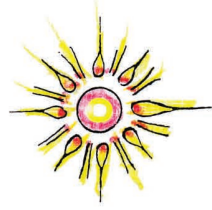


МЕДИТАЦИЯ

СВЕТА



"Во глубине меня сияет свет чистый"

Почувствуй спокойную радость

в свете

исходящем из глубины твоего существа



Пусть свет сам начнет действовать в тебе, в твоих чувствах и мыслях

В твоих поступках и в твоих отношениях со всеми и со всем

Пусть свет свободно льется

в твоей жизни

пусть он сам

выразится в тебе и через тебя

Преобразись

действием

света

из глубины

твоего существа!

Будь

сам этим светом

будь светом будь светом



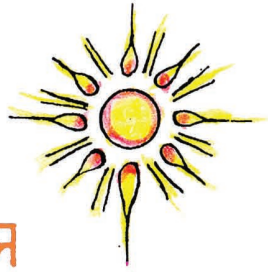
преобразись

живи мирно

и

радуйся





МЕДИТАЦИЯ СВЕТА

"Во глубине меня сияет свет чистый"

1. Выбери для себя место, где ты можешь сидеть удобно и спокойно. Сядь свободно - с прямой спиной, открытым и восприимчивым. Дыши спокойно.

Будь спокоен.

2. Представь себе ясный свет во глубине твоего существа. Повторяй слова: "Во глубине меня сияет свет чистый". Попытайся испытать действие этого света. Познай его подлинность, его присутствие. Воспринимай этот свет как свет истины, жизни и силы любви.

Будь спокоен.

3. Освободи свои чувства для встречи со светом. Пусть он тебя благословит.

Будь спокоен.

4. Последуй за светом из глубины своего существа. Пусть просветит он все твое тело, в особенности те части твоего тела, которые ты хочешь исцелить от недугов, укрепить, обновить и оздоровить.

Будь спокоен.

5. Когда ты почувствуешь, что все твое тело освещено и просвещено, и получило участие в животворных свойствах этого света, позволь ему спокойно просиять сквозь твое тело и освещать и просвещать то, что тебя окружает - одежду, сидение, ближайшую обстановку. Воспринимай все, чем располагаешь, относительно этого света.

Будь спокоен.

6. Будь внимателен по отношению к окружающей среде - рельефу местности, растениям и деревьям, морям, горам и долинам. Войди в мысленную связь со всем, относительно света. Спроси себя, какие у тебя отношения с природой и животными. Увидь животных в лесу, свободных животных, увидь и домашних животных. Почувствуй, что они - такие же светоносные и обладающие сознанием существа, как и ты сам.

Будь спокоен.

7. Увидь всю землю, растения, людей и животных глазами правды, красоты и любви. Слейся с землей, луной, звездами и солнцем, со Млечным Путем - нашим домом во вселенной. В каждой частице светит ясный свет.

Будь спокоен.

8. Возвратись обратно в свою комнату. Пусть светит ясный свет. Вспомни о людях, о близких. Возьми и их в свет, просвети их, передай им свою приязнь и радость. Возьми и недругов своих. Постарайся понять их и простить. По возможности смиришься, следуя силе врожденного света.

Будь спокоен.

9. Покойся в силе любви, присущей свету, сияющей в тебе и через тебя. Почувствуй общность и единение со всем в этом свете.

Познай радость света.

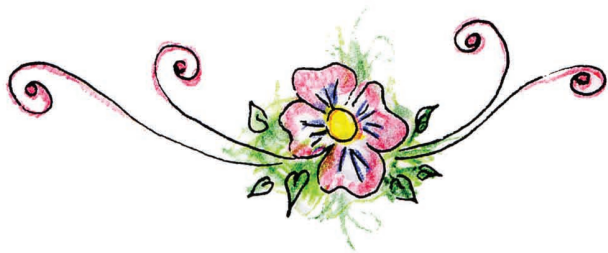


Будь спокоен во свете.

