

טבלת הספירות

(כוחות הנפש בהקבלה למערכות הגוף)

ספירה	תכונה חיובית בנפש	תכונה שלילית בנפש	תיקון המידה	מערכות הגוף הקשורות לספירה	פעולת הריפוי
כתר	על מודע	הכחשה	אמונה, תענוג, רצון	מערכת הנשימה	הפנמה שה' הוא הכל
חכמה	קליטה	יהירות	ביטול	מח העצם	כלי המושך את כח הריפוי
בינה	התבוננות	עצבות	שמחה	הלב (רגשי)	רפואה מתוך תשובה
דעת	הפנמה	ניתוק	יחוד	מערכת העצבים	ידיעה שה' הוא הרופא כל בשר
חסד	נתינה	שנאה	אהבה	מערכת השלד	דאגה לבריאות הזולת
גבורה	ריסון	כעס/תיסכול	יראה	כבד	הימנעות מדברים שליליים
תפארת	איזון	אכזריות	רחמים	מערכת השרירים והלב (פיזי)	הזדהות כנה עם האחר
נצח	התגברות	פחד	בטחון (פעיל)	מערכת אנדוקרינית	בטחון מוחלט בדרכי ה'
הוד	הודאה והודיה	חרדות	תמימות (סביל)	מערכת החיסון	הודאה והודיה לה' על הכל
יסוד	הגשמה עצמית	שקר	התקשרות ואמת	מערכת הרבייה והעור	ללכת על האמת בכל הכח
מלכות	השפעה	חששות	שפלות	מערכת העיכול	הבנה שהבריאות היא מתנה מה'

השלבים ביישום תהליך ההבראה

- ראשית כל על האדם להתקשר מתוך אמונה, תענוג ורצון לאור האינסופי של ה', מקור כל הרפואות, עבודה זאת נעשית דרך הכתר (ראה טבלה).
- מוצאים את נק' הריפוי האישית שלי בתהליך בניית הכלי, עבודה דרך החכמה (ראה טבלה).
- מתבוננים בכל יום בבריאה המחודשת שלי, דרך הבינה (ראה טבלה).
- ממשיכים עם יתר המידות, קרי, עובדים על הימנעות מדברים שליליים אשר פוגעים ברוחנית ופיזית, מודים לה' על הכל גם על הטוב וגם על ה"רע", הולכים עם בטחון מוחלט בכל הכח שזוהי הדרך האמתית והיחידה (עד למלכות, ראה טבלה).
- מסיימים את תהליך הריפוי עם הכרה והבנה שהבריאות היא מתנת חינוך מה' יתברך עבודה המסיימת את דרך המלכות (ראה טבלה).