



# ותן חלקנו בתורתך

מאת כ"ק האדמו"ר מרחלין שליט"א

נקודות למחשבה והתעמקות בענייני

פרשת מטות תשפ"ב



בהוצאת: אוריאל יעוץ ופתרונות בע"מ

יפה רום 40 ירושלים ת"י

טלפון 02-6520002

[www.rachlin.org.il](http://www.rachlin.org.il)

לקבלת הגיליון למייל: [rachlin@rachlin.org.il](mailto:rachlin@rachlin.org.il)

© כל הזכויות שמורות לכ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א



סרקו להורדה

הערה: מאמר זה הינו תמלול של שיעור בפרשת השבוע שהעביר כ"ק האדמו"ר שליט"א. לא הוכנסו שינויים על מנת לשמר את הסגנון המקורי.

## פרשת מטות תשפ"ב – דאגה לצאן או לשמוע בקול הבורא יתברך?

ולהוכיח אותם, גם על סדר ההצגה של הדברים, שקודם דיברו על לעשות גדרות צאן ואחר כך ערים לנשים ולטף. זאת אומרת שהצאן היה בראש ואחר כך הנשים והטף. אומרים חכמים כי הם היו חסים על ממונם, דאגו לממונם. טוב, ההמשך ידוע שהם הבטיחו שהם יעברו את הירדן בראש הצבא והם ילחמו ויכבשו את הארץ, ורק אחרי שכל אחד ישב במקומו הם יחזרו לעבר הירדן.

כבר אמרנו שנה שעברה שעל פי האר"י ז"ל, בענין הספירות יש ענין כזה ששניים וחצי שבטים יהיו מעבר לירדן. אבל אנחנו הולכים בפשט כיוון שהחכמים דרשו אותם לגנאי, וגם משמים הם הוגלו ראשונים, שני השבטים וחצי האלו יצאו לגלות בהמשך הזמן ראשונים – לרמוז משהו, להראות משהו.

אז תארו לכם, ארבעים שנה במדבר בגלל שהמרגלים הוציאו דיבת הארץ. חשבתי על זה היום: זה שהמרגלים הוציאו דיבת הארץ – טוב, בעיה שלהם. הבעיה היא שהם סחפו אחריהם את כל העם או את רוב העם. אם העם היה קם ואומר "לא, אתם לא רוצים. אבל אנחנו כן רוצים", היו תומכים בכלב בן יפונה ויהושע בן נון, אולי לא היו מתיי מדבר ארבעים שנה. אולי, השערות. אבל העם כמובן עשה הפוך.

ערב טוב, שבוע טוב! מה שלומכם?

אנחנו כאן בפרשת מטות תשפ"ב. ואולי גם נגיד מספר מלים על בין המצרים. בשם ה' נעשה ונצליח!

אני בונה על זה שאתם כבר קראתם את הפרשה אז אני לא צריך להתעסק בפשט.

כן, מה שינגע ללבי כמו שאומרים, זה שבפרשה רואים את רצון ה' יתברך ישתבח שמו לעד, ולהבדיל אין סוף הבדלות רצון בני אדם, והפער – האם אנחנו מקיימים את רצונו יתברך כרוחו וכלשונו או לא. זה כל הסיפור בעולם הזה, האם אנחנו יראי שמים עושים רצונו, או לא. ורצונו כידוע כתוב בתורה, תורה שבכתב ותורה שבעל פה.

בפרשה שתי תקלות בענין הזה של לעשות רצונו יתברך: תקלה ראשונה במלחמת מדין – בענין שהיה צריך להחרים ולא החרימו והחיו את הנשים של מדין, ואז משה רבינו היה צריך להוכיח אותם, היו צריכים לתקן את הענין. זה קצת מזכיר את מה שהיה מאוחר יותר בזמן שאול המלך במלחמת עמלק, "חַמַּל הָעָם" וכן הלאה.

ובענין שבט ראובן, גד וחצי שבט המנשה – שלא רצו להתישב בארץ, רצו להישאר מעבר לנהר, כי התאים להם, הארץ הזאת התאימה להם לצרכים של הצאן והבקר. גם כאן משה רבינו היה צריך לגעור בהם

– זכית להיות תלמיד חכם, מצוין. אם לא, אם אתה איש פשוט – אז בכל דרגה צריך להיות עבד ה'.

