

VAALEANPUNAINEN VALO TEKNIikka

Tämä on muinainen Ishaya tekniikka, joka parantaa ihmissuhteita.

Käytä tekniikkaa vain kerran päivässä ja enintään noin viiden minuutin ajan. Käytä tekniikkaa viattomasti, ilman odotuksia tai tuomitsemista. Sen vaikutukset voivat olla syvällisiä.

1. Istu ensin mukavasti ja sulje silmät. Anna itsesi olla rakastavassa tilassa. Muista aika, jolloin tunsit itsesi rakastetuksi. Jos et saa itseäsi rakastavaan tilaan, neutraali tila toimii myös.
2. Kuvittele mielessäsi vaaleanpunainen rakastava valo, joka säteilee ulos sydämestäsi ja ympäröi sinut.
3. Tuo nyt mieleesi rakastava kuva itsestäsi. Tämä kuva voi olla miltä tahansa ajalta elämässäsi. Jos et voi löytää rakastavaa kuvaa itsestäsi, tuo neutraali kuva. Jos et voi nähdä mitään kuvaa, vain se, että sinulla on aikomus on tarpeeksi.
4. Tuo tämä kuva ulos sinusta sinua ympäröivän vaaleanpunaisen valon kuplan eteen, ja kuvittele itsesi ympäröimässä kuvasi vaaleanpunaisella valolla. Kun kuva on ympäröity, anna sen mennä.
5. Seuraavaksi, tuo rakastava kuva jokaisesta läheisestä perheenjäsenestä: äidistä, isästä, sisaruksista, lapsista jne. (myös edesmenneistä). Ympäröi jokainen henkilö vaaleanpunaisen valon sisään. Sitten anna heidän mennä ja siirry seuraavaan henkilöön.
6. Tuo sisään kuva kenestä tahansa ketä kohtaan sinulla on syyttäviä tai epä mukavuuden tunteita. Ympäröi heidät vaaleanpunaisella rakastavalla valolla ja anna heidän mennä. Jos sinulla on vaikeuksia kuvitella henkilöstä rakastavaa kuvaa, vain kuvittele heidät eteesi. Jos et pysty

tekemään tätäkään, kuvittele heidät seisomaan kauas sinusta ja/tai katsomaan poispäin sinusta.

7. Salli kenen tahansa muun ilmestyä, ympäröi heidät vaaleanpunaisella rakastavalla valolla ja anna heidän mennä.

8. Jos ketään muuta ei enää ilmaannu, silloin harjoitus on tehty. Voit avata silmäsi.

Helppoa!

Jos et pysty visualisoimaan vaaleanpunaista rakastavaa valoa, älä huoli – pidä se tarkoituksenasiasi edelleen.

Kun teet tätä harjoitusta, peitä kaikki jotka ilmaantuvat vaaleanpunaiseen valoon – älä työnnä ketään pois. Kun jokainen on tehty, oletta että se riittää. Tekniikkaa ei ole tarpeen tehdä kuin kerran päivässä.

Saat tunteen, kun joku on valmis ja sinulla ei ole enää tarvetta käyttää tekniikkaa häneen tulevaisuudessa.

Vaikka ketään ei ilmaantuisi tehdessäsi harjoitusta, tee se itsellesi. Se kestää 5 sekuntia.

Vaikuttaako liian yksinkertaiselta, että tämä voisi toimia? Entä jos se saakin aikaan muutosta ja parantaa ihmissuhteitasi? Etkö tällöin käyttäisi päivittäin muutaman minuutin tekniikan käyttämiseen?

Kokeile tekniikkaa joka päivä ja ole avoin huomaamaan sen taianomaisen vaikutuksen.

Tämän tekniikan jakavat Bright Path Ishayat. Lisätietoa The Bright Path meditaatiotekniikoista sivuilla www.thebrightpath.com