

Короткая медитация «Состояние ученика»

Друзья, я предлагаю нам настроиться на состояние ученика.

Прикройте, пожалуйста, глаза и прислушайтесь к себе.

Обратите внимание на дыхание. Почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом расслабляется ваше тело. Постепенно мысли становятся спокойнее, а повседневные заботы остаются на некоторое время в стороне.

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

Если вам близок образ Бога — обратитесь к Нему. Если вам ближе понятие Высшего Источника, Любви или Света — почувствуйте связь с тем, что является для вас опорой.

Почувствуйте поток любви и свою связь с ним. Позвольте этому свету наполнить всё ваше существо. Доверьтесь Его заботе и руководству.

Возможно, сейчас в вашем сердце появятся слова молитвы:

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

А возможно, придут ваши собственные слова. Побудьте некоторое время в этом состоянии. Сделайте небольшую паузу и позвольте родиться тем словам, которые идут из глубины сердца.

Поблагодарите Господа за эту встречу. Поблагодарите себя за готовность быть открытым и учиться.

Сохраняя состояние открытости, доверия и принятия, сделайте медленный глубокий вдох, немного пошевелите телом и откройте глаза. Вернитесь в здесь и сейчас.

Вопросы после практики

- Что вы сейчас чувствуете?

- Что было самым ценным в этой практике?
- Что вы заметили о своём внутреннем состоянии?
- Было ли что-то неожиданное?
- Что в проведении медитации помогало вам больше всего? Что можно сделать ещё лучше в следующий раз?