עבד ה', זאת אומרת: רצונו יתברך בראש, ולא רצוני ולא מה שבא לי ומה שנח לי ומה שכדאי לי. נכון שאין לנו השגה בכל דבר ודבר מה רצונו יתברך, בשביל זה יש את ההלכה. אבל "בדרך שאדם רוצה לילך – בה מוליכין אותו". ואת זה אפשר לראות גם כאן בפרשה.

הם, שני השבטים וחצי, רצו את הגשמיות, את עבר הירדן – אז נתנו להם בסופו של דבר משמים.

עכשיו זה מעניין, בסוגיה הזו אפשר קצת לפרק את זה, להתעמק יותר: דבר אחד זה שאסור להוציא דיבה על הארץ, שזה מה שעשו המרגלים. וכאן הם לא הוציאו דיבה, אבל הם העדיפו את חוץ לארץ. האם אין בזה משהו מן המשהו של היפך אהבת הארץ? אם ה' מצוה ואומר "ארץ זבת חלב ודבש" ושאנחנו צריכים להיות בארץ, אבל אנחנו מעדיפים להיות בניירורק או לא יודע איפה – האם אין פה בעיה? יש פה בעיה.

כשבן אדם בוחר להיות במקום אחר – בוחר, לא שנגזר עליו או גירשו אותו או אין באפשרות בשום אופן, טוב... אלא הוא בוחר להיות במקום שנח לו יותר גשמית – אז האם אין פה בעיה? בודאי שיש כאן בעיה. אז זה דבר אחד.

ודבר אחר, עוד קודם לכן: כל עם ישראל עומד עכשיו לעלות לארץ, לעבור את הירדן, וצריך מאמץ נפשי, רוחני, כאיש אחד בלב אחד, אפילו צבאי, בכל הבחינות – כולנו עכשיו צריכים 'להסתער' כמו שאומרים. פתאום כשאנחנו צריכים להסתער ולעמוד כאיש אחד בלב אחד כנגד השונאים והעמים שהיו פה – שניים וחצי שבטים אומרים "אנחנו רוצים את עבר הירדן"? אז זה ישר 'הקפיץ' אצל משה רבינו – "אהה, אתם לא רוצים להילחם". לא, הם מוכנים להילחם. הם מוכנים ללכת בראש גם. זאת אומרת, כאן בענין הערבות, מבחינת מסירות הנפש להילחם הם היו מוכנים להילחם, זו לא השאלה. אבל במסירות נפש של לכבוש את הארץ ולנחול אותה גם לעצמם ולחיות בדרגה של ארץ ישראל, הם לא היו מוכנים.

כאן באים השבטים האלו למשה רבינו, הם דואגים לתנאי המחיה שלהם, ל'תנאי השירות' אנחנו קוראים לזה – מה עם רצון ה'! אם ה' יתברך היה רוצה שהם ישארו שם, אז מלכתחילה היה אומר "כולם עוברים חוץ משני השבטים וחצי האלה. אלה, המקום שלהם הוא מעבר הירדן". אז לא, ה' לא אמר את זה, נתן את הארץ לשנים עשר שבטי יזה. הם היו צריכים להיכנס לארץ, והיו צריכים לסמוך על ה' שיהיה מקום בארץ, "ארץ הצבי", שמתרחבת. הם עוד לא ראו את הארץ בכלל, הם ראו את המקום שמתאים להם וזהו.

אנחנו לא כאן בית דין שבאים לדון את השבטים, חס וחלילה. אנחנו באים כאן לראות מה קרה, כדי שאנחנו לא נחזור על אותן הטעויות בַּפְּרָט וּבַכָּלֵל – שבקלות בן אדם שם את רצונו לפני רצון ה' יתברך.

