ליקוטי עצות — אכילה

אֲכִילָהא. עַל־יְדֵי אֲכִילָה בְּכַשְׁרוּת כָּרָאוּי, שֶׁאוֹכֵל בִּמְתִינוּת וְאֵינוֹ אוֹכֵל בְּדֶרֶךְ הַלְעָטָה, עַל יְדֵי זֶה נִתְתַּקֵּן הַשֵּׂכֶל וְנִכְנָע הַכְּסִילוּת. אֲבָל כְּשֶׁאוֹכֵל כְּזוֹלֵל וְסוֹבֵא, עַל־יְדֵי זֶה מִתְגַּבֵּר הַכְּסִילוּת עַל הַשֵּׂכֶל. וְעַל־יְדֵי זֶה נֶחְשָׁךְ אֶצְלוֹ אוֹר הַצַּדִּיק, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְקַבֵּל מִמֶּנּוּ יִרְאָה וְאַהֲבָה: (לק"א סי' י"ז אות ב' ג')

ב. עַל־יְדֵי צְדָקָה לְצַדִּיקִים אֲמִתִּיִּים וְלַעֲנִיִּים הֲגוּנִים, עַל־יְדֵי זֶה נַעֲשִׂין גֵּרִים. וְעַל־יְדֵי זֶה נִתְתַּקֵּן פְּגַם הָאֲכִילָה. וְעַל־יְדֵי זֶה נִשְׁלָם הַשֵּׂכֶל וְזוֹכֶה לִרְאוֹת אוֹר הַצַּדִּיק, וְעַל־יְדֵי זֶה זוֹכֶה לְקַבֵּל מִמֶּנּוּ יִרְאָה וְאַהֲבָה: (שם אות ד' ה')

ג. מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ שְׁלֵמוּת לְשׁוֹן הַקֹּדֶשׁ וְהוּא שׁוֹמֵר הַבְּרִית, הוּא יָכוֹל לְעוֹרֵר הִתְנוֹצְצוּת הָאוֹתִיּוֹת שֶׁיֵּשׁ בְּכָל דָּבָר, וַאֲזַי אֲכִילָתוֹ וּשְׁתִיָּתוֹ וְכָל תַּעֲנוּגָיו אֵינוֹ אֶלָּא מֵהִתְנוֹצְצוּת הָאוֹתִיּוֹת, וּמִזֶּה מֵאִיר לִבּוֹ. וְעַל־יְדֵי זֶה פָּנָיו מְאִירוֹת, וְזוֹכֶה לְזַכֵּךְ אֶת הַפָּנִים כָּל כָּךְ, עַד שֶׁיּוּכַל לְעוֹרֵר אֲחֵרִים בִּתְשׁוּבָה עַל־יְדֵי שֶׁיִּסְתַּכְּלוּ בַּפָּנִים שֶׁלּוֹ לְבַד. כִּי יִרְאֶה כָּל אֶחָד אֶת עַצְמוֹ בַּפָּנִים שֶׁלּוֹ כְּמוֹ בְּמַרְאָה וְיִרְאֶה אֵיךְ הוּא מְשֻׁקָּע בַּחֹשֶׁךְ, עַד שֶׁבְּלֹא תּוֹכָחָה וּבְלֹא מוּסָר יְעוֹרֵר אֶת חֲבֵרוֹ בִּתְשׁוּבָה, רַק מִמַּה שֶּׁמַּבִּיט בַּפָּנִים שֶׁלּוֹ לְבַד כַּנַּ"ל: (לק"א סי' י"ט אות ז' ח' ט')

ד. כְּשֶׁאָדָם מַרְגִּישׁ אֵיזֶה רָעָבוֹן, שֶׁמִּתְגַּבֵּר עָלָיו תַּאֲוַת אֲכִילָה, יֵדַע שֶׁיֵּשׁ לוֹ שׁוֹנְאִים. בְּכֵן צָרִיךְ לְשַׁדֵּד וּלְשַׁבֵּר הַבַּהֲמִיּוּת שֶׁלּוֹ הַמִּתְאַוָּה לֶאֱכֹל, כִּי עִקַּר הָרָעָבוֹן הוּא לְבַהֲמִיּוּת, וְעַל־יְדֵי זֶה יִנָּצֵל מֵהַשּׂוֹנְאִים: (לק"א סי' ל"ט)

