



ותן חלקנו בתורתך

מאת כ"ק האדמו"ר מרחלין שליט"א

נקודות למחשבה והתעמקות בענייני
פרשת ואתחנן תשפ"ב



בהוצאת: אוריאל יעוץ ופתרונות בע"מ

יפה רום 40 ירושלים ת"י

טלפון 02-6520002

www.rachlin.org.il

לקבלת הגיליון למייל: 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 ואתחנן תשפ"ב – סוד דרך הדבקות בה'

יפה מאד. וצריך לקיים את זה בחיי
היום-יום במחשבה, דיבור ומעשה.

אבל גם בדבקות יש דרגות שונות מאד. יש
בן אדם שנוכח בה' יתברך רק מתי שקשה
לו ורע לו ומר לו. יש בן אדם שנוכח בה'
יתברך כשטוב לו, מודה לו. יש בן אדם
שנוכח רק שניה אחת לפני שהוא מסתלק
מהעולם. יש כזה שהוא חושב עליו כל
הזמן. יש הרבה דרגות, רבות. כל זה
התעוררות מלמטה. כמו שמעוררים
מלמטה, ככה מעוררים מלמעלה.

לכן אנחנו קוראים להתעוררות של האדם
בדבקות 'דבקות תחתונה', כי זה בא
מהתחוננים. הדבקות שמתעוררת
מלמעלה למטה, שה' יְדַבֵּק באדם, השראת
השכינה, רוח הקודש, נבואה, התגלות
המלאכים הקדושים או נשמות של
צדיקים – כל אלה דרגות שבן אדם זוכה
להן על ידי הדבקות – אנחנו קוראים לזה
'דבקות עליונה', כי העליונים נדבקים
בתחתונים, בבני אדם. וכל זה תלוי בכמות
ובאיכות של הדבקות, כמו שאמרנו.

ב"דרך עץ החיים" אנחנו, חוץ מכמובן
לקיים תורה ומצוות ומעשים טובים,
מנסים להידבק במחשבה בה' יתברך,
'שיויתי ה' לנגדי תמיד' – כל הזמן לחשוב
עליו יתברך, איך לעשות לו נחת רוח, ואיך
חס ושלוש לא לעשות היפך מנחת רוח.

בשר ודם תמיד יש לו מה לתקן. אם היה
כבר גומר את התיקון, הוא לא היה פה.

ערב טוב! שבוע טוב! מה שלומכם?

כתוב בפרשה: "ואתם הדבקים בה'
אלקיכם חיים פְּלֶקֶם היום". הנושא של
הדבקות – נושא חשוב כל כך ואהוב כל כך
על לבי, מרכזי כל כך. אדם בא לעולם הזה
כדי להידבק בה' יתברך.

איך אפשר להידבק בה' יתברך? המצוות –
התורה, המצוות, המעשים טובים הם
גורמים לנו לדבקות. העבירות גורמות
לניתוק. הניתוק בדרגה גבוהה מאד זה
עונש 'כרת' – היפך מהחיבור, היפך
מהדבקות.

למרות הדבקות, תמיד נברא ישאר נברא
והבורא יתברך שמו לעד תמיד יהיה בורא,
לא הופכים להיות אחד, כי ה' יתברך ברא
את העולם כי הוא רוצה להיטיב לנבראיו.
אז גם אם הנברא הוא נברא אחד, נניח
כמו אדם הראשון, בכל זאת הוא נברא
ולא בורא, ואסור לטעות בזה בשום אופן.

אם כן, אמרו, איך אפשר להידבק בה'
יתברך, ש"אֵשׁ אֶכְלָה הוּא", שהוא אש,
כביכול אש? – "הידבק במדותיו". זאת
אומרת, להידבק במדות הנהגתו יתברך, כי
אין לו מדות אופי כמו שיש לבן אדם, כי
הוא לא בן אדם חס וחלילה. אז להידבק:
'קו ימין', 'קו שמאל', 'קו אמצעי' – 'חסד',
'דין', 'רחמים', 'מה הוא חנון אף אתה
חנון, מה הוא רחום אף אתה רחום'. כל זה

ודאי שכולנו מעורבבים טוב ורע, השאלה באיזו פרופורציה – כמה טוב, כמה רע? מה גובר על מה? נראה לי לעניות דעתי שבדור הזה מאד חשוב לבטל את ה'אני' כלפי ה'יתברך, כלפי שמים, להפוך 'אני' ל'אין'.