מתי קל לאדם לשים את רצון ה' בראש? כשזה קל לו, כשזה לא סותר את האינטרס שלו, כשזה לא סותר את הרצונות, את הצרכים, כשזה לא מעורר בו חרדות, כשזה לא מעורר בו קשיים נפשיים, כלכליים, מדיניים – כשזה קל. כשאין בזה נסיון קל לנו, כן, ודאי, לקיים את רצונו יתברך. מה קורה כשקשה לנו?

לכן אברהם אבינו – "אחד היה אברהם", ענק שבענקים, נתנסה בעשר נסיונות ועמד בכולם. מי יכול לעמוד, בטח בדור שלנו, מי יכול לעמוד בנסיון... כולנו שפופים, שבורים ורצוצים, למטה מאד, בחיצוניות וחלשים.

ובכל זאת, אנחנו גם מצוויים על אותה תורה, שלא משתנה, וחייבים להיות עבדי ה', עבדי ה'. עבד ה' – כשה' פונה אליו אומר "הנני". זה עבד ה'. אנחנו צריכים לשאוף להגיע לדרגה הזו כמו אבותינו הקדושים, נביאינו הקדושים, שלא פעם היו צריכים לעמוד כנגד כל העולם.

הזכרתי את אברהם אבינו, אברהם 'העברי' – הוא מצד אחד של הנהר, כל העולם בצד השני. מאד קשה לעמוד לבד כנגד כולם כדי לעשות רצונו יתברך. מאד קשה! מאד! אבל לפעמים זה מה שנדרש.

אנחנו צריכים ללמוד את התורה ולקבל משם כוחות לענין הזה, כי העיקר זה לא להיות גאון או להיות תלמיד חכם עצום, אלא להיות עבד ה'. זאת אומרת, אם זכית

אלה הלקחים שחייבים ללמוד מהפרשה הזו.

גם ראינו כאן שכל המשא ומתן היה בין השבטים לבין משה רבינו. ומשה רבינו מסתמא התייעץ או קיבל הוראות משמים. מה עם שאר השבטים? למה שאר השבטים לא אמרו "מה קורה פה? למה אתם נשארים בחוץ?" שאלות יש הרבה. נכון, משה רבינו הוכיח אותם. אבל לא רק משה רבינו חשוב בעם ישראל, אלא כל נשמה חשובה. כל יהודי ויהודיה חשובים. עובדה שכלב בן יפונה ויהושע בן נון דיברו לטובת הארץ והיכולת שלנו לכבוש את הארץ, וזה היה טוב מאד, למרות שהיה שם משה רבינו. וכאן לא שומעים את השבטים האחרים. אין לי מושג למה.

אז יש ענין שאם יש יכולת לבן אדם למחות ואינו מוחה, מישהו עושה עבירה או מתנהג לא כראוי ואתה יכול למחות ולהגיד לו, ואתה לא מוחה – 'נתפס בעוונם'. אז בכל סוגיה כזו שפתאום עם ישראל כעם עושה היפך רצונו יתברך – אם אפשר למחות, יש מצבים שאי אפשר למחות, שאין גם אוזניים לשמוע, שיש סכנת נפשות, אינני יודע, את זה צריך לשאול פוסקי הלכה, כן? עד איפה החובה למחות ובאילו תנאים, אני הקטן, אני לא פוסק הלכה – אבל צריך לחשוב על הדברים האלה מבחינה מוסרית, מבחינת ערבות, מבחינת רצונו יתברך, לעשות לו נחת רוח! הרבה פעמים אנחנו שוכחים שכל דרך ה', כל המצות שהי' יתברך נתן לנו, אנחנו צריכים לקיים אותם כי זה רצונו יתברך. זה רצונו – אז אנחנו רוצים לעשות רצונו, למצוא חן בעיניו, לעשות רצונו. "למען שמו באהבה" אנחנו עושים את המצוות. לא שומרים שבת כי האוכל של שבת טעים והזמירות נעימות, זה גם חשוב. שומרים שבת כי ה' אמר שנשמור שבת, ציוה עלינו.

