

Маленькая солнечная медитация, или Я – Земля, и вокруг меня движется Солнце

Предварительные замечания к эксперименту. Речь должна быть медленной, в конце каждого высказывания следует делать паузу. В тексте эти паузы отмечаются при помощи тире. Нужно сразу же решить, как обращаться к группе. Или мы говорим о себе: «Я...», или нужно использовать «ты» или «вы». Первый вариант хорош тем, что ведущий включается в само действие. После проведения этих упражнений полезно обменяться опытом, чтобы узнать о том, как другие воспринимают солнце. Ведущий обращается к участникам эксперимента:

— Я приглашаю вас познакомиться с солнцем не совсем обычным способом.

Я становлюсь на солнце так, что могу видеть тени других. Я свободно опускаю руки справа и слева, мои руки никого не касаются. —

Я закрываю глаза и открываю их только по требованию.

—
Я становлюсь так, что могу с закрытыми глазами смотреть прямо на солнце. —

Я чувствую свет и тепло на моём лице, спереди на теле. —

Я сравниваю температуру спереди и сзади. —

Я медленно поворачиваюсь на четверть оборота налево, чтобы солнце светило на меня справа. —

Я ощущаю разницу правым и левым глазом... —

на левой и на правой части лица... —

слева и справа на теле... —

между правой и левой рукой. —

Я медленно поворачиваюсь на четверть оборота налево, чтобы солнце светило на меня сзади. —

Я ощущаю разницу температур спереди и сзади... —

на спине и на лице... —

на коленях и на ногах сзади. —

Я медленно поворачиваюсь на четверть оборота налево, чтобы солнце светило на меня слева. —

Я ощущаю разницу правым и левым глазом... —

на левой и на правой части лица —

слева и справа на теле —

между правой и левой рукой —

Я медленно поворачиваюсь на четверть оборота налево, чтобы солнце светило мне в лицо. —

Я чувствую свет и тепло на моём лице, спереди на теле. —

Я сравниваю температуру на животе и на спине... —

Я вспоминаю, как отличалась температура, пока я двигался. —

Я склоняюсь перед солнцем и думаю о том, что его энергия создала жизнь на Земле и поддерживает её. —

Я склоняю голову ещё ниже, будто хочу посмотреть на свои ботинки. —

А сейчас я открываю глаза и могу осмотреться.

