

3

- Die Invokation des göttlichen Lichts ist eine Willensübung und ein Akt der Hingabe.
- Seien Sie empfänglich für das Licht und akzeptieren Sie, dass Sie jetzt ein Kanal des göttlichen Lichts sind.
- Drücken Sie Ihre Dankbarkeit mit tiefem Gefühl aus.
- Verspüre den Wunsch dieses Geschenk mit jemandem zu teilen, dem du helfen möchtest. Drehe dafür deine Handflächen nach vorn und lasse das göttliche Licht nun zu einem Freund oder einem Verwandten fließen (**Abbildung C**).
- Halte deine Augen geschlossen und stelle dir vor, wie diese Person nun vor dir steht.
- Öffne im Geiste die Türen deines Spirituelles Herz, lasse das Licht herausströmen und lenke es zu den Füßen dieser Person.
- Stelle dir vor, wie das Licht die Person umkreist und sich spiralförmig im Uhrzeigersinn nach oben bewegt, und so der Körper der Person vollständig in Licht eingehüllt wird.
- Stelle dir vor, wie sich die Lichtspirale bis zum Himmel bewegt, mit ihr die Person, bis sie oder er die Quelle des Lichts erreicht und eins mit dem Licht wird.
- Du kannst dabei deinen Kopf anheben, halte deine Augen aber geschlossen.
- Wenn die Person dein Blickfeld verlassen hat, entspanne dich und sei dankbar dafür, dass du die Möglichkeit erhalten hast, jemandem zu helfen.
- Erwinnere dich: Indem wir anderen helfen, helfen wir uns selbst.

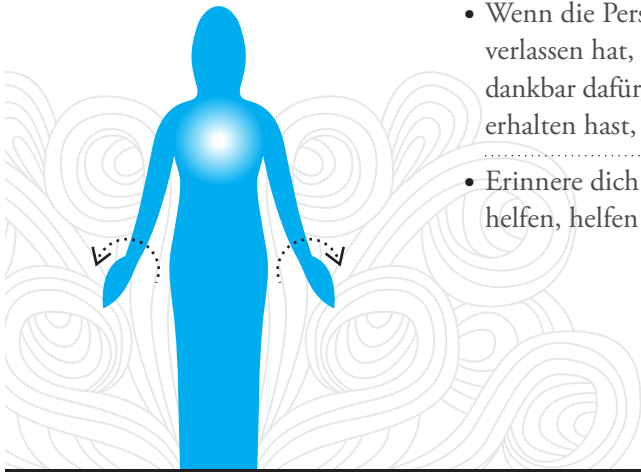
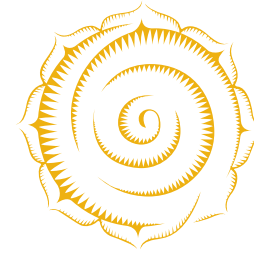
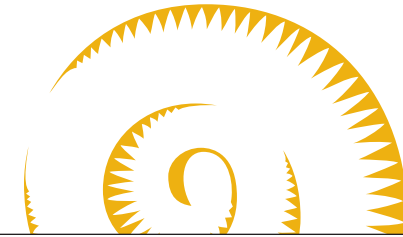


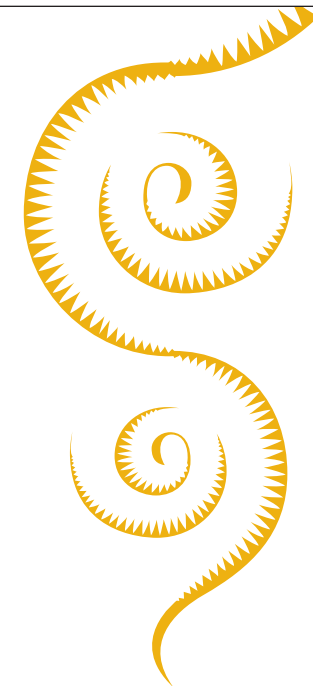
Abbildung C



Yasodhara Ashram
YOGA RETREAT & STUDY CENTRE



DIE ANRUFUNG DES GÖTTLICHEN LICHTS



1

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander.
- Schließe deine Augen und fokussiere sie auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.
- Hebe mit der nächsten Einatmung beide Arme über den Kopf und spanne dabei sanft und Schritt für Schritt deinen gesamten Körper an. Die Arme sind dabei durchgestreckt (**Abbildung A**).

- Halte die Spannung in deinem Körper und halte den Atem an.
- Wiederhole im Geiste völlig konzentriert folgende Affirmationen für dich selbst:

*Ich bin erschaffen von göttlichem Licht.
Ich bin erhalten von göttlichem Licht.
Ich bin geschützt von göttlichem Licht.
Ich bin umgeben von göttlichem Licht.
Ich wachse immer mehr ins göttliche Licht.*

Atme aus und lasse deine Arme langsam sinken. Entspanne dich.



Abbildung A

2

- Halte deine Augen geschlossen und visualisiere, wie sich ein strahlendes weißes Licht über dich ergießt.
- Stelle dir vor, wie das Licht durch deinen Scheitel in deinen Körper fließt und dich vollkommen erfüllt.
- Atme erneut ein und spanne deinen gesamten Körper an, diesmal jedoch ohne die Arme zu heben (**Abbildung B**).
- Halte die Spannung in deinem Körper und halte den Atem an.
- Wiederhole geistig das Mantra:

*Ich bin erschaffen von göttlichem Licht.
Ich bin erhalten von göttlichem Licht.
Ich bin geschützt von göttlichem Licht.
Ich bin umgeben von göttlichem Licht.
Ich wachse immer mehr ins göttliche Licht.*

Atme langsam wieder aus und entspanne.



Abbildung B

- Stelle dir vor, wie ein warmer Lichtstrahl deinen gesamten Körper durchflutet, sowohl innen als auch außen.
- Sprich leise zu dir selbst:

*Jede Zelle meines physischen Körpers ist erfüllt von göttlichem Licht.
Jede Ebene des Bewusstseins ist erleuchtet von göttlichem Licht.
Göttliche Licht durchdringt jede Zelle meines Wesens, jede Ebene des Bewusstseins.
Ich bin ein Kanal des göttlichem Lichts geworden.
Ich bin eins mit dem Licht.*