"היה לי הקטן חידוש: וגם כל מה שהי' לא עושה – זה גם לטובה. בן אדם רוצה שהי' יעשה ככה ויעשה ככה ויעשה לנהל חלילה את הקדוש ברוך הוא. ה' יתברך לא עושה כל מה שהבן אדם רוצה – זה לטובה. אוי ואבוי, אם כל מה שבן אדם רוצה, ה' צריך לעשות? חס וחלילה."

עכשיו לפעמים, נניח במלחמה, בצבא, יש איזה חיל שהוא מיוחד, לא מרגיש טוב, מבקש שישחררו אותו – בסדר גמור. אבל אם זה בזמן שהצבא מסתער, באמצע מלחמה כשצריך כל יד, כל רובה, ואז הבן אדם בורח – יש לזה מחיר אחר, הסתכלות אחרת, עונש אחר.

מאד צריך לתת את הדעת בחיי היום-יום, שלפעמים קבוצה של אנשים קובעת שהם הולכים לעשות איזו מצוה גדולה או משהו, ואז כשנמצאים במעמד הזה של המצוה – פתאום חלק לא רוצים, חלק הולכים אחורה, חלק נעלמים. זה נותן חולשה ב'פמליה של מטה', וממילא זה נותן חולשה חלילה ב'פמליה של מעלה', כי פמליה של מטה נותן כח לפמליה של מעלה.

אז צריך לתת את הדעת על כל הדברים האלה – כי הערבות של עם ישראל היא כוללת הרבה סעיפים ותתי סעיפים, שמובנים ולא מובנים. אנחנו בני האדם הפשוטים לא תמיד לוקחים את זה בחשבון, עסוקים בהישרדות הפרטית, בתנאי החיים, ברצונות האישיים – ולא קולטים מה זה עושה לכלל האומה הקדושה, ומה זה עושה אצל ה' יתברך לראות שחלק מהבנים לא אכפת להם או מפנים עורף או דואגים לעצמם.

אז עכשיו אנחנו בהסתר פנים, הסתר בתוך הסתר, דור מסכן, דור אחרון שבאחרון, ה' ירחם עלינו. אנחנו מבקשים רחמי שמים כעני בפתח. אבל עוד מעט בעזרת ה', כשתבוא הגאולה השלמה – ויש הדרגתיות בגאולה, גם כשיתגלה משיח יש הדרגתיות עד הגאולה השלמה, יכול להיות שתהיה מלחמת גוג ומגוג, יכולים להיות כל מיני מצבי קיצון, לא יודע, יש הרבה 'תחזיות' כמו שאומרים – איך נעמוד בזה? נעמוד כ'איש אחד בלב אחד', נחזק אחד את השני? או נברח, וכל אחד ידאג לעצמו?

אם היה אומר לנו משהו אחר – מה שה' היה מצוה. זה עבד ה'.

אנחנו מניחים תפילין כי אבא שבשמים ציוה עלינו, אנחנו הבנים רוצים לשמח אותו, לקיים את המצוה שלו, באהבה, ביראה. לכן אנחנו מניחים. זה לא משנה אם אנחנו מבינים או לא, בא לנו לא בא לנו, כדאי לנו לא כדאי לנו, נקבל שכר לא נקבל שכר, מרגישים טוב לא מרגישים טוב, ה' ישמור, כן? כל שאר הענינים שיש לאדם, הרבה צרכים. אלא מקיימים את המצוות כי אנחנו רוצים לעשות רצונו – כי זה חשוב לבוורא יתברך.

למה הוא בחר את ארץ ישראל מכל הארצות? ככה חשב יתברך שזה הנכון. למה בחר את הר הבית, את ירושלים? כי ככה הוא חשב יתברך, שזה הנכון. למה בחר בנו מכל העמים? כי ככה הוא חשב. למה התורה היא כזו ולא אחרת? ככה רצונו. יש דברים שאנחנו מבינים, כי הוא גילה לנו בתורה או בקבלה. ויש דברים שאנחנו לא מבינים. אבל זה רצונו, אלה ציוויו של ה' יתברך.

הוא אמר שצריך לכבוש את הארץ – יאללה, לכבוש את הארץ. למה להישאר מעבר לירדן? הוא אמר להחרים את מדין – למה לעשות הפוך? ובכל ענין וענין: יש את היצר הפרטי ויש את היצר הכללי, שבאים לפתות שנעשה חלילה היפך רצונו. וזה לא כל כך פשוט. זה לא כל כך פשוט.

