סבלנות ותהליך העיכול

מאת: חיים קרמר
דצמבר 2, 2020

אחד המסרים שאפשר ללמוד מתהליך הטיהור הוא מידת הסבלנות. אפשר לבלוע ארוחה בזמן קצר יחסית, אבל לעיכול יעיל דרושות כמה שעות…

כל דבר בעולם הזה צריך לעבור תהליך טיהור כדי להגיע לשלמות שלו, אומר רבי נתן מברסלב, ובשום מקום אין אמת זו ניכרת יותר מאשר בתהליך עיבודו של המזון בגוף שלנו.

האיכר חורש את השדות שלו, זורע אותו וממתין עד שהזרעים ינבטו וישרישו. הוא מטפל בגידולים שלו עד שהם מוכנים לקצירה, ואז הוא מפריד את החיטה מהמוץ. אחר כך, הוא טוחן את החיטה, מסנן את הקמח הדק מהקמח הגס יותר. אפילו אז אי אפשר לאכול את הקמח. ראשית, יש צורך לערבב אותו במים כדי להכין בצק, לעצב כיכר ולאפות אותה. רק בשלב הזה יגיעו הזרעים שהאיכר זרע הרבה לפני כן לשלמות והמטרה שלהם.

גוף האדם עוצב כדי לעבד מזון בדרך הדומה להפליא לדרך בה עובד
המזון קודם לכן , בעת שתוקן לאכילה . כאשר אדם אוכל , הוא לועס
וטוחן את המזון בשיניו . המזון יורד לקיבה שלו , שם החומצות
והאנזימים ימשיכו לפרק אותו לחלקיקים . שאר איברי העיכול ייטלו
מזון זה ויטהרו אותו עוד . המזון המבורר עובר אל תוך מחזור הדם
ומביא תזונה לגוף . הפסולת נדחית על ידי הגוף ומוצאת החוצה
(ליקוטי הלכות בציעת הפת , ה , ג) .

תהליך הטיהור המתקיים בתוך הגוף משקף את תהליך הטיהור של הנשמה .
הגוף ‘יודע’ מה לקבל ולטהר , והוא ‘יודע’ מה לדחות ולהוציא החוצה .
בדיוק כפי שהגוף מנקה ומטהר את המזון החודש אל תוכו , כך גם
הנשמה, כשהיא מבקשת רוחניות , מנקה ומטהרת את היסודות המזינים
אותה , ועל ידי זה – את עצמה . תהליך זה של טיהור ושל צמיחה
רוחניים הוא תופעה תמידית , ברמה האישית וגם ברמה העולמית .

אולי גם זה יעניין אתכם :

אכילה ומחשבה מזינה

למה אנשים חולים ?

עובדים בצוותא – הלב והריאות

אתגר 148 לחיים שמחים יותר

כשהטחול צוחק

בריאות לחם ומים

צליל טיפולי

דם חם

תנשמו אוויר נקי

12 טיפים לרגעים קשים

מקור האנרגיה החיובית

עקב בקשת השלמות של הנשמה , צריך להשיב את כל ניצוצות הקדושה
שנפלו ואבדו כשנופצו על ידי חטאו של אדם הראשון . זאת , על מנת

לשחזר את צורתו הרוחנית המקורית של האדם, עכשיו הוא צריך לברור את כל הסביבה הגשמית שלו כשהוא מבקש את הרוחני.

רבי נחמן מברסלב מלמד אותנו שכל מה שבנמצא, אפילו העושר של האדם, זקוק לתהליך הטיהור הזה:

אותם השלבים הדרושים לעיבוד המזון נצרכים גם לזיכוך הכסף. שלבים אלה הם: קבלה, החזקה, עיכול, הפצה ופליטה. כשאוכלים, משתמשים בכוחות הקבלה וההחזקה, כי הגוף מחזיק במזון זמן מסוים. אחר כך, כוח העיכול גורם לכך שהמזון נספג בגוף. הלב והמוח מקבלים את המובחר, כי הם ממלאים את התפקידים החיוניים ביותר. לבסוף, הגוף מוציא את הפסולת.

