סגולת ברכת המזון -
פרשת ראה

מפי הרב חיים איידלס

לעילוי נשמת

צפורה בת אשר זעליג ובילה צירל

ולרפואת

אברהם בן חנה

והרב אברהם יהושע בן פרומט פאני

מצות ברכת המזון

מצות ברכת המזון מופיעה בפרשתנו בתוך מסכת ארוכה של תיאור הארץ הטובה, ארץ ישראל. משה רבנו מספר לישראל על הארץ הטובה אותה עתידים הם לרשת. "**כי ה' אלהיך מביאך אל ארץ טובה ארץ נחלי מים עינת ותהמת יצאים בבקעה ובהר. ארץ חטה ושערה וגפן ותאנה ורמון ארץ זית שמן ודבש. ארץ אשר לא במסכנת תאכל בה לחם לא תחסר כל בה ארץ אשר אבניה ברזל ומהרריה תחצב נחשת. ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלהיך על הארץ הטבה אשר נתן לך**" (דברים ח ז-י).

מנין למדנו בפסוקים אלה שמצות עשה מן התורה לברך ברכת המזון אחר אכילת פת? הלא בפשטות משה רבנו מתאר לנו בפסוקים אלה את הטוב העתיד לבוא על ישראל בארץ ישראל, ובתוך הדברים מתאר הוא את הברכה העתידה לצאת מפיהם של ישראל על טובת הארץ המובטחת ושפע הברכה שבה.

מבאר הרמב"ן (דברים ח י):

ואמר ואכלת ושבעת וברכת - כי תזכור עבודת מצרים וענוי המדבר, וכאשר תאכל ותשבע בארץ הטובה תברך עליה את השם.

ורבותינו (ברכות מח ב) קבלו שזו מצות עשה, וטעמו ותברך את ה' אלהיך, וכן ועשית מעקה לגגך (להלן כב ח), וכן ועשית פסח לה' אלהיך (להלן טז א), ולקחת מראשית כל פרי האדמה (להלן כו ב), ורבים. וטעם על הארץ הטובה - כמו ועל הארץ הטובה, יצוה שתברכהו בכל עת שתשבע על השובע ועל הארץ שנתן לך, שינחילנה לך לעולמים ותשבע מטובה, והנה חיוב המצוה הזאת בכל מקום.

כוונתו היא שהפשט הוא אכן שאחר שישראל שעברו את תלאות מצרים וההליכה במדבר, מגיעים הם אל המנוחה והנחלה, בודאי יבואו להודות לה' על כל הטובה שהושפעה עליהם בברכת הארץ. על גבי הפשט הזה קיבלו רבותינו שישנה גם מצוה לברך בכל פעם שאוכלים, וכוונת הלשון "וברכת" היא כמו 'ותברך'. פירוש זה של חכמים שהפסוק מלמד את חיוב ברכת המזון מן התורה הוא ודאי תורת אמת, שכן תורה שבכתב ותורה שבעל פה ניתנו שתיהן למשה רבנו מן השמיים. ובכל זאת שומה עלינו להבין מדוע התורה בחרה לציין את מצוה זו בדרך סיפור ולא בלשון ציווי?

הזהירות המיוחדת בברכת המזון

התרגום יונתן (שם) אומר:

ותהוון זהירין בזמן דאתון אכלין ושבעין הוון מודין ומברכין קדם ה' אלהכון על כל פירי ארעא משבחא דיהב לכון.

לשונו המיוחדת של התרגום יונתן הוסיפה שעלינו להיות זהירים בברכה זו. ויש להבין מה שייכת זהירות מיוחדת דווקא לברכה זו?

נעיר נקודה נוספת להתבוננות. מיד לאחר פסוק זה ממשיכה התורה ומזהירה: "**השמר לך פן תשכח את ה' אלהיך לבלתי שמר מצותיו ומשפטיו וחקתיו אשר אנכי מצוך היום. פן תאכל ושבעת ובתים טבים תבנה וישבת. ובקרך וצאנך ירבין וכסף וזהב ירבה לך וכל אשר לך ירבה. ורם לבבך ושכחת את ה' אלהיך המוציאך מארץ מצרים מבית עבדים. המוליכך במדבר הגדל והנורא נחש שרף ועקרב וצמאון אשר אין מים המוציא לך מים מצור החלמיש. המאכלך מן במדבר אשר לא ידעון אבתיך למען ענתך ולמען נסתך להיטבך באחריתך. ואמרת בלבבך כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה. וזכרת את ה' אלהיך כי הוא הנתן לך כח לעשות חיל למען הקים את בריתו אשר נשבע לאבתיך כיום הזה**" (שם יא-יח). בעל הטורים (שם י) מבאר את אותה הסמיכות:

ואכלת ושבעת- וסמיך ליה פן תשכח. שצריך להזכיר יום המיתה בברכת המזון ולכך תקנו הטוב והמטיב על הרוגי ביתר שנתנו לקבורה (ברכות מח:).

