



# אכילה:

למזרנו היום שאכילה של יהודי היא פעלת חשובה, על  
ידי ברכה ואכילה לשם שמיים, חלקו הקדושה  
שמוסתרים במאכל עולים ומAIRים.  
**אתם בוחרים, את הדורך סוללים!!**



# עובדת האכילה

3

"ונמצא כי כל תכלית של ימות המשיח ותחיית המתים שהוא נילוי כבודו ואלהותיו ית' . . תליוי בהמשכת אלוהותנו ואור א"ס ב"ה לנפש החיונית שבכללות ישראל .. ע"י קיומה כל רמח' מצות עשה . [שהיא מעלה לקדושה את חלקה בעולם] במה שמשתמש מעו"ז צריך גופו ונפשו החיונית לעבודת ה' כן אכילה ושתייה ודומיהם ודריה וכל כל תשייניו" מתניא, ליקוטי אמרים פרק ל'

2

"שכח נפש החיונית המתלבשת באותיות הדברו בת"ת או תפלה וכיוצא בהן, או מצות מעשיות, הרי כל גידולו וחיותו [של הנפש החיונית, היא] מהודם שהוא מקלייפת נוגה ממש, שהן כל אוכלין ומשקין שאכל ושתה ונעשה דם, שהין תחת ממשלה יינ��ו חיותם ממנה, ועתה היא מטהפכת מרע לטוב ונכללת בקדושה ע"י נח נפש החיונית הגדל ממנה שנמלבש באותיות אלו או בעשיה זו".  
(תניא, ליקוטי אמרים פרק ל"ז)

1

"ופעמים שהוא נכללה ועולה בבח"י" ומדרגת הקדושה דהינו כשהטוב המעווב בה נתברר מהרע וגבור ועולה ונכלל בקדושה כגון ד"מ האוכל בשרא שמינא דתורה ושותה יי' מבושים [כדי] להרחיב דעתו לה' ולתורתו כדאמר ובא חמרא וריחא כי' או בשבייל כדי לקיים מצות עג שבת ו"ט אז' נתברר חיות הבשר והיין שהוא נשפע מקלייפת נוגה ועולה לה' כעולה וכקרבן"  
(תניא, ליקוטי אמרים פרק ל"ז)

באכילה ורואה – נביא את  
הגאולה

גם מי שלא כיוון בשעת  
האוכל – מבורא את האוכל  
ובשעה שפועל מכוחו.

מתברר מיד בשעת האכילה –  
שולחנו של צדיק כמו מזבח

תרידת האכילה היא אחת

אל יש דוכים רמות לקיים אותה

אין אתה מקיים?

הביאו מהר דף וכלי כתיבה  
והצערפו לכעילות

בחרו בעקבים הבאים את האופן בו אתם אוכלים  
ואיספו את האותיות בהתאם להוראות

**אם הייתם צריכים לבחור דבר אחד לאכול מן המגש – מה הוא יהיה?**



אם בחרתם מאכל  
מתוק ומגורה  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:

פ ר ז ט

אם בחרתם מאכל  
מרענן ויש בו ייטמיינים  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:

נ ס כ ק

אם בחרתם מאכל  
שמ齊ין ונותן כוח  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:

א כ ה מ

**אין אתם מברכים ברכת המזון עוב יותר?**

**1**

**מתוך ברכו**

**2**

**מתוך סידור**

**אם בחרתם סידור  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:**

ת ב י כ

**אם בחרתם ברכו!  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:**

ל ש ב ג

**אם תאכלו עכשוו ארוחה מזינה, לאילו דברים היא תתן לכם הcci הרובה כוח?**

**2**

**לעזרה בבית**



**1**



**ללימוד תורה**

אם בחרתם **עזרה בבית**  
כתבו בדף שלכם  
**את האותיות הבאות:**

ה  
פ  
י

אם בחרתם **לימוד תורה**  
כתבו בדף שלכם  
**את האותיות הבאות:**

ע  
ת  
ל

**אם תאכלו עכשוי ממתך, לאילו דברים הוא הכי יעזר לכם?**

**מרץ וחשך  
לעשות**



**מצב רוח טוב**

אם בחרתם **מרץ וחשך**  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:

ב ב ה ה

אם בחרתם **במצב רוח טוב**  
כתבו בדף שלכם  
את האותיות הבאות:

א א ו ו

# איזה החלטה תקבלו על עצמכם היום?

2

לאכול את הארוחה מתוך מחשבה  
על הכוח שנקלע מן האוכל,  
כדי למדוד תורה ולקיים מצוות.