תהליך עידון דומה דרוש עבור הכסף. כאשר מקבלים כסף צריך להחזיק בו ולא להוציא אותו מיד, לא כמו אלה המבלים את כל חייהם במרדף אחרי העושר, וכאשר הם משיגים אותו הוא מבוזבז מיד. עליך “לעכל” את הכסף, להחזיק בו עד שאתה נזקק לו, ורק אז לחלק אותו. את המבחר יש להעביר לצדקה ואת השאר – לצרכיך. בהוצאות שלך יש גם בזבוז ופסולת (שיחות הר”ן קצג).

אלה היו כמה דוגמאות לתהליך הטיהור בתחום הגשמי, וכפי שצוין לעיל, תהליך דומה מיושם גם בתחום הרוחני. כאן הסבלנות חשובה ביותר. בדיוק כפי שדרושים זמן וריכוז כדי למיין ערימת מסמכים או בגדים, נחוצה סבלנות אין קץ על מנת לברר את חיינו ואת הדאגות הרוחניות שלנו.

סבלנות!

אחד הלקחים שניתן להפיק מתהליך הטיהור הוא מידת הסבלנות. אפשר לבלוע ארוחה בזמן קצר יחסית, אפילו בדקות מספר. אולם, לעיכול יעיל דרושות כמה שעות – כדי שהיסודות המזינים יופרדו מהפסולת וכדי שכל חלקיק ישוגר ליעדו הראוי.

על כל אחד ואחד מאיתנו ללמוד סבלנות. במשך אלפי שנים עוסקת האנושות בתיקון חטאו של אדם הראשון. מאז ומתמיד, מפיצים הצדיקים את הרוחניות ברחבי העולם, מעוררים ומאחדים את הניצוצות הרדומים שנפלו והתפזרו עקב אותו חטא. אף על פי שעכשיו אנו מתקרבים לקראת מימוש ציפייתנו לעולם מתוקן, בכל זאת היה התהליך ארוך וקשה. סבלנות מוחלטת דרושה כדי להשיג יעד זה ברמה כלל עולמית. כך הוא

גם לגבי טיהורו הרוחני של כל פרט ופרט . למרות שדרוש זמן כדי לקצור את הפירות של החיים הרוחניים , כל מאמץ הנעשה לשמם מהווה חלק מתהליך הטיהור .

תהליך דומה מיושם גם בתחום הרוחני , כאן הסבלנות חשובה ביותר . בדיוק כפי שדרושים זמן וריכוז כדי למיין ערימת מסמכים או בגדים , נחוצה סבלנות אין גדולה מאוד כדי לברר את חיינו ואת הדאגות הרוחניות שלנו …

רבי נתן מביא דוגמה מעולה לחשיבותה המכרעת של הסבלנות . היהודים הגיעו למדרגה רוחנית גבוהה ביותר כשקיבלו בהר סיני את התורה . אז הצטוו להמתין ארבעים יום וארבעים לילה עד שישוב משה וירד מן ההר , אך לקראת סוף המתנתם איבדו את הסבלנות שלהם . כתוצאה מכך , טעו בחישוב זמן שובו הצפוי של משה . במקום לחכות עוד שעות אחדות , כפי שהתחנן בפניהם אהרון אחיו של משה , הם מיהרו לעשות לעצמם עגל מסכה. בחיפזון שלהם , הם הביאו על עצמם ועל כל דורותיהם לעתיד לבוא סבל , שיבוא לקיצו רק עם ביאת המשיח (ליקוטי הלכות , ברכות השחר ה , ל).

המהירות והחיפזון מזוהים על תכונות המים , כפי שהעיד יעקב אבינו כאשר תיאר את ראובן בכורו (בראשית מט , ג-ד): “ראובן , בכורי אתה … יתר שאת ויתר עז . (אולם מכיוון שהיית) פחז כמים , אל תותר…” כנוזל , המים מהווים גורם משמעותי כמעט בכל הנאות האדם . מתרחצים בהם, שותים אותם במבחר משקאות , והם מצויים במרבית המזונות . גם החיפזון עלול להשפיע על כל היבטי חייו של האדם , והוא התכונה המתירה לאדם לשקוע בהנאותיו בלי להתחשב בתוצאות מעשיו .

