

TEKNIK CAHAYA MERAH JAMBU

Ini adalah teknik Ishaya purba untuk menyembuhkan hubungan sesama kita.

Ia hanya perlu dilakukan sekali sehari dan tidak akan mengambil masa lebih daripada lima minit. Gunakan teknik ini dengan naif, tanpa jangkaan atau pertimbangan. Kesannya boleh menjadi sangat mendalam.

1. Pertama, duduk dengan selesa dan tutup mata anda. Biarkan diri anda berada di ruang yang penuh kasih sayang. Ingatlah masa ketika anda merasa disayangi. Jika anda tidak dapat berada di ruang yang penuh kasih sayang, keadaan neutral juga berkesan.
2. Di dalam minda anda, gambarkan cahaya penyayang merah jambu yang memancar dari hati anda dan mengelilingi anda.
3. Sekarang bayangkan imej diri anda yang anda sayangi. Imej tersebut boleh berada di mana mana sahaja dalam garis masa hidup anda. Sekiranya anda tidak dapat membayangkan imej yang anda sayangi, bayangkan imej yang neutral. Jika anda tidak dapat melihat sebarang imej, hanya mempunyai niat sahaja mencukupi.
4. Bawa imej anda tersebut ke hadapan gelembung cahaya merah jambu yang mengelilingi anda, dan bayangkan diri anda meliputi imej anda tersebut dengan cahaya merah jambu. Apabila imej diliputi cahaya merah jambu, biarkan ia pergi.
5. Seterusnya, bawa imej setiap seorang ahli keluarga terdekat anda - ibu, bapa, adik-beradik, anak-anak ... dan lain-lain (walaupun sudah meninggal). Liputi setiap seorang tersebut dalam gelembung cahaya merah jambu, kemudian biarkan mereka pergi dan beralih ke ahli keluarga yang seterusnya.
6. Bayangkan imej seseorang yang anda mempunyai perasaan emosi atau tidak selesa. Liputi mereka dengan cahaya penyayang merah jambu

dan biarkan mereka pergi. Sekiranya anda merasa sukar membayangkan imej seorang tersebut yang anda sayangi, cuma bayangkan mereka di hadapan anda. Sekiranya anda tidak dapat melakukannya, bayangkan mereka berdiri jauh dari anda dan/atau memalingkan muka daripada anda.

7. Izinkan orang lain muncul, liputi mereka dengan cahaya penyayang merah jambu dan biarkan mereka pergi.

8. Jika tiada orang lain yang muncul, maka amalan ini adalah lengkap. Anda boleh membuka mata anda.

Mudah!

Sekiranya anda tidak dapat membayangkan cahaya penyayang merah jambu, jangan risau - hanya niatkan untuk berbuat demikian.

Apabila anda melakukan amalan ini, liputi sesiapa yang muncul dengan cahaya merah jambu - jangan menolak mereka pergi. Sebaik sahaja mereka diselesaikan, anggap bahawa mereka sudah diselesai untuk hari itu dan tidak perlu dilakukan lagi.

Anda akan mendapat rasa apabila seseorang diselesai dan tidak perlu dilakukan lagi pada masa akan datang.

Walaupun tidak ada sesiapa yang muncul didalam amalan teknik ini, tetap lakukan sendiri. Ia akan mengambil masa 5 saat.

Seolah-olah terlalu mudah untuk membuat sebarang perbezaan bukan? Tetapi jika ia membuat perbezaan, jika ia menyembuhkan hubungan anda, tidakkah anda akan mengambil beberapa minit untuk melakukan ini setiap hari?

Cubalah. Lakukan setiap hari dan terbuka untuk melihat keajaibannya.

Teknik penyembuhan ini dikongsi oleh Ishayas dari The Bright Path. Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang teknik meditasi The Bright Path, layarilah www.thebrightpath.com.