מה בראש? מי בראש? ה' יתברך בראש, בן ישי בראש, התורה בראש. ובתוך כל זה – גם אבא שבשמים ידאג לנו שיהיה לנו אוכל לצאן ולבקר ולמה שאנחנו צריכים. כל תנאי החיים בעזרת ה' יסתדרו. אלא אם כן בן אדם צריך לשלם על משהו, על איזה משהו, אז יש לו צער וייסורים, אולי חלילה בפרנסה – זה גם משמים. אז כל מה שה' עושה עושה לטובה.

והיה לי הקטן חידוש: וגם כל מה שה' לא עושה – זה גם לטובה. בן אדם רוצה שה' יעשה ככה ויעשה ככה ויעשה ככה, רוצה לנהל חלילה את הקדוש ברוך הוא. ה'

יתברך לא עושה כל מה שהבן אדם רוצה – זה לטובה. אוי ואבוי, אם כל מה שבן אדם רוצה, ה' צריך לעשות? חס וחלילה.

אז זו קצת ענוה גם כן בזמן שבן אדם מתפלל, מבקש מה' כל מיני דברים שהוא חושב שהוא צריך, או אפילו לטובת כלל עם ישראל, לא משנה – סופו של דבר, ה' עושה מה שצריך, לא לפי מה שאנחנו רוצים.

זהו. אז הרבה חומר למחשבה בענין הזה, לא לחזור על אותן הטעויות עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם. מה אנו מה חיינו... תקבלו את הדיבורים האלה באהבה, תדונו אותי לכף זכות. ונתחזק כולנו לעבודתו יתברך! לחיים! לחיים! לחיים!

ושכחתי שני משפטים על בין המצרים. התחילו שוב ימי בין המצרים, זמן קשה. ה' יעזור. אנחנו הוגלנו מארצנו, הגלות האחרונה בגלל שנאת חנם. שנאת חנם תלויה בדעות ובמדות. צריך לתקן את הדעות שלנו ואת המדות שלנו, ולדעת שהנשק הכי יעיל של היצר הכללי, של הסי"מ, של הסטרא אחרא, כדי חלילה לפגוע בעם ישראל ולעכב את הגאולה ולעשות את כל הדברים שאנחנו לא רוצים שיעשה לנו – זה המחלוקת.

והפטנט הכי פשוט כדי לעשות מחלוקת, זה לעשות איזו מחלוקת שבהתחלה נראית לשם שמים, אבל בעצם בפנים היא לא לשם שמים. ואז להביא מחלוקת של סתם ולהרבות מחלוקת, שנאת חנם, שפיקות דמים, הוצאת שם רע, לשון הרע, רכילות וכל הדברים האלה.

אז לא למהר לעשות מחלוקת, ולא למהר להגיב למחלוקת, כדי שהסטרא אחרא לא ירוויח את הכל.

לחיים! לחיים! לחיים!

להיות שמחים למרות הכל

לעבודתו יתברך.

