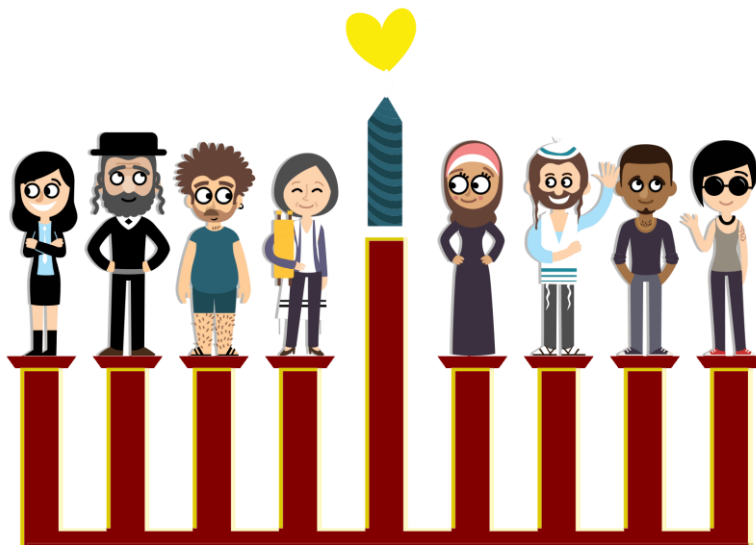




התנועה הרפורמית | יהדות מתקדמת בישראל

התבוננות מדיטטיבית בנרות חנוכה – הנחיות לתרגול

- נשב (רצוי בגב ישר) או נעמוד על מול הנרות ונמקד בהם את המבט. נהנה מיופים ומהאור הנעים שהם מפיצים.
- נמקד את תשומת הלב בנרות וננסה להבחין בפרטים הקטנים כגון הצבעים השונים של הלהבה ובתזוזות העדינות שלה.
- נשים לב כיצד התודעה שלנו מאבדת עניין בראיית הנר ונודדת למחשבות על הנרות על עצמנו או על דברים אחרים. ברגע זה אנחנו כבר לא נהנים מיופיים, כבר לא רואים אותם.
- ברגע ששמנו לב לכך לא נשפוט את עצמנו על כך שאנחנו "לא טובים" או "לא מצליחים" להתבונן בנרות. זה מה שאנחנו רגילים לעשות.
- במקום נמקד שוב את תשומת הלב בנרות, ניפתח שוב ליופיים.
- בזמן ההתבוננות אנחנו לא עוסקים ב"חושך" במה שחסר או מה שלא טוב בעצמנו או בנרות, או בעולם, אלא מרבים את נוכחות האור בתודעתנו.



אין נרו שלו כנר חברו ואין איש שאין לו נר

חג שמח!!!

התנועה ליהדות מתקדמת בישראל (ע"ר)

רחוב דוד המלך 13 ירושלים 94101 | טלפון 02-6203448 פקס: 02-6203446 | דואר אלקטרוני: office@reform.org.il

www.reform.org.il