

La Técnica de la Luz Rosa

La siguiente técnica es una poderosa herramienta curativa para ser usada diariamente. Esta técnica es muy antigua en su origen y ha sido usada a través de los siglos para sanar relaciones. Nunca se ha sabido que haya fallado. Esta técnica ha sido usada efectivamente para sanar todo el dolor y sufrimiento entre el usuario y el sujeto.

Use esta técnica inocentemente y sin condiciones. Es milagrosa.

1. Ubícate a ti mismo en un espacio lleno de amor con tus ojos cerrados. Recuerda un momento en que fuiste amado.
2. En tu mente, imagina una Amorosa Luz Rosa radiando desde tu corazón, envolviéndote en ella (como una esfera rodeándote).
3. Empezando con tu familia inmediata (mamá, papá, hermanos, hijos) tráelos individualmente enfrente de ti – fuera de la luz rosa. Si es posible, imagínate en un momento lleno de amor. En tu mente, imagínate a ti mismo cubriendo a cada uno de ellos con “Luz Rosa” (como si estuvieras poniéndole betún a un pastel). Cúbrelos y déjalos ir, y continúa con la siguiente persona. (Si no puedes recordar a esta persona en un momento lleno de amor, solamente imagínalo enfrente de ti. Si no puedes hacer esto, entonces tráelos, parados a una distancia y/o con su cara de lado).
4. A continuación, trae a cualquier persona con la que aún tengas una carga emocional o una incomodidad. (Sigue las instrucciones anteriores).
5. Permite que cualquier otra persona aparezca; cúbrelos con la Luz Rosa Amorosa y entonces déjalos ir también.
6. Entonces, tráete a ti mismo fuera de la Luz Rosa. Recuerda el momento más amoroso que tengas de ti mismo, y cúbrete con la Luz Rosa Amorosa.

Nota: Al principio este proceso no debe tomar más de 10 minutos al día, eventualmente irá disminuyendo a 5 minutos. Si tú no puedes visualizar la luz rosa, está bien, la intención es suficiente.

Una vez que has hecho esto con alguien, asume que ya los hiciste por ese día y que no necesitas hacerlo otra vez. Tendrás una sensación, cuando alguien este completo y no necesitas hacerlo más. Algunas personas no volverán a aparecer por un rato, otras que tú no esperabas ver de repente las verás aparecer. Siempre cúbrelos con la luz rosa.

Esta técnica ha tenido gran éxito para aquellos que han sido violados, molestados o abusados. Niños que han huido de sus casas han vuelto a reconectarse con sus familias semanas después de que esta técnica ha sido implementada.

Aún cuando la mayoría de las personas que usan esta técnica la encuentran fácil de hacer, algunos —principalmente pacientes de cáncer— tienen grandes dificultades haciendo el paso 6. Cualquiera que use esta técnica debería recordar hacerse a sí mismos diariamente.

Mi experiencia con La Técnica de Luz Rosa

Por Soma Isbaya

“La Técnica de Luz Rosa es una forma hermosa de sanar todos los aspectos de nosotros mismos que no amamos completamente. He estado usándola regularmente por más de dos años y medio junto con una técnica para descubrir paz interior (la Ascensión de los Ishayas). Me ha ayudado a volverme más amorosa y a aceptarme a mi misma y a otros a través de mi deseo dejar de juzgar. Si hay un aspecto de nuestro universo que juzgamos, viene de una falta de entendimiento de la Realidad. Con una herramienta efectiva podemos elevarnos más allá del hábito de juzgar y condenar. Esta es una técnica particularmente efectiva para sanar nuestras relaciones con los miembros de la familia o con cualquiera que sintamos que nos ha herido, ya sea en nuestro pasado distante o que ya hayan muerto. También ayuda a las personas con baja autoestima y pacientes de cáncer ya que ellos encuentran difícil el completamente amarse a sí mismos. Muchas bellas historias suceden a las personas que usan la Técnica de Luz Rosa; gente que regresa a sus hogares después de años de no estar en contacto; el marido de una señora dejó de golpearla; un joven mejoró después de ser regularmente agredido verbalmente por otros en la escuela. Estos son sólo algunos resultados.

Todos estos cambios que ocurren fuera de nosotros son el resultado directo de nuestra experiencia interna cuando cambiamos de juzgar a amar. Tomar la decisión de transformarnos a nosotros mismos desde el interior tiene un efecto dramático en toda la creación.”

Esta técnica de sanación es compartida por los maestros de la Ascensión de los Ishayas (www.thebrightpath.com). La Ascensión de los Ishayas es una serie de simples, pero profundas, técnicas de meditación que ayudan a aquietar la mente y a sanar el cuerpo del estrés.