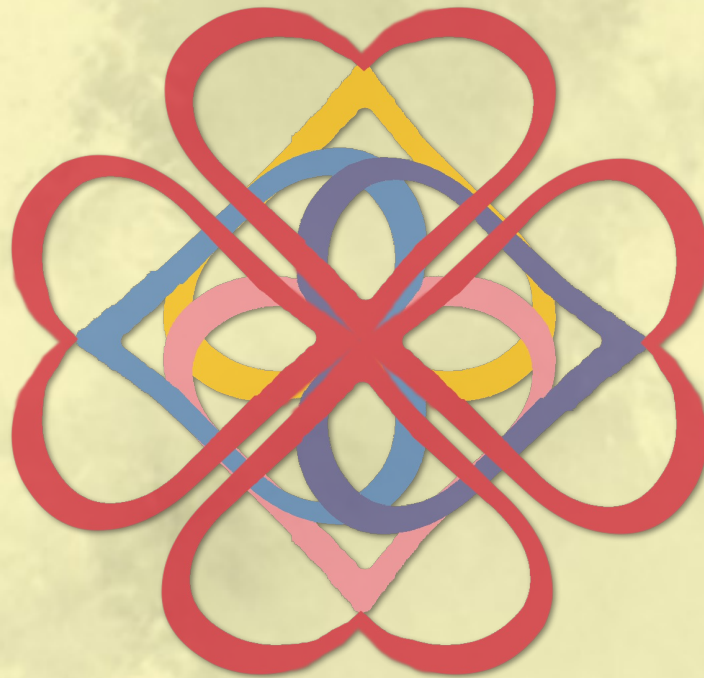


מדיטציית אמון

אור האמת הפנימית

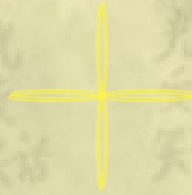
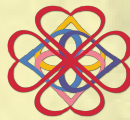


אור האמת הפנימית

מדיטציית אמון

www.adi-gal.com אור האמת הפנימית

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



מדיטציית אמן

שני אנשים עומדים אחד מול השני בדיוק כמו באיור. יד ימין שלי על שקע כתף שמאל של האדם מולי. ויד ימין של האדם מולי על שקע כתף שמאל שלי. רגל ימין שלי טיפה קדימה ורגל שמאל של האדם מולי טיפה קדימה גם כן (ביחסית לרגל ימין שלו) עומדים אחד מול השני.

ה- "לחיצת יד" הזאת, מסמלת -

"מאמינה בך.
יודעת מה יש בתוכך."

מתי ניתן להשתמש במדיטציה זו?

- (+) אם אתם מוצאים את עצמכם דווקא בזמן עימות כלשהו או קושי אתם יכולים לדמיין את זה עושים לאדם מולכם*.
- (+) אם שניכם רוצים - אז בפיזי, שניכם, הלכה למעשה.
- (+) לאדם שאתם אוהבים ונראה לכם שזקוק כרגע לאמון שלכם... וכיך הדמיון הטובה...

***) במידה והחלטתם באופן חד צדדי לעשות את זה בדמיון למישהו דמיינו רק את עצמכם עושים את זה לו או לה. זה לא על מנת להיות אדם טוב יותר, נאצל, נעלה או כל דבר אחר. כאשר אתה מקרין אמון בחלקים הגבוהים שבאחר, במיוחד בעת סכסוך או עימות איתו אתה בעצם עושה את זה עבור עצמך. בחירה איתנה בדרכה של האהבה = בחירה איתנה בעצמך. להנהיג את הסיטואציה ולא להיות מובל על ידה. (**

וגם אתם יכולים, פשוט לעשות את זה לעצמכם. לעצור רגע ולומר לחלק האלוהי שבכם:

מאמינה בך. יודעת שאת איתי ♥

