

- הטכניקה אור ורוד היא טכניקה מדיטציה עתיקה Ishaya לסייע בתהליך הריפוי ובריפוי של מערכות יחסים. מומלץ להשתמש בו מדי יום.
- טכניקת אור פינק
1. קבל את עצמך בחלל אוהב. זכור זמן שבו אתה מרגיש אוהב.
  2. בעיני רוחי, תמונה ורודה אוהבת אור מקרין מהלב שלך, המקיף אותך בו (כאילו זה כדור ורוד סביבך).
  3. תביא תמונה של עצמך מחוץ אור ורוד. זכור זיכרון אוהב ביותר של עצמך, ואת לכסות את עצמך עם אור לאהוב ורוד, כאילו אתה הדובדבן עוגה. לכסות את עצמך עם אור ורוד ולאחר מכן לתת את התמונה ללכת.
  4. אז עם המשפחה הקרובה שלך (אמא, אבא, אחים, ילדים) בנפרד להביא אותם לפניך - מחוץ אור ורוד. במידת האפשר, יש את התמונה של אותם בזיכרון אוהב. בעיני רוחי, דמיינו את עצמכם מכסים כל אחד מהם באור הוורוד שלכם. לכסות אותם, ואז, לתת להם ללכת; ולעבור הלאה לאדם הבא. (אם אינכם זוכרים את האדם הזה בזיכרון אוהב, רק דמיינו אותם לפניכם, אם אינכם יכולים לעשות זאת, הביאו אותם פנימה, עומדים מרחוק ו / או פונים אליכם).
  5. הבא, להביא כל מי שיש לך עדיין רגשית תשלום או אי נוחות עם. (בצע את ההוראות לעיל)
  6. לאפשר זמן עבור מישהו אחר כדי להופיע; לכסות אותם עם אור ורוד אור לתת להם ללכת גם כן.
  7. לבסוף, סוף עם עצמך ואת לכסות את עצמך שוב עם אור ורוד.
- בהתחלה, תהליך זה צריך לקחת לא יותר מעשר דקות ביום, בסופו של דבר לרדת עד חמש דקות. אם אתה לא יכול לדמיין את אור ורוד זה בסדר - זה הכוונה שזה חשוב. אם יש לך רק זמן לעשות את עצמך, זה בסדר.



This healing technique is shared by the Ishayas of The Bright Path. For more information about the Bright Path meditation techniques, see [www.thebrightpath.com](http://www.thebrightpath.com).