

מרחב להתפתחות דרך תדרים וצלילים מרפאים



## ברוכים הבאים לסדרת היזכרות

מצורפות לכם באהבה הנחיות לפני המדיטציות  
עוצמת תרגול המדיטציה הינה ביצירת תקשורת עם החלק הפנימי שבתוכנו  
החלק האלוהי השלם שנמצא מעבר למחשבות ולהתניות ומעבר לזהות  
בתקווה שתרגול זה יהפוך להיות מצב תודעה בה תחייה בכל רגע ורגע בחייך.  
נשמח שתכתבו לנו את החוויות והשאלות שלכם לאחר המדיטציות.  
מאחלים שתפיקו את המירב

**אום אה אום**  
ו'איט פדר ואורי

**תרגול:**  
מצאו מקום נוח, הניחו רגלים על האדמה וצאו למסע עוצמתי וממלא.  
נתקו את הניד הדליקו נר עם כוונה וכנסו למרחב מקודש שיתמוך במסע שלכם

**לשבת או לשכב:**  
אמנם אנו מנחים במדיטציה לשים רגליים על האדמה, אך חשוב לציין כי ניתן לשכב או לשבת, ההמלצה שלנו היא להיות בקשר עם האדמה. ניתן לראות בעיניי רוחכם את כפות רגליכם עומדות על האדמה ושולחות שורשים אל לב האדמה.

**הצהרה:**  
בכל מדיטציה נבחר הצהרה חדשה, משפט אותו מחזיקים בתודעה לאורך כל המדיטציה ולאורך כל היום, הכוונה, האמונה וכוח התדר של המילה, מעבירים מידע ורטט לדנא שלנו ובכך יוצרים טביעת מציאות.  
אתם יכולים לכתוב על פתק את ההצהרה בכל יום ולהציץ בה מדי פעם במשך היום.

**קריסטל:**  
אנו ממליצים לקחת קריסטל ולהחזיקו ביד או להניחו, הקריסטל מחזק את הקשר שלנו לאדמה, זכרו כי על ידי העיגון שלנו לאדמה אנו יכולים להכיל עוד אור בחיינו, אור זה מתגשם בחיים שלנו כשפע בכל הרבדים

### **אנחה:**

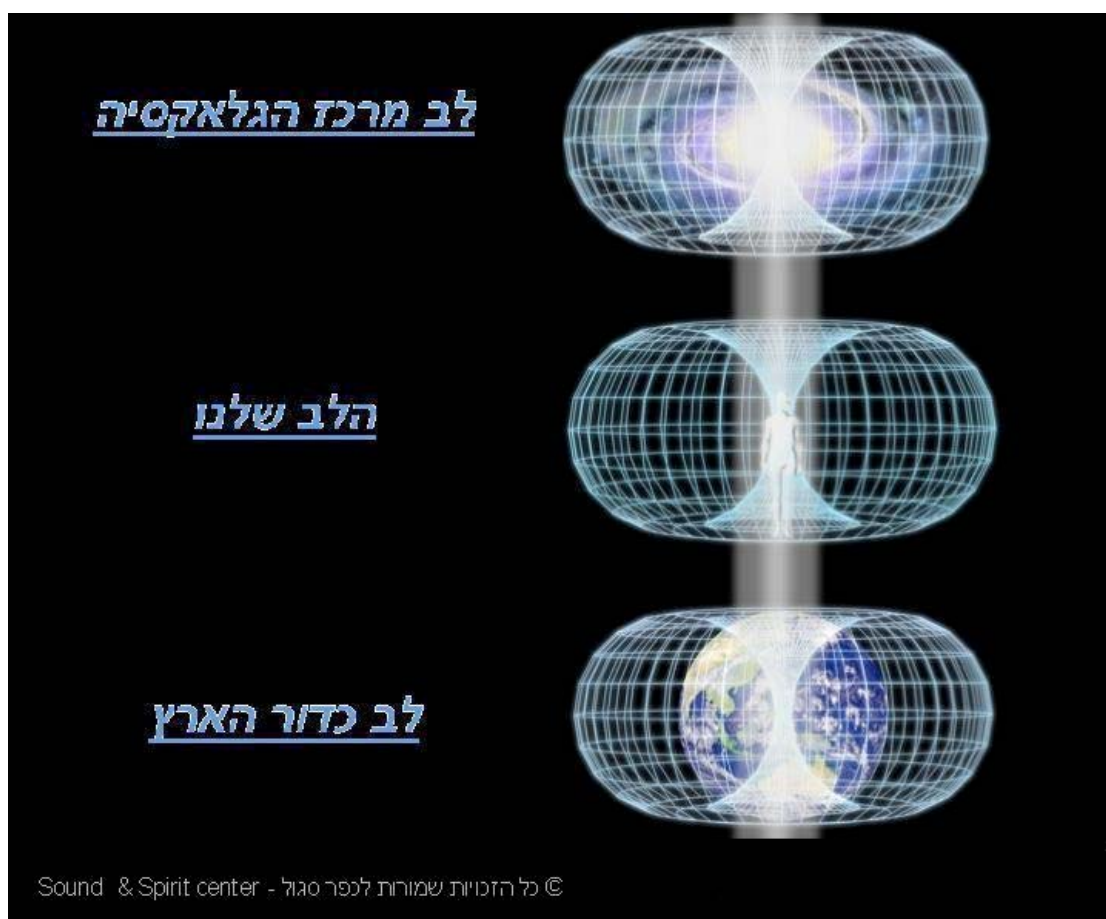
האנחה היא כמו קסם, היא סוד לשחרור מתחים וחזרה לנוכחות מלאה, בכל שלב שבו אתם חשים במתח או לחץ בגוף, בזמן התרגול או במשך היום היאנחו כאשר הכוונה שלכם היא של שחרור מתחים וחזרה לנוכחות. חשוב לא להתאמץ בשאיפה פנימה ולהרפות תוך כדי הוצאת קול בנשיפה החוצה.

### **אום אה אום:**

בתום כל מדיטציה אנו מברכים אתכם בברכת אום אה אום ברכה זו היא החיבור שלנו לשלושת הלבבות הבריאה, לב האדמה- אום, הלב שלנו – אה ולב שביל החלב- אום - מצורפת תמונה בהמשך בנוסף לחיבור זה, 'אום אה אום' הינה ברכה שפירושה – 'אני רואה את האלוהי שבר'

מי ייתן ורגעים של רבים של היזכרות יבקרו בליבכם

## **שלושת לבבות הבריאה**



להערות, הארות ויצירת קשר [kfarsagol@gmail.com](mailto:kfarsagol@gmail.com) או התקשרו: 08-9933950

אתר המרכז: [whitecrystalbowls.com](http://whitecrystalbowls.com), אתר הכפר: [sagol.org](http://sagol.org)

© כל הזכויות שמורות לכפר סגול - Sound & Spirit center  
אין לעשות שימוש בחומר המופיע בדף זה ללא אישור בכתב מבעלי זכויות היוצרים