

# Релаксация «Сердечность»

- Сядьте в удобное положение и очень мягко и спокойно закройте глаза.
- Начнем с пальцев ног. Пошевелите ими. Теперь почувствуйте, как они расслабляются.
- Расслабьте ваши лодыжки и ступни. Почувствуйте, как от земли поднимается энергия...
- Она поднимается от ступней к коленям и расслабляет ваши ноги.
- Расслабьте верхнюю часть ног.
- Энергия поднимается вверх по ногам... расслабляя их.
- Теперь расслабьте ваши бедра... живот... и поясницу.
- Расслабьте спину. Сверху донизу вся ваша спина расслаблена.
- Расслабьте грудь... и плечи. Почувствуйте, будто ваши плечи тают... Расслабьте верхнюю часть рук. Расслабьте все мышцы предплечий... кисти рук... до самых кончиков пальцев.
- Расслабьте мышцы шеи. Переместите внимание на лицо. Расслабьте челюсти... рот... нос... глаза... мочки ушей... мышцы лица... лоб... всё до самой макушки.
- Ощутите, что всё ваше тело теперь полностью расслаблено.
- Переведите внимание в сердце. Побудьте там некоторое время. Погрузитесь в любовь и свет в вашем сердце.
- Будьте неподвижны и спокойны, постепенно растворяясь внутри себя.
- Оставайтесь в состоянии погруженности сколько хотите, пока не почувствуете, что готовы выйти.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Дети могут оставаться в сердце в течение 20 секунд, постепенно увеличивая это время до одной минуты.

Подростки могут оставаться в сердце в течение 15 минут после некоторой практики.

Взрослые могут выполнять эту релаксацию перед началом медитации по методу «Сердечность». После релаксации продолжайте сидеть с закрытыми глазами и представьте, что ваше сердце освещается изнутри Божественным Светом или Источником Света. Продолжайте в течение примерно 30 минут.

