



גנזי חיים

כוונות הסעודה
ויחודים שונים

מאת תלמידי הרה"ג רבי

מרדכי עטייה

שליט"א



תוכן העניינים

סדר כוונות הסעודה

- סדר כוונת המלח.....k
- סדר כוונת האכילה דמנוח.....ג
- סדר כוונת האכילה של אאע"ה.....ז
- סדר הכנות לברכת המזון.....סו
- סדר לשם יחוד - בן איש חי.....אי
- סדר כוונות מים אחרונים.....יט
- סדר אמירת למנצה בנגינות וגו' בצורת המנורה.....כ
- סדר אמירת פסוקי אברכה וכו'.....כב
- סדר כוונת גירוש הסט"א מהשולחן.....כב
- כוונת מאה ברכות - קודם שיתחיל ברכת המזון.....כט
- סדר הזימון.....קכ
- סדר ברכת המזון בקיצור.....סכ
- סדר ברכת הגפן.....עח
- סדר ברכת המזון עם כוונות מטבע ברכה.....קח
- ברכה ראשונה (ברכת הזן).....קח
- סדר כוונת אמן.....כו
- ברכה רביעית (ברכת האל אבינו).....ח
- סדר ברכת הגפן.....ג
- סדר כוונת פותח את ידיך.....עג
- סדר עלית הברורים (עח"ל ח"א-63).....קג

סדר כוונות הסעודה

כוכל ברכת המזון בקיצור/מ"ב

בנוסה עה"מ ו ספרד

כוונת טבילת הלחם במלח

בני חיי ומזוני לאו בזכותא תליא מלתא, אלא במזלא תליא מלתא.
 זכותא הוא זווג השערות שבנוצר ונקח, ש-שער ענינו גבורה - רי"ו,
 ו-ב' פעמים רי"ז ע"ה, עולה זכות.

מזלא הוא בגימטריא ג' הוי"ת, שהוא אור הנמשך ממוחא סתימאה דא"א,
 א. למצח והפנים, ומשם ל-נוצר (מזל ה-ח'),
 ב. לדיקנא דא"א, ומשם ל-ונקה (מזל הי"ג).

ג' הוי"ת של נוצר נקרא לחם ג' הוי"ת של ונקה נקרא מלח

יהוה יהוה יהוה **יהוה יהוה יהוה**

בגי' מזלא בגי' מזלא

וכשיטבול ה-לחם [נוצר], ב-מלח [ונקה], יכוין לזווגם

מקורות: ספר הליקוטים דף ט"ז אמצע ע"ג, ובדף ט"ז סוף ע"א הזכיר בעיקר מזוני,
 וכן הוא בנה"ש דף מ"ז ע"ב ד"ה לחם.

יש לטבול הלחם במלח ג' פעמים (עי' מעין החכמה דף ב' ע"ב בסוף ש' היחודים, ובא"ח).

(שער המצוות פ' עקב, בניהו דף ט"ו ע"ב, ע"פ הגהות הבא"ל ח"ד דף נ')

יכוין בכללותו להמשיך שפע ומזון מחיצוניות או"א לזו"ן. ולהמשיך שפע ומזון מיצירה לעשיה. ולברך הטוב שבמאכל, ולברך ניצוצי הקדושה המעורבים בו על ידי חטא אדם הראשון. וגם לתקן איזה נשמת חוטא שנתגלגל בו בעונו, לתקנם ולבררם על ידי מחשבה דאבא (חו"ב דאבא).

כוונת ש"ן ול"ב שיניים
 אחריים דבינה - בגי' קס"ו
יוד. יוד. ה. יוד. ה. יוד. ה. ואו.
יוד. ה. ו. יוד. ה.
 אחריים דחכמה - בגי' קפ"ד
יוד. יוד. ה. יוד. ה. ו. יוד.
יוד. ה. ו. יוד. ה.
 קפ"ד וקס"ו גי' ש"ן שעל ידו הבירור.
 ויכוין כי א' בצירור יו"י גי' ל"ב שיניים, והם ל"ב נתי' חכמה שעל ידם הבירור.

(4 מרכיבים) **כוונת מ"ו (כשרואה הלחם)**
 א' בצירור יו"י גי' כ"ו גי' יהודה לחי עליון - כנגד חכמה דאבא
 א' בצירור יו"ד גי' כ' לחי תחתון - כנגד בינה דאבא
 ושיניהם גי' מ"ו מילוי דשם ע"ב
 יוד. ה. ו. יוד. ה. כי במחשבה נעשה הבירור.

כוונת נ"ח (אוכל שאתה מניח בין ב' הלחיים)
 א' בצירור יו"י גי' ל"ב
 א' בצירור יו"ד גי' כ"ו
 ול"ב וב"ו גי' אל יהודה ע"ה, גי' אוכל הנרמז בלחיים, וע"ה גי' נ"ח.

כוונת התכללות האלפי"ן זה בזה (כמו חילוף המוחין)
 יכוין לכלול חצי התחתון דאל"ף ראשונה בחצי התחתון דאל"ף שניה, גי' כ"ו.
איהיה יהודה הבן בחכמה (יחוד או"א עילאין).
 יכוין לכלול חצי העליון דאל"ף ראשונה בחצי העליון דאל"ף שניה, גי' ל"ב.
יאהיה יהודה חכם בבינה (יחוד ישו"ת).

כוונת לח"ם (עצמות המאכל - לחם)
 (ותכוין באוכל הנזכר שיהיה מתוקן ונגמר - שער המצוות)
 א' בצירור יו"י גי' ל"ב
 א' בצירור יו"ד גי' כ"ו
 א' בצירור יו"ד גי' כ'
 נ"ח עם כ' גי' הויו"ת יהודה יהודה יהודה,
 כמספר לח"ם.
 (בינה דמ"ו, כנגד האשה - את הלחם אשר הוא אוכל).
 לכוללם בשורש

כוונת ד"ק (טחינת הלחם)
 יכוין לטחון ולדקדק לחם זה בל"ב שיניים, כדי שיצא הקדושה מהקלי'.
 ועל ידי כך יתברר האוכל במ"ו ונ"ח שעולים ד"ק.
 ד' אלפי"ן דמ"ו ונ"ח גי' ד"ק.
 לח"ם וד"ק גי' יעקב.
 מ"ו נ"ח ד"ק גי' יצחק.
 א' בצירור יו"י גי' כ"ו
 א' בצירור יו"ד גי' כ'
 א' בצירור יו"ד גי' כ'
 סה"כ גי' מ"ו יוד. ה. ו. יוד. ה.
 סה"כ גי' נ"ח אל יהודה ע"ה.

