



«Сердечность» МЕДИТАЦИЯ



come aspire receive become
aspire receive become asp
receive become aspire rec
become aspire receive bec
aspire receive become aspir
ceive become aspire recei

www.heartfulness.org

Попробуйте
медитацию



«Сердечность»

Мягко закройте глаза и думайте об Источнике Света, который уже есть в вашем сердце. Не пытайтесь увидеть его, просто настройтесь на сердце и будьте открыты любому переживанию.

*Выполняйте это в течение 30 минут.
Если ваш ум отвлекся, мягко верните
внимание в сердце.*

Вопросы для размышления:

- Как долго у меня получилось медитировать?
- Где было мое внимание в течение медитации?
- Что я чувствовал(а), фокусируясь на сердце, а не в уме?

www.heartfulness.org