

گلابی لائٹ ٹیکنالوجی شفا یابی کے عمل میں مدد کے لئے اور تعلقات کی شفاہت میں ایک قدیم عائشہ مراقبہ کی تکنیک ہے۔ یہ روزانہ استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔  
پنک لائٹ ٹیکنیک

1. اپنے آپ کو ایک خوبصورت جگہ میں حاصل کریں۔ ایک وقت یاد رکھیں جب تم نے پیار محسوس کیا تھا۔
2. آپ کے دماغ کی آنکھوں میں، آپ کے دل سے تابکاری سے متعلق گلابی محبت روشنی، آپ کو اس میں شامل کیا جاتا ہے (جیسے آپ کے ارد گرد ایک گلابی پہاڑی ہے)۔
3. گلابی روشنی کے باہر اپنے آپ کی تصویر لے لو۔ اپنے آپ کو سب سے زیادہ محبوب یاد رکھنا یاد رکھیں، اور گلابی پیار کرنے والی روشنی کے ساتھ اپنے آپ کو ڈھونڈیں، جیسے کہ آپ کیک اٹس کر رہے تھے۔ اپنے آپ کو گلابی روشنی سے ڈھانپیں اور پھر تصویر جانے دو۔
4. پھر اپنے فوری خاندان کے ساتھ (ماں، والد، بھائی بہن، بچوں) انفرادی طور پر ان کے سامنے گلابی لائٹ کے باہر لے آئے ہیں۔ جب ممکن ہو تو، ان کی تصویر کو ایک یادگار یاد رکھنا۔ آپ کے دماغ کی آنکھوں میں، آپ کو گلابی روشنی کے ساتھ ان میں سے ہر ایک کو ڈھونڈنا۔ انہیں ڈھانپیں، پھر جانے دو اور اگلے شخص کو منتقل کریں۔ (اگر آپ اس شخص کو یاد رکھنے والے میموری میں یاد نہیں کر سکتے ہیں تو، آپ کے سامنے صرف ان کی تصویر کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو پھر ان کو لانے کے لئے لائیں، اور / یا آپ سے دور پڑیں)۔
5. آگلا، کسی بھی شخص کو لے آؤ جس کے ساتھ آپ کے پاس جذباتی چارج یا تکلیف ہے۔ (مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں)
6. کسی اور کو دکھانے کے لئے وقت کی اجازت دیں؛ انہیں گلابی پیار کرنے والی روشنی کے ساتھ احاطہ کریں اور انہیں بھی جانے دیں۔
7. آخر میں، خود کے ساتھ ختم کریں اور گلابی روشنی کے ساتھ اپنے آپ کو دوبارہ احاطہ کریں۔

ابتدا میں، اس عمل کو ایک دن دس منٹ سے زائد عرصہ تک لے جانا چاہئے، آخر میں پانچ منٹ تک کم ہو جائے۔ اگر آپ گلابی لائٹ کو ٹھیک نہیں دیکھ سکتے ہیں کہ یہ ٹھیک ہے - اس کا ارادہ یہ ضروری ہے۔ اگر آپ کو صرف اپنے آپ کو کرنے کا وقت ہے، تو بھی ٹھیک ہے۔



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).