אם בן אדם לא שלם והוא יודע את חסרונו, הוא אוהב את ה' אהבה גדולה וירא מפניו גם, סר מרע, לא עושה רע, משתדל לא לעשות רע בשום ענין, לא כלפי עצמו, לא כלפי הסביבה, לא כלפי שמים, אז הוא סר מרע על פי התורה, על פי ההלכה כמובן – זה התנאי הראשון לדבקות, כי אם בן אדם נדבק ברע ועושה רע – אין דבקות, האור האלקי מסתלק ממנו.

ולכן צריך להיות סור מרע בתכלית, עד איפה שבן אדם יכול, ולהידבק ב'עשה טוב', גם במצוות, תורה ומצוות ומעשים טובים, אבל גם במחשבה – לדבק את מחשבתו בה' יתברך כל הזמן בלי הפסקה ולעורר געגועים כל הזמן בלי הפסקה. כמובן, כל אחד לפי יכולתו ודרגתו, כן. אי אפשר להגיע לדרגה של משה רבינו בשניה אחת... זו עבודה של כל החיים – שבן אדם צריך לתקן את עצמו, לטהר את עצמו, לקדש את עצמו, לדבק את עצמו.

אז כפי שורש נשמתו של האדם שזוכה באמת לדבקות אמתית, ככה שורה עליו הבחינה שלו. הוא יכול להפוך להיות מרכבה למשל ל'גבורה' כמו יצחק אבינו, או ל'חסד' כמו אברהם אבינו, או ל'תפארת' כמו יעקב אבינו. כל אחד ימשוך, אם כן, אליו את ההשפעה האלקית, את ההתגלות האלקית לפי שורש נשמתו. אם אדם זוכה גם לדעת את שורש נשמתו, זה גם עוזר לו. כל מה שהוא זוכה לדעת באמת על עצמו, שרוב האנשים לא יודעים – זה נותן לו עוד אינפורמציה שאיתה הוא יכול לעבוד את ה' יתברך עוד יותר מדויק, עוד יותר נכון.

כמובן, בהתבודדות היוס'יומית צריך לעשות 'שויתי ה' לנגדי תמיד' – להתבונן על אותיות שם הוי"ה: יו"ד וה"א, וא"ו וה"א – יהוה – לצייר את זה בדמיון במצח, באזניים, בעיניים, בנחיריים, בפה, בגרון, בלב, בטבור, ולכוון להיות מרכבה לשם הוי"ה. ממילא כל אחד יזכה בסופו של דבר להיות מרכבה לבחינה שלו. אם הוא בחינת דוד המלך, אז הוא זוכה ל'מלכות', בחינת המלכות, השכינה, שורה עליו.

כן, כמובן שיש בזה דרגות. לא אותה דרגה רוח הקודש או נבואה. כמובן, נבואה היא דרגה גבוהה יותר. ונבואתו של משה רבינו – הדרגה הגבוהה ביותר, והיחיד שזכה לה הוא משה רבינו.

האם אפשר בדור הזה גם לזכות לדבקות? בוודאי. ב'דבקות תחתונה' כולנו מחויבים – כל הזמן לחשוב על אבא שבשמים ולעשות לו נחת רוח. לזה נבראנו, לזה אנחנו פה. ולכן, אפילו בן אדם לא מתוקן שמתגעגע לבורא יתברך ורוצה את קרבתו – הוא מרגיש את אהבת ה', הוא מרגיש את קרבתו יתברך אפילו אם הוא לא מתוקן. מובן שזה חוסם ממנו לעלות לדרגות גבוהות יותר של גילוי פנים, כן, של השראת השכינה, של רוח הקודש – כי הוא לא מתוקן.

