

МЕДИТАЦИЯ «СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКА»

Плотная режиссёрская версия для печати. Продолжительность: 9-11 минут.

Как читать разметку: жирный текст - произносить вслух; курсив - подсказки ведущему; многоточие - естественная пауза; отдельная строка с паузой - полная тишина. Не растягивайте каждое слово: медленнее звучат только ключевые слова.

НАЧАЛО

Сядьте... удобно.

«Сядьте» - ясно и спокойно. «Удобно» - мягче, с плавным завершением.

(Пауза 3 секунды)

Позвольте себе... на несколько минут... никуда не спешить.

Выделить «позвольте себе». Последние слова произнести тише и медленнее.

(Пауза 4 секунды)

Можно закрыть глаза...

Интонация приглашения, без приказа.

Или оставить их слегка приоткрытыми... направив взгляд вниз.

«Слегка» - особенно мягко.

(Пауза 5 секунд)

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕЛУ

Почувствуйте опору под собой...

Слово «опору» произнести ниже и спокойнее.

(Пауза 3 секунды)

Почувствуйте... как ваши стопы соприкасаются с полом.

После «почувствуйте» - короткая пауза.

(Пауза 4 секунды)

Почувствуйте своё тело...

Последние слова - немного тише.

Не надо ничего менять...

«Не надо» - устойчиво, без давления.

Не надо стараться расслабляться...

Не растягивать слово «расслабляться».

Просто заметьте... как вы сейчас себя чувствуете.

Главное ударение - «сейчас». Финал без вопросительной интонации.

(Пауза 7 секунд)

ДЫХАНИЕ

Сделайте спокойный... глубокий вдох...

«Спокойный» и «глубокий» слегка растянуть. Вдохните вместе с группой.

(Пауза 4 секунды)

И ме-е-едленный выдох...

Слово «медленный» растянуть, фразу произнести на собственном выдохе.

(Пауза 5 секунд)

Ещё один вдох...

(Пауза 3 секунды)

И выдох...

Плавно понизить голос.

(Пауза 5 секунд)

С каждым выдохом... позвольте плечам стать немного свободнее...

«Свободнее» - теплее и чуть длиннее.

(Пауза 5 секунд)

Позвольте лицу... стать мягче...

На слове «мягче» - едва заметная улыбка в голосе.

(Пауза 4 секунды)

Позвольте дыханию идти своим естественным ритмом.

Выделить «естественным». Завершить спокойно.

(Пауза 8 секунд)

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА МЫСЛЯМИ

Возможно... сейчас появляются мысли.

Нейтрально. Мысли не являются помехой.

Вспоминания... планы... заботы...

Каждое слово отделить короткой паузой.

(Пауза 3 секунды)

Не надо с ними бороться.

Чуть твёрже, но спокойно.

Не надо их прогонять.

Мягче предыдущей фразы.

Просто замечайте их...

(Пауза 2 секунды)

И позволяйте им уходить...

Последнее слово немного растянуть: уходи-и-ить.

(Пауза 6 секунд)

Мысль приходит...

(Пауза 2 секунды)

И уходит...

Тише и ниже.

(Пауза 4 секунды)

А вы... остаётесь здесь.

Смысловые ударения - «вы» и «здесь».

(Пауза 6 секунд)

В этом помещении...

(Пауза 2 секунды)

С этими людьми...

(Пауза 2 секунды)

В этот момент вашей жизни.

Слово «жизни» - глубже, без драматизма.

(Пауза 8 секунд)

ВНУТРЕННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ

А теперь... направьте своё внимание немного глубже...

Главное ударение - «глубже».

(Пауза 5 секунд)

За пределы привычных мыслей...

(Пауза 3 секунды)

За пределы повседневных забот...

Чуть ниже голосом.

(Пауза 4 секунды)

В то тихое место внутри... где вы можете быть собой.

«Быть собой» - особенно бережно.

(Пауза 8 секунд)

Вспомните... что в мире есть мудрость... которая больше наших знаний.

Выделить «больше» и «наших знаний».

(Пауза 6 секунд)

Есть любовь... которая больше наших привычных представлений о любви.

Первое «любовь» - тепло; второе - тише.

(Пауза 7 секунд)

Есть сила... которая поддерживает жизнь... даже тогда... когда мы не можем этого заметить.

Разделить фразу на четыре спокойных смысловых отрезка. Финал - тише.

(Пауза 9 секунд)

ВЫСШАЯ ЛЮБЯЩАЯ СИЛА

Вы можете назвать эту силу по-своему...

(Пауза 4 секунды)

Бог...

(Пауза 3 секунды)

Высшая Любящая Сила...

Произнести полно и спокойно, без торжественной интонации.

(Пауза 3 секунды)

Жизнь...

(Пауза 3 секунды)

Любовь...

Смягчить голос.

(Пауза 3 секунды)

Или то присутствие... которое вы чувствуете внутри себя.

