

אויף בריא און צדיקים

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים"¹³⁸⁰.

כאשר האומה הישראלית שבה לארצה, הרי היא זקוקה למדינה ולצבא, לכלכלה ולתעשייה, ולכן, על מנת שנוכל להיחלץ לעזרתה ולעסוק בכל אותם העניינים המעשיים הנצרכים לבניינה, שומה עלינו לחזק את גופנו! לכן, גְּדוּלָה הִיא תְּבִיעָתָנוּ הַגּוֹפֵנִית, גּוֹף בָּרִיא אָנוּ צָרִיכִים, הַתַּעֲסִקָנוּ הַרְבֵּה בַּנְּפָשִׁיז, בדברים רוחניים ומופשטים, אבל שִׁבְחָנוּ אֶת קִדְשָׁת הַגּוֹף, שכחנו שגם הגוף הוא יצירה אלוקית קדושה¹³⁸¹. זִנְחָנוּ אֶת הַבְּרִיאוֹת ׀ – למעלה מכך "זִנְחָנוּ אֶת" – הַגְּבוּרָה הַגּוֹפֵנִית¹³⁸², שהיא אחד מתנאי הופעת הנבואה¹³⁸³. שִׁבְחָנוּ יֵשׁוּעַ לָנוּ בֶּשֶׁר קִדְשׁ,

לא פָּחֹת בַּפֶּה שְׁלֵשׁ לָנוּ רוּחַ הַקֹּדֶשׁ. לכן, מאחר וקדושה פירושה קיומיות מלאת חיות וישות¹³⁸⁴, הרי שהגוף צריך להופיע בכל מלוא כוחותיו המעשיים מתוך שהם מכוונים אל המטרה האידיאלית העליונה והנשגבה^{1385 1386}.

מאחר וחטאנו לא רק כלפי הרוח אלא גם כלפי הגוף, לכן בָּל תִּשׁוּבָתֵנוּ אֶל
הַתּוֹרָה וְאֶל מִצְוֹתֶיהָ תַּעֲלֶה בְּיָדֵינוּ בַּקָּא תִּהְיֶה, עִם בָּל הוֹד רִוְחָנִיּוּתָהּ, לֹא
רַק תִּשׁוּבָה רִוְחָנִית, אֲלָא גַם תִּשׁוּבָה נַפְשִׁית¹³⁹⁷ יוֹצֵרֶת דָּם בָּרִיא, בָּשָׂר בָּרִיא,
גּוּפִים חֲמוּמִים וְאֵיתָנִים, רוּחַ לִזְהַר זֹהָר עַל גַּבֵּי שְׂרִירִים סֻזְמִים, וּבְגָבוֹרֶת
הַבָּשָׂר הַמְּקַדֵּשׁ, הַרְחוֹק מִכָּל חַטָּא וְעוֹוֹן, אֲשֶׁר כָּל כּוֹנוֹתָיו הֵינָן לִשְׁם שָׁמַיִם, תִּתְאִיר
הַנֶּפֶשׁ הַשְּׂמֵחָ שְׂגוּתָהּ לַעֲשֶׂה, וְכֵן לְתַחֲנִית הַמַּתִּים הַגּוֹפְנִית, כֹּאֲשֶׁר הַגּוֹף שֶׁהִיא מוֹטֵל מֵת
בְּמִשְׁךְ אֶלְפִיִּים שְׁנוֹת גִּלוּת קָם עֹכְשִׁיו לְתַחִיהָ¹³⁹⁸.

ירמיהו ב

הלוך וקראת באזני ירושלים לאמר: כה אמר ה': זכרתי לך חסד נעורייך, אהבת כלולותיך, לכתך אחרי במדבר, בארץ לא זרועה

תהילים קכב

ירושלם הבנויה כעיר שחברה לה יחדו.

הרב קוק - אורות התחיה

הנפש של פושעי ישראל שבעקבתא דמשיחא, אותם שהם מתחברים באהבה אל ענייני כלל ישראל לארץ ישראל ולתחיית האומה, היא יותר מתוקנת מהנפש של שלמי אמוני ישראל, שאין להם זה היתרון של ההרגשה העצמית לטובת הכלל ובנין האומה והארץ. אבל הרוח הוא מתוקן הרבה יותר אצל יראי ה' ושומרי תורה ומצוות, אף על פי שההרגשה העצמית וההתעוררות של כח פעולה בענייני כלל ישראל עדיין אמיצות אצלם, כמו מה שהם אצל אלה שרוח עוועים אשר בתוכם מעכר את לבם עד כדי להתקשר בדעות זרות ובמעשים המטמאים את הגוף ומונעים את הרוח מלהיתקן, וממילא סובלת גם הנפש מפגמיהם

סוכה דף נ"א

מי שלא ראה ירושלים בתפארתה, לא ראה כרך נחמד מעולם. מי שלא ראה בית המקדש בבנינו, לא ראה בנין מפואר מעולם

ברק לג

גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשינות, שכחנו את קדשת הגוף¹³⁷⁸, זנחנו את הבדיאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קדש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקדש. עזבו את החיים המעשיים, ואת התבדרות החושים ואת הקשור עם המציאות הגופנית המוחשית, מפני יראת גפולה, מפני חסר אמונה בקדשת הארץ, "אמונת זה סדר זרעים" - שפאמין בתי העולמים וזרע¹³⁷⁹. כל תשובתנו תעלה בדינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חסונים ואיתנים, רוח לוקט זרח על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקדש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחית המתים הגופנית.