אז אם יש בן אדם שהוא לא מתוקן, לא שומר שבת, לא שומר מצוות, אומר שהוא זוכה לגילויים – תשמע, סימן שאלה אם זה גילויים, או שזה דימיונות, או אם חלילה הוא מאד רשע, בשביל זה צריך להיות רשע גדול – הוא זוכה לגילויים מהסטרא אחרא רחמנא לצלן, אבל רוב האנשים לא שמה.

ובדור הזה, היות שאנחנו מתקרבים לגאולה השלמה ואבא שבשמים רוצה להתגלות, רוצה להכין את הנשמות – אז הוא שולח מדי פעם איזה גילוי לכל בן

” כל אחד קשור לענין של הדבקות. והדבקות הזו שאנחנו נדבקים בו מקדשת אותנו, מחזקת אותנו באמונה, בבטחון. ובכל רגע ורגע, כשטוב לנו, כשמר לנו, כשנחמד לנו – אנחנו דבקים בו. ”

אדם, אם זה בחלום או באיזו השגחה שהוא רואה והוא אומר: "וואו, זה נס! זה לא בטבע הדבר הזה".

אבל עיקר העיקרים, זה הדבקות שאנחנו צריכים לעורר. אנחנו מעוררים את הדבקות מלמטה למעלה, ואבא שבשמים מחליט כמה הוא נדבק בנו, כמה זה אמת מה שאנחנו עושים. יכול להיות שבהתחלה זה לא אמת.

למשל, יש צדיקים שכל ענינם לדאוג לשכינה הקדושה – אז כל אחד עכשיו יתחיל להגיד שהוא דואג לשכינה הקדושה? זה רחוק מהמציאות, נכון? אבל אם בן אדם יתחיל ויתחיל ויחשוב על זה כל יום, יתפלל, יתקן את המחשבות והדיבורים והמעשים ויכוון לענין הזה – בסוף הוא יהיה צדיק, ובסוף הוא באמת ידאג לשכינה, ולבסוף באמת זה גם ישפיע, כי יכול להיות שהוא מתכוון וזה לא משפיע כלום למעלה.

אבל אם הוא, כמה שהוא יותר בביטול, כמה שהוא יותר זך, כמה שהוא חי לשם שמים בכל התחומים ושומע את עלבונו ושותק, זה אחד הדברים הכי קשים בחיים – ככה הוא זוכה לקרבת האלקים, קרבת האלקים. קרבת האלקים – "קרבת אלקים לי טוב", אמר דוד המלך. 'אלקים' זה גם שם של 'אמא עלאה', וזה גם קשור למלכות. לכן הוא אמר "קרבת אלקים לי טוב", ודאי, כי זו הבחינה שלו.

לא כל אחד קשור לענין של קרבת אלקים, אבל כל אחד קשור לענין של הדבקות. והדבקות הזו שאנחנו נדבקים בו מקדשת אותנו, מחזקת אותנו באמונה, בבטחון. ובכל רגע ורגע, כשטוב לנו, כשמר לנו, כשנחמד לנו – אנחנו דבקים בו.

ורואים בספר התהלים איך דוד המלך היה דבוק בו יתברך בכל מצב: כשהוא פחד, כשהוא שמח, כשהוא היה חזק, כשהוא היה חלש, כשהיה בהסתר פנים. "הסתרת פניך הייתי נבהל" – הנה, הוא בדבקות ובתפילה, כן? "וְאֲנִי תִפְלֵה" – הפך להיות תפילה בעצמו.

גם התפילה מביאה אותנו כמובן לדבקות, כמו כל המצוות. התפלין מביאים דבקות, לכן מניחים תפלין. והשבת מביאה לדבקות – שבשבת יש 'עליית העולמות', ויש זיכוך גדול, מקבלים נשמה יתרה שזו מין התגלות של ה' דרך הנשמות של הצדיקים שבאות לנוח, כן, בקרב הגופות של עם ישראל בשבת, לכן מרגישים קדושה עליונה ומעין עולם הבא. אז השבת גורמת לדבקות. וההיפך רחמנא לצלן – חילול שבת גורם לדברים קשים מאד, פְּרָט, פְּפֶלֶל, בשכינה, בעולמות העליונים. יהי רצון שכולנו נזכה.