המים לא עומדים ללא תנועה . הרוח הקלה ביותר מחוללת גלים על פני אגם או ימה , ומשבי רוח חזקים עוד יותר יחוללו סערות אפילו עמוק מתחת לפני המים . לחיפזון השפעה זהה על האדם . אפילו אם הכל נראה רגוע ושליו , דחף קל ובלתי נשלט יחולל גלים במערכת הרגשות כולה , שיביאו בסופו של דבר לסערת רוחות פנימית שלא תאפשר כל שלווה .

על כל אחד ואחד מאיתנו ללמוד סבלנות …

אנחנו זקוקים לשפע סבלנות כדי להמתין עד לשוך הסערות העוברות עלינו במהלך חיינו . מרבית התאוות תוקפות את בני האדם בשצף קצף . ריב נחמן לימד ש ”סערת הרוחות של הרשעים ” – התאווה האנושית – היא זמנית . היא סוערת ברצונות רעים , אבל רק לתקופה קצרה (ליקוטי מוהר”ן ח , ג). הסבלנות מאפשרת לנו להמתין עד חלוף הסערה כדי לנצח את הכוחות המבקשים להתגבר עלינו .

וכותב רבי נתן : בתפילות שלנו כל יום אנו משבחים את הבורא ואומרים : “המאיר לארץ ולדרים עליה ברחמים , ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית ”. האור העיקרי הוא אורו של אלוקים עצמו . הזיכוך העיקרי הוא בירור האמת מהשקר . כל יום מציג בפנינו הזדמנות חדשה לבקש את האמת . למרות שהאמת נראית לעתים קרובות מעורפלת על ידי שקרים , השקרים שמתגלים בכל יום ובכל תקופה מתמוטטים בסופו של דבר , ואילו האמת שורדת – כפי שיתגלה בעתיד לעין כל .

כך , לכל דור שייך רע מסוים , אך הוא נדחה מאוחר יותר על ידי הכל . שקרים אחרים תופסים את מקומו , אך גם אלה מתפוררים ומושלכים בסופו של דבר לפח האשפה של ההיסטוריה . סבלנותו של האדם המבקש רוחניות ואלוקות היא מגדלור של אור ושל אמת , העתידים לנצח בסופו של דבר (ליקוטי הלכות , הכשר כלים ד , מח).

בדרך זו מהווה הסבלנות חלק אינטגרלי משגרת חיי היומיום שלנו .

אנחנו קמים בבוקר, אך במקום לאכול מיד ולהתנפל על היום וכל העיסוקים שבו, אנחנו מקצים זמן לתפילות היומיות. יש מאיתנו המשכימים עוד יותר כדי להקדים תלמוד תורה לתפילה, או נשארים בבית המדרש אחרי התפילה כדי ללמוד, או עושים מעשים טובים עוד לפני שהם מפנים לעסקי החול. כמו כן, לפני האכילה, על האדם לנהוג ריסון עצמי על ידי שתחילה הוא נוטל את ידיו ומברך את הברכות המתאימות (שם, ברכות השחר ה, כח).

באמצעות המעשים שלנו, שהבסיס לכולם הוא הסבלנות, אנחנו מסוגלים להתעלות עד כדי כך ולהיות ל‘מרכבה לשכינה’! הנביא יחזקאל פותח את ספרו בתיאור חזון ‘מעשה המרכבה’ הנישאת על ידי ארבע חיות. אדם שמטהר את עצמו לחלוטין, מסלק תכונות שליליות ומעדן את התכונות החיוביות, ראוי לבטא את מהות ה‘חיות’ השמימיות הללו שמסוגלות ‘לשאת’ את מרכבת השכינה – הרוחניות.

(המאמר מבוסס על דברי המחבר בספרו אנטומיה של הנשמה. כנסו ותיהנו מהמבצעים המיוחדים של חנות האתר שלנו!).

מאמרים מרתקים נוספים בנושא בריאות – הגוף והנפש תמצאו בקישור הזה.