

LA TÈCNICA DE LA LLUM ROSA

Aquesta és una antiga tècnica Ishaya per sanar relacions.

Només s'ha de fer una vegada al dia i no hauria de trigar més de cinc minuts. Fes servir la tècnica de forma innocent, sense expectatives ni judicis. Els seus efectes poden ser profunds.

1. Primer, asseu-te còmodament i tanca els ulls. Deixa't sentir en un espai amorós. Per trobar aquest espai, recorda la sensació d'un moment en què et senties estimat o estimada. Si no pots recordar-lo, un estat neutre també funcionarà.
2. Imagina una preciosa llum de color rosa que irradia des del teu cor i t'envolta.
3. Ara, recorda una imatge bonica de tu; de qualsevol moment de la teva vida. Si et costa, posa-hi una imatge neutra. Si fins i tot així no ho aconsegueixes, només posa-hi la intenció.
4. Porta aquesta imatge de tu davant teu i imagina't cobrint-la amb la llum rosa que surt del teu cor. Quan la imatge estigui coberta, deixa-la anar.
5. A continuació, introdueix una imatge agradable de cada membre de la teva família: mare, pare, germans, germanes, fills, etc. (fins i tot persones que ja han deixat el seu cos). Cobreix a cada persona amb la bola de llum rosa. Quan acabis amb una, deixa-la anar i passa a la següent.
6. Porta una imatge de qualsevol persona amb qui hi tinguis alguna mena de càrrega emocional o incomoditat. Cobreix-la amb la llum rosa i deixa-la anar. Si et resulta difícil recrear una imatge amorosa

d'una persona amb aquestes característiques, només imagina-la davant teu. Si fins i tot et costa fer-ho, mira-la de lluny, de cos sencer i d'esquena.

7. Permet que aparegui qualsevol persona, cobreix-la amb la llum de color rosa i deixa-la anar.
8. Si no apareix ningú més, la pràctica ha acabat. Pots obrir els ulls.

És fàcil!

Si no pots visualitzar la llum rosa, no et preocupis, només cal tenir la intenció de fer-ho.

Quan facis aquest exercici, cobreix amb la llum rosa a qualsevol persona que aparegui; no rebutgis cap. Un cop fetes, assumeix que ja s'han fet per avui i no cal tornar-les a fer.

Sabràs quan algú està complet i ja no és necessari fer-ho en el futur.

Fins i tot si ningú es presenta per fer la tècnica, fes-t'ho amb tu mateix.

Són 5 segons.

Sembla massa senzill perquè canviï res, oi? Però, i si canviés alguna cosa, i sanés les teves relacions? No dedicaries cinc minuts a fer-ho cada dia?

Només intenta-ho. Fes-ho cada dia i estigues obert/a a la màgia.

Aquesta tècnica curativa la comparteixen els Ishayes de The Bright Path. Per obtenir més informació sobre les seves tècniques de meditació, visita www.thebrightpath.com