Сияй.

Радуйся.





Пояснения.

1. Вначале нужно выбирать место для медитации с осмотрительностью. Присмотри место, где ты сможешь сосредоточиться на своей медитации. Укрась его, поставь икону или другое изображение, которое тебе приятно, и к которому ты чувствуешь особое влечение, поставь цветок. Или пусть оно будет пустым и чистым, убери все.

2. Есть люди, которые склонны представлять, что свет исходит из сердца, или из солнечного сплетения, или из лба. Реши сам, так как тебе покажется естественным. Религия объясняет этот свет как присутствие Господа, а мы, люди, можем понять и испытать этот свет как наше присутствие и существование в Боге. Здесь - место встречи человека и Бога, источник и начало всего. "Во глубине моего существа сияет чистый свет", - повторяйте про себя эти слова в течение дня.

3. Встреться со светом, как источником тебя и всего живого, источником Творения, Богом во всем и во всех нас. Откройся своему томлению, и своим глубинным человеческим потребностям. Честно и искренне откройся этому свету. Пусть свет просветит и все твои слабости, укрепит те твои качества и действия, которые могут послужить свету в тебе.

4. Если ты болен, или испытываешь какую-либо особую заботу или потребность, то направь туда свет, просвети и освети зло, подобное тьме. Пусть свет подействует своей правдой и целительной силой. Подобно тому, как солнце гонит мрак, и освещает землю на рассвете, так пусть и зло будет освещено. Почувствуй, как свет очищает и исцеляет место, и восстанавливает его в первоначальной жизни и чистоте.

5. Пересмотри свое отношение к имуществу. Пересмотри в этом свете, что у тебя есть, и что оно для тебя значит - может быть, что-то не представляет ценности, и с ним надо расстаться, что-то другое полезно и радостно для тебя. Может быть, тебе хочется что-то изменить в своих вещах?

6. Как ты относишься к природе и особенно к животным? Испытываешь ли ты уважение к их жизни и защищаешь ли их право на самостоятельность? Не бывает ли так, что на словах ты любишь животных и природу, а на деле участвуешь в их разорении и эксплуатации? Избегаешь ли ты издевательств над животными, бойни и прочего?

7. Все едино, все взаимосвязано, все взаимозависимо. Все есть свет и жизнь. В некоторых выражениях слова "свет" и "жизнь" взаимозаменяемы. Все вышло из общего источника, которому оно стремится дать выражение, и к которому в конце возвращается.

8. Не представляет труда делиться светом Божественной любви с близкими или любимыми, родителями или детьми, мужем или женой. Труднее делиться с возможными недругами, тем более с прямыми врагами. Но как раз это и приносит плоды и для тебя, и для твоих отношений с окружающими. Подумай только, как все следует своей судьбе, и никто не может быть радостен и благополучен вне сферы твоего света любви. Попробуй захотеть понять, простить и примириться со всеми и со всем.

9. "Во глубине меня сияет свет чистый". Попробуй вздремнуть в течение дня, повторяя слова из медитации. Попытайся найти внутренний свет "за закрытыми веками", и ты будешь удивлен, когда вдруг увидишь его в себе и вокруг себя, но вслед за этим пусть удивление перейдет в Радость. Бог есть свет! Все в тебе и вокруг тебя создано "по образу Божию". Поэтому все есть свет, и все свято. С течением времени можно попробовать видеть свою подлинную сущность в этом свете творения Божия, а не в изменчивых личностях и качествах, с которыми мы так часто себя отождествляем. Они берут начало в наших порывах и желаниях, и создают закрытые углы, которые скрывают и загораживают наш внутренний свет. Попытайся видеть в нем себя самого и все окружающее, видеть врожденный свет в глубине своего существа, и тогда все осветится и откроется тебе.



Пусть Свет преобразит тебя...