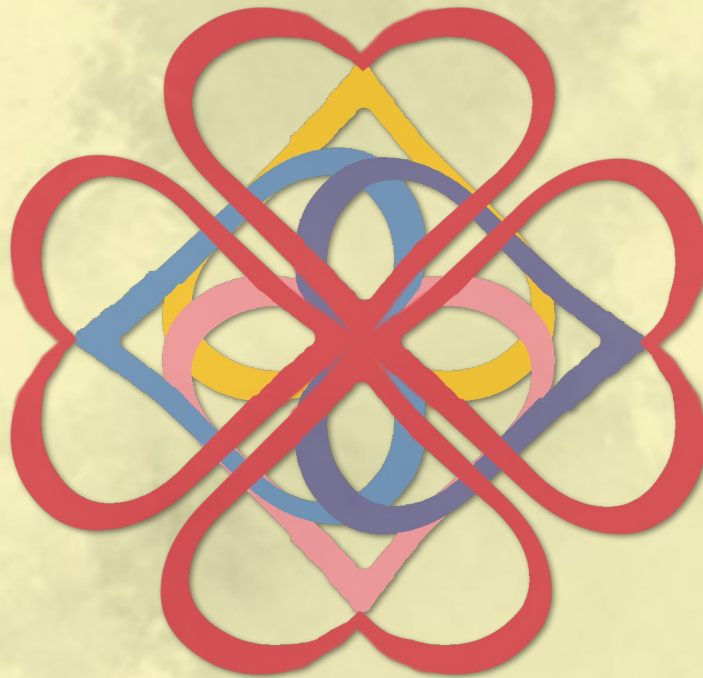


מדיטציית אנרגיית המטה

אור האמת הפנימית

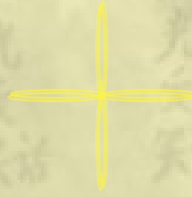
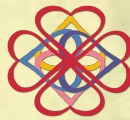


אור האמת הפנימית

מדיטציית אנרגיית המטה

www.adi-gal.com אור האמת הפנימית

"אני מחכה לאמת עד שהיא תגיע, והיא תגיע."



מדיטציית אנרגיית המטה

משך המדיטציה: בין רבע שעה לחצי שעה.

1. להניח על עצמך את הידיים ולהרגיש את האור הפנימי בדיוק כמו ב- '[מדיטציית הנחת הידיים](#)'.

♦ נתמקד בתחושה ונאפשר לאמת גבוהה יותר לבוא.

2. אחרי 10 דקות (לערך) נעביר את היד שעל הבטן אל אזר הלב (ראו איור מטה)

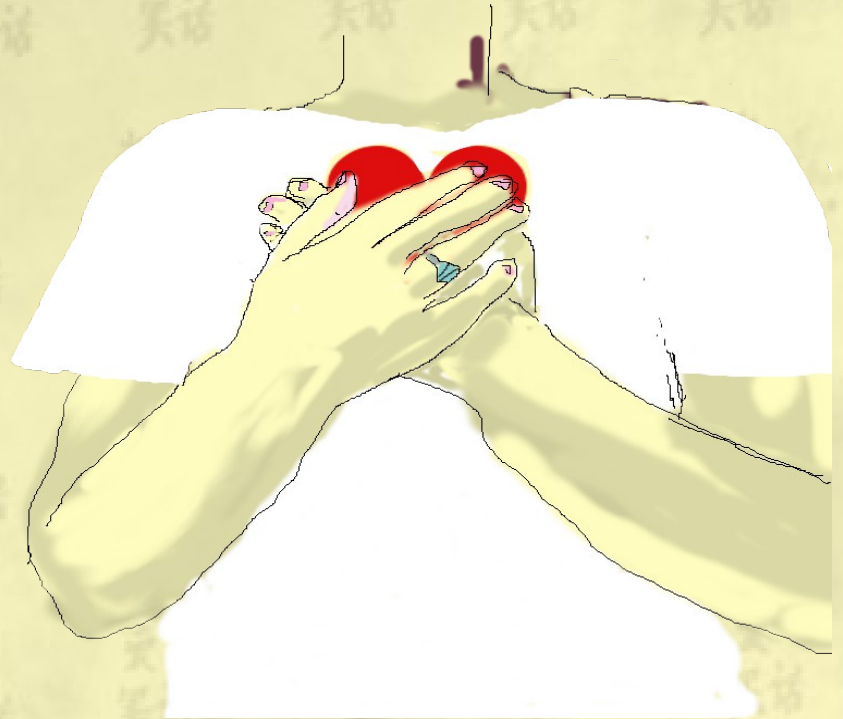
♦ נמשיך להתמקד במה שאני מרגיש. התמקדו. אולי יש כאן מסר עבורכם לרגע הזה?

3. אחרי 5 ד"ק (לערך) נחזיר את היד מאזור הלב בחזרה אל אזור הבטן (כמו שהיה בהתחלה שלב 1)

♦ נמשיך להתמקד במה שאני מרגיש. התמקדו. אולי יש כאן גם מסר עבורכם לרגע הזה מאורכם האישי?

♦ באם הרגשתם תחושה טובה, אור, אהבה. דעו שאלו הם תחושות הנובעות הישר מכם ולא מאף אחד ומשום דבר אחר. תהינו מהאור שלכם.

♦ אנרגיית מטה הכוונה למטה כמו המטה של משה, אליהו הנביא. מטה במובן של מקל לרוב עשוי עץ. מטה העוזר להפיץ אור ושייך למנהיג.



באיור: שתי ידיים על אזר הלב ל- 5 דקות



באהבה