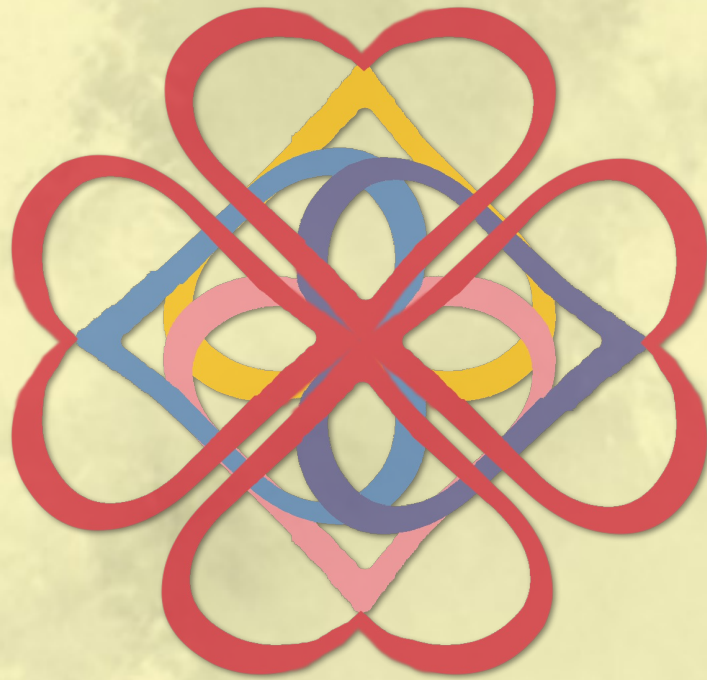


חניכת 40 יום ו- 40 לילה

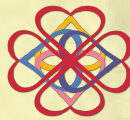
אור האמת הפנימית



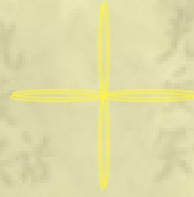
אור האמת הפנימית

חניכת 40 יום ו- 40 לילה

www.adi-gal.com אור האמת הפנימית



חניכת 40 יום ו- 40 לילה



חניכה: 40 יום ן - 40 לילה

- ◆ חניכה זו מיועדת לעשייה לאחר טיפול הנקרא "ריפוי באהבה" מבית אור האמת הפנימית.
- ◆ לאחר מכן נוכל לבצע אותה שוב מתי וכמה פעמים שנרצה.

שלב א'- הקדמה

זהו מפתח לאור האמת הפנימית שבתוכך.

שלב ב'- החניכה עצמה

(1) להניח על עצמך את הידיים ולהרגיש את האור הפנימי כמו שלמדנו בזמן הטיפול 'ריפוי באהבה'. ['מדיטציית הנחת הידיים'.]

◆ **כמה זמן עלי לעשות את כל זה?** במשך 40 יום ו- 40 לילה. **כמה פעמים ביום?** 5 פעמים ביום למשך 5 דקות.

◆ ניתן ואף רצוי לשלב חניכה זו ביום יום שלי. אולם אין לקיים אותה בזמן שעושים משהו שדורש מיקוד ותשומת לב. תשומת הלב שלנו אמורה להיות מופנית לתחושה הזאת.

◆ בסופו של דבר התחושה הזאת אמורה להתרחב ולהיות בכלי.

הנחיות נוספות:

◆ בחניכת 40 יום ו-40 לילה **חשוב** לזכור כמה פעמים עשיתי היום על מנת להשלים את החניכה. ההמלצה היא לנהל רישום. **הרישום** הוא זה שקובע והולכים על פיו במידה ויש בלבול כלשהו. במידה ואני לא מצליח להחליט כמה פעמים עשיתי היום יש **להתחיל את החניכה מהתחלה**.

◆ ההמלצה - במידה ועלו בך דברים בזמן התרגול לרשום אותם.