הערות האדמו"ר מקאמנא 33

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <p>הערה 4
 מ"ו-נ"ח עולה מנו"ח. ויתעלה בקדושה. מ"ו + נ"ח + ד"ק עולה יצחק, המכניע וזכרת הקלי', וממשיך שפע ופרנסה. לטחון דק דק, כדי שיצא הקדושה מהקלי'.</p> | <p>הערה 5
 א. יכוין לבנות קומת השכינה ע"י גי' אלפי"ן אלו שיהיה נקראת לחם ראוי ליחוד הנורא.
 ב. ליתן צורה וכלי אל הניצוץ שיהיה נקרא "לחם".
 ג. ואז עולים האלפי"ן מ"ו + נ"ח + לח"ם כמנין יעקב - ונתן לי לחם (לאכול), כי יעקב הוא הצורה לכל הנשמות.</p> | <p>הערה 2
 יוד הי ואו הה - 58. שם של בת עין, נקודת ציון, שמשם יוצא השפע - אוכל ע"ה. ליתן נייחא לנשמות והניצוצות, ואז נעשים אוכל.</p> | <p>הערה 1
 יוד וו יוד, יוד וו דלת - 518. א. השלך על ה' יהבך - 518. ב. כ"פ עי"ן, ב"פ און, חט"ם פ"ה סה"כ 518, אשר משם השפע יורד. ג. תנ"ה (קס"א קמ"ג קנ"א) ס"ג סה"כ 518.</p> |
|---|---|---|--|

כוונת פ"ד (בליעת המאכל)

(גמר הבירור נעשה באיצטומכא. החלק הטוב נספג בדם, הפסולת יוצא לחוץ)

נ"ח וכו"ו גי' פ"ד, גי' אחה"ע שבגרון שהוא אימא, שלשם נדחה המאכל מאבא (שהוא החיד).
 וגם פ"ד גי' חנו"ך שהוא מטטרו"ן שביצירה, שבו אל יהוה גי' אוכ"ל, כי אוכל נפש הוא ביצירה (הנותן לעשיה, הנקראת אכילה).
 גם יכוין יוד הה וו הה אדנ"י (עשיה) גי' בליעה.

סה"כ גי' נ"ח אל יהוה ע"ה
 גי' ל"ב
 גי' כ"ו

גי' כ"ו גי' יהוה
 (הכמה דמ"ו, שהוא החיד - אבא, הדוחה את המאכל לגרון).

כוונת ש"ע (כשיורד לאיצטומכא)

גם יכוין לחבר את כל הכוונות הנזכרות שהם מ"ו נ"ח לח"ם ד"ק פ"ד

הם י"ד אלפי"ן, ויכוין שהם כמספר ש"ע¹ נהורין שהם כמספר שני שמות אל מלאים אלף לבמד (יצירה - אל יהוה) אלף לבמד (עשיה - אל אדנ"י)

מ"ו
 נ"ח
 לח"ם
 ד"ק
 פ"ד

בלילה יכוין
 גי' אל יהוה, שהיא יצירה
 כדי לכלול מידת יום בלילה.

אוכל

ביום יכוין

גי' אהיה. יוד הא ואו הא
 גי' אדנ"י ע"ה, שהיא עשיה
 כדי לכלול מידת לילה ביום.

ביום ובלילה יכוין מאכל גי' יאהד ונ"ה שנכללים זה בזה.

תפילה על האכילה

תפלה לאחר כוונות האכילה

יהי רצון מלפניך יהוה יאהד ונ"ה אלהינו ואלהי אבותינו שבכח סגלת מ"ו נ"ח לח"ם ד"ק פ"ד העולה כמספר ש"ע נהורין שהם ב"פ אלף למד אלף למד מלאים שתפעל אכילתי פעלת הקרבן שמקרב הפחות העליונים ממוטה למעלה, פי כן האכילה תמציתה הולך לכבד, ומהכבד ללב, ומהלב למוח ממוטה למעלה, מעשיה ליצירה, ומיצירה לבריאה, ומבריאה לאצילות, מדרגה למעלה ממדרגה עד אין סוף ברוך הוא, ומשם ישתלשל וירד שפע גדול לכל העולמות עד הגיעו עלי וכל איבר מאיברי יחזיק איבר שכנגדו בעליון:

ויהי רצון מלפניך יהוה יאהד ונ"ה אלהינו ואלהי אבותינו שכל ניצוצי הקדשה שבמאכל הזה, וכל רוחות המגלגלים שבו, שיתבררו ויתקנו פראוי, ומה שלא יתברר ויתקן פראוי אתה האל עשה חסד ברחמיך הרבים תשלים לבררם ולתקנם, ועשה למען שמך הגדול שלא יחטיאוני ולא יזיקוני, ותשמרני ותצילני מאכילת דבר אסור ולא תבוא תקלה על ידי ותחבר כל ניצוצי הקדשה שנתפזרו על ידי בקלי ותחזירם אל הקדשה פמושפט הראשון מנקות מכל רע, ואת נפשותינו תטהר, והיה יהוה יאהד ונ"ה למלך על כל הארץ ביום ההוא יהיה יהוה יאהד ונ"ה אחד ושמו אחד.

ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשיה ידינו כוננה עלינו ומעשיה ידינו כוננהו.

הערות האדמו"ר מקארנא 35

הערה 1

1. תכוין "לחמכם לשבע", ב"פ ש"ע נהורין. להמשיך הברכה והפרנסה מאת הארת הפנים ולא מן האחווריים "מאור פני מלך חיים".
 2. ואז מרגיש הארה ושמחה מעליית הניצוצין והנשמות. "ופסח נאכל על השובע" (רמזו לב"פ ש"ע).
- בכוונת "פותח את ירך" י"ד אלפי"ן, "ומשביע" (שבע) לכל חי רצון".

סדר כוונות האכילה של אברהם אבינו ע"ה - הקדמות

מעט הגילוי של ה-ד בחוטם דא"ק
 ע"י אוצ"ח דף ב' ע"ג שער העקודים, אש"ל אות ו'. דב"ש דף כ"ח ע"ב שער ו' פ"ב.

