

МЕДИТАЦИЯ «СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКА»

Друзья, предлагаю нам настроиться на состояние ученика.

Прикройте глаза...

[ПАУЗА 5 СЕК]

Обратите внимание на дыхание. Почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом расслабляется тело.

Мысли становятся спокойнее, а повседневные заботы постепенно остаются в стороне.

Позвольте себе на несколько минут ничего не знать заранее. Не искать правильных ответов. Просто быть открытым тому, что может прийти.

[ПАУЗА 10 СЕК]

Если вам близок образ Бога — обратитесь к Нему.

Если ближе понятие Высшего Источника, Любви или Света — почувствуйте связь с тем, что является для вас опорой.

Почувствуйте поток любви. Позвольте ему наполнить всё ваше существо. Доверьтесь Его заботе и руководству.

[ПАУЗА 15 СЕК]

Возможно, сейчас в вашем сердце появятся слова молитвы:

«Веди меня, дорогой Господь. Я полностью доверяю Тебе и открываюсь Твоей любви.»

Или позвольте появиться своим словам.

[ПАУЗА 20-30 СЕК]

Поблагодарите Господа за эту встречу.

Поблагодарите себя за готовность быть открытым и учиться.

Сделайте медленный глубокий вдох... Пошевелите пальцами рук и ног... Когда будете готовы — мягко откройте глаза.

[ПАУЗА 5 СЕК]

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что было самым ценным?
- Что вы заметили о своём внутреннем состоянии?
- Было ли что-то неожиданное?
- Что помогало вам в медитации больше всего?