בס"ד

 שרה לוין 917-309-4942

פינוי נתיב החיים

במטרה לעזור לנו להתגבר על דפוסי חיים מגבילים

***הוראות***

- להצהיר על האדם/אנשים שבכוונתך לכלול בפינוי זה, כולל בני משפחה שלך ושלהם, מערכות משפחתיות, וכן כל קבוצה, כלל ישראל, כלל האנושות, כפי רצונך (זו הסיבה שהפינוי מנוסח בלשון רבים).

- לקבל על עצמך בלי נדר סכום כלשהו של כסף או זמן לצדקה, כפי רצונך.

- לומר את המגבלה שעליה את/ה רוצה להתגבר, בין אם היא גופנית, שכלית, רגשית או רוחנית. להתרכז בנושאים הגדולים ולכלול את הביטויים שלהם בחייכם. למשל, "עניינים של הצלחה, כולל יחסים עם אנשים, נושאים כספיים, אהבה עצמית, בריאות וכו'".

- לבקש עזרה מה' לעשות את הפינו בצורה הכנה ביותר.

- לקבל על עצמך בלי נדר קבלה רוחנית מתמשכת מתוך הודיה לה' על עזרתו בפינוי *(למשל, לתת צדקה על בסיס קבוע, להקדיש יותר זמן, כוונה או שמחה במצווה מסויימת, וכו')*.

- לרשום לפחות 3 תכונות חיוביות ונקודות טובות שלך כדי לעזור לעצמך לעשות את הפינוי.

- לומר את הדברים הבאים בכוונה וברצון **להיות** את המילים עד כמה שאפשר:

***פינוי***

1. (לומר בעמידה 3 פעמים) אנו מצטערים ומבקשים סליחה בכל רובד על כל דבר שעשינו שגרם ל\_\_\_\_\_\_\_ (נושא הפינוי) והשלכותיו.

2. אנו מבקשים את עזרתך, ה', ומודים לך על עזרתך לרומם את מחשבותינו, הרגשותינו ומעשינו מעבר לאלו של העבר ולא לחזור על מה שגרם ל\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/מגבלה הזאת והשלכותיה.

3. אנו סולחים לכל רגש שהיה לנו כלפי ה', עצמנו וכל מי שהיה שותף\* אתנו בשיעור חיים זה (מי שהושפע, ראה או גרם לזה). *(\*הערה: "שותף" אפשר להבין גם במובן של "מורה" או "ראי" המשקף לנו מה עלינו ללמוד, על מה להתגבר או מה לחוות בשביל הצמיחה של הנשמה שלנו).*

4. אנו מקבלים את רצון ה', את עצמנו ואת ה"שותפים" שלנו.

5. אנו מזדהים עם ה' וחומלים עליו, על עצמינו ועל ה"שותפים" שלנו.

6. אנו מודים לה', לעצמינו ול"שותפים" שלנו.

7. אנו (אפשר: בוחרים לאהוב) אוהבים את ה', את עצמנו ואת ה"שותפים" שלנו.

8. אנו מקבלים, סולחים ומעריכים את העולם שבראת לכבודנו.

9. אנו מבקשים שאנו וה"שותפים" שלנו נהיה משוחררים מכל ההשלכות.

10. אנו מברכים את עצמנו ואת ה"שותפים" שלנו ללמוד ולצמוח משיעור חיים זה ולהיות הכי טובים שאנו מסוגלים.

11. *לחשוב ולמלא את החסר*: המגבלה הזאת היתה מתנה או טובה בכך ש \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

12. אנא, ה', שנה את \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ בכל הדרכים ועזור לנו לקבל את המצב, ואנא, עשה תמיד את נתיב החיים שלנו טוב יותר במהרה.

13. אנא עזור לנו להשתמש בעניין שלנו והתועלת שצמחה לנו ממנו כדי לעזור לאחרים, לאנושות ולעולם.

14. תודה, ה', על שעזרת לנו בפינוי זה.

***הללו את ה'!***

*בהודיה לבורא עולם על שליחת מתנה זו ב-18 במרץ 2013*

עודכן 6/5/15