עלינו להבין את הקשר המיוחד שבין יום המיתה וברכת המזון שתוקן להזכירו במהלך ברכה יקרה זו.

בשביל ליישב ג' שאלות אלה עלינו לדעת שהגדר העיקרי של מצות ברכת המזון היא דווקא מכח השביעה "ואכלת ושבעת וברכת". ישנה מחלוקת תנאים בגדר השביעה (ברכות מט:):

הכא בקראי פליגי (כאן חלקו בלשון הכתוב), רבי מאיר סבר: "ואכלת" - זו אכילה, "ושבעת" - זו שתיה, ואכילה בכזית. ורבי יהודה סבר: "ואכלת ושבעת" - אכילה שיש בה שביעה, ואיזו? זו כביצה.

פסק מרן הרמ"א (אורח חיים סימן קצז סעיף ד):

יש אומרים שאינו חייב לברך מדאורייתא אם לא שתה והוא תאב לשתות. וטוב ליזהר לכתחלה אם מקצתן שתו ומקצתם לא שתו, שיברך מי ששתה.

הוה אומר שעל אף שהלכה כדברי ר' יהודה שדי באכילת כביצה כדי להתחייב בברכת המזון מן התורה, ואין צורך לשתות בדווקא, בכל זאת כאשר מי מהסועדים התחייב בברכת המזון מן התורה אף לדעת ר' מאיר, משום שבנוסף

על אכילתו גם שתה, הוא יהיה זה שיזמן עבור האחרים כי חיובו מן התורה לכל הדעות. על כל פנים אנו למדים כי ברכת המזון מן התורה היא דווקא כאשר ישנו שובע. השובע מדאורייתא כאמור תלוי בשתיית מים או באכילת שיעור כביצה פת. אמנם הגמרא (ברכות כ:)[1] מלמדת כי ישראל החמירו על עצמם כבר מכזית.

אומרת הגמרא (ערכין ד.):

הכל חייבין בזימון- כהנים, לוים וישראלים. פשיטא, לא צריכא דקאכלי קדשים, סלקא דעתך אמינא: "ואכלו אותם אשר כופר בהם" אמר רחמנא, והא כפרה היא, קא משמע לן: "ואכלת ושבעת" אמר רחמנא, והא איתנהו.

הגמרא דנה בחיוב של כל ישראל בזימון. תמהה הגמרא שלכאורה הדבר פשוט, ומה הצורך בהדגשה מיוחדת של חובת הלויים והכהנים בזימון? מיישבת הגמרא שלכאורה באכילת מנחות יש פעולה של כפרה, וממילא היה מקום לפטור מברכת המזון. ומיישבת הגמרא שסוף סוף ישנה אכילה ושביעה באכילה זו וממילא חייבים בברכה מכח הפסוק "ואכלת ושבעת וברכת". מתוך ההוה אמינא של הגמרא שאכילה שיש בה כפרה לא תחייב ברכה ניתן ללמוד עקרון מהותי לגבי סגולת ברכת המזון. רבנו גרשום מבאר[2] את כוונת הגמרא שדווקא באכילת רשות יש חובה של ברכת המזון ולא באכילת חובה.

ברכת המזון ותפילה

הירושלמי (תרומות פרק א הלכה ד) מביא ספק בדין חובת השיכור בברכת המזון:

רבי זעירא בעי קומי רבי איסי שיכור מהו שיברך? אמר ליה "ואכלת ושבעת וברכת" (דברים ח י) ואפילו מדומדם.

וכן נפסק בשולחן ערוך (אורח חיים סימן קפה סעיף ד):

אפילו נשתכר כל כך עד שאינו יכול לדבר כראוי, יכול לברך ברכת המזון.

