

## A TÉCNICA DA LUZ ROSA

Esta é uma técnica Ishaya ancestral para curar relações.

Ela deve ser usada apenas uma vez ao dia e não deve levar mais que cinco minutos. Use essa técnica inocentemente, sem expectativas ou julgamentos. Seus efeitos podem ser profundos.

1. Primeiro, sente-se confortavelmente e feche seus olhos. Permita-se estar num espaço amoroso. Lembre-se de um momento em que se sentiu amado/a. Se não conseguir encontrar-se num espaço amoroso, um estado neutro também funcionará.
2. Em sua mente, visualize uma amorosa luz rosa irradiando a partir do seu coração e te envolvendo.
3. Agora traga a sua mente uma imagem amorosa de si mesmo/a. Essa imagem pode ser de qualquer momento da sua vida. Se você não conseguir encontrar uma imagem amorosa sua, traga uma imagem neutra. Se você não consegue ver nenhuma imagem, é suficiente ter a intenção.
4. Traga essa imagem sua para fora da bolha de luz rosa que te envolve, e visualize a si mesmo/a cobrindo a imagem com a luz rosa. Quando a imagem estiver coberta, deixe-a ir.
5. Em seguida, traga uma imagem amorosa de cada membro da sua família imediata - mãe, pai, irmã/ãos, filhas/os, etc (mesmo que tenham falecido). Cubra cada pessoa numa esfera de luz rosa, em seguida deixa-a ir e passe para a próxima pessoa.

6. Traga a imagem de qualquer pessoa com quem você tenha uma carga emocional ou incômodo. Cubra-a com a luz rosa amorosa e deixa-a ir. Se estiver difícil trazer uma imagem amorosa de uma pessoa, simplesmente a imagine na sua frente. Se não puder fazer isso, então a imagine bem distante e de costas pra você.

7. Permita que qualquer outra pessoa apareça, cubra-a com a luz rosa amorosa e então deixe-a ir.

8. Se ninguém mais aparecer, então a prática terminou. Pode abrir seus olhos.

Fácil!

Se você não consegue visualizar uma luz rosa amorosa, não se preocupe - basta ter a intenção de visualizar.

Quando você estiver fazendo esse exercício, cubra com a luz rosa qualquer pessoa que apareça - não rejeite ninguém. Após ter coberto qualquer imagem, entenda que é suficiente e que não há necessidade de repetir.

Você perceberá quando o trabalho com alguém estiver completo e não precisa ser repetido no futuro.

Mesmo que ninguém apareça durante sua prática desta técnica, faça-a em si mesmo. Leva 5 minutos.

Parece muito simples pra ser efetivo, não é? Mas e se fizer diferença, e se de fato curar relacionamentos, você dedicaria alguns minutos diários para essa prática?

Só experimente. Faça a cada dia e permaneça aberto para ver a mágica.

Essa técnica de cura está sendo compartilhada pelos Ishayas de The Bright Path. Para mais informações sobre as técnicas de meditação do The Bright Path, visite [www.thebrightpath.com](http://www.thebrightpath.com)