

## 粉紅光技巧

這是一個古老的伊夏亞技巧，用於療癒人際關係。

每天只需做一次，每次不超過五分鐘。天真無邪、不帶預期及批判的使用此技巧。可以帶來深遠的效果。

1. 首先，舒服的坐好並閉上眼睛。讓你自己處在充滿愛的氛圍。回憶一段你感到被愛的時光。如果你無法讓自己處在充滿愛的氛圍中，處於中立的狀態也一樣有用。
2. 用你的想像力，想像充滿愛的粉紅色光芒從你心中散發而出，將你包圍。
3. 現在，想像一個你自己充滿愛的影像。這個影像可以是生命中的任何一個階段。如果你無法找到一個自己充滿愛的影像，用中立的影像即可。如果你無法看見影像，只要意念到即可。
4. 將你自己的影像擺在前方，在粉紅光球外面。想像你將前方的自己包覆在粉紅光之中。當包覆完整個影像，就可讓它離開。
5. 接下來，帶入一位直系親屬充滿愛的影像——母親、父親、兄弟姐妹、孩子... 等(包含已故者)。將他們每個人充滿愛的影像分別用整團粉紅光包覆，然後讓他們離開，繼續下一個人。
6. 接下來，帶進任何一個讓你仍舊感到情緒化或不舒服的人。想像你將他們用整團粉紅光包覆。如果你無法想像某人充滿愛的影像，只需純粹想像他們在你面前。如果你仍無法做到，可以想像他們站在離你很遠的位置，並/或背對著你。

7. 允許其他任何人出現，將他們包覆粉紅光，而後讓他們離開。
8. 如果沒有其他人出現，可結束練習，並睜開眼睛。

簡單吧！

如果你無法想像出粉紅光，沒有關係。意念到最重要。

做此練習時，將任何出現的人包覆粉紅光——不要拒絕他們。每當做完一個人，那人當日的份就已完成，不需重複。

你會直覺性的知道，當某人已圓滿，而完全不需再為他們做粉紅光。

如果在練習中完全沒有任何人出現，還是要做自己。只需 5 秒鐘。

感覺太過簡單了，不是嗎？但如果真的能帶來改變，如果真的能療癒你的關係，你不會想每天花個幾分鐘練習嗎？

試試看！每天做，並敞開看看魔法的發生。

這個療癒技巧是分享自The Bright Path伊夏亞。

欲了解更多關於The Bright Path靜心技巧的資訊，請至：

[www.thebrightpath.com](http://www.thebrightpath.com)