אמנם לגבי תפילה הדין שונה, שכן אומרת (עירובין סד.):

אמר רבה בר רב הונא: שתוי אל יתפלל, ואם התפלל - תפלתו תפלה. שיכור אל יתפלל, ואם התפלל - תפלתו תועבה.

וכן פסק השולחן ערוך (שם סימן צט סעיף א):

שתה יין כדי רביעית, אל יתפלל עד שיסיר יינו; ואם שתה יותר, אם הוא יכול לדבר לפני המלך, אם התפלל תפלתו תפלה, ואם אינו יכול לדבר לפני המלך, אם התפלל תפלתו תועבה וצריך לחזור ולהתפלל כשיסיר יינו מעליו.

סגולתה של ברכת המזון

הרבי בעל ה'אמרי אמת' מגור זי"ע מבאר חילוק זה (מכתבי תורה מכתב עה) על פי דברי ר' מאיר שמחה (אור שמח בפרשתנו). הגמרא (ברכות לב)[3] מלמדת כי אדם עלול לחטא דווקא מרוב טובה, "וישמן ישורון ויבעט" (דברים לב טו). זוהי הסיבה שאסרו על האדם לטעום קודם התפילה, משום שאותה אכילה וטובה גשמית מרובה מביאה את האדם לגאוה[4]. ברכת המזון באה אחר האכילה לא רק בשביל להודות להקב"ה על המזון אותו נתן לנו, אלא כדי לאזן את הנזק הנגרם לרוחניות האדם מכוח אותו שפע טובה גשמית שבמאכל ובמשתה. אכילה מגשמת את האדם, מבהמת אותו ומעוררת בו גאוה. לשם כך היא צריכה תרופה ומשקל נגד שתאזן את האדם. ברכת המזון משיבה את האדם אל

---

[1] דרש רב עוירא, זמנין אמר לה משמיה דרבי אמי וזמנין אמר לה משמיה דרבי אסי: אמרו מלאכי השרת לפני הקדוש ברוך הוא: רבונו של עולם, כתוב בתורתך "אשר לא ישא פנים ולא יקח שחד", והלא אתה נושא פנים לישראל, דכתיב: "ישא ה' פניו אליך"? אמר להם: וכי לא אשא פנים לישראל, שכתבתי להם בתורה: "ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלהיך", והם מדקדקים על עצמם עד כזית ועד כביצה.

[2] ואכלו אותם אשר כופר בהם. מלמד שהכהנים אוכלים והבעלים מתכפרים והא אכילה חובה היא ולא תיבעי [זימון] (ברכה) קמ"ל ואכלת ושבעת בשביעה תלה רחמנא והא איתנהו.

[3] דבי רבי ינאי אמרי, מהכא: ודי זהב, מאי ודי זהב? אמרי דבי רבי ינאי, כך אמר משה לפני הקדוש ברוך הוא: רבונו של עולם, בשביל כסף וזהב שהשפעת להם לישראל עד שאמרו די - הוא גרם שעשו את העגל. אמרי דבי רבי ינאי: אין ארי נוהם מתוך קופה של תבן אלא מתוך קופה של בשר. אמר רבי אושעיא: משל, לאדם שהיתה לו פרה כחושה ובעלת אברים, האכילה כרשינין והיתה מבעטת בו. אמר לה: מי גרם ליך שתהא מבעטת בי - אלא כרשינין שהאכלתיך. אמר רבי חייא בר אבא אמר רבי יוחנן: משל, לאדם אחד שהיה לו בן, הרחיצו וסכו, והאכילו והשקהו, ותלה לו כיס על צוארו, והושיבו על פתח של זונות, מה יעשה אותו הבן שלא יחטא? אמר רב אחא בריה דרב הונא אמר רב ששת: היינו דאמרי אינשי מלי כריסיה זני בישי, שנאמר: כמרעיתם וישבעו שבעו וירם לבם על כן שכחוני; רב נחמן אמר, מהכא: ורם לבבך ושכחת את ה'; ורבנן אמרי, מהכא: ואכל ושבע ודשן ופנה; ואי בעית אימא, מהכא: וישמן ישרון ויבעט. אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: מנין שחזר הקדוש ברוך הוא והודה לו למשה - שנאמר: וכסף הרביתי להם וזהב עשו לבעל.

