

Пример развязывающей медитации

Закройте глаза и представьте полевую дорогу, по которой вы идете. Она ровная, без препятствий. Вам хорошо, ничего вас не тяготит. Вы спокойны, у вас нет никаких забот и проблем. Вам не надо ни о чем думать. Сейчас лето. Солнце светит и приятно греет. Вы чувствуете, как согревается ваша кожа. Вы чувствуете, как солнечные лучи касаются вашего лица, щек, носа и лба. Дует легкий ветерок. Вы вдыхаете свежий воздух. Вы медленно входите в лес. Листья деревьев пропускают солнечные лучи. Почувствуйте запах опавшей хвои. Насладитесь спокойностью и тишиной. Вы ни о чем не думаете. Только о свободе, которая у вас есть. Солнечные лучи касаются земли. Вы садитесь в тень. Вы касаетесь земли. Вы гладите холодный мох. Вы чувствуете энергию целого леса. Вы медленно встаньте и шаг за шагом выйдите на луг. Повсюду летают пчелы и бабочки. Вас щекочат стебли высокой травы. Вы смеетесь, вы счастливы. Медленно проснитесь и откройте глаза.

Пример медитации с тематическим направлением

Вы припарковываетесь около торгового центра. Перед вами открываются стеклянные двери и вы входите и думаете о том, что хорошее вы себе купите. Издалека вы чувствуете запах свежей выпечки. Вы видите перед собой ряд корзин для покупок. Вы вставляете монету в ближайшую и отправляетесь в путь между стеллажами. Прямо у входа находятся свежие фрукты. Как только вы вдохнете и почувствуете запах экзотики, представьте высокие пальмы у светящее солнце. Положите в корзину кокос, кисть бананов и красную клубнику. Проходите немного дальше и чувствуете свеж вспаханную землю, которая предоставляет дом разным видам овощей – картошке, луку, чесноку и редиске. Корзина постепенно наполняется и вы проходите в отделение молочных продуктов. Веселая корова вам улыбается и радостно мычит. Погладьте ее. В корзину добавились молоко, сыр и сливки. Теперь вы ищете мясо. Мясник вам отрезает лучайший кусок вырезки из тех, что у него есть. Вы уже представляете кипящий соус и поднимающуюся пару кнедликов. Вы приближаетесь к кассе, и сегодня нет никакой очереди. Вы видите только табличку, на которой написано, что сегодня все бесплатно. Вы беззаботно проходите мимо кассы и с радостью едете домой.