ה. עַל־יְדֵי תַּאֲוַת אֲכִילָה בָּא מַחֲלֹקֶת שֶׁמְּחָרְפִין וּמְבַזִּין אוֹתוֹ. וּכְשֶׁמְּשַׁבְּרִין אֶת תַּאֲוַת אֲכִילָה זוֹכֶה לְשָׁלוֹם, וְאָז יֵשׁ גַּם לְמַעְלָה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו. וַאֲזַי נִתְגַּלֶּה וְנִתְרַבֶּה שִׂבְעַ גָּדוֹל בָּעוֹלָם: (שם)

ו. מִי שֶׁהוּא מְשֻׁקָּע בְּתַאֲוַת אֲכִילָה, בְּיָדוּעַ שֶׁהוּא רָחוֹק מֵאֱמֶת, וּבְיָדוּעַ שֶׁדִּינִים שׁוֹרִין עָלָיו. גַּם זֶה סִימָן עַל דַּלּוּת. גַּם בָּא לִידֵי בְּזָיוֹנוֹת וּבוּשׁוֹת: (לק"א סי' מ"ז)

ז. מִי שֶׁהוּא מְשַׁבֵּר תַּאֲוַת אֲכִילָה, הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא עוֹשֶׂה עַל יָדוֹ מוֹפְתִים: (שם)

ח. יֵשׁ בְּנֵי אָדָם שֶׁיְּשֵׁנִים אֶת יְמֵיהֶם, וְיֵשׁ שֶׁנִּפְלוּ לִבְחִינַת שֵׁנָה עַל־יְדֵי תַּאֲוֹת וּמַעֲשִׂים רָעִים. וְיֵשׁ שֶׁהֵם אֲנָשִׁים כְּשֵׁרִים וְיָפִים, רַק שֶׁנִּפְּלָתָם עַל־יְדֵי אֲכִילָה. כִּי לִפְעָמִים כְּשֶׁאוֹכֵל הָאָדָם מַאֲכָל שֶׁלֹּא נִתְבָּרֵר עֲדַיִן לְמַאֲכַל אָדָם, עַל־יְדֵי זֶה נוֹפֵל מֹחוֹ לִבְחִינַת שֵׁנָה. כִּי כְּשֶׁאוֹכֵל בְּקְדֻשָּׁה וּבְטָהֳרָה, אָז מֵאִיר פָּנָיו, הַיְנוּ שֶׂכְלוֹ עַל־יְדֵי אֲכִילָתוֹ. אֲבָל כְּשֶׁאֵין אֲכִילָתוֹ בִּקְדֻשָּׁה, אָז הַמַּאֲכָל מֵבִיא רַע אֶל הַלֵּב, וְעַל־יְדֵי זֶה אוֹבֵד פָּנָיו וְשִׂכְלוֹ וְנוֹפֵל לִבְחִינַת שֵׁנָה. וַאֲפִלּוּ שֶׁנִּדְמֶה לָהָעוֹלָם שֶׁהוּא עוֹבֵד הַשֵּׁם וְעוֹסֵק בְּתוֹרָה וּבִתְפִלָּה, אַף עַל פִּי כֵן הוּא בִּבְחִינַת שֵׁנָה, כִּי כָּל עֲבוֹדָתוֹ נִשְׁאָר לְמַטָּה וְאֵין לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ נַחַת מִמֶּנָּה. וְצָרִיךְ לְעוֹרְרוֹ מִשֵּׁנָתוֹ. וְאִי אֶפְשָׁר לְעוֹרְרוֹ, כִּי אִם כְּשֶׁמִּתְעוֹרֵר תְּחִלָּה קְצָת מֵעַצְמוֹ. וְהִתְעוֹרְרוּת הַשֵּׁנָה שֶׁלֹּא יְבַלֶּה יָמָיו בְּשֵׁנָה חַ"ו, זוֹכִין עַל־יְדֵי סִפּוּרֵי מַעֲשִׂיּוֹת שֶׁל הַצַּדִּיקֵי אֱמֶת. אַשְׁרֵי הַזּוֹכֶה לָבוֹא לְצַדִּיק כָּזֶה שֶׁיּוּכַל לְעוֹרְרוֹ מִשֵּׁנָתוֹ, שֶׁלֹּא יִישַׁן אֶת יָמָיו חַ"ו: (לק"א סי' ס' אות ו')