**שבת שלום ומבורכת לכל בית ישראל.**

**קבלת קהל בימים א-ה בשעות הערב**

**רחוב יפה רום 40, ירושלים ת"ו**

**לקביעת פגישה אנא צרו קשר בטלפון 02-6520002**

**נא להביא תמונות פנים של כל האנשים הקשורים בנושא היעוץ**

# מתוך נפשי – כ"א תמוז תשפ"ב

## מאת כ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א

- א. המציאות הפכה מורכבת בכל העולם – בריאותית, כלכלית, בטחונית, נפשית ורוחנית. חבלי משיח. כיצד נתמודד?
- ב. הרגשות מציפים, הדאגה, חוסר הוודאות, דברים שהתנהלו יפה במשך עשורים – משתבשים. גם מזג האוויר משתגע.
- ג. "הכל בידי שמים – חוץ מיראת שמים".  
הגיעה העת להתחזק באמונה ובבטחון בה' ית', מעל טעם ודעת.
- ד. כאשר האדם והחברה במצוקה קיומית לוחצת – עת לזעוק לה' ית'!
- ה. ככל שהבעיות קשות ומורכבות יותר – חייבים להיות רגועים יותר, להתעמק יותר, לבחון הכל בקור רוח, לנסות למצוא פתרון סביר, להתפלל, להידבק בה' ית', לבקש רחמי שמים ולפעול בצורה הטובה ביותר.
- ו. יש לשמור על שיקול דעת מציאותי – גם רוחני וגם מעשי. לא לתת לרף המוסרי הפרטי והכללי לרדת.
- ז. לקבל את הקשיים והנסיונות בסבלנות, בהכנעה כלפי שמים, ואם אפשר, לקבלם מאהבה – כי "כל מה שעושה ה' – לטובה עושה".  
ואנו מוסיפים: גם כל מה ה' אינו עושה – הוא לטובה.
- ח. גישה כזו ממתיקה את הדינים! על כל צרה שלא תבוא, בִּפְרֵט וּבְכֹל, יש לומר בפה מלא: "כפרת עוונות" – כי זו מטרת היסורים בחבלי משיח, לכפר עלינו, לנקות אותנו, להביא אותנו להבנה שאין לנו על מי להישען אלא על אבינו שבשמים.
- ט. ככל שנאמץ גישה זו מכל הלב ונבין את אפסיותנו ונתרפא מ"פְּחֵי וְעֵצִים יְדִי", כך יומתקו הדינים בשרשם, ובס"ד יוקל לנו. ככל שנרצה לנהל את עצמנו ואת העולם, ללא תשובה, תפילה וצדקה, ללא הבנת אפסיותנו, כך ח"ו היסורים ימשכו – כי היסורים באים לעורר אותנו ולתקן אותנו לקראת הופעת משיח והתגלות ה' ית' בעולם בגאולה השלמה. ויתקיים לשון הפסוק: "וישמע אלקים את נאקתם", ויושיע אותנו גאולת עולמים.
- י. צריך לכוון בכל רגע, בכל נסיון, שאנו רוצים לעשות רצונו ית', להעלות כל ניצוצות הקדושה שנפלו בעמקי הקליפות, למען שמו באהבה.
- יא. כל עבודתנו חייבת להיות למען הקים שכינה מעפרה ולייחדה עם דודה יחוד עולמים, שיתקדש שמו ית' על ידינו, ולא חלילה להפך!
- יב. להתחזק בעבודתו ית'! לחיים, לחיים, לחיים!

# התבוננות ה"שיווית"

## מאת כ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א

התבוננות השיווית תפקידה להביא את האדם לתיקונו השלם. תחילתה בתרגילי התבוננות פשוטים – סופה הגעת האדם לדרגות רוחניות של דבקות מתמדת בבורא עולם ית'.

השיווית מזככת את האדם וממלאת את ליבו באורה אלוקית קבועה. דרגתו המוסרית הולכת ומשתפרת ככל שהאדם מתמיד בתרגול. צדיקי ישראל בכל הדורות עסקו בהתבוננויות אלו ועלו לדרגות של רוח הקודש ונבואה. התבוננות השיווית ניתנת לתרגול בכל רגע של היום על פי ציווי הפסוק: "שיווית השם לנגדי תמיד". אין בטכניקות הפשוטות שום סכנות והאדם מתעלה בסולם התיקון בצורה קלה ומפלאה. לדרגות המתקדמות יותר יש צורך לייעוץ והדרכה אישיים. כבר מהתרגולים הראשונים האדם מתחיל להרגיש שלווה התעלות ואור עצום החודר לנפשו ומקנה לה תחושה של קדושה ופוחתת פתח לעולמות העליונים. אני עוסק בהתבוננות הזו כמעט ללא הפסקה במשך כל שעות היום למרות תפקידי המרובים. כל היכולות להן זכיתי משמים קשורים קשר הדוק לתרגול וההתמדה גם בתיקון המוסרי וגם בשיוויתי. כאשר אדם מתחיל להתעלות לדרגות מעל לטבע עליו לבוא לייעוץ פן היצר הרע הפרטי או הכללי ינסו להסיט אותו מדרך האמת והקדושה. השיווית מתאימה לכל אדם בוגר. ככל שהאדם מתמיד בשיווית כך נוכחותו של הבורא ית' וקרבתו מתבהרות לו בדרגות שונות של גילוי פנים. קדושי ישראל ז"ע זכו לגילוי אליהו ולמגידים מהשמים באמצעות התבוננויות קבליות שונות כאשר הבסיס לכולם הוא השיווית כפי שאנו מלמדים אותה.

