

## מזון לנשמה



מה הקשר בין היהדות לבין האוכל? למה בעצם אנו אוכלים? ואיך מגיעים לאכילה בקדושה? על שאלות אלו ואחרות השיבה שרה אברמוביץ, מחברת הספר "טעמו וראו", העוסק בצדדי האכילה השונים. בתאבון

### רבקי גולדפינגר

הולך ותופס מקום מרכזי בחיי כולנו. אבל, מה זה אומר עלינו כאנשים מאמינים? האם זה בכלל נכון ליהנות ממזון גשמי או שמא, עלינו להתנזר מהנאות החומר ולהמעיט ככל האפשר בכמויות המזון? ובכלל, מה אומרת ההתעסקות שלנו באוכל לגבי תפיסת עולמנו הרוחנית? ←

בני האדם אוהבים לאכול, נקודה. מספיק להתרשם מהשפע הרב של המסעדות, בתי המלון, אולמות אירועים, רשתות השיווק (העמוסים לעייפה בהיצע חסר תקדים של מוצרי מזון), ספרי הבישול, תוכניות האוכל ועוד... כולם, כולם טובים, איך לא, סביב נושא האוכל. ואכן, בין אם נודה בזה ובין אם לא, בעידן השפע בו אנו חיים, המזון



**כשעצובים  
- אוכלים,  
כשיוצאים עם  
הבן זוג - אוכלים,  
כשמתתפים  
בשמחה -  
אוכלים... אפשר  
לחשוב שזה  
הדבר הכי חשוב.  
כאישה מאמינה,  
המציאות הזו  
עוררה אותי  
למחשבה**

שאלות אלו ועוד רבות נוספות, העסיקו את שרה אברמוביץ, עובדת היי-טק, בעלת תואר שני בכימיה, תושבת פתח תקווה ואמא לשלושה. אברמוביץ החליטה להעמיק בנושא. מחקרה ארך מעל לשלוש שנים. היא בחנה מקורות עיוניים, למדה בספרים ואספה מאמרים תורניים. והתוצאה? בימים אלו יוצא לאור ספרה המשובח 'טעמו וראו' – ספר חדשני על אוכל ואכילה. בעזרת היגדים הלקוחים מפנימיות התורה המוגשים בצורה המרחיבה את הלב, מצביעה אברמוביץ, יוצרת 'חוויה בחלה', על האפשרות ששעת האכילה יכולה להפוך למעשה יהודי-משמעותי.

"העולם מלא בהמון מאכלים ומטעמים. יש מגוון גדול מאד, אבל מתי בפעם האחרונה עצרנו ושאלנו את עצמנו 'בשביל מה, בעצם, אני אוכל?'. בספר הזה ניסיתי לברר מה המשמעות העמוקה שיש לאכילה בחיים של כל אחד מאיתנו כיהודים מאמינים" היא מסבירה. "אמא שלי, ניצולת שואה, סיפרה שבדורה הייתה עשייה גדולה סביב האוכל. בזמנו לא היה אוכל מוכן ולא היה כזה מגוון כמו שיש היום והנשים נאלצו לעמוד שעות במטבח ולטרוח כדי להכין את האוכל. אבל בניגוד להיום, באותה תקופה השתדלו כמה שפחות לדבר על זה. זה היה נושא גשמי, זניח ולא מכובד. התעסקו באוכל כי צריך ואי אפשר בלי זה אבל, גם בלי הרבה דיבורים וטררררר. היום, למרות שהכול מוכן ונגיש, האוכל הפך אצל כולם לנושא חשוב ומרכזי. יש תרבות שלימה סביב זה. כשעצובים – אוכלים, כשיוצאים עם הבן זוג – אוכלים, כשמתתפים בשמחה – אוכלים... אפשר לחשוב שזה הדבר הכי חשוב. כאישה מאמינה, המציאות הזו עוררה אותי למחשבה."

"יש לנו עבודה עם האוכל" קובעת אברמוביץ. "כל החיים זו עבודה יומיומית. אכילה בקדושה ובמידה, היא עבודה לכל החיים. גם הברכה המיוחדת ללחם שקבעו חז"ל: 'המוציא לחם מן הארץ' מזכירה לנו שעיקר העבודה שלנו היא בדברים שב'ארץ' ולא רק ברומו של עולם. זה מוריד אותנו לפוקוס על העבודה בחיי המעשה. הבאתי את הספר הזה לחבר מהעבודה, אדם

חילוני ומאד שמן" מספרת אברמוביץ. "כמה ימים אחר כך הוא התקשר אליי מרוגש ואמר, 'שרה, חבל שלא נתת לי את הספר הזה לפני עשרים שנה'. הוא היה המום כשגילה שביהדות יש קשר כל כך הדוק בין בורא עולם לבין הדבר שמבחינתו הוא הכי גשמי, האוכל."

