

## LA TÉCNICA DE LA LUZ ROSA

Esta es una técnica ancestral Ishaya para sanar relaciones.

Debería ser usada únicamente una vez al día y no tomar más de cinco minutos aproximadamente. Usa esta técnica inocentemente, sin expectativas o juicios. Sus efectos pueden ser profundos.

1. Primero, siéntate cómodamente y cierra tus ojos. Permítete estar en un espacio amoroso. Recuerda un momento cuando te sentías amado/a. Si no puedes encontrarte en un espacio amoroso, un estado neutral será igual de efectivo.
2. En tu imaginación visualiza una amorosa luz de color rosa irradiando desde tu corazón y envolviéndote.
3. Ahora trae a tu mente una imagen amorosa de ti mismo/a. Esta imagen tuya puede ser de cualquier momento en la línea del tiempo de tu vida. Si no puedes encontrar una amorosa imagen tuya, trae una imagen neutral. Si no puedes ver ninguna imagen, solo con tener la intención es suficiente.
4. Trae esa imagen de ti afuera enfrente de la burbuja de luz rosa que te rodea y visualízate cubriendo la imagen con luz rosa. Cuando la imagen esté cubierta déjala ir.
5. Luego, trae una imagen amorosa de cada miembro de tu familia inmediata -madre, padre, hermanos/as, hijos/as... etc (incluso si han fallecido). Cubra a cada persona en una esfera de luz rosa, luego déjalos ir y continúa con la siguiente persona.
6. Trae la imagen de cualquier persona con quien tengas una carga emocional o incomodidad. Cúbrelos con la amorosa luz rosa y déjalos ir. Si encuentras que es difícil traer una imagen amorosa de una persona,

solo imagíales enfrente de ti. Si no puedes hacer eso, entonces imagíales de pie muy lejos y/o con el rostro hacia otro lado lejos de ti.

7. Permite a cualquier persona aparecer, cúbreles con la amorosa luz rosa y déjalos ir.

8. Si nada más aparece, entonces la práctica ha terminado. Puedes abrir tus ojos.

¡Fácil!

Si no puedes visualizar una amorosa luz rosa, no te preocupes -basta con tener la intención de hacerlo.

Cuando estés haciendo este ejercicio, cubre con la luz rosa a cualquier persona que aparezca -no los rechaces. Una vez que están hechos, asume que han sido terminados por hoy y que no necesitan ser vueltos a hacer.

Tendrás una sensación de cuando alguien está completo/a y no necesitas hacerlo de nuevo en el futuro.

Incluso si nadie viene a tu imaginación durante la práctica de esta técnica, hazla para ti. Toma 5 segundos.

Parece muy simple para hacer una diferencia, ¿no es cierto? Pero, ¿si hace la diferencia?, ¿si sana tus relaciones?, ¿tomarías unos minutos para hacer esto cada día?

Solo prueba. Hazla cada día y permanece abierto/a a ver la magia.

Esta técnica sanadora está siendo compartida por los Ishayas de The Bright Path. Para más información acerca de las técnicas de meditación de The Bright Path, visita [www.thebrightpath.com](http://www.thebrightpath.com)