעלות למעלה, וכשאוכלים בכונה סוללים הדרך לפנייהם איך לעלות למעלה בקדושה, והרע שבהם יורד למטה, והטוב עולה למעלה בקיום ואור עונג קדוש ומרום. וממילא מעורר ג"כ בתוך הנשמה של האוכל ג"כ עליה של הטוב וירידת הרע, אבל בחסרון כונה אין דרך סלולה לפני הניצוצות, והם מתפרצים לעלות בלא תיקון, ולוקחין עמם את הרע ג"כ בעליהם, וממילא מעוררים בנפש האוכלת ג"כ עלית המידות והתכונות הרעות, שהוא כל יסוד הגאוה. וכמה קשה היא לפ"ז האכילה לפני התפלה. שקשה לקנות התוכן הנשמתי הנדרש לבירור הטוב כ"ז שלא תיקן עצמו בבירור החיים ע"י התפלה, ע"כ כל אכילה ושתייה שלפני התפלה הרי היא בכלל גאוה. ועליו הכתוב אומר ואותי השלכת אחרי גוך, אחר שאכל ושתה ונתגאה קבל עליו מלכות שמים. זולת כשהיא מצד הרפואה אין שייך גאוה, שמצות הרפואה היא מחוברת לקדושה, שהקב"ה סועד את החולה, ושבעה עמו. שהענוה היא יסוד הקדושה. שהחולה, שהוא דל ועני ומדוכא מצד חליו, ועיניו נשואות לרחמי שמים. הצד הטוב שבניצוצות ההם של הרפואה תמיד עולה במסילת הקודש. היא העולה למעלה למעלה באורח ישרים סלולה. (מידות הראיה העלאת ניצוצות)

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 חיו, 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.**