ט. מַאֲכַל אִישׁ הַיִּשְׂרְאֵלִי צָרִיךְ לִהְיוֹת מַאֲכָל אַחַר שֶׁנִּתְבָּרֵר, וְאֵין בּוֹ שׁוּם תַּעֲרֹבֶת מֵהַסִּטְרָא אַחֲרָא. כִּי מַאֲכָל שֶׁיֵּשׁ בּוֹ תַּעֲרוֹבוֹת, עַל־יְדֵי מַאֲכָל כָּזֶה יוּכַל הָאָדָם לַחֲטֹא. וְהַבְּרוּר שֶׁל הַמַּאֲכָלִים הוּא עַל־יְדֵי אֱמוּנָה שֶׁזּוֹכִין עַל־יְדֵי תַּעֲנִית. וְאָז נַעֲשָׂה עַל יְדֵי אֲכִילָתוֹ יִחוּד קֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתֵּיהּ אַפִּין בְּאַפִּין: (לק"א סי' ס"ב אות א' ב' ה')

י. כָּל הַתַּאֲוֹת הֵם בְּחִינַת קְלִפּוֹת וּמוֹתָרוֹת, כִּי בְּלֹא הַתַּאֲוֹת יָכוֹל הַגּוּף לְהִתְקַיֵּם. וּכְשֶׁמִּתְגַּבְּרִים הַתַּאֲוֹת עַל הָאָדָם, הוּא הִתְגַּבְּרוּת הַקְּלִפּוֹת עַל הַקְּדֻשָּׁה. וְרָאשֵׁי הַתַּאֲוֹת הֵם תַּאֲוֹת אֲכִילָה וּשְׁתִיָּה, שֶׁכָּל הַתַּאֲוֹת נִמְשָׁכִים אַחֲרֵיהֶם. וּכְשֶׁהֵם מִתְגַּבְּרִים, הֵם מַמְשִׁיכִין אֶת הַדִּבּוּר לַגָּלוּת, וְאָז הוּא בִּבְחִינַת נַחַר גְּרוֹנִי, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְדַבֵּר שׁוּם דִּבּוּר לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ. וְהַתִּקּוּן לָזֶה תַּעֲנִית, וְאָז יוּכַל לְדַבֵּר. וְעַל־יְדֵי זֶה יְכוֹלִין לְקָרֵב הָרְחוֹקִים לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, שֶׁזֶּה עִקַּר שְׁלֵמוּת הָאֱמוּנָה. וַאֲזַי אֲכִילָתוֹ יְקָרָה מְאֹד כַּנַּ"ל, כִּי נַעֲשָׂה יִחוּד גָּדוֹל עַל־יְדֵי אֲכִילָתוֹ כַּנַּ"ל: (שם אות ג' ד' ה')

יא. עַל־יְדֵי תַּאֲוַת אֲכִילָה נִפְגָּם הַכָּבוֹד דִּקְדֻשָּׁה, וַאֲזַי מִתְגַּבְּרִין הָעַזִּי פָּנִים. כִּי נוֹפֵל הַכָּבוֹד אֶל הָעַכּוּ"ם וְהָרְשָׁעִים וְהָעַזִּי פָּנִים שֶׁבַּדּוֹר, שֶׁהֵם נוֹטְלִים כָּל הַכָּבוֹד וְהַמֶּמְשָׁלָה. וַאֲזַי הוּא בְּחִינַת הַסְתָּרַת פָּנִים, בְּחִינַת הִתְגַּבְּרוּת הַדִּינִים חַ"ו. אֲבָל כְּשֶׁמְּשַׁבְּרִין תַּאֲוַת אֲכִילָה, עַל־יְדֵי זֶה הוּא נְשִׂיאוּת פָּנִים, בְּחִינַת בִּטּוּל הַדִּינִים. וַאֲזַי הַכָּבוֹד דִּקְדֻשָּׁה בִּשְׁלֵמוּת, וְאֵין שׁוּם שְׁרָרָה וְהִתְמַנּוּת לְהָעַזִּי פָּנִים: (לק"א סי' ס"ז אות ב' ג')

