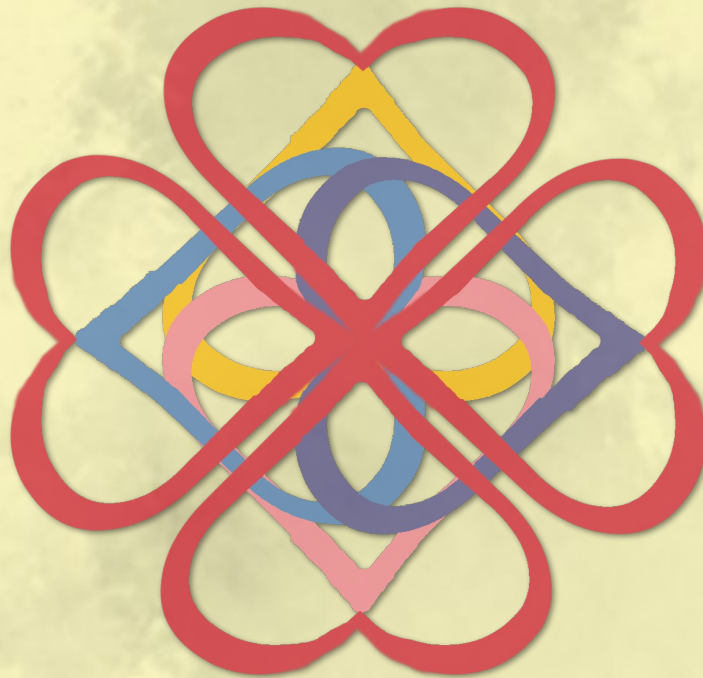


מדיטציית הנחת ידיים

אור האמת הפנימית

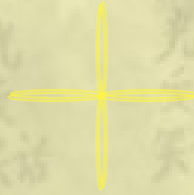
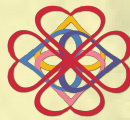


אור האמת הפנימית

מדיטציית הנחת ידיים

www.adi-gal.com אור האמת הפנימית

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



מדיטציית הנחת ידיים

זוהי מדיטציית מפתח ב-אור האמת הפנימית. ניתן לתרגל אותה בשכיבה או בישיבה.



1. להניח כף יד אחת (לא משנה איזו) על אזור הלב וכף יד שנייה על אזור הטבור.

כף היד שעל אזור הלב: אצבעות כף היד ישרות ומכוונות כלפי מעלה.
כף היד השנייה על אזור הבטן: אצבעות כף היד ישרות ומכוונות כלפי מטה.

2. עכשיו נתכוונן לתחושה: יש לאור האמת הפנימית תחושה שנובעת ממנה. התחושה הזאת תציג את עצמה לפניכם. מרכזו את עצמכם ותנו לתחושה הזאת לבוא אליכם. אל תכתיבו אותה תאפשרו לעצמכם לחוש אותה. (היא יכולה להיות גבוהה נמוכה, רחבה צרה וכדומה היא פשוט באה איך שהיא.) התחושה מגיעה מאזור הלב או מאזור הבטן - **התמקדו היכן שנוח לכם** והיא תציג את עצמה לפניכם.

♦ להישאר בתחושה הזאת כמה זמן שרוצים.

♦ במידה ולא מצליחים ניתן להרגיש פשוט את היד שמונחת על אזור הלב. או היד המונחת על הבטן. התמקדו בתחושה המגע.

♦ אין צורך להכתיב את התחושה הזאת או להרחיב אותה. זה קורה מעצמו. (והיא תתרחב ותהיה בכוליות [wholeness] שלה)

♦ בסופו של דבר האזורים הללו מתאחדים (לב ובטן) והתחושה רחבה.



כפות הידיים