

## Медитация «Рассвет»



Сядьте удобно и закройте глаза. Вы у себя дома, в своей комнате. Вы лежите в кровати и вам не спится. В комнате темно, на улице идет дождь, гроза. Обратите внимание на свои ощущения. Представьте, что вы подошли к окну. Посмотрите на улицу. За пеленой дождя почти ничего не видно – лишь силуэты деревьев, ветви которых шатаются под порывом ветра, напоминают странные видения из снов. Неясный свет от фонарей кажется живым. Проведите рукой по стеклу. Всмотритесь внимательно вдаль – где-то там скоро забрезжит рассвет. Но сейчас все еще ночь, а вам холодно, одиноко и тоскливо. Наблюдая за ниточками воды, стекающими по стеклу, вы позволяете всем негативным эмоциям, которые вы испытывали в последние дни, полностью проявить себя. Не бойтесь их максимума, не держите негатив в себе, пускай он максимально выйдет наружу.

Внезапно темное полотно неба пререзает ярко-белая тонкая нить молнии и все вокруг озаряется светом и почти одновременно раздаются громкие раскаты грома, которые пронизывают вас, искореняя весь негатив и унося его прочь потоками воды. Постепенно дождь стихает. Вот уже снаружи не ливень, а просто мелкий дождик. Вы на скорую руку одеваетесь, накидываете плащ, обуваетесь и выскакиваете из квартиры. Вниз по ступенькам, входная дверь и вот вы

уже на улице, подставляете свое лицо и руки мягким каплям дождя. Возникает ощущение, что вода не просто оmyвает ваше тело, но как будто течет через вас, очищая, смывая весь негатив и весь тот хлам, который скопился внутри. Постепенно становится легко и спокойно. Впереди небо светлеет – рассвет. Дождь закончился. Вы с наслаждением вдыхаете свежий прохладный воздух. Вокруг разлита невероятная тишина, глубокая, всепоглощающая. Она окутывает вас своим невесомым покрывалом, проникает и наполняет собой все ваше существо. Появляется солнце, его блики отражаются на окнах в домах, будто какой-то волшебник зажигает десятки огоньков. С крыши взлетела стая голубей. Вам кажется, будто и вы вместе с ними взмыли в посветлевшее небо. Ощущение полета и тихий восторг. Вы сбрасываете обувь и босыми ногами бежите по мокрому асфальту. Прыжок в лужу и тысяча мелких брызг разлетается в стороны. Вы бежите вперед, к солнцу, выбегаете на поляну и начинаете радостно кружиться в танце. Над вами ярко голубое небо, впереди поднимается белый диск солнца. Под ногами подминается влажная прохладная земля. Поют птицы, встречая своими звонкими голосами новый день. Полное единение с окружающим миром, радость, восторг и яркий белый свет, заливающий все вокруг.

А теперь медленно откройте глаза. Запомните ваше состояние. Обратите внимание на то, что старые блоки и страхи ушли, а взамен внутри появилась тихая радость и счастье.