**Корень спокойствия**

Здравствуй… Сейчас я предложу тебе практику достижения спокойствия. Если ты хочешь... ты сможешь запомнить… запечатлеть это состояние… и затем возвращаться к нему, всякий раз, когда возникнет желание…

И сейчас…ты можешь слышать мой голос… и видеть, что ты находишься в особом, священном круге, защищающим тебя… и в центре этого круга, который… возможно… наполнен… особым... исцеляюшим светом… пульсирующей, живительной, исцеляющей энергией…находишься ты…

И все, что находится за пределами этого круга может на время стать далеким-далеким… важно сейчас только то, что находится в твоем внутреннем мире…

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. может быть, сейчас… оставаясь в своем теле… приятно расслабленном теле… ты можешь ощутить себя… вновь ощутить себя… в особом… заветном месте твоего внутреннего мира… где тебе хорошо и спокойно… где тебе безопасно…

И, может быть, сейчас своими ступнями ты ощущаешь… мягкую упругую… живую землю под собою…и физически, ступнями своими…пьешь живительные соки Земли… а над тобою бездонное лазурное Небо... насыщенное золотыми, поющими песню жизни солнечными лучами…

И их водопад ниспадает на тебя... и сквозь твою макушку… сквозь все тело твое… текут волны золотого света… течет поток золотого света... пронизывая тебя от макушки до ступней и дальше...

А снизу течет поток живительной влаги… и ты впитываешь его своими ступнями... и этот поток течет вверх… до макушки и выше…

И, может быть, ты осознаешь сейчас… что водопад солнечных лучей подобен солнечной воде…

И поток живительной влаги снизу подобен жидкому пламени… идущему как бы из центра Земли…

Солнечная вода и жидкий огонь… в тебе…

И, может быть, сейчас ты чувствуешь пульсацию Неба и Земли, Земли и Неба в себе…

И ты сейчас – это центр Земли... его пульсация… вся планета... и ты сейчас – это дыхание Космоса… пульсация его глубин…

И, может быть, сейчас ты чувствуешь благословение Источника Бытия…Великого Изначального Источника Бытия... И ты – это часть Космоса и Земли… Земли и Космоса…

И ты знаешь, что внутри тебя… внутри самой сути твоей… находится корень спокойствия… спокойствия и глубинной Жизни… и единства Изначального….

И ты можешь дышать… вдох и выдох... выдох и вдох… И просто быть в этом потоке дыхания... чувствуя и ощущая свое Небо и свою Землю, свою Землю и свое Небо… дыхание Вселенной…

И ты можешь быть здесь столько, сколько тебе нужно… и когда ты захочешь и только когда захочешь… медленно и спокойно открыть глаза... в том состоянии, с тем чувством, с теми ощущениями… которые действительно нужны тебе… и полностью вернуться в этот общий мир…

И твое глубинное «я» запечатлевает, запечатлело это состояние… этот опыт… … который в тебе… всегда…

Твой корень Спокойствия всегда в тебе… и ты в нем…

И теперь ты знаешь, чувствуешь, понимаешь… у тебя всегда есть доступ к корню Спокойстви со-бытия.