

Представь, что откуда-то сверху на тебя мягко струится свет.
Свет, в котором есть только тепло, забота и безопасность.
Какой он? Солнечный? Или кристально-белый, как сияние самого Творения?

Свет Любви Творца

Выбери тот, который ближе тебе.

Этот свет омывает тебя снаружи... и наполняет изнутри.
Он легко проникает в каждую клеточку твоего тела.
И в каждой клетке заменяет собой то, что уже устарело.
Программы страха, инстинктивные реакции, старые автоматизмы —
свет бережно вытесняет их, высвечивая, освобождая, растворяя.

И теперь... там, где раньше были следы боли или тревоги, —
теперь свет.
Свет, который ты сам выбираешь.

Он наполняет тебя снизу вверх —
от пальчиков ног, через стопы, икры, бёдра...
через живот, грудь, плечи, шею...
до самой макушки.

Свет наполняет тебя настолько глубоко,
что ты начинаешь излучать его изнутри.
Кожа словно начинает светиться.
Ты — как лампа, которая наполнилась и теперь светит.

И теперь почувствуй, как этот свет выходит за пределы тела.
Расширяется в пространство.
Ты не просто в свете —
Ты и есть этот свет.

Сохрани это ощущение внутри.
Сохрани знание, что свет теперь в тебе.
Он может оставаться с тобой столько, сколько тебе нужно.

Сделай вдох.
И с выдохом — мягко возвращайся.
Ты здесь.
Ты в теле.
Ты в свете.