אורן שמאל אורן ימין אורן שמאל אורן ימין

דה = ספירות דה = ספירות דה = ספירות דה = ספירות

חוטם שמאל חוטם ימין חוטם שמאל חוטם ימין

אור פנימי אור מקיף פנימיות הכלי פנימיות הכלי

לפני החילוף

לפני החילוף

ד

ע"פ אוצרות

אורן שמאל אורן ימין

חיצוניות הכלי אור מקיף

מ-אזן, חוטם - ימין, שמאל - נמשכת בחינת: או"מ, או"פ, חיצ' הכלי, פנימי הכלי - ויוצא דרך הפה

חוטם שמאל חוטם ימין

פנימיות הכלי אור פנימי

חבי = אור דיבור = כלי

עליון לחי עליון (הבל ודיבור עליונים)

תחתון לחי תחתון (הבל ודיבור תחתונים)

דיבור הבל

חיצוניות הכלי אור מקיף

דיבור הבל

פנימיות הכלי אור פנימי

שמאל פה ימין

ע"פ הסיודור - כוונות האכילה

דיבור שמאל הפה הבל

לחי עליון לחי עליון דיבור

שמאל דשמאל ימין

דימין דימין דימין

לחי עליון בלבד

ב' דיבורים ב' הבלים

דיבור שמאל הפה הבל

לחי עליון לחי עליון דיבור

דיבור לחי תחתון דיבור

שמאל דשמאל ימין

לחי תחתון

ב' דיבורים ב' הבלים

דיבור שמאל הפה הבל

לחי עליון לחי עליון דיבור

דיבור לחי תחתון דיבור

שמאל דשמאל ימין

לחי תחתון

לאחר החלוקה

מקורות

שער המצות פרשת עקב. ע"ה שער טנת"א.
 סידור בניהו בן יהודע, חלק בוונות פרטיות דף י"ז. סידור היר"א ה"ב, עמוד 304.
 פת"ע דף ע"ג. באתי לגני ח"ד דף נ"ג ע"א. סידור נקודות הכסף ח"ג דף 599 ובעיקר דף 612.

סדר השתלשלות השפע מעתיק עד זו"ן - בוונות האכילה של אאע"ה

אכלו רעים (או"א), שתו ושכרו דודים (זו"ן)

שתייה ב' (מזון זו"ן)		שתייה א' (מזון זו"ן)	אכילה ב' (מזון או"א)	אכילה א' (מזון או"א)				
בהוץ	בפנים	בפנים	בפנים	בהוץ	בפנים			
						<p>חסד דעתיק</p> <p>שבכתר דא"א</p> <p>מו"ס דא"א</p> <p>פה דא"א</p> <p>גרון דא"א</p> <p>דיקנא דא"א</p>	א"א	
						<p>ג"ר דאו"א</p> <p>פה דאו"א</p> <p>גרון דאו"א</p> <p>ו"ק דאו"א</p>	או"א	
								זו"ן
								זו"ן

בוונת האכילה (ושתייה)
 (רחיצה, סיכה, נעילת ות"ה)

כוונת האכילה העליונה דאלפי"ן דא"ק

בסוד והוא עומד עליהם תחת העץ.

מאוזן וחוטם דא"ק עד פה דא"ק

איהיהיה
איהיהיה



יכוין להמשיך היו"ד העליונה דאל"ף ראשונה מי"ם דאוזן ימין דא"ק שבחינתה ה' בצירור ד' שמספרם י' (והם או"מ), והוא"ו דאל"ף מו"ק דחוטם ימין (והוא או"פ), והיו"ד התחתונה דאל"ף מי"ם דאוזן שמאל (והוא חיצוניות הכלי).

איהיהיה
איהיהיה



והיו"ד העליונה דאל"ף השניה מי"ם דאוזן שמאל דא"ק שבחינתה ה' בצירור ד' (והוא חיצוניות הכלי), והוא"ו דאל"ף מו"ק דחוטם שמאל (והוא פנימיות הכלי), והיו"ד התחתונה דאל"ף מי"ם דאוזן ימין (והוא בחי' או"מ).

איהיהיה
איהיהיה



והיו"ד העליונה דאל"ף ראשונה דב' אלפי"ן השניים מי"ם דאוזן ימין (או"מ), וו"ד מי"ם דחוטם ימין (או"פ).

איהיהיה
איהיהיה



והיו"ד העליונה דאל"ף הב' מי"ם דאוזן שמאל (חיצוניות הכלי), וו"ד מי"ם דחוטם שמאל (פנימיות הכלי).

בפה דא"ק

שמאל הפה		ימין הפה		ויכוין להעבירם דרך פנימיות א"ק עד הפה, שני אלפי"ן ראשונים דשני מיני האלפי"ן בימין הפה הבל ודיבור, ושני אלפי"ן שניים דשני מיני האלפי"ן בשמאל הפה הבל ודיבור.
שמאל דשמאל	ימין דשמאל	שמאל דימין	ימין דימין	
דיבור	הבל	דיבור	הבל	
א	א	א	א	
יוד	יוי	יוד	יוי	

לחי עליון		לחי עליון		ואז נחלקים הווי"ן דאלפי"ן לאורכם, ארבע חצאים בלחי העליון, וארבע חצאים בלחי התחתון, ונעשים ארבע הבלים וארבע דיבורים.
ב' דיבורים	ב' הבלים	ב' דיבורים	ב' הבלים	
א	א	א	א	
יוד	יווי	יוד	יווי	
לחי תחתון		לחי תחתון		

והנה ארבע פעמים הבל גי' קמ"ח. ויכוין לטחון הארבעה הבלים ע"י ל"ב שינים, ונגמרה פעולתן.

מפה דא"ק עד או"א

ומשם ימשיך השפע ממדריגה למדריגה,
עד חסד דעתיק.
ומשם לגולגלתא דא"א,
שמשם נמשכים י"ג חיוורתי
שהם שלשה חיו"ת, כמספר לח"ם

ימשיך השפע עד חסד
דעתיק, ומשם לגולגלתא
דא"א, שמשם נמשכים
י"ג חיוורתי

יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'

י"ג חיוורתי

ומשם לי"ג נימין

יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'

י"ג נימין

ומשם למזל הח', הכולל
כל י"ב תיקוני דיקנא

יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'
יוד ה' וי' ה'

מזל העליון
משפיע בי"ב
תיקוני דיקנא,
בסוד י' עילאה
ב' ווי"ן דאל"ף
הם י"ב ת"ד
י"ב ת"ד
משפיעים במזל
העליון,
בסוד י' תתאה

ומשם למזל העליון
שבו אל"ף בצירור יווי כזה ❄
והוא"ו חלוקה לשנים, שהם כמספר
י"ב תיקוני דיקנא, שבמזלא הם כלולים.
והוא משפיע בהם בסוד יו"ד עליונה, והם
משפיעים בו בסוד יו"ד תתאה

ואז יכוין לזווג שני המזלות, שלשה ע"ב דמזל עליון, בשלשה קס"א דמזל התחתון, שבו אלף
בצירור יווד כזה ❄, והוא"ו חלוקה לשנים, שהם כמספר י"ב תיקוני דיקנא, שגם בו הם נכללים,
והוא משפיע בהם בסוד יו"ד עליונה, והם משפיעים בו בסוד דל"ת, כי הנוק' נקראת דל"ת

זיווג נוצר ונקח

יוד אלף ה' ה' וי' יוד ה' ה'
יוד אלף ה' ה' וי' יוד ה' ה'
יוד אלף ה' ה' וי' יוד ה' ה'



וימשיך משם השפע לאו"א

כוונת אכלו רעים

דא או"א שתי אכילות

אכילה ראשונה

יכוין להמשיך שפע מחסד דעתיק שבכתר דא"א, ולהמשיכו דרך מוחא סתימאה עד פה דא"א, ולהמשיכו ולהוציאו מהפה לחוץ בסוד הבל פה. ודרך הדיקנא ימשיכו עד פה דאו"א מבחוץ, ומשם שואבים וניזונים הג"ר שלהם, שהם או"א עילאין.