יב. צָרִיךְ לְדַקְדֵּק מְאֹד לִבְלִי לֶאֱכֹל יוֹתֵר מִצָּרְכּוֹ, כִּי כְּשֶׁאוֹכֵל יוֹתֵר מִצָּרְכּוֹ מַזִּיק לוֹ מְאֹד. כִּי אֲפִלּוּ שְׁאָר הַמַּאֲכָלִים מִצְטָרְפִין עִם זֹאת הָאֲכִילָה וּמַזִּיקִים לוֹ הַרְבֵּה: (לק"א סי' רנ"ז)

יג. כְּשֶׁאָדָם אוֹכֵל אֲכִילָה יְתֵרָה הוּא כְּמוֹ בְּהֵמָה. כִּי גֶּדֶר הָאָדָם הוּא לֶאֱכֹל רַק כְּפִי מַה שֶּׁצָּרִיךְ, וּכְשֶׁאוֹכֵל יוֹתֵר הוּא מַעֲשֶׂה בְּהֵמָה מַמָּשׁ. וְעַל־יְדֵי זֶה שֶׁאוֹכֵל אֲכִילָה יְתֵרָה, עַל־יְדֵי זֶה בָּא חֹלִי הַקַּדַּחַת רַחֲמָנָא לִצְלָן. וְכֵן עַל־יְדֵי שֶׁמִּזְדַּמֵּן לְהָאָדָם בְּתוֹךְ מַאֲכָל שֶׁלֹּא נִתְבָּרֵר עֲדַיִן לְמַאֲכַל אָדָם, עַל־יְדֵי זֶה בָּא גַּם כֵּן חֹלִי הַנַּ"ל, רַחֲמָנָא לִצְלָן: (לק"א סי' רס"ג)

יד. תַּאֲוַת אֲכִילָה הִיא אֶחָד מִג' תַּאֲווֹת שֶׁפּוֹגְמִין וּמַפְסִידִין הַיִּרְאָה שֶׁבַּלֵּב. וְעַל יְדֵי זֶה שֶׁמְּקַבְּלִין חַג הַסְּכוֹת כָּרָאוּי, עַל־יְדֵי זֶה נִמְשָׁךְ דַּעַת לְתַקֵּן תַּאֲוַת אֲכִילָה, וְאָז זוֹכֶה לְיִרְאָה וּלְתִפְלָה וְכוּ' (עַיֵּן יִרְאָה אוֹת י"ט כ' כ"א): (לק"ת סי' א' אות ד' ה')

טו. לִפְעָמִים עַל־יְדֵי הַמַּאֲכָלִים שֶׁאוֹכְלִים נִתְקַלְקֵל הַחֲלוֹם, בִּבְחִינַת חֲלוֹם עַל־יְדֵי שֵׁד חַ"ו, וְיכוֹלִים לָבוֹא עַל־יְדֵי זֶה לְטֻמְאַת קֶרִי חַ"ו. וְהַתִּקּוּן לָזֶה הוּא שִׂמְחָה, לְהִתְחַזֵּק לִהְיוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד: (לק"ת סי' ה' אות י')

טז. מִי שֶׁזּוֹכֶה לְהִתְקָרֵב לְרַבִּי אֱמֶת, שֶׁיּוֹדֵעַ לְהָאִיר הַדַּעַת הַקָּדוֹשׁ בְּיִשְׂרָאֵל כָּרָאוּי, וְהוּא אִישׁ חַיִל וְלֹא הַהֶפֶךְ (שֶׁקּוֹרִין שְׁלֵימַזְלְנִיק), עַל־יְדֵי זֶה יָכוֹל לְקַבֵּל בְּעֵת הָאֲכִילָה הֶאָרַת הָרָצוֹן הַמְפֹלָג. דְּהַיְנוּ, שֶׁיָּאִיר לוֹ הָרָצוֹן בְּעֵת הָאֲכִילָה, וְיִשְׁתּוֹקֵק וְיִכְסֹף מְאֹד אֵלָיו יִתְבָּרַךְ בְּרָצוֹן מָפְלָג בְּלִי שִׁעוּר, בְּלִי שׁוּם יְדִיעָה, שֶׁלֹּא יֵדַע כְּלָל מַה הוּא רוֹצֶה, רַק רָצוֹן פָּשׁוּט בְּכֻלּוֹת הַנֶּפֶשׁ אֵלָיו יִתְבָּרַךְ: (לק"ת סי' ז' אות י')

