

תיקון האכילה - דגם לתשובה

1. ערכיות ולא נהנתנות - רמב"ם הלכות דעות פרק ג,

ב. צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו כולם לידע את השם ברוך הוא בלבד ויהיה שבתו וקומו ודבורו הכל לעומת זה הדבר כיצד כשישא ויתן או יעשה מלאכה ליטול שכר לא יהיה בלבו לקבוץ ממון בלבד אלא יעשה דברים האלו כדי שימצא דברים שהגוף צריך להם מאכילה ושתייה וישיבת בית ונשיאת אשה וכן כשיאכל וישתה .. לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי ליהנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחיך .. כדי ליהנות אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד לפיכך לא יאכל כל שהחייך מתאוה ככלב וחמור אלא יאכל דברים המועילים לגוף אם מרים אם מתוקים ולא יאכל דברים הרעים לגוף אע"פ שהן מתוקים לחיך .. שנמצא שותה ואוכל דרך רפואה בלבד כדי שיבריא ויעמוד שלם הואיל ואי אפשר לאדם לחיות אלא באכילה ושתייה ..

ג. המנהיג עצמו על פי הרפואה. אם שם על לבו שיהיה כל גופו ואיבריו שלמים בלבד ושיהיו לו בנים עושין מלאכתו ועמליו לצרכו אין זו דרך טובה. אלא ישים על לבו שיהא גופו שלם וחקק כדי שתהיה נפשו וישרה לדעת את ה'. שאי אפשר שגיבין וישתכל בהכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב. וישים על לבו שיהיה לו בן אולי יהיה חכם וגדול בישראל. נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ה' תמיד. אפלו בשעה שנושא ונותן מפני שמחשבתו בכל כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבד את ה'. ואפלו בשעה שהוא יושן אם יושן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבד את ה' והוא חולה, נמצאת שנה שלו עבודה למקום ברוך הוא. ועל ענין זה צו חכמים ואמרו (משנה אבות ב-יב) 'וכל מעשיך יהיו לשם שמים'. והוא שאמר שלמה בהכמתו (משלי ג-ו) 'בכל דרכיך דעהו והוא יישר ארחיך':

2. אורות התשובה יד

ח. אם מזדמן הדבר, שאוכל אדם במחשבה פסולה או נמוכה, והוא שב מייד לאחר האכילה לרומם את מחשבתו וכחותיו בתשובה מאהבה, הרי הוא מתקן את העבר, כאילו היתה תחלת האכילה בכונה טהורה. וזמן העכול, הראוי לברכת המזון, מסוגל יותר להרמה עליונה זו, הראויה לכהני ד'. אשר את לחם ד' הם אוכלים, "כהנים אוכלים ובעלים מתכפרים".

ט. האכילה הגסה, אע"פ שבאה מתוך חולי והכרח, יש בה פגם, ומ"מ נראה שנח מאד להעלות אותה בקדושה. אבל תשובה ודאי צריכה להתחבר עם תקון והעלאה זו; הכח המתרבה כשהוא משמש לקדושה עולה הוא ליסודו גם אם בא לכתחלה ע"י אכילה גסה, כיון שיש כאן דחיפה של הכרח מצד חולי וחולשה וכיו"ב, ואינו דומה לדבר האסור, שעליתו מעוכבת הרבה מאד.

1. בדיעבד כשאוכלין בלא כונה טובה או כשנכשלין באכילה גסה, שנקרא פושע, כשמתכוונים לשוב על זה בתשובה שלמה אחרי האכילה, ולהעלות ולברר את ניצוצי הקדושה שבאכילה זו, יש תועלת ותקוה. ואל ירף הנילבב מלתקן את כל אשר תשיג ידו, אחרי כל אכילה, בתשובה מאהבה, בשמחה וטוב לב, בלא עצבות, כ"א בחדות ד, ובלב נשבר ונדכא, המלא גודל ועז קודש, ואז יפעול ישועות לו ולעולם. וגם אם עברו עליו בעת אכילת המזון עצמה כמה נפילות ונסיגות, עוד ישוב ויתעלה ויזכה לאכול לחם קדש בקדושה עליונה, והפשע יהפך לשפע, שפעת טובה וברכה ורחמים ורצון, "וטוב לב משתה תמיד".