

## מדיטציית שלוש אצבעות

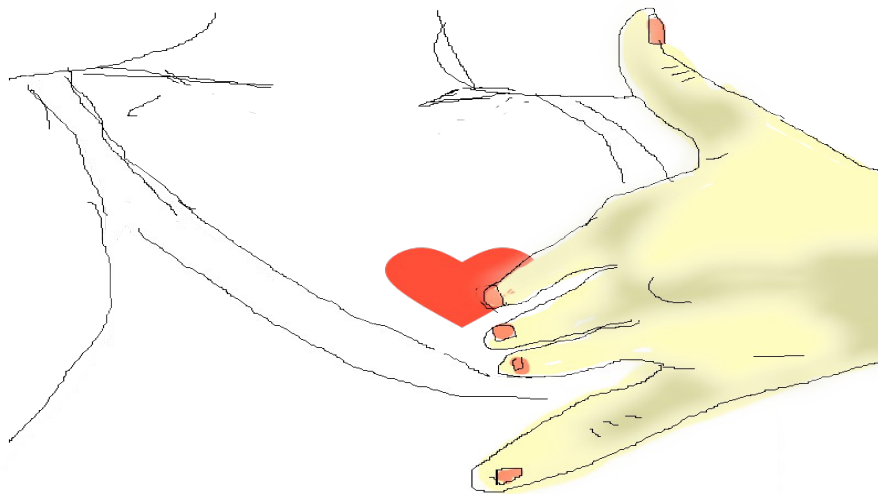
---

1. להניח שלוש אצבעות יד שמאל על אזור בית החזה, באמצע (באזור מפתח הלב) **שלושת האצבעות**: אצבע, אמה וקמיצה. ראו: איור מטה.

2. הישארו כאן כמה זמן שתרצו.

◆ מדיטציה זו עוזרת במרכז.

◆ ניתן להוסיף נשימה עמוקה.



3 אצבעות - אצבע, אמה וקמיצה באזור בית החזה



באהבה