יז. עַל־יְדֵי מְזוֹנָא דְּגוּפָא, דְּהַיְנוּ תַּאֲווֹת אֲכִילָה וּשְׁתִיָּה, נֶחֱלָשׁ מְזוֹנָא דְּנִשְׁמָתָא, וְנַפְגָּם הַיִּרְאָה, שֶׁהִיא בְּחִינַת רֵיחַ טוֹב, שֶׁהוּא עִקַּר מְזוֹנָא דְּנִשְׁמָתָא: (לק"ת סי' ח' אות א')

יח. עַל־יְדֵי שֶׁמְּקַבְּלִין תּוֹכָחָה מֵהַצַּדִּיק הָאֱמֶת, שֶׁיָּכוֹל לְהוֹכִיחַ אֶת יִשְׂרָאֵל כָּרָאוּי (כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב בִּפְנִים), עַל־יְדֵי זֶה מַגְבִּירִין מְזוֹנָא דְּנִשְׁמָתָא עַל מְזוֹנָא דְּגוּפָא: (שם)

יט. עִקַּר הָאֲכִילָה הִיא בִּשְׁבִיל בְּרוּרִים, כְּדֵי שֶׁיִּתְבָּרֵר הַמַּאֲכָל וְיִהְיֶה נַעֲשֶׂה מִמֶּנּוּ אִמְרֵי שֶׁפֶר, שֶׁהֵם הַבְּרָכוֹת שֶׁמְּבָרְכִין עָלָיו וּמִתְפַּלְּלִין וְלוֹמְדִים וְעוֹבְדִים הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּכֹחוֹת הָאֲכִילָה. וְזֶה צָרִיךְ לְכַוֵּן כָּל אָדָם בִּשְׁעַת אֲכִילָתוֹ. וְאָז הָאֲכִילָה בִּבְחִינַת קְטֹרֶת, וְזוֹכֶה לִשְׂמְחָה, וְנַעֲשֶׂה מִזֶּה עֲטָרָה שֶׁל חֶסֶד וְרַחֲמִים לַמֶּלֶךְ שְׁלֹמֹה, שֶׁעַל זֶה נֶאֱמַר: "צְאֶינָה וּרְאֶינָה" וְכוּ' "בָּעֲטָרָה" וְכוּ' וְעַל־יְדֵי זֶה זוֹכֶה לְפַרְנָסָה בְּנָקֵל: (לק"ת סי' ט"ז)

כ. כָּל אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל, אֲפִלּוּ צַדִּיק גָּדוֹל, צָרִיךְ שֶׁיִּהְיֶה לוֹ אֵיזֶה צַעַר בְּכָל יוֹם. וְכָל מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ דַּעַת יוֹתֵר, צַעֲרוֹ גָּדוֹל בְּיוֹתֵר. וְעַל־יְדֵי אֲכִילָה בְּקְדֻשָּׁה וּבְיִרְאַת שָׁמַיִם, עַל־יְדֵי זֶה מַמְתִּיקִין זֶה הַצַּעַר, שֶׁלֹּא יִתְגַּבֵּר חַ"ו: (לק"ת סי' ע"ז)

כא. עַל־יְדֵי אֲכִילָה בְּקְדֻשָּׁה וּבְיִרְאַת שָׁמַיִם, עַל־יְדֵי זֶה נַעֲשֶׂה הַפֶּה בִּבְחִינַת קוֹמַת הָאָדָם, וְזוֹכֶה לָבוֹא עַל־יְדֵי זֶה לִבְחִינַת שְׁכִינָה מְדַבֶּרֶת מִתּוֹךְ גְּרוֹנוֹ. אֲבָל מִי שֶׁאֵין אֲכִילָתוֹ בְּקְדֻשָּׁה, אֲזַי פִּיו שֶׁאוֹכֵל הוּא בְּגֶדֶר בַּעַל חַי, וַהֲרֵי הוּא כְּמוֹ בְּהֵמָה מַמָּשׁ חַ"ו: (שם)