Главное ударение - «внутри себя».

(Пауза 8 секунд)

Сейчас не важно название...

Чуть твёрже.

Важно ваше искреннее внутреннее обращение.

Выделить «искреннее», не растягивая.

(Пауза 10 секунд)

СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКА

И сейчас... можно тихо сказать внутри себя...

(Пауза 4 секунды)

«Помоги мне сегодня... быть учеником».

Главное ударение - «учеником». Мягко, без лозунговости.

(Пауза 10 секунд)

«Помоги мне... не доказывать... а слышать».

«Не доказывать» - чуть тверже; «а слышать» - мягче и медленнее.

(Пауза 10 секунд)

«Помоги мне... не оценивать... а понимать».

На слове «понимать» голос опустить и смягчить.

(Пауза 10 секунд)

«Помоги мне не спешить... давать советы».

После «не спешить» - короткая смысловая пауза.

(Пауза 5 секунд)

«Помоги мне сначала увидеть человека...»

Слово «человека» - теплее.

(Пауза 4 секунды)

«И только потом... его трудность».

Выделить «только». Финал тихий.

(Пауза 10 секунд)

«Помоги мне не возвышаться над другими...»

Спокойно, без виноватой интонации.

(Пауза 5 секунд)

«И не умалять себя».

«Себя» - мягко, но ясно.

(Пауза 9 секунд)

«Помоги мне оставаться открытым... тому, чему сегодня... может научить меня жизнь».

Фразу читать тремя смысловыми отрезками. Слово «жизнь» - устойчиво.

(Пауза 12 секунд)

ОБРАЩЕНИЕ К ГРУППЕ

А теперь... вспомните о людях... которые сегодня находятся рядом с вами.

Выделить «людях». Голос становится теплее.

(Пауза 6 секунд)

У каждого из них... своя история.

(Пауза 4 секунды)

Свои испытания...

(Пауза 3 секунды)

Свои надежды...

(Пауза 3 секунды)

Свои вопросы... на которые пока нет ответа.

Последнюю часть произнести тише.

(Пауза 6 секунд)

И каждый человек здесь... достоин уважения.

«Каждый» и «достоин уважения» - ясно и устойчиво.

(Пауза 7 секунд)

Возможно... сегодня кто-то скажет слова... которые важно услышать именно вам.

(Пауза 6 секунд)

А ваше присутствие... ваше внимание... ваша бережность... могут стать поддержкой для другого человека.

Перечисление - спокойно, без пафоса. «Поддержкой» - теплее.

(Пауза 8 секунд)

Мы не случайно оказались здесь вместе.

Произнести спокойно, без категоричности.

(Пауза 6 секунд)

Мы можем учиться друг у друга...

(Пауза 4 секунды)

И можем быть друг для друга... живым зеркалом... и поддержкой.

После «друг для друга» - пауза. Не растягивать «зеркалом».

(Пауза 8 секунд)

БЛАГОДАРНОСТЬ И ЗАВЕРШЕНИЕ

Почувствуйте благодарность... за возможность быть здесь.

Тепло, без избыточной сентиментальности.

(Пауза 5 секунд)

За возможность учиться...

(Пауза 4 секунды)

За возможность меняться...

(Пауза 4 секунды)

За возможность быть рядом с людьми.

(Пауза 7 секунд)

И сейчас... ещё раз обратитесь к Высшей Любящей Силе... так, как вы её понимаете.

Очень спокойно. После фразы - длинная тишина.

(Пауза 10 секунд)

Можно сказать внутри себя...

(Пауза 3 секунды)

«Веди меня...»

Коротко, глубоко, без нажима.

(Пауза 6 секунд)

«Помоги мне быть внимательным к тому... что сегодня будет происходить».

(Пауза 8 секунд)

«И помоги мне принести в эту встречу... всё лучшее, что есть во мне».

Слова «всё лучшее» - немного теплее, без возвышенности.

(Пауза 10 секунд)

Сделайте спокойный глубокий вдох...

(Пауза 4 секунды)

И медленный выдох...

(Пауза 5 секунд)

Почувствуйте своё тело...

(Пауза 3 секунды)

Почувствуйте опору под собой...

(Пауза 3 секунды)

Услышьте звуки в этом помещении...

(Пауза 4 секунды)

И, когда будете готовы... спокойно открывайте глаза.

Не торопить. Последние слова - светлее и чуть бодрее.

(Пауза 6-8 секунд)

Сохраните в себе... это состояние ученика... и возьмите его с собой в нашу встречу.

Финальная фраза - собранно, тепло и ясно. После неё не начинайте говорить сразу.

ВАЖНО: не пытайтесь «играть» медитативный голос. Лучше говорить немного медленнее обычного, с опорой на дыхание, ясной дикцией и живым человеческим теплом. Самые длинные паузы нельзя сокращать: именно в тишине участники успевают прожить смысл.