אז הענין של הדבקות, זו עבודה חשובה מאד מאד מאד. ולכן כתוב הפסוק הזה: "ואתם הדבקים בה' אלקיכם חיים פְּלֶקֶם היום". אם אנחנו נדבקים באבא שבשמים – חיים גם בעולם הזה וחיים גם אחרי מאה ועשרים, כן, כשרשעים הם מתים פה והם מתים גם אחר כך. צדיקים חיים פה, וחיים גם אחר כך, עוד יותר.

ה' יעזור שכולנו נזכה לדבקות תחתונה ולדבקות עליונה ולקרבתו יתברך ולעשות לו נחת רוח, ולהיות שמחים בעבודתו, ושנוכל תמיד להיות דבקים בו.

"גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי". למה לא "אירא רע"? – "כי אתה עמדי", זה הדבקות. "כי אתה עמדי" זה הדבקות. מבינים?

אז נעשה מאמץ בעזרת ה'. ככל שנעורר את הדבקות – לא משנה באיזו דרגה אנחנו נמצאים, אפילו אם אנחנו רחמנא לצלן 'למטה' לגמרי, רחוקים ומלאים עוונות וה' ירחם, אם מתחילים מההתעוררות של הדבקות – אבא שבשמים מיד מתעורר להאיר לבן אדם ולעזור לו לחזור בתשובה ולהתחזק.

יהי רצון שכולנו נזכה!

לחיים! לחיים! לחיים!

להיות שמחים לעבודתו יתברך!

שבת שלום ומבורכת לכל בית ישראל.

צריך לכוון בכל רגע, בכל נסיון, שאנו רוצים לעשות רצונו ית', להעלות כל ניצוצות הקדושה שנפלו בעמקי הקליפות, למען שמו באהבה.

מתוך נפשי כ"א תמוז תשפ"ב – כ"ק האדמו"ר מרחלין שליט"א

תפילה לאחדות עם ישראל

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

אמרו נא תפילה זו בכוונה עצומה בכל יום, חוץ מבשבתות ובחגים ובימים שאין אומרים בהם תחנון. אפשר לומר את התפילה מחצות לילה ועד שקיעה.

ריבונו של עולם, רחם עלינו. רחם עלינו ברחמיך הרבים והושיענו. חמול על עמך, חמול על נחלתך. עשה למען שמך! אתה אבינו, אנו בניך, יודעים אנו שרצונך שנהיה מאוחדים כמו אחים נאמנים. יודעים אנו כמה יקר הדבר לפניך, כי על כך נחרב ביתך! והסתרת פניך מאתנו. אנו רוצים לעשות לך נחת רוח אמיתי ואיךסופי. אך אוי לנו, אוי לנו, אוי לנו! אין לנו כח לגבור על יצרנו. אין לנו חכמה, בינה ודעת להילחם מלחמתך ולנצח את יצרנו, אוי לנו שגבר בגלל עוונותינו!

אך הבט נא על אבותינו הקדושים, שירשנו מהם לב טהור ורצון איךסופי לעשות לך נחת רוח. לבנו יודע את האמת, לבנו בוער באהבת ישראל, לבנו בוער באהבת חינוך! אך קשה מפאת היצר להשליט את השגת ליבנו על כל מעשינו, דיבורינו ומחשבותינו!

אנו עושים מאמצים להתגבר ולנצח את היצר, למען עשות לך נחת רוח! אך ריבונו של עולם, גלוי וידוע לפניך שאם לא נתפלל אליך שנצליח, ותשמע תפילתנו, לא נוכל לו! כי רבו תחבולותיו! ואנחנו רק בשר ודם, ואתה מלכנו ויודע את יצרנו! שלח נא לנו לב טהור, לב אוהב, לעבדך באמת! רחם ועזור לנו להגיע לאהבת ישראל אמיתית, שאינה תלויה בדבר! ולא על ידי יסורים וחוליים רעים! חכמינו ז"ל התפללו על ביטול יצר הרע של עבודה זרה, ונענו! בטל נא מעלינו את היצר של מחלוקת ושנאת חינוך, כי דלוננו מאד! אנא רחם עלינו!