מקובל לחשוב כי אוכל הוא דבר גשמי בלבד, אך אברמוביץ מדגישה כי כמו כל דבר בעולם, באוכל קיים צד גשמי ובנוסף, צד רוחני. "החלק הגשמי מזין את הגוף והחלק הרוחני מחייה את הנפש. בכל דבר גשמי שקיים בעולם יש כוח רוחני. הרי מה יקרה לאדם שיפסיק לאכול? "שואלת אברמוביץ ומיד משיבה: "אדם שלא יאכל – ימות. זה לכאורה לא מובן, הרי האוכל הוא דבר חומרי לגמרי אז איך הגוף הגשמי מזין את הנשמה, שכולה רוחנית? אלא, בכל מאכל יש מעבר למרכיב הגשמי גם מרכיב רוחני שמזין את הנשמה". אברמוביץ מבקשת לציין כי בניגוד להנחה המקובלת, גם לגוף תפקיד בעבודה הרוחנית של האדם. "צום יום כיפור יכול להטעות אותנו ולשדר לנו כאילו הגוף לגמרי לא חשוב. לכן קיים הציווי לאכול בערב יום כיפור. האכילה היא שלב ראשון בתשובה הרוחנית. הגוף הוא כלי לנשמה שבתוכנו וכדי שנוכל להתחבר לנשמה יש לדאוג גם לצרכים של הגוף."

ההוכחה שביהדות ישנה התייחסות לגיטימית לנושא האוכל מודגשת ביתר-שאת בשבתות ובחגי ישראל. "בנצרות כשהאדם קדוש מצפים ממנו להתנזר לגמרי מהאוכל. לעומת זאת, ביהדות אדם קדוש הוא אדם שיודע לקדש את האוכל. בכל המועדים היהודיים אנחנו אוכלים סעודות מתוך שמחה, זו תורת חיים" היא אומרת.

אז כמה צריך לאכול, אני מנסה לברר... "התורה לא קבעה לנו כמה צריך לאכול ולא נתנה לנו טבלת קלוריות מדויקת לפי משקל הגוף" אומרת אברמוביץ. "יש אנשים עם גוף קטן ויש כאילו עם גוף גדול. יש אנשים שהחילוף חומרים בגופם מהיר והם צורכים יותר מזון ויש אנשים שחילוף החומרים שלהם איטי והם צריכים פחות מזון. כל אחד עם הצרכים המתאימים במיוחד לו. ההוראה שנתנה התורה



## **אפשר בהחלט ליהנות מכל הטוב שהקב"ה ברא בעולם אבל כל זאת במידה הנכונה. כל אחד יודע בדיוק מה המידה המתאימה לו לאכול ומתי הוא כבר עובר את הגבול מבחינתו**

של 'קדושת האכילה' היא שנמליך את ה' בתוך התענוג הזה. אנחנו לוקחים אוכל חומרי ונהפוך אותו לדבר רוחני, כשנקדש אותו".

### **איך עושים את זה?**

"על ידי אכילה בברכה, על ידי מחשבה מהו המקור לכל זה, על ידי אכילה בכשרות ובשמחה, ועל ידי תפילה אישית לבורא עולם שיסייע בתהליך הזה".

המסר המרכזי, מוסיפה אברמוביץ, הוא להיות כל חיינו במודעות. "צריך לשים לב שלא להגיע חלילה, למצב של בליסה בלי גבולות. לפני שנכניס משהו לפה אנחנו צריכים לעצור ולשאול, 'לשם מה אני אוכל עכשיו? מה מניע אותי? האם אני צריך את זה? האם זה טוב לי?' יש להפנים שזו לא סתם פעולה טכנית, זה מקריץ על כל החיים שלנו. אכילה במתינות, בריכוז, במידה הנכונה ועם ברכה גם מוסיפה לאדם הרבה בריאות ושמחה".

אברמוביץ מצטטת בספרה את הרב ארז משה דורון שאומר: 'גם קוף אוכל. אני אוכל והוא אוכל. גם אני יכול לאכול בננות. אבל אני לא רוצה להיות קוף'. אנחנו לא קופים. אנחנו בני אדם עם נשמה" היא מסכמת.

לכולם היא: 'קדושים תהיו'".

**כיצד את מגדירה את ההוראה הזו?**  
"אכילה בגסות או זלילה בלי גבול לא מתאימים להגדרה של יהודי קדוש. קדושת האכילה היא לא התנזרות ולא להמעיט באכילה. הקב"ה ברא בלי סוף סוגים של מאכלים שהאדם תאב וצמא להם. אפשר בהחלט ליהנות מכל הטוב שהקב"ה ברא בעולם אבל כל זאת במידה הנכונה. כל אחד יודע בדיוק מה המידה המתאימה לו לאכול ומתי הוא כבר עובר את הגבול מבחינתו".

**כל מי שעשה דיאטה בימי חיינו יודע עד כמה קשה להתאפק ולא לאכול כשלא צריך...**

"נכון, אחת התאווות שיותר קשה לנו להתגבר עליה היא תאווה האכילה. זו תחושה שבאה מהגוף והגוף יודע לדרוש את שלו. מאד קשה לנו להתגבר על מאכל מזיק ומיותר כי הגוף מנסה לשלוט ולדרוש. ברור שצרכיו של הגוף חשובים מאד אבל צריך לבחון האם הם אמיתיים. האדם צריך לעצור שנייה, ולבדוק עם עצמו, מי מבקש את אותו האוכל: האם זו הנשמה או הגוף? את עזות הגוף צריך להכניע. כדי להגיע לבריאות בגוף ובנפש אנחנו חייבים להיות באיזון בין השניים".

### **ואיך מגיעים לאיזון?**

"כשכל מרכיב ימלא את תפקידו וישמור על מקומו הראוי. בטבע יש לגוף רצון לשלוט וכנגד זה צריך לעורר את הרצונות הקדושים, את העזות בקדושה. כאשר הגוף נכנע למשמעת של הנשמה רק אז נרקמים יחסי שלמות בינה לבין הגוף. המשמעות