

התבוננות השיווית

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

מחולק חינם

בהוצאת אוריאל יעוץ ופתרונות בע"מ
רחוב יפה רום 40, גילה, ירושלים ת"ו
ת.ד. 11688, טל': 02-6520002

www.rachlin.org.il

כל הזכויות שמורות לאדמו"ר מרחלין
כ"ק האדמו"ר רבי פינחס דניאל הכהן רחלין שליט"א

התבוננות ה"שיווית"י" מאת: האדמו"ר מרחלין

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 ומופלאה. 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 בשיווית. 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 זי"ע זכו לגילוי אליהו ולמגידיים 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: י-ה-ו-ה על מצחו. מימינו לשמאלו כך שהוא ממש יוכל לקרוא את האותיות. אם קשה לך לדמיין 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: י-ה-ו-ה.

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 לשפוף לסירוגין כוס של מים ליד ימין וליד שמאל וחוזר חלילה שלוש פעמים. כמובן שעל האדם לבוש 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 ושלווה. 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 י-ה-ו-ה 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: ש-ד-י. 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 ש-ד-י 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 ש-ד-י. 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 ש-ד-י עליך לעסוק בעיקר בשם י-ה-ו-ה ולא להרבות מדי בשם ש-ד-י מפני שהשם י-ה-ו-ה הוא עיקר העיקרים בשיווית 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!