אכילה שניה

עוד יכוין להמשיך שפע ממוחא סתימאה דא"א, ולהמשיכו דרך פיו לפנימיות גרונו, ומשם לכח"ב דאו"א, ודרך פנימיות גרונו מתפשט למזון לו"ק שלהם, שהם ישסו"ת.

כוונת שתו ושכרו דודים

דא זו"ן שתי שתיות

שתיה ראשונה

שתיה ראשונה פנימית נמשכת מאכילה שניה דאימא, הנמשכת לה ממוחא סתימאה דא"א למזון הו"ק שלה, ומשם נמשך לג"ר דזו"ן, שהם זו"ן הגדולים (שהם ו"ק דמ"ה וו"ק דב"ן, הנקראים חב"ד דזו"ן בערך יעקב ורחל, שהם מלכיות דמ"ה ודב"ן, הנקראים ו"ק דזו"ן), דרך פנימיות גופא דאימא יורד ומתפשט למוחין דזו"ן דאימא. ומחג"ת נו"ה דמוחין דזו"ן דאימא נמשכים חמשה דברים: אכילה ובכללה שתיה, ורחיצה, וסיכה, ונעילת הסנדל, ות"ה, מזון לחב"ד דזו"ן, שהם זו"ן הגדולים.

שתיה שניה

שתיה שניה חיצונית ע"י הברכות שאנחנו מברכים על אכילתינו ושתיתנו, נמשך ממוחין דאימא עצמה חמשה דברים הנ"ל: אכילה (ובכללה) שתיה, ורחיצה, וסיכה, ונעילת הסנדל, ות"ה, ויורד עד פיה (דאימא), ודרך חוץ יורד ומתפשט לו"ק דזו"ן, שהם יעקב ורחל.

כוונת האכילה של אברהם אבינו ע"ה

זה סדר כוונת המשכת חמשה דברים אלו:
אכילה (ובכללה) שתיה, ורחיצה, וסיכה, ונעילת הסנדל, ות"ה, דשתיה זו השנית

אכילה

מע"ב דחסד דאבא
יוד הי ויו הי
לאימא

יכוין להמשיך שפע משם ע"ב דחסד
דאבא לאימא.

מבינה דאימא
אלף הי יוד הי

ויכוין להמשיך קס"א מבינה דאימא

קס"א דאמא מלובש בע"ב דאבא
יוד אלף הי הי ויו יוד הי הי

ולהבישו בע"ב הנז"ל

קס"א דאמא מלובש בע"ב דאבא
יוד הה וו הה אלף הה יוד הה

ויכוין להמשיך שניהם להתלבש בב' שמות
ב"ן וקנ"א שבחסד דאימא,

בחסד דאימא, שבו שם אבג"ת
כמספר שארה

שבו שם אבגית"ן בגימ' שארה

אלף למד הי יוד מם
אלהים
א אל אלה אלהי אלהים
אלהים

שאות ש הוא מספר אלהים דיודי"ן
ואות א הוא אלהים פשוט
ואות ר היא רבוע אלהים
ואות ה כללות ה' אותיות אלהים

יוד הי ויו הי
אלף הי יוד הי
ט' יודי"ן
בגי' מ"ן דמנצפ"ך

ויכוין כי עיקר המזון נמשך מע"ב קס"א,
שבהם ז' יודי"ן,
ועם שני יודי"ן דאות א' דקס"א,
עולים למספר מ"ן דמנצפ"ך

אל"ף דקס"א,
שהוא פה, דאימא,
הכלול מל' שיניים

אלף הי יוד הי

ועוד ב' שיניים,
מכללות האל"ף דקס"א (י"ד ו"ד)

אה

אח"כ יכוין להעביר המין הנ"ל, דרך הפה
והשיניים דאימא, שנעשו מן בחינת

אל"ף דאהי"ה בצירור יו"ד (א),

ומבחינת ו"ד דיו"ד דאבא (א)
שמהם נעשית אימא,

וכולם רמוזים בצירור האל"ף בצורת הפה



הוא בגי' שלושים, מספר שלושים שיניים.

ולפי שהמזון יורד מהסד דאבא
מלמטה מחו"ב,

לפיכך אין כל הל"ב שיניים רמוזים בצירור
האל"ף הנ"ל.

ועם כל זה, צריך לכוין לעשות הב' שיניים
מכללות ב' אותיות אה שבצירור האל"ף הנ"ל,
כי אותיות יו"ד דאל"ף דאהי"ה דאימא,

הוא ציור אות א

ושתי אותיות ו"ד דאבא הם צורת ה

פירוש ראשון

יו"ד דאבא יו"ד דאל"ף דאימא
יוד הי ויו הי אלף הי יוד הי

נעשה מיו"ד דאל"ף דקס"א דאימא

נעשה מאות ד' דיו"ד דאבא

דיו"ד דאבא, י' פעמים ו' בגי' ז"י

אח"כ יכוין לעשות המזון הנ"ל בחינת
אכילה כמספר אדנ"י ע"ה.

לעשות שם אדנ"י מצירור האל"ף הנ"ל.

והוא כי יו"ד דאל"ף דאהי"ה דאימא היא

אדנ"י. ואותיות ו"ד דיו"ד דאבא, הנה

הד' (דיו"ד דאבא) היא ד' דאדנ"י, והו' (דיו"ד

דאבא) בגי' ששים, כי ו"פ י' עולה ששים, כי

הו' מחוברת וסמוכה ליו"ד עילאה דאבא,

והוא מספר ז"י דאדנ"י.

ונעשה שם אדני ע"ה גי' אכילה

פירוש שני

אל"ף דקס"א דפה דאימא, הכלול מיו"ד דאל"ף דקס"א דאימא, ומו"ד דיו"ד שאבא

לף ה"י יוד ה"י דאימא

והוא כי יו"ד דאל"ף דאהי"ה דאימא היא ~~א~~ דאדנ"י.

אות ד' הנוספת באל"ף (דקס"א דאימא), היא ד' דשם אדנ"י.

והו' העליונה דאל"ף, לפי שהיא מחוברת לי' העליונה דאל"ף, היא בגי' שישים כמספר נ"י דאדנ"י.

