

Никаких границ

Искусство медитации всегда может совершенствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставления и описанного выше примера становится ясно, что медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по-своему. Но цель у всех одна — улучшить наш сознательный контакт с Богом, ощутить Его благодать, мудрость и любовь.

И не нужно забывать, что медитация — действие в высшей степени практическое. Прежде всего она дает нам душевное равновесие. С ее помощью мы углубляем связь между собой и Богом, как мы Его понимаем.

«Двенадцать и Двенадцать»