[4] כדברי הגמרא (ברכות י:):

ואמר רבי יוסי ברבי חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב: מאי דכתיב: "לא תאכלו על הדם"? - לא תאכלו קודם שתתפללו על דמכם. אמר רבי יצחק אמר רבי יוחנן אמר רבי יוסי ברבי חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב: כל האוכל ושותה ואחר כך מתפלל - עליו הכתוב אומר: "ואותי השלכת אחרי גויך", אל תקרי גויך אלא גאיך. אמר הקדוש ברוך הוא: לאחר שנתגאה זה - קבל עליו מלכות שמים.

הרוחניות הנאותה, כאשר איננו שוכח את ה' הנותן לו כח לעשות חיל הוא נמנע מ"ורם לבבך ושכחת" שעלול לבוא מכוח גשמיות האכילה. על פי עקרון זה ביאר הרבי מגור מדוע לברכת המזון יש שיעור זמן שעד אליו ניתן לברך, בשונה משאר הברכות כברכת 'אשר יצר' שמברכים אחר בית הכבוד או ברכת התורה שלאחר הקריאה שגם אם שהה אדם יכול לשוב ולברכן. כיוון שברכת המזון באה לאיזון ועידון האדם, ממילא שייכת היא דווקא בזמן שעוד המזון שרוי במעיים, שיש צורך בעידון הגשמיות אליה ירד בשעת האכילה. באם כבר התעכל המזון הברכה לא תפיק את עיקר תכליתה וממילא אין חייבים בה עוד.

לפי זה נבין את הזכרת ברכת המזון דווקא בתוך שבח ארץ ישראל. התזונה בארץ ישראל שונה באופן מהותי מהמדבר, בו ניזון עם ישראל במשך ארבעים שנה מן המן, שהיה לחם אבירים - שנבלע באיברים[5]. במדבר לא היה צורך לברך ברכת המזון אחר האכילה, כי אותו המזון לא היה גס וחומרי. קודם אכילת המן ברכו "המוציא לחם מן השמים" כפי שכותב הרמ"ע מפאנו (מאמר שבתות ה חלק ו), ואחר האכילה לא היה כל צורך בברכה, שאין סכנה באכילה הזו. אך כעת עם הכניסה לארץ מלאת הטובה הגשמית יש חשש שעם כל הטוב שצפון לעם ישראל בארץ יש צורך להשמר - "השמר לך פן תשכח את ה' אלהיך" (דברים ח יא), כפי שמדגיש התרגום יונתן ביחס לברכת המזון "ותהוון זהירין בזמן דאתון אכלין ושבעין הוון מודין ומברכין קדם ה' אלהכון". יש בארץ ישראל על שפע הטוב שבה סכנה גדולה וברכת המזון היא תריס בפני הפורענות העלולה לבוא.

משום חשש זה של ההדרדרות הגשמית של האדם זקוק האדם להזכיר את יום המיתה בברכת המזון, כפי שהזכרנו לעיל בשם בעל הטורים, שהזכרת יום המיתה מסייעת להימלט מהיצר הרע וההתבהמות[6]. זוהי שורש מחלוקתם של ר' מאיר ור' יהודה לגבי השביעה- כלומר איזו שביעה מביאה להתבהמות האם אכילה בלבד של שיעור גדול כביצה או אפילו אכילה בשיעור קטן יותר כזית כשמצטרפת אליו השתייה.

לכן שיכור יכול לברך ברכת המזון, כי אדרבה זוהי עיקר מטרת ברכת המזון להוציא את האדם מהשקיעה הגופנית שחווה זה עתה. בשונה מתפילה שכולה קודש לה', ובה אדרבה על האדם לצאת מהשתקעותו הבהמית[7]. לכן התעורר הספק בדברי הגמרא לגבי חיוב זימון וברכת המזון באכילת המנחות, שכיוון שהאכילה הזו אינה אכילת רשות כי אם חובה והיא עצמה מכפרת היה מקום שלא לחייב ברכת המזון לאחריה. אלא שלמסקנה כתבה הגמרא "ואכלת ושבעת", שסוף סוף כיוון שישנה הנאה גשמית גם באכילה זו אוכליה חייבים אף הם בברכת המזון להשגת עידון.

מים אחרונים - חובה

זוהי הסיבה שתיקנו חכמים להקדים לברכת המזון נטילת מים אחרונים, והסמיכו זאת על הכתוב "כי אני ה' אלהיכם והתקדשתם והייתם קדשים כי קדוש אני" (ויקרא יא מד), כדברי הגמרא (ברכות נג:):

דאמר רב יהודה אמר רב, ואמרי לה במתניתא תנא: "והתקדשתם" - אלו מים ראשונים, "והייתם קדשים" - אלו מים אחרונים, "כי קדוש" - זה שמן, "אני ה' אלהיכם" - זו ברכה.

