

## **חוט הזהב – הפסקה של רגע עבור "עולם אחד".**

פרויקט "חוט הזהב" מזמין אתכם לקחת הפסקה של שלוש דקות, פעם ביום, עבור "עולם אחד", מרחב המחיה שלנו. אנו קבוצה של אזרחי העולם, אשר מה שקושר אותנו יחד הוא אהבה עמוקה לכדור הארץ. חוסר האיזון הגלובלי מעיר בנו את הרצון לתרום לשלמות ולשלווה. הרעיון שלנו הוא להתאמן במדיטציה שלהלן מדי יום, במשך שנה אחת, כתרומה מרצון ל"עולם אחד". חוט זהוב פשוט, שתענדו על פרק ידכם או בכל מקום אחר עליכם, יזכיר לכם לבצע זאת מדי יום.

**כשאנו רבים, אנחנו משנים את העולם.**

### **מדיטציית חוט הזהב:**

- מצאו מקום שקט.
- קאו, מול העין הפנימית שלכם, את כדור הארץ, במלוא יופיו.
- עכשיו, הפנו את מבטכם לכיוון אזור גיאוגרפי, שאתם נמשכים אליו, או שהוא למוד-סבל. תנו ללבכם להדריך אתכם.
- כעת, במשך שלוש דקות, השארו שם והתחברו, באהבה ובחמלה, עם האזור הזה. תנו לאור-לבכם לשטוף לשם, מבלי לרצות תוצאה מסוימת כלשהי.
- תנו למדיטציה הזו שלכם לגעת בכם ולמלא אתכם.

היוזמת והמדריכה הרוחנית של הפרויקט הזה היא אַנְט קִינְר (www.villaunspunnen.ch).