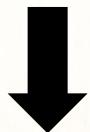


הוסיפו בדך את האותיות הבאות:

ב ט ז

1

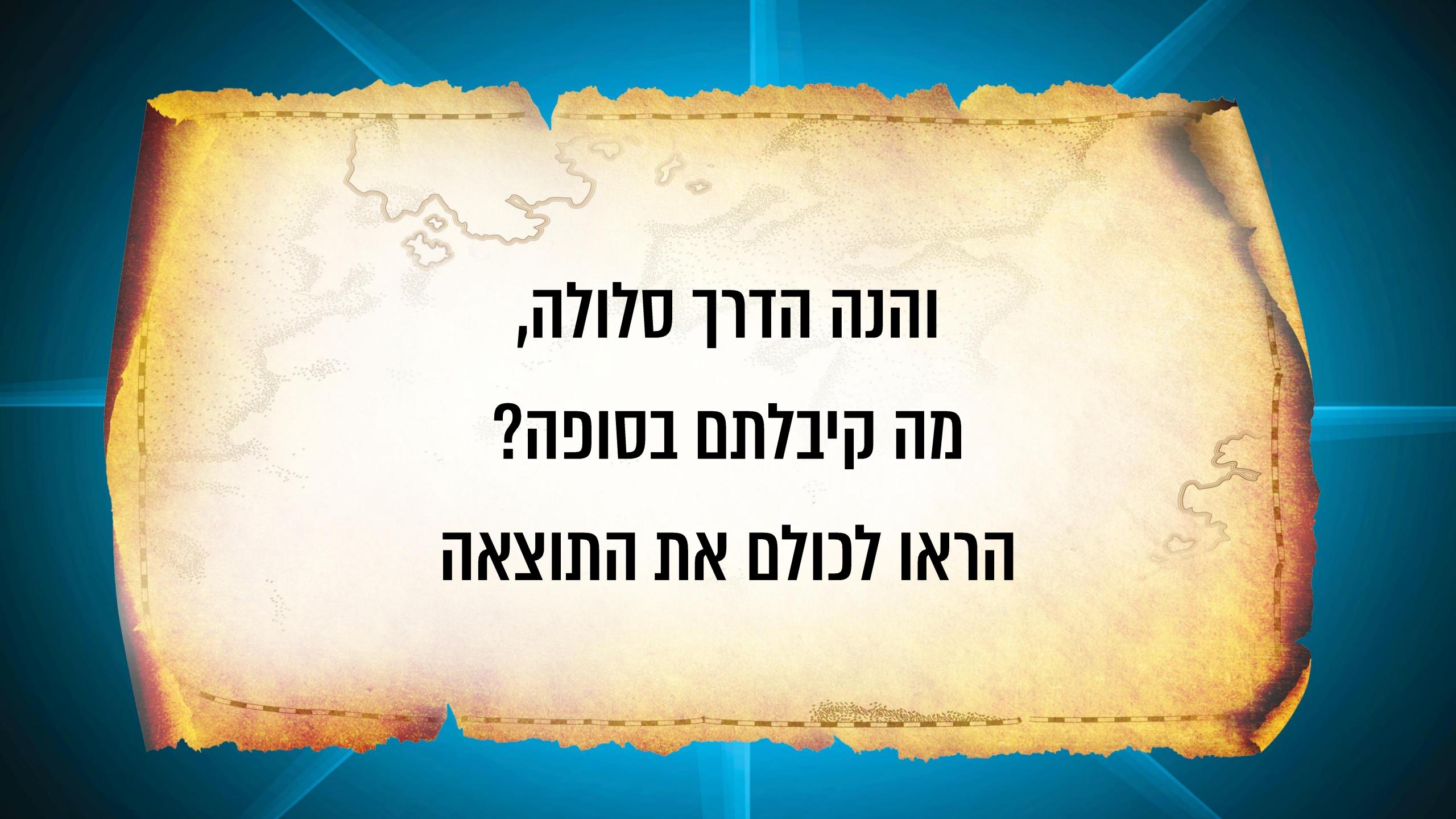
לבורך היום על האוכל  
בקול ומתוך כוונה.



הוסיפו בדך את האותיות הבאות:

ס ו ז

**הסתכלו על האותיות שצבורתם,  
ונסו לייצור מהן מילה  
הקשורה לאוכל או לברכות**



**זהה הדריך סלולה,  
מה קיבלתם בסופה?  
הראו לנוכלים את התוצאה**