### שיעור ראשון:

בתחילת הדרך כדאי להקדיש לתרגול חדר מיוחד מבודד מהפרעות חיצוניות. החדר צריך להיות נקי ואסתטי. המתרגל צריך לשבת בנוח בתנוחה המתאימה לו ביותר. עליו לסגור את עיניו ובאמצעות כח הדמיון לצייר את השם: יהירה על מצחו. מימינו לשמאלו כך שהוא ממש יוכל לקרוא את האותיות. אם קשה לך לדמיון את כל האותיות בבת אחת אז נסה לצייר תחילה את האות י'. רק לאחר שתהיה חרוטה על המצח ללא קושי המשך לאות ה'. וכך הלאה עד שתצליח לראות בצורה ברורה וקבועה את שם השם: יהירה.

החזק את האותיות למשך מספר דקות ונשום עמוק באופן חופשי. תחשוב על הבורא ית' ועל רצונך להידבק בו. אל תשכח: אין לנו בבורא ית' שום השגה ותפיסה כלל!

כל ההשגות הם על הנהגתו אותנו ואת העולמות ולא עליו כי אין לנו יכולת להשיג את עצמותו. שהרי אם יכולנו לדעת מי הוא היינו הוא עצמו. ואנו בריות ולא בורא!  
לאחר שאתה מצליח להחזיק מספר דקות נסה לחזור על התרגול עד שלוש פעמים ליום למשך מספר דקות. אם מופיעות דמיונות או הפרעות כלשהן להפסיק ולנסות שוב לאחר יום יומיים.  
אם חוזרות שוב ההפרעות. להפסיק ולגשת אלינו לייעוץ אישי.  
אם אדם סובל מהפרעות נפשיות עליו להתייעץ אישית לפני תחילת התרגול.  
לאחר שתצליח להחזיק מספר דקות ביום נסה לעשות את השיוויתי גם בזמן שאתה עסוק בדברים אחרים. כמובן שאסור לתרגל בזמן שהאדם בשירותים או בבית הקברות או בחדר האמבטיה.  
לפני התרגול על האדם ליטול ידיים עם כלי לשפוך לסירוגין כוס של מים ליד ימין וליד שמאל וחוזר חלילה שלוש פעמים. כמובן שעל האדם ללבוש לבוש צנוע מפני קדושת השם שהוא מכוון!  
ודע לפני מי אתה עומד.

### **שיעור שני:**

לאחר תרגול השיוויתי נשום עמוק ודמיין שאור נכנס דרך הקודקוד של הראש ומתפשט לתוך כל הגוף. כאשר אתה נושף דרך הפה תדמיין שכל הכעס והרשעות יוצאים ממך דרך הנשיפה ואתה נשאר טהור ושלו. חזור על התרגיל מספר פעמים. תרגיל זה מביא את האדם לשלווה ולהינצל מהכעס והתסכולים. כאשר אתה נושם ומדמיין שהאור חודר דרך הקודקוד אמור בתוך הלב: "ריבונו של עולם עזור לי".

### **שיעור שלישי:**

לאחר תרגול של שבועיים בתרגילים הראשונים הגיע הזמן לעשות את השיוויתי ולהוסיף ציור של שם השם גם בלב: צייר יהירה גם על המצח וגם על הלב והתבונן בשניהם בבת אחת!  
כלל: אם האדם מתקשה לדמיין את אותיות שם השם הוא יכול לצייר על דף את שם השם ולעשות את ההתבוננות קודם עם עיניים פתוחות ואחר כך עם עיניים סגורות.  
אגב: לכתוב את אותיות השם רק עם מקפים בין אות לאות כי אסור לכתוב את שם השם סתם. ובוודאי שאסור למוחקו ולבזותו.