ועם אות ו' תתאה דאל"ף גי' ס"ו, כמספר אדנ"י והכולל.

ונעשה שם אדנ"י ע"ה גי' אכילה

יכוין לעשות מאל"ף דקס"א דפה דאימא אותיות מ"ן שהם בחי' האכילה



ב' דלתי"ן דאל"ף דאהי"ה מ"ן דמנצפ"ך

שהם בחי' האכילה

ב' הווי"ן דאל"ף דאהי"ה נ דמנצפ"ך

ל"ב שיניים דפה דאימא



חניך עליון - י"ו שיניים הרמוזים ביו"ד דאל"ף

א, אל, אלה, אלהי, אלהים עם ריבוע אלהים גי' רי"ו

אח"כ יכוין לחבר את הב' דלתי"ן הנ"ל, זו ע"ג זו, הם צורת ~~א~~ דמנצפ"ך. וב' הווי"ן ~~ו~~ זה ע"ג זה - הם ~~ו~~ דמנצפ"ך. והם המ"ן שהוא האכילה הנ"ל

אח"כ יכוין לטחון ולמתק המ"ן שהוא האכילה הנ"ל, בל"ב שיניים הרמוזים בצירוף האל"ף שבחניכים דאימא, וכל חניך הוא ריבוע אלהים. ויכוין כי י"ו עליונים שבאל"ף הם י"ו שיניים שבחניך העליון, שהוא ריבוע אלהים שהוא בגי' ר', הרי רי"ו.

והו' התחתונה וב' דלתי"ן, עם ב' אותיות אד דהנעשים מצירוף האל"ף, הם י"ו שיניים שבחניך התחתון שהוא ר', הרי רי"ו שני.

א, אל, אלה, אלהי, אלהים עם ריבוע אלהים גי' רי"ו

ש גי' אלה למד הי יוד מם

שבחכמה.

והוא כמנין רי"ו שבחניך העליון

א, אל, אלה, אלהי, אלהים

ועם אזהה"ע הנמשך לגרון שהוא בינה, גי' ש'

ויכוין כי כל זה רמוז בתיבת שארה, כי: ש' דשאר"ה, שהוא מספר אלהים דיודי"ן, והוא בחניך העליון שהוא חכמה. והוא כמספר רי"ו שבו ועם מספר אותיות אחה"ע גי' פ"ד, הנמשכים לגרון שהוא בינה.

ר א אל אלה אלהי אלהים

עם הי"ו שיניים א א ה

בגי' רי"ו שהוא חניך התחתון

והר' דשאר"ה הוא בחניך התחתון, ועם הי"ו שיניים, הם מספר רי"ו שבו.

א ה נכללים ונרמזים חניכים דאימא

והאל"ף וה"א דשאר"ה הם א"ה הנכללים ונעשים מצויר האל"ף הנרמז בחניכים דאימא.

שתייה

יוד ה' ו' ה' ה' ע"ב גי' מי"ם
אלף ה' ה' יוד ה' קס"א

אח"כ יכוין להמשיך לזו"ן בחינת מים מהז' יודי"ן דע"ב קס"א, ומשני היודי"ן דאל"ף דקס"א, שהם ט' יודי"ן גי' מי"ם.

יוד ה' ו' ה' ה' ע"ב גי' יי"ן
אלף ה' ה' יוד ה' קס"א

ובחינת יין מן הז' יודי"ן דע"ב קס"א

יוד ה' ו' ה' ה' יוד ה' ו' ה' ה'

יוד הא ו' ה' הא יוד ה' ה' ה' ה'

ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן גי' רל"ב

ויכוין להמשיך המים והיין הנז', דרך חך דאימא, ואז נטעם בחך ונעשה שתיה כמספר ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן, קס"א קמ"ג קנ"א, עם ח"ך

אלף ה' יוד ה' אלף הא יוד הא

אלף ה' ה' יוד ה' ה'

קס"א קמ"ג קנ"א גי' תנ"ה

ויכוין להמשיך המים והיין הנז', דרך חך דאימא, ואז נטעם בחך ונעשה שתיה"ה כמספר ע"ב ס"ג מ"ה ב"ן, קס"א קמ"ג קנ"א, עם ח"ך

סה"כ (רל"ב תנ"ה) תרפ"ז, ועם ח"ך גי' שתי"ה

עוד יכוין למתקם במילוי עסמ"ב **יוד ה' ויו ה' מ"ז** **יוד ה' ואו ה' ל"ז**

יוד הא ואו הא י"ט **יוד הה וו הה כ"ו**

מ"ו ל"ז י"ט כ"ו ג' בומ"ף

חיך העליון
חכמה, שבו
עסמ"ב

יוד ה' ויו ה' ע"ב

יוד ה' ואו ה' ס"ג

יוד הא ואו הא מ"ה

יוד הה וו הה ב"ן

ועם ב"פ אחה"ע אחה"ע העולים קס"ח
סה"כ ת' דשתי"ה

ט' יודי"ן
ג' מי"ם, עם
י' דשתי"ה
ג' ימי"ם,
מ"ד דחו"ב
דז"א

יוד ה' ויו ה'

יוד ה' ואו ה'

יוד הא ואו הא

יוד הה וו הה

ג' מי"ם, ועם י' דשתי"ה
ג' ימי"ם

שהם מ"ד דחו"ב דז"א

ת

ויכוין באותיות שתיה:
כי אותיות ת"י דשתי"ה הם בחיך העליון
חכמה, שיש בו כללות עסמ"ב

ועם ב"פ אחה"ע אחה"ע,
א' דחכמה, והב' הנמשך ממנו לבניה,
יעלה כמספר ת' דשתי"ה

י

ויש בהם ט' יודי"ן כמספר מי"ם
ועם י' דשתי"ה הם ימי"ם,

שהם מ"ד דחו"ב דז"א

ש

ואות ש' דשתי"ה היא בחיך התחתון,
בינה שבה ג' אהי"ה
דיודי"ן דאלפי"ן ודההי"ן
כמספר ש' דשתי"ה ועוד קנ"ה

חיך תחתון - בינה
שבה ג' שמות קס"א קמ"ג קנ"א (ג' תנ"ה),
כמספר ש' וקנ"ה.
וקנ"ה הנשארים יורדים לבחינת קנ"ה,
לשאוב המשקין

אלף ה' יוד ה'

אלף הא יוד הא

אלף הה יוד הה

ויש בג' שמות אלה חמשה יודי"ן, ועם
חמשה יודי"ן הרמוזים בה' דשתי"ה
ג' ימי"ם

שהם מ"ן דחו"ב דנוק'

ה

והקנ"ה אורות הנשארים, יורדים ונמשכים
לבחי' קנ"ה, לשאוב המשקים
ויש בהם (ג' אהי"ה) ה' יודי"ן, ועם ה' יודי"ן
הרמוזים באות ה' דשתי"ה, גימ' ימי"ם,
שהם מ"ן דחו"ב דנוק'

