

## מנחה עבור מקהלת השלום הכלל עולמית – לשיר ביחד ולהאזין

המנחות נועדו לחזק את התדר של השלום במקום בו את/ה נמצא/ת ועושה אותן, כהכנה למקהלה.

מלא/י אחר כל 7 השלבים של תרגול מדיטצית עמוד השלום שלך – 4 פעמים (או יותר)

### 1. אני מכין/ה את עצמי

אני מטהר/ת אנרגטית את הגוף שלי

אני מנקה את מוחי (אני שם/ה בצד רשימות של מטלות ודאגות אחרות) כדי שאוכל להתרכז במנחה שלי.

אני לוקח/ת כמה נשימות עמוקות ומותח/ת בעדינות את גופי

### 2. אני מתחבר/ת לאנרגית השלום

אני מקדיש/ה רגע להתחברות עם רגשות השלום שלי

אני מרגיש/ה תחושה של מתן כבוד, הכרת תודה וקדושה בתוכי

בהכנסי למרחב המקודש אני מביא/ה מתן כבוד, הכרת תודה וקדושה למנחה שלי

### 3. אני מכין/ה את המרחב המקודש שלי

אני מטהר/ת את החדר או המקום בו אני מגיש/ה את המנחה שלי

(אפשר להתיז מים מקודשים, להדליק נרות, להדליק קטורת, לשים פרחים וכו')

### 4. אני מצהיר/ה על הכוונות שלי (קרא/י בקול רם את הצהרת הכוונה שלמטה)

הכוונות של מקהלת השלום הכלל עולמית הן:

אני שר/ה את הטונים של בלוטת האיצטרובל ומקשיב/ה להם כשאני חוגג/ת

שלום בתוכי

שלום על פני האדמה

ושלום בישראל

אנחנו שרים/ות את הטונים של בלוטת האיצטרובל ומקשיבים/ות להם כשאנו חוגגים/ות

שלום בתוכינו

שלום עלפני האדמה

ושלום בישראל

### 5. אני פותח/ת מרחב מקודש

אני אומר/ת תפילה שאני אוהב/ת או שר/ה אום או שר/ה שיר פתיחה רוחני וכדומה

את/ה יכול/ה פשוט לומר: "אני פותח/ת כעת מרחב מקודש ואני מתחיל/ה את המנחה שלי"

### 6. אני מגישה את המנחה של הטונים של בלוטת האיצטרובל

אני שר/ה ומקשיב/ה להקלטה של שירת הטונים של בלוטת האיצטרובל ממאוי 2012 – צלילים עתיקים למען העתיד.

### 7. אני סוגר/ת מרחב מקודש

אני אומר/ת תפילת נעילה שאני אוהב/ת, שיר, הקדשה, "וכך הוא"

מילים אלו של סגירה משרתות להשלמה ושחרור של המנחה שלי.

המאמר הזה הוא בעל זכויות יוצרים, אולם יש לך את רשותי לחלוק אותו כל עוד זה נעשה חנינם, בלי שינוי, והקרדיט הנכון כלול. טרי הוריוצ'י 2017