### **שיעור רביעי:**

היום במקום לצייר את שם השם תצייר על המצח ועל הלב את השם: שדי. זהו שם של שמירה והשפעה. ראשי התיבות שלו רומזות על: "שומר דלתות ישראל".  
באמצעות ציור השם הזה ניתן לגרש את יצר הרע ואת כל הדיכאונות והבלבולים.  
יש כח בשם הזה לפעול פלאים בהתגוננות הרוחנית אם מכוונים אותו על התחושות השליליות שבנפש המתמקדות באזורים בגוף.  
למשל: העצבות והמצוקה מתמקדות על הגרון ועל הלב. אם מכוונים את שם שדי עליהם התחושות השליליות הללו יברחו.  
אם אדם חש שאדם אחר עשק את נפשו ורוצה להתפטר מהעושק כאשר פרצופו של אותו עושק מופיע בנפש על האדם לכוון עליו את השם שדי. וכך הוא ישתחרר.  
כמובן שאסור לכוון שמות על מנת להזיק לאנשים אלא רק על מנת לנטרל את השפעתם השלילית עליך!  
לאחר שרכשת את יכולת ההתבוננות וההתכוונות של השם שדי עליך לעסוק בעיקר בשם יהירה ולא להרבות מדי בשם שדי מפני שהשם יהירה הוא עיקר העיקרים בשיוויתי ולא שמות אחרים.

### שיעור חמישי:

לאחר שהצלחת לכוון את השיוויתי במצח ובלב עליך לנסות לכוון אותו בבת אחת על המקומות הבאים בגוף לפי הסדר הזה: במצח - באוזניים - בעיניים - בנחיריים - בפה - בגרון - בלב - בטבור. בהדרגתיות עד אשר תוכל לראות את כל השמות מצויירים בבת אחת בכל המקומות הללו. כאשר אתה מצייר את השם תבקש בלב מבורא עולם שאותו איבר יהפוך להיות מרכבה לקדושה ותטהר מכל טומאה ומכל שליטה של הרע!

### שיעור שישי:

צייר את השיוויתי על המצח ותדמיין כאילו שמקוצו העליון של האות 'י' יורד שפע לתוך האות 'י', עובר לאות ה', מהאות ה' לאות ו', מהאות ו' לאות ה' האחרונה ומשם לכל העולם ולך.

### שיעור שביעי:

צייר את השיוויתי על המצח ודמיין שמהלב שלך מוקרנת אהבה אינסופית לבורא עולם, נכנסת דרך האות ה' האחרונה עוברת לאות ו' עוברת לאות ה' עוברת לאות 'י' ודרך קוצו של האות 'י' עולה לאינסוף ברוך הוא. זהו תרגיל של התעוררות מלמטה, התעוררות מהאדם כלפי מעלה, כלפי בורא עולם, לגרום נחת רוח לבורא עולם והמתקת כל הדינים על פי הכלל: "אין הדינים נמתקים אלא בשורשם". ועל ידי התעוררות האדם לאהוב את בורא עולם יתברך, מתעוררת אהבה עליונה ואינסופית ומשפיעה נועם על האדם המכוון ועל הבריאה כולה. לאחר שהאדם השיג את כל הנלמד לעיל עליו לפנות לייעוץ אישי למען התקדם הלאה. וסוד השם ליראיו. אשריך שזכית לעסוק בשיוויתי! אשרי חלקיך ואשרי יולדתך!

**כ"ק האדמו"ר מרחלין שליט"א:**

**הלב בוער מאהבתך,  
והיראה מבצבצת בתוכו,  
מי אני הדל, שאזכה לקרבתך,  
אבל בכל זאת לא נוותר עוד.**

מתוך  
'המסע לדבקות'  
העליונה - שירי אמת'  
[www.rachlin.org.il](http://www.rachlin.org.il)



להצטרפות לרשימת תפוצה הוסיפו את המס'  
02-6520002 לאנשי הקשר ושלחו 1.