לאחר שאדם התגשם באכילתו וניגש הוא לברך ברכת המזון על מנת להביא לאישיותו את האיזון המבוקש בין רוחניות וגשמיות נוטה הוא אל הגשמיות, ולכן צריך הוא הכנה של נטילת ידיים במים אחרונים, כפסק השולחן ערוך (אורח חיים סימן קפא סעיף א): "מים אחרונים - חובה". מקור הדברים מדברי הגמרא (חולין דף קה.):

אמר רב אידי בר אבין אמר רב יצחק בר אשיין: מים ראשונים - מצוה, ואחרונים - חובה. מיתיבי: מים ראשונים ואחרונים - חובה, אמצעיים - רשות. מצוה לגבי רשות חובה קרי לה.

לעומת מים ראשונים שבאים כהכנה לאכילה ומשום סרך תרומה, המים האחרונים מסייעים בתהליך היציאה

---

[5] כלשון הגמרא (יומא עה:):
תנו רבנן: "לחם אבירים אכל איש" - לחם שמלאכי השרת אוכלין אותו, דברי רבי עקיבא. וכשנאמרו דברים לפני רבי ישמעאל אמר להם: צאו ואמרו לו לעקיבא: עקיבא טעית! וכי מלאכי השרת אוכלין לחם? והלא כבר נאמר "לחם לא אכלתי ומים לא שתיתי", אלא מה אני מקיים אבירים? - לחם שנבלע במאתים וארבעים ושמונה אברים.

[6] כעצת הגמרא (ברכות ה.):
אמר רבי לוי בר חמא אמר רבי שמעון בן לקיש: לעולם ירגיז אדם יצר טוב על יצר הרע, שנאמר "רגזו ואל תחטאו". אם נצחו - מוטב, ואם לאו - יעסוק בתורה, שנאמר: "אמרו בלבבכם". אם נצחו - מוטב, ואם לאו - יקרא קריאת שמע, שנאמר: "על משכבכם". אם נצחו - מוטב, ואם לאו - יזכור לו יום המיתה, שנאמר: "ודמו סלה".

[7] כלשון השולחן ערוך (אורח חיים סימן צח סעיף א):
וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוונין בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמות ולהתגברות כח השכלי, עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה.

מהגשמיות והחומרנות. את טעם החומרה המיוחדת במים אחרונים ביארה הגמרא (שם קה:) משום חשש סכנה:

אמר רב יהודה בריה דרבי חייא: מפני מה אמרו מים אחרונים חובה - שמלח סדומית יש, שמסמא את העינים. אמר אביי: ומשתכח כי קורטא בכורא.

וכך ביאר מרן הרב קוק זצ"ל (עין אי"ה ברכות א פרק א סעיף מו) את עניין הקשר בין חובת נטילת מים אחרונים לזהירות ממלח סדומית:

והנה הנטיה אחרי הערב אל החושים, מעבה טבעו של אדם ונוטלת ממנו הרגשותיו הנעלות, שראשיתם הוא החסד והרחמים. על כן מכל סעודה אשר יאכל האדם, שההשתמשות בהנאת החושים בהכרח פועל לייקר (מלשון חשיבות) בקרבו את ערכם (של החושים הגשמיים), ולהעביר מנגד עיניו ההרגשות הרוחניות המקרבות את האדם אל השלמות האמיתי.

תקנו חז"ל כעין תרופה קודמת לרומם ההרגשות הקדושות לפני המזון בנטילת ידים, שיצויר יפה שהוא אוכל לחם קודש, והוא דומה לכהן משרת ד', כי כל העדה בכלל נקראים ממלכת כהנים. אמנם אחרי כל הציור המוקדם עושה הטבע את שלו, ולא ימלט שפעל השימוש החושי להפיל את אור המוסרי שבנפש הטהורה. על כן אחר האכילה, עוד הפעם תקנו חז"ל מים אחרונים, לשוב אל הקדושה הנאותה. ויפה נבין דברם ז"ל 'מים ראשונים מצוה, מים אחרונים חובה'. כי הראשונים באו להקדים הרפואה קודם שיתעוררו החושים להפסיד את יקר ערכו של מושג היושר הטהור, על כן הם מצוה, ולא יאמר עליהם חובה, כי לא נתחייב הדבר בהכרח. אבל האחרונים באים למהר לתקן את אשר בהכרח נתעוות, על כן הם חובה.