רחיצה

<p>ע"ה גי' רחיצ"ה (313)</p>	<p>אלף הי' יוד הי' אלף הה' יוד הה' לזו"ן</p>	<p>יכוין להמשיך לזו"ן רחיצה העולה בגי' קס"א קנ"א והכולל.</p>
	<p>להמשיך המים מקס"א דבינה דאימא</p> <p>אלף הי' יוד הי'</p>	<p>ויכוין להמשיך המים מקס"א דבינה דאימא</p>
<p>שד"י גי' רחיצ"ה ע"ה (314)</p>	<p>למקוה שהוא קנ"א, שבו שם שד"י</p> <p>אלף הה' יוד הה' שד"י</p> <p>ומשם (מיסוד דאימא) לזו"ן</p>	<p>למקוה שהוא קנ"א שביסוד דאימא, שבו שם שד"י העולה כמס' רחיצ"ה ע"ה.</p>

סיכה

	<p>ש</p>	<p>יכוין להמשיך שמ"ן לסוד את זו"ן באופן זה:</p> <p>ש' דשמ"ן משם מצפ"ן גי' ש'</p>
<p>מצפ"ן</p>		
<p>לוד ה' ו' ה' ה'</p>	<p>מ</p>	<p>מ' דשמ"ן מארבע יודי"ן דע"ב דחסד דאבא</p>
<p>אלף ה' יוד ה'</p>	<p>ן</p>	<p>ן' דשמ"ן מה' יודי"ן דקס"א: ב' יודי"ן מאות א וג' יודי"ן שבמלוי קס"א והם מ"ן דמנצפ"ך</p>
		<p>להמשיכו (השמן) לזו"ן</p>

נעילת הסנדל

מקנ"א דיסוד דאימא יכוין להמשיך לזו"ן נע"ל וסנד"ל:
נעל משם קנ"א דיסוד דאימא נעל ע"ה גי' קנ"א (151) **אלף הה יוד הה**
 העולה מספר נע"ל ע"ה

מהוד דאימא יכוין להמשיך לזו"ן נע"ל וסנד"ל:
וסנדל משם קמ"ג דהוד דאימא סנדל גי' קמ"ג ע"ה (144) **אלף הא יוד הא**
 העולה ע"ה מספר סנד"ל

ענתה

מקס"א דבינה דאימא מע"ב דחסד דאבא יכוין להמשיך בחי' ענת"ה לזו"ן,
ע **יוד ה' וי' ה'** **אלף ה' יוד ה'** **ע** ד' יודי"ן מע"ב דחסד דאבא,
 וג' יודי"ן מקס"א דבינה דאימא,
 והם ז' יודי"ן כמספר ע' דענת"ה

לנה"י דאימא, שהם קס"א קמ"ג קנ"א ויכוין להמשיך הז' יודי"ן הנז'
נתה אלף ה' יוד ה' אלף הה יוד הה לקס"א קמ"ג קנ"א (גי' תנ"ה)
אלף הה יוד הה שבנה"י דאימא,
 העולים כמספר נת"ה דענת"ה,
 ומשם לזו"ן ומשם לזו"ן

גי' יהוה צבאות שבנה"י ענתה גם יכוין כי ענת"ה גי'
 הוי"ה צבאות (525), שבנה"י

סדר הכוונות של ברכת המזון - בקיצור

כוונת מאה ברכות - קודם שיתחיל ברכת המזון

חול	שבת	יר"ט	
ומילוי מילואו (ד"ל אותיות) אלה למד פא דלת למד תו [צרכ"ס תי"ו] נון ואו נוך, יוד ואו דלת.	יש"ה כ"ו יוד הי ויו הי	יש"ה כ"ו יוד הי ואו הי ס"ג יוד הי ואו הי אות' גי' יוס עוז - ע"ג	שס אדנ"י צגי' ס"ה
ס"ה עס ד"ל ע"ה צגי' מאה צרכות.	כ"ו עס ע"ב וכלל' ב' השמות צגי' מאה צרכות	כ"ו עס ס"ג עס י' אות' ע"ה צגי' מאה צרכות.	

טבלת ד' ברכות בחול:

מילת ה' שבסיום הברכה	כללות ברכה		
יְהוָה הוֹן אַת הַכֹּל	להאיר למוח החכמה דנוק' אלה למד פא	ברכה א' הון	
אלהים עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמַּזוּז	להאיר למוח הבינה דנוק' דלת למד תו [צרכ"ס תי"ו]	ברכה ב' הארץ	
צג' ימים א' ישאיר תוס' שבת, וצג' ימים אחרונים יקבל תוס' שבת יוס א' ויוס ג' מ"ה יוד הא ואו הא קמ"ג אלה הא יוד הא אל אדנ"י שצטשיכ	להאיר למוח החסדים דדעת דנוק' נון ואו נוך	ברכה ג' בונה ירושלים	
יכוין להאיר מתוספת סעודות שבת לימי החול בונה ברוחמיו ירושלים	להאיר למוח הגבורות דדעת דנוק' יוד ואו דלת	ברכה ד' הטוב והמטיב	האל אבינו ...

טבלת ד' ברכות בשבת ויר"ט: (בכלל' הברכה ובמילת ה' שבסיום הברכה. ובברכה רביעית בכלל' הברכה בלבד)

ברכה	התכללות העולמות	המשכה למוח' דז"א	המשכה למוח' דנוק' שבת (דע"ב) יר"ט (דס"ג)
ברכה א' הון	אצילות דאצילות	למוח חכמה דז"א יוד הי ויו הי	למוח חכמה דנוק' יוד הי ואו דלת
ברכה ב' הארץ	צריאח דאצילות צאצילות דאצילות	למוח צינח דז"א יוד הי ואו הי	למוח צינח דנוק' הי יוד דס"ג
ברכה ג' בונה ירושלים	יטירה דאצילות צצריאח ואלצילות דאצילות	למוח חסדים דדעת יוד הא ואו הא	למוח חסדים דדעת ואו אלה ואו
ברכה ד' הטוב והמטיב	עשיה דאצילות צאצ' וצרי' ויצי' דאצילות	למוח גבורות דדעת יוד הא וו הא	למוח גבורות דדעת הי יוד

כוונות מזיגת הכוס:

קודם שימזוג הכוס, יכוין כי הוא ייך ד"ץ, כמספר ג' ווי"ן דשס ז"ן, ועס ז"ן עלמו זגרי יי"ן כזה: ווו יוד ה"ה וו ה"ה. גם יכוין לחמישה ידות דשס ז"ן, שזגרי יי"ף כזה:

י' מנצפך | מנצפך | מנצפך | מנצפך | מנצפך |

וימזגנו זתשעכ יודין דעסמ"ז כמספר בז"ם: יוד ה"ל ו"ל ה"ל - יוד ה"ל ואו ה"ל - יוד ה"ל ואו ה"ל - יוד ה"ה וו ה"ה.