כב. עִקַּר הַיִּרְאָה הִיא בָּאָה וְנִגָּשֶׁת אֶל הָאָדָם בִּשְׁעַת אֲכִילָה. עַל־כֵּן צָרִיךְ לִזָּהֵר מְאֹד לֶאֱכֹל בְּקְדֻשָּׁה וּלְהַמְשִׁיךְ עַל עַצְמוֹ הַיִּרְאָה הַבָּאָה אֵלָיו אָז, וְעַל־יְדֵי זֶה זוֹכֶה לְכָל הַנַּ"ל (בְּאוֹת כ' וכ"א): (שם)

כג. צָרִיךְ לִזָּהֵר מְאֹד שֶׁלֹּא לֶאֱכֹל פְּרִי קֹדֶם שֶׁנִּתְבַּשְּׁלָה כָּל צָרְכָּהּ עַל הָאִילָן, כִּי יוּכַל לְאַבֵּד נַפְשׁוֹ עַל־יְדֵי זֶה. גַּם אָסוּר לִתְלֹשׁ פְּרִי קֹדֶם בִּשּׁוּלָהּ כְּמוֹ שֶׁאָסוּר לָקוֹץ אִילָן קֹדֶם זְמַנּוֹ: (לק"ת סי' פ"ח)

כד. כְּשֶׁמְּבָרֵךְ הַבְּרָכָה עַל הַפְּרִי בְּכַוָּנָה גְּדוֹלָה וּבְיִרְאַת שָׁמַיִם כָּרָאוּי, עַל־יְדֵי זֶה זוֹכֶה לְהַנָּצֵל שֶׁלֹּא לְאַבֵּד נַפְשׁוֹ עַל־יְדֵי הַפְּרִי שֶׁלֹּא נִתְבַּשְּׁלָה. וּמְאֹד צְרִיכִין לְזָהֵר בְּבִרְכַּת הַנֶּהֱנִין, בִּפְרָט בְּבִרְכַּת הַפֵּרוֹת, כִּי יֵשׁ בָּהֶם אֲבֵדוֹת הַרְבֵּה שֶׁצְּרִיכִין לְבָרְרָם וּלְהַעֲלוֹתָם (עַיֵּן בִּפְנִים – "לִקּוּטֵי מוֹהַר"ן" תִּנְיָנָא סִימָן פ"ח): (שם)

כה. גַּם כְּשֶׁמְּבַשְּׁלִין הַפֵּרוֹת בְּבֵיתוֹ אֵינוֹ מוֹעִיל לָזֶה, לְהַתִּיר לֶאֱכֹל פְּרִי שֶׁלֹּא נִתְבַּשְּׁלָה עַל הָאִילָן. אֲבָל אִם הַפֵּרוֹת שֶׁלֹּא נִגְמְרוּ מָנְחִים אֵיזֶה זְמַן עַד שֶׁנַּעֲשִׂין מְבֻשָּׁלִין מֵאֲלֵיהֶן בְּתָלוּשׁ, זֶה מוֹעִיל וּמֻתָּר לְאָכְלָן: (שם)

[כו]. הֱוֵי זָהִיר שֶׁלֹּא לֶאֱכֹל בְּהַלְעָטָה, דְּהַיְנוּ בִּמְהִירוּת כְּדֶרֶךְ גַּרְגָּרָן, כִּי זֶה הוּא בְּחִינַת הַלְעִיטֵנִי נָא וְכוּ' (בְּרֵאשִׁית כה). רַק לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ לֶאֱכֹל בִּמְתִינוּת, בְּיִשּׁוּב הַדַּעַת וּבְדֶרֶךְ אֶרֶץ, כְּדֶרֶךְ שֶׁאוֹכְלִין בְּדֶרֶךְ אֶרֶץ כְּשֶׁיּוֹשֵׁב אָדָם חָשׁוּב אֵצֶל הַשֻּׁלְחָן, כָּךְ יֹאכַל תָּמִיד אֲפִלּוּ כְּשֶׁאוֹכֵל לְבַדּוֹ. עַיֵּן לְעֵיל אוֹת ג' (צ"ל א'). אַשְׁרֵי הַזּוֹכֶה לָזֶה: (חיי מוהר"ן סי' תקט"ו)