והתערובות האלה שבהכרח, נמצאות בשלם שבאנשים, המונעות את תנובת החסד והצדק הראוים לשאת ענף ולשאת פרי ברכה בכל נפש יקרה, הם המה המלח סדומית המסמא את העינים, וראוי להעבירם על הפעולות הנמשכות מעצת הנפש ויוצאות בפועל על ידי הידים, לשוב אל הקדושה - "והייתם קדושים", כמו שאתם צריכים להיות ואתם מוכנים לכך, בלא עירוב של ההפסד העלול מהתגרות ההתמכרות להנאת החושים. כי הפעולה הקדושה הזאת תקלע מטרתה, להסיר החסרון של הרגשת עצמו יותר מדאי, שהיא חטאת סדום, "לתאוה יבקש נפרד". כי ההרגשה השכלית מובילה את האדם להשכיל אל זולתו כאל עצמו. כי בשכל אין פרטיות כי אם כלליות, ובהיות האדם נוטה אל שכלו יותר מאל חמרו, נמשכים רגשותיו אל ההרגשה השכלית שמכרת רק צדק ויושר. על כן איננו נפרד לעצמו, אבל כל זמן שימשך אחר הערב לחושיו בלבד הנה הוא נפרד לעצמו, כי אין בחושים כי אם פרטים... ויסוד הקדושה היא תמיד התאחדות הפרטים לכלל אחד. על כן אין דבר שבקדושה פחות מעשרה, שהוא מהפרטים המתאחדים, להעשות כלל אחד.

סדום מבטאת את החומרנות וההתבהמות האנושית בשיאה. בסדום לא הכניסו אורחים משום שראו בכך צמצום של מידת ההנאה הגשמית האפשרית לאדם, במה שיתנו משלהם לאחר. לכן כשלוט פונה מאברהם אבינו אל סדום נאמר עליו "ויבחר לו לוט את כל ככר הירדן ויסע לוט מקדם ויפרדו איש מעל אחיו" (בראשית יג יא), הוא נפרד לדרכו האישית החומרנית, להיפך מעולם הקדושה השרויה אצל אברהם אבינו שחפץ להשפיע לכולם מטובו. אדם ששוקע בחושיו החומריים והנהנתניים עלול להגיע בקצה ההדרדרות לגישה סדומית. זהו המלח סדומית השרוי בכל מאכל, אותה התכונה החומרנית שיש בכל אכילה ואכילה שגורמת לסמות את העיניים מלראות דבר מלבד התאוה הגופנית הפרטית של האדם. לכן חובה ליטול ידיים למים אחרונים, משום שאחר שאדם שקע בחומרנות זו הוא חייב תיכף ומיד להינצל ולאזן את כוחותיו בברכת המזון, אך בכדי שברכת המזון תעשה את פעולתה עליו הוא זקוק ליציאה מצרות העין המיוחדת לסדום אל טוב העין הרוחנית של ברכת המזון - "טוב עין הוא יברך כי נתן מלחמו לדל" (משלי כב ט)[8].

---

[8] והדברים מבוארים ביתר הרחבה באגרת שכתב מרן הרב קוק זצ"ל לגאון הרי"מ חרל"פ (אגרת שעח):

ועין טובה זו מוסיפה נעימות בהסתכלותה, וכמה שיש בחלק הרשע שבאדם ממדת רעת-עין, ככה משתפל כח-החיים הכנוס במאכל, ונעשה מוכן לסבב את החלק של הרשעה המוכרחת לסדר העולם, כל זמן שהוא צריך לעשות באפלה. זהו סוד מים אחרונים, נגד מלח סדומית, המסמא את העינים, שע"פ הסוד "הנה זה חלק אדם רשע מאל". וטוב עין מתקדש בזה עד אשר גם אויביו ישלימו אתו, וכל כחות נפשו וגופו כולם עומדים על משמרתם כראוי: הרם והעליון שבהם והשפל והתחתון שבהם, ו"נחש עפר לחמו": וסמיך ליה: לא ירעו ולא ישחיתו בכל הר קדשי" "כי מלאה הארץ דעה את ד' כמים לים מכסים".