בשבת: רַצְיָה וְהַחֲלִיצָנוּ יכוין להחפיל שיהלילנו ה' מכנהגת ושליעת מטטרו"ן, ושתיכס כנהגס ע"י ז"א דאצילות או ע"י עולם הבריאה.

בראש חודש: ... ב'יום

ר	יכוין זגרי ריזוע חלכ"ס פשוט	א אל אלה אלהי אלהים.
א	רמז זר"ת חלכ"ס פשוט	אלהים.
ש	יכוין זגרי חלכ"ס דיוד"ן	אלה לבמד ה"י יוד ז"ם.
חודש	יכוין זגרי קס"א קנ"א	אלה ה"י יוד ה"י - אלה ה"ה יוד ה"ה.
ראש החודש	ע"כ זגרי	ש"ן דלת יוד זגרי תפי"ד ה"ה (ניקוד קמז רומז לא"ח).

ברכת הטוב והמטיב:

הטוב החסדים והמטיב הממתיקים לגבורה ברדתם לכל שהוא היסוד ששכל יום ויום,

מיתוק באו"י

החסדים הממתקים	הגבורות הנמתקות
הוא חסד ההוד י'הוה	הוא חסד ההוד י'הוה
הוא חסד הנצח י'הוה	הוא חסד הנצח י'הוה
הוא חסד הב"ש ת"ת ו"ה	הוא חסד הב"ש ת"ת ו"ה

מיתוק באו"ח

החסדים הממתקים	הגבורות הנמתקות
הוא חסד הב"ש ת"ת ו"ה	הוא חסד הב"ש ת"ת ו"ה
הוא חסד ההוד י'הוה	הוא חסד ההוד י'הוה
הוא חסד הנצח י'הוה	הוא חסד הנצח י'הוה

ע"י מחברת הקודש שער השבת, שער ר"ח, טעמי המצוות פרשת עקב. שעה"כ דרושי קדושת ליל שבת דרוש ה', ענין סעודת שהרית דשבת, דף ע"ד ע"ג.



גנזי חים



סדר

יחודים שונים

תוכן העניינים

סדר יחודים שונים

קא	הקדמה כללית לנושא היחודים
קב	סדר הטבילות
קג	סדר 40 גטילות
קד	סדר כוונות המרכבה
קו	סדר יחוד החיזורתי
קי	סדר יחוד לאלפים
קיא	סדר כוונות לימוד תורה לשמה
קיב	כוונה להביא יראה בלב האדם
קיג	יחוד פקה עיניך וראה
קיג	תחילה יכוין ביחוד זה
קיג	שתשימנו לנגד עיניך לעולם
קיג	שם אב"ג ית"ץ
קיג	יחוד עיניך לנוכח יביטו
קיד	יחוד לזיכוך הנפש
קיד	יחוד לזיכוך הנשמה
קיד	כוונה לטהר המחשבה
קיד	יחוד לכיין במקווה / בתפילת העמידה (שם אגל"א)
קיד	יחוד דברי חכמים בנחת נשמעים
קיד	יחוד להסיר ממנו השכחה
קטו	כוונה לטהר המחשבה
קטו	זיכוך עפ"י שם
קטז	מסירה על קידוש השם
קטז	כוונה המועילה מאד לזכרון
קטז	שם של אנא בכח
קטז	יחודים כלליים (בעיקר מספר שרשי השמות)
קסו	יחוד לבטל המגפה
קסו	שמות הוי"ה אקי"ה אדנו"ת
קסו	סדר ויהי נועם - ישר והפוך
קסו	יחוד הזכירה
קסז	כוונת מאה ברכות
קסז	יחוד התשובה
קסז	יחוד להגנה / קיבול תפילות

תוכן העניינים

סדר יחודים שונים

קכ	יחוד להתחבר לנשמת הצדיק.....
קכא	יחודים לפני ק"ש עה"מ.....
קכב	ליל א'.....
קכג	ליל ב'.....
קכד	ליל ג'.....
קכו	ליל ד'.....
קכז	ליל ה'.....
קכח	ליל ו'.....
קכט	ליל שבת קודש.....
קל	סדר יחוד ראש חודש.....
קלא	סדר פטום הקטורת.....
קלב	סדר הצירופים - המש אבנים בונים מאה ועשרים בתים.....
קלג	סדר כוונות המזוזה וכניסה לביהכ"נ.....
קלד	כוונות בין המצרים.....
קלה	סדר כוונות התפילין.....
קלז	סדר עלי באר ענו לה.....
קלח	סדר כוונות השלג.....
קלט	סדר כוונות ספר תורה.....
קלז	סדר תיקון המועיל לכעס המתגבר עליו לאונסו.....
קלח	סדר למנצח בנגינות בצורת המנורה.....
קלט	סדר כוונות רחיצת פניו ידיו ורגליו בערב שבת קודש.....

תוכן העניינים - לפי נושא

סדר יחודים שונים

קז	40 נטילות
קיג	אב"ג ית"ץ
קטז	אנא בכה
קפג	בין המצרים
קיז	דברי חכמים בנחת נשמעים
קכ	הגנה / קיבול תפילות
קסז	הוי"ה אקי"ה אדנו"ת
קא	הקדמה כללית לנושא היחודים
קסז	ויהי נועם - ישר והפוך
קז	זיכוך הנפש
קז	זיכוך הנשמה
קטז	זיכוך עפ"י שם
קיח	זכירה
קטז	זכרון
קכ	חיבור לנשמת הצדיק
קז	היוורתי
קז	טבילה
קז	טהר המחשבה
קטז	טהר המחשבה
קטז	יחודים כלליים (בעיקר מספר שרשי השמות)
קפג	כעס - תיקון המועיל לכעס המתגבר עליו לאונסו
קי	לאלפים
קיא	להביא יראה בלב האדם
קיז	להסיר מומנו השכחה
קיא	לימוד תורה לשמה
קפג	למנצח בנגינות בצורת המנורה

תוכן העניינים - לפי נושא

סדר יחודים שונים

kכא	לפני ק"ש עה"מ	
kכא	ליל א'	
כב	ליל ב'	
קכז	ליל ג'	
כו	ליל ד'	
סכז	ליל ה'	
טכז	ליל ו'	
kכפ	ליל שבת קודש	
כ	מאה ברכות	
קי	מגפה	
כנ	מזוזה וכניסה לביהכ"נ	
סכז	מסירה על קידוש השם	
קז	מקווה / בתפילת העמידה (שם אגל"א)	
ק	מרכבה	
כנ	ספר תורה	
קי	עיניך לנוכה יביטו	
כנ	עלי באר ענו לה	
כ	פטום הקטורת	
קי	פקח עיניך וראה	
כנ	צירופים - חמש אבנים בונים מאה ועשרים בתים	
כז	ראש חודש	
כנ	רחיצת פניו ידיו ורגליו בערב שבת קודש	
כנ	שלג	
קי	שתשימנו לנגד עיניך לעולם	
קי	תחילה יכוין ביחוד זה	
כנ	תפילין	
כ	תשובה	

הקדמה כללית לנושא היחודים

עייין בהקדמה בתחילת ספר עץ חיים למוצאייהם בנושא הכוונות והיחודים, ונביא תמציתם.

