Приложение 3

***Варианты медитаций***

***Детская медитация покоя*** – вариант.

Вообразите тихий денек. Над головой чистое голубое небо. Если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук (подумайте сами, какой и от чего). Вы можете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь еще лучше – вы услышите глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, как плывете на пушистом белом облаке. Пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, зеленой травой на лугах, голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, всеми людьми на земле.

Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь.

***Медитация для очищения внутреннего пространства***

Каждому – и ребенку и взрослому – что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом – всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. А что мы знаем о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нем. Внутреннее пространство - нечто иное, нежели место, которое мы можем отыскать на географической карте.

Если сесть спокойно, закрыть глаза и представить себя высокой и величественной горой, которая слушает песню легкого ветерка, то возможно обнаружить внутри себя светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.

Теперь ощутите, как во время вдоха вместе с воздухом к вашему сердцу от макушки головы входит что-то очень приятное, например, ласковый и красивый луч света. Он проходит к сердцу и распространяется по всему телу. На выдохе из каждой клеточки тела выходит все ненужное вам: беспокойства, напряжение. Перенесите внимание к макушке, и вы снова можете почувствовать этот постоянный свет над головой. Новый вдох опять приносит в тело луч света, который проникает в каждую клеточку, каждый уголок.

Внутреннее пространство – это нечто похожее на цветок, который мы поливаем каждый день, чтобы помочь ему расти. Каждое утро принимайте внутрь себя невидимый свет счастья, сияющий над Вашей головой, чтобы поливать цветок вашего сердца.