**Сердце Человека**

Здравствуй! Это медитация может быть очень короткой… или… очень длинной… и даже безконечной…

Все будет так… как нужно сейчас… именно тебе… и ты можешь быть в священном круге…защищающим тебя… и то, что находится за предела ми круга… может на время стать далеким-далеким... важно сейчас только то, что открывается тебе внутри…

И внутренним взором ты можешь видеть, как дышат твои легкие, расширяясь на вдохе и сжимаясь на выдохе… слышать… ты можешь слышать, как бьётся твое сердце, разнося по телу потоки теплой, живительной крови… к каждой клеточке твоего тела от кончиков пальцев рук и ног до корней волос…бьющейся в такт биению твоего сердца…

И внутренним взором ты можешь чувствовать его… твое сердце... твое сердце, которое дышит, которое пульсирует... которое живет…

Твое духовное сердце… и твое физическое сердце… и ты можешь ощущать низ свое тела и макушку… макушку и низ... ступни… пах... грудь… живот… горло и кисти… голову…и в центре сего этого пульсирует твое сердце... духовное… душевное... телесное…

И, может быть… сейчас ты – в глубине своего сердца… в самой сердцевине себя... и изнутри чувствуешь… слышишь и ощущаешь движение жизни... свет жизни… и ты видишь его… извне и изнутри... изнутри и извне…

И ты можешь сказать своему сердцу… что оно- живое… и ты знаешь это, чувствуешь и понимаешь…

И ты можешь поблагодарить Источник Бытия… изначальное Слово… за то, что у тебя есть сердце… за то, что ты можешь быть сердцем… жить сердцем… ощущать… чувствовать его…

И, может быть, сейчас особым… сердечным чувством… знанием… пониманием.. ты ощущаешь… открываешь для себя.. который раз и впервые… иные сердца… иное сердце… одно из них… и тысячи тысяч сердец… сопричастных тебе… и ты изнутри чувствуешь их пульсацию.. слышишь их свет… видишь волны музыки тысячи тысяч сердец… и твоего сердца… и ты можешь быть в этой волне и на этой волне… в своем сердце… в сопричастности родного… и тысячи тысяч сердец… тысячи тысяч миров… всегда и именно сейчас.. так… как это открывается.. как это открыто тебе…

И когда ты вернешься в этот общий мир... открывшееся тебе знание… чувство сердца и сердечности твоей… навсегда останется... остается в тебе... в каждом вдохе и выдохе твоей души… в каждом биении... каждой клеточки твоего тела…