יהי רצון מלפניך ריבונו של עולם, שנרצה בלב שלם בתיקונו של כל יהודי, ונתן את כוחנו, את כל נשמתנו, להצלת והצלחת כל היהודים בגשמיות וברוחניות! כי יקר לנו תיקונו של כל יהודי. קרב את כולנו לאהבה וליראה את שמך! מתוך אחדות שלמה!

יהי רצון שנוכל לאהוב כל יהודי באשר הוא, למרות השוני בשורש ובסוגי הנשמות, למרות השוני בדרגות התיקון, למרות כל המכשולים, ונהיה לאגודה אחת, לעשות רצונך בלב שלם! רחם עלינו כי אין בנו מעשים! עשה עמנו צדקה וחסד והושיענו!

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 – י"ג אב תשפ"ב

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

א. החיים מלאים בהפתעות – בחיים האישיים ובחיי כלל החברה, הפתעות בגשמיות וברוחניות, הפתעות נעימות ולא נעימות כלל.

ב. בחבלי משיח ההפתעות גוברות, הנפש באישקט, הקרקע נשמטת, הלב דואב, דואג וכואב, פחד וחרדות, וההיגיון הפשוט והרגיל – אינו מספיק, אינו עומד בעומס ובמורכבות.

ג. לדוגמא: לוחצים על כפתור – פורצת מלחמה. לוחצים על כפתור – נגמרת המלחמה. לא יודעים למה, לא יודעים כמה, לא יודעים עד מתי.

ד. כל הלחץ הזה מופעל מלמעלה ע"י ההשגחה האלקית. מטרתו:

(א) לכפר על עוונות הדור, וגם על עוונות מגלגולים קודמים.

(ב) לעורר לתשובה ולחשבון נפש של הפרט ושל הכלל.

(ג) להביא אותנו לתחושת 'אפסיות' – היפך מ"כחי ועצם ידי!"

ה. אנשי העולם הזה חושבים שהם מחזיקים בהגה ושהכל תחת שליטה.

אך ההגה הולך ונשמט ואינו "מגיב טוב" כמצופה, כמו בעבר הלא רחוק.

המגיפה באה ללמד אותנו על כך דבר או שניים, וגם המלחמות והמשבר הכלכלי.

אך יש כאן משבר נפשי, רוחני, מוסרי, הקודים משתנים, ואין אנו מספיקים להתרגל לעולם ש'כמנהגו נוהג' כש'מנהגו' מתחיל לתעתע בנו מאד.

ו. הפתרון הוא באמונה ובבטחון בה' ית' ובדבקות בו, לעורר געגועים אליו ולהתפלל שיגאל אותנו ויתגלה בעולמו ושנזכה לתקן עולם במלכות שד"י.

ז. צריך לאגור כח נפשי ורוחני על מנת שנוכל לשרוד בס"ד את הנסיונות והאתגרים הבלתי צפויים הממתינים לנו מעבר לכל פינה!

ח. צריך לאגור את הכח ע"י הדבקות בה' ית' ובתורתו ובמצוותיו, להרבות מעשים טובים, תיקון המדות, מלחמת היצר הפרטי והכללי.

ט. "ותשובה ותפלה וצדקה מעבירין את רע הגזירה":

י. צריך לעמוד בפרץ שהרף לא ירד!

יא. תפקידנו לעבוד את ה' ית' בכל זמן ובכל מצב, ללא הפסקה, למען שמו באהבה.

יב. עלינו להתחזק ולחזק באמצעות "דרך עץ החיים", לזכות את הרבים עד כי יבא שילה.

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: 



"וְהַשְׁבֵּת אֶל לִבְךָ"
זאת מטרת
דרכנו הרוחנית,
"דרך עץ החיים"!

מתוך נפשי – ז' תמוז תשפ"ב
www.rachlin.org.il

להצטרפות לרשימת תפוצה הוסיפו את המס'

02-6520002 לאנשי הקשר ושלחו 1.

