

LIGHT STREAM TECHNIQUE

تکنیک شعاع نور

Ask the client to concentrate on upsetting body sensations which s/he may still be feeling at the end of the session. Identify by asking the following questions:

در آخر جلسه به مراجعان بگویید که به احساسات ناراحت کننده‌ای که هنوز در بدن خود حس می‌کنند توجه و تمرکز کنند. برای شناسایی این احساسات، سئوالات زیر را مطرح کنید:

- "If it had a shape, what would it be? "
- "If it had a size, what would it be? "
- "If it had a colour, what would it be? "
- "If it had a temperature, would it be hot or cold? "
- "If it had a texture, what would this be? "
- "If it had a sound, would it be high pitched or low? "

"اگر این احساس شکل داشت، چه شکلی می‌بود؟"

"اگر اندازه داشت، چه اندازه می‌بود؟"

"اگر رنگ داشت، چه رنگی می‌بود؟"

"اگر حرارت داشت، سرد بود یا گرم؟"

"اگر بافت داشت، چگونه توصیفش می‌کردید؟"

"اگر صدا و آهنگ داشت، صوتش بم بود یا زیر؟"

Say:

"Now, I would like you to imagine some healing light coming down from above and moving in through the top of your head, and that this healing light is directing itself at the shape in your body. I would like you to give this wonderful healing light your favourite colour (as long as it is a different colour from the shape in your body). I would also like you to decide whether this light is warm or cool. "

سپس بگویید:

حالا، من از شما می‌خواهم تصور کنید که یک نور شفابخش از سمت بالا به پایین می‌تابد، از قسمت بالای سر وارد بدن شما می‌شود و به سوی قالب درونی شما حرکت می‌کند. حالا از شما می‌خواهم که برای این نور شفابخش رنگی در نظر بگیرید که رنگ مورد علاقه‌ی شماست (البته باید با رنگی که برای قالب درونی خودتان مجسم کرده‌اید فرق داشته باشد). در ضمن از شما می‌خواهم که تصمیم بگیرید آیا این نور شفابخش سرد است یا گرم."

"Then imagine this light coming in from above and through your head and into your body, directing itself at the shape in your body and notice how it resonates and, vibrates with it and in and around it. Just notice as it does this, what happens to the shape.

حالا به این فکر کنید که این نور که از سمت بالا می‌تابد، از بالای سر شما وارد بدن شما می‌شود و به سوی قالب درونی شما حرکت می‌کند، چه طنینی دارد؟ چگونه وجود شما را مرتعش می‌کند و ارتعاش آن در درون جسم و روان شما چگونه است؟ حالا توجه کنید که در این حال، قالب درونی شما چگونه تغییر می‌کند؟"

If the client gives feedback that it is changing in any way, continue repeating the idea that the healing light moving down from the heavens and through the client's head is

resonating with and vibrating in and around the shape, and asking for feedback until the shape is completely gone. This usually correlates with the disappearance of the upsetting feeling. After it feels better, bring the light into every portion of the client's body starting with the feet and hands, and moving upwards into the body until the whole body is filled with healing light.

اگر مراجع جواب داد که این قالب به هر صورتی در هر حال تغییر است، به تکرار این ایده ادامه دهید که "نور شفابخشی که از آسمان به پایین می‌تابد و از بالای سر وارد تن شده، با آن قالب درونی طنین و انعکاس دارد و نور در درون و اطراف این قالب درونی در ارتعاش و نوسان است" و تا زمانی که آن قالب درونی کاملاً از بین برود، نظر مراجع را مرتب جویا شوید. این کار معمولاً با محو شدن احساسات ناراحت‌کننده رابطه‌ی مستقیم دارد. بعد از اینکه حال مراجع بهتر شد، ایده‌ی نور را برای تمام بخشهای بدن مراجع تکرار کنید، می‌توانید از دست و پا شروع کنید، نور را در درون بدنش حرکت دهید تا زمانی که این نور شفابخش تمام بدن را در بر گیرد.

Ask the client to come back to the room and be aware at the count of 5.

از مراجع خواهش کنید که توجه خود را به اطاقی که در آن نشستہ برگرداند و بعد از شمارش يك تا پنج هشيار شود.