

## **102. Медитация на свечу**

Сядьте в удобную позу. Зажгите свечу. Пламя должно быть на расстоянии примерно 50 см от вас. Выровняйте дыхание. Постарайтесь расслабиться настолько, чтобы телесные ощущения, мысли, чувства не отвлекали и не оттягивали ваше сознание.

Сфокусируйте свое внимание на пламени свечи. Посмотрите в самое сердце огня, там где он максимально силен и светел...

Смотрите все больше и больше, расслабляясь и не отрываясь от пламени. Если ваши глаза слезятся от напряжения, то, мягко, медленно закройте их, а когда почувствуете напряжение, откройте и опять сфокусируйте свое внимание на пламени свечи...

Почувствуйте, как пламя очищает и успокаивает ваш ум, ваши чувства, ваше тело...

Отдайте пламени свечи все ваши беспокойства, вашу суету, ваше горе, ваше несчастье и посмотрите, как они тают в огне...

Также, как тает свеча... А теперь почувствуйте пламя свечи в середине грудной клетки. Почувствуйте, как свечением, аурой свечи наполняется ваше тело...

А теперь сделайте мощный глубокий вдох. Медленный глубокий выдох.

Почувствуйте себя здесь и сейчас.