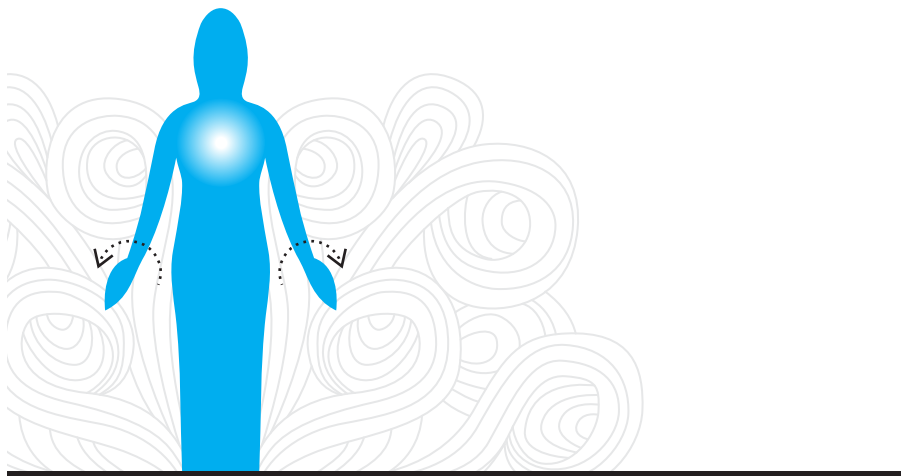
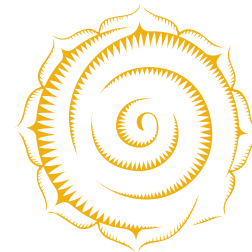


# 3

- Az Isteni Fény megidézése egyszerre az akarat gyakorlása és az önátadás cselekedete. Légy fogékony a Fényre, és fogadd el, hogy most az Isteni Fény csatornája lettél.
- Fejezd ki háládat mély átéléssel. Érezd a vágyat, hogy megoszd ezt az ajándékot valakivel, akinek segíteni szeretnél.
- Fordítsd előre a tenyered **(C ábra)**. Most már megoszthatod az Isteni Fényt bármelyik barátoddal, rokonoddal. Hunyd be a szemed, és képzelj el, ahogy ott áll előtted.
- Mentálisan tárd ki a szívközpontod ajtaját, és engedd, hogy kiáradjon a fény az illető lábai felé. Lásd, amint a fény körülfogja, éz az óra járásával megegyező irányban, spirál alakban az egész testét bevonja. Lásd, ahogy a Fény halad tovább, fel az égbe, miközben magával viszi az illető képét, aki végül feloldódik a Fény forrásában, eggyé válik a Fénnyel.
- Behunyt szemmel felemelheted a fejed, a Fény spirálszerű útját követve.
- Amikor az illető képe eltűnt előled, lazítsm és adj magadban hálát, hogy alkalmad volt segíteni egy rászorulóknak.
- Ne feledd, ha másnak segítesz, magadnak segítesz.

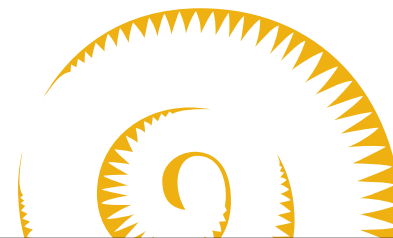


C ábra

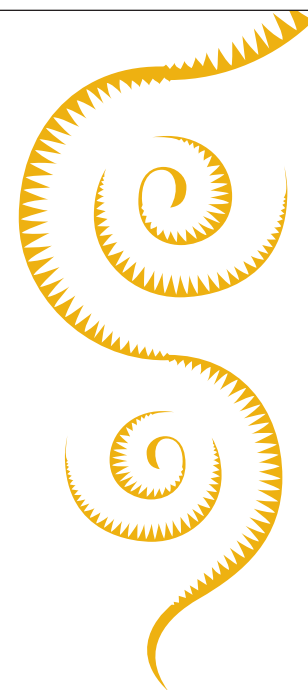


Yasodhara Ashram

YOGA RETREAT & STUDY CENTRE



## AZ ISTENI FÉNY MEGIDÉZÉSE



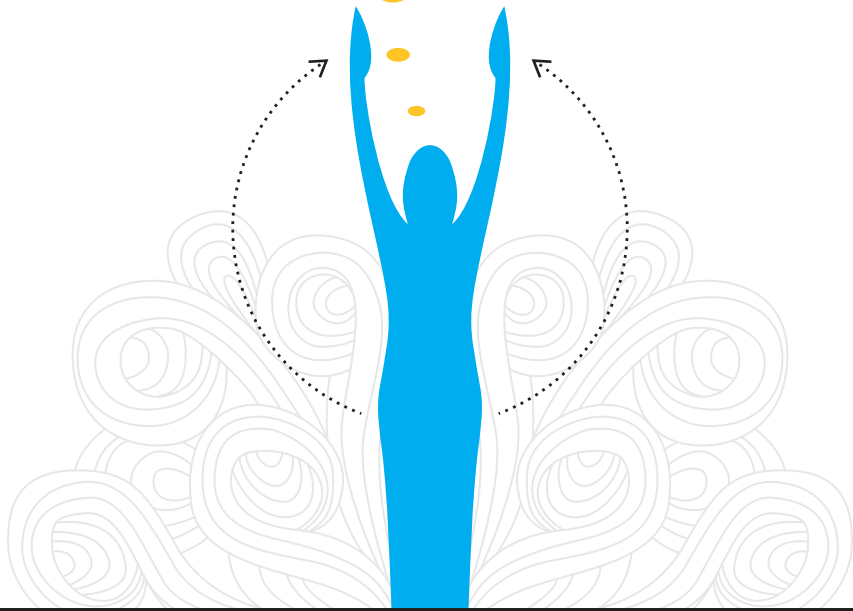
# 1

- ÁLLJ EGYENESEN, vállszélességű terpeszben. Hunyd be a szemed, és összpontosíts a két szemöldök közötti területre.
- Emeld fel egyszerre mindkét karod a fejed fölé, és belégzés közben finoman, fokozatosan feszítsd meg az egész tested **(A ábra)**.

- A karod legyen kinyújtva, és a feszítés fenn az testedben.
- Tartsd meg ezt a feszítést, és tartsd vissza a lélegzetedet.
- Csendben, a lehető legteljesebb összpontosítással jelentsd ki magadban:

*Az Isteni Fény teremtett.  
Az Isteni Fény tart fenn.  
Az Isteni Fény védelmez.  
Az Isteni Fény körülvesz.  
Minden lélegzetemmel belenövök  
az Isteni Fény.*

Majd kilégzés közben engedd le mindkét karod, és lazulj el.



A ábra

# 2