הלימוד בתורת הסוד מתחלק לשני חלקים עיקריים, חלק הכוונות וחלק הקבלה המעשית, שבו מזהיר אותנו רבינו האריז"ל יש אסור חמור וסכנה גדולה לעסוק.

לכן כל עיסוקנו הוא אך ורק בחלק הכוונות עם כל הלימוד הנדרש לצורך כך.

גם חלק הכוונות מתחלק לשני חלקים, חלק הכוונות עצמו מצד בנין הפרצופים ובסופו של דבר ליחד את אותם הפרצופים, בדרך כלל על מנת להוליד שפע מסוים לעולם הזה, כגון נשמות או שפע כל אחר. הרמח"ל קורא לזה שאנחנו בונים "מחברת צינורות" (מערכת של צנרת), ודרכו הקב"ה מזרים שפע לעולם, ובזה אנחנו שותפים אמיתים ופעילים בהנהגת העולם הזה! כמובן, אנחנו לא יודעים חשבונות שמיים ולא מסוגלים לדעת איך ולאן מושפע השפע הזה, אבל ככה העולם מתנהל. החלק הזה של הכוונות הוא עיקר עניין התפילות וקיום המצוות השונות, ובזה עוסקים רוב כתבי האריז"ל. החלק השני הוא חלק היחודים, בו אנחנו לא עוסקים בעצם בנין הפרצופים אלא מיהדים פרצופים קיימים. כלומר, אנחנו מפעילים מערכות קיימות על מנת להשפיע שפע לעולם. לכן, הדרך הזו היא קצרה ומאוד מרוכזת, עד כדי כך שענין הטהרה בנושא היחודים הרבה יותר חמור מבכוונות הרגילות.

אחת המטרות המרכזיות של היחודים היא לזכך את הנפש של האדם. לימוד רוב היחודים מרוכז בשער רוח הקודש ובשער היחודים, למהרה"ו. היחודים עצמם, הלכה למעשה, נמצאים בעיקר בסידור הרש"ש הנקרא "בניהו בן יהודיע", בעיקר בחלק "זיכוכ הנפש". לכן מאוד חשוב להקדיש חלק מהיום לנושא של היחודים ובמיוחד שלצערנו היום, נושא זה נראה קצת מוזנח. כפי שהזכרנו, חלק היחודים עוזר לנו בעיקר לזכך את נפשינו ובזה נוכל להתעלות ולעבוד את ה' בצורה יותר טובה. מדגיש לנו הרה"ג רבי מרדכי אליהו זצ"ל שנושא היחודים הוא מאוד קריטי בחיי היומיום שלנו, ורצוי להקדיש לזה זמן קבוע בכל יום. לדבריו, חשוב להתחיל את היום, בעיסוק ביוחדים האלה במשך רוב שעה (היינו לפחות 31 דקות) ברצף בכל יום (אפילו לפני התפילה). לאחר מכן, מומלץ לעשות יחודים נוספים במהלך היום, לפי האפשרויות, ואז כבר לא צריך את הרצף.

חשוב מאוד לעשות את הכוונות והיחודים בטהרה גדולה (מקווה) ומתוך תורה ויראת ה'. התמדה בעסק היחודים פעם ביום בצורה מרוכזת, ולאחר מכן במשך היום ביחודים קצרים, נושאת פירות. וגם אם הוא לא חזי, מזליה חזי. כמו כן, התמדה קדושה זו מסייעת מאוד למחשבות ורצונות קדושים, ולאקמא שכינתא מעפרא.

וכאן שוב המקום להזכיר ולהזהיר על ענין הטבילה בכל יום, על מנת לחיות חיים מתוקנים בעולם הזה, שבו יש התגברות עצומה של כוחות הדין. יש להקפיד לטבול בכל יום על מנת לזכות לטהרה מינימלית. רבינו האריז"ל והרש"ש נתנו דגש מיוחד לטבילה לצורך היחודים, אפילו יותר מלצורך כוונות רגילות (תפילה,...)! יש מי שאומר שאדם שנאנס יכול גם לסמוך על 40 הנטילות (זה לוקח פחות מדקה), אבל זה לא מוסכם. בכל אופן, ברור שלכתחילה עדיף הרבה יותר לטבול.

לגבי יחוד החיזורתי (המובא בהמשך), הוא נחשב אחד היחודים הכי חשובים, יש חלוקי דעות לגבי הזמן מתי מותר לעשות יחוד זה. יש מי שאומר שרק בלילה לאחר חצות עד עלות השחר (חוץ מהתקופות המיוחדות, המוזכרות בהקדמה ליחוד זה, היינו ליל שבת אחרי הסעודה ולפני חצות, ומר"ח אלול עד יוה"כ אפילו כל היום כולו). ושמעתי בשם הרה"ג רבי מרדכי אליהו זצ"ל שמומלץ מאוד לעשות את יחוד החיזורתי בכל יום, ואפשר גם במהלך כל היום כולו ולא רק בלילה, ואין לחשוש.

סדר הטבילות

1 להעביר הזוהמה.

א	4	י	3	א	2
ד	7	ה	6	ה	5
נ	10	ו	9	י	8
י	13	ה	12	ה	11

14 א"א , ההד , יונ , ההי

15 - 16 עוד 2 טבילות כדי להגיע בס"ה 16

שזה הגימטריא (במספר קטן) של מקו"ה

ויש מוסיפים עוד 7, כנגד 7 פסוקים של אנא בכח.

אלף הה יוד הה בגימטריא קנ"א (151)

בגימטריא מקו"ה, בגימטריא כעס (עם הכולל)

סדר 40 נטילות

20 נטילות לסירוגין

יד ימין - יד שמאל

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
י	י	ה	ה	ו	ו	י	י	ו	ו	י	י	ה	ה	ד	ד	ו	ו	י	י

ועוד 20 נטילות כסידרן

יד שמאל										יד ימין									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
י	ה	ו	י	ו	י	ה	ד	ו	י	י	ה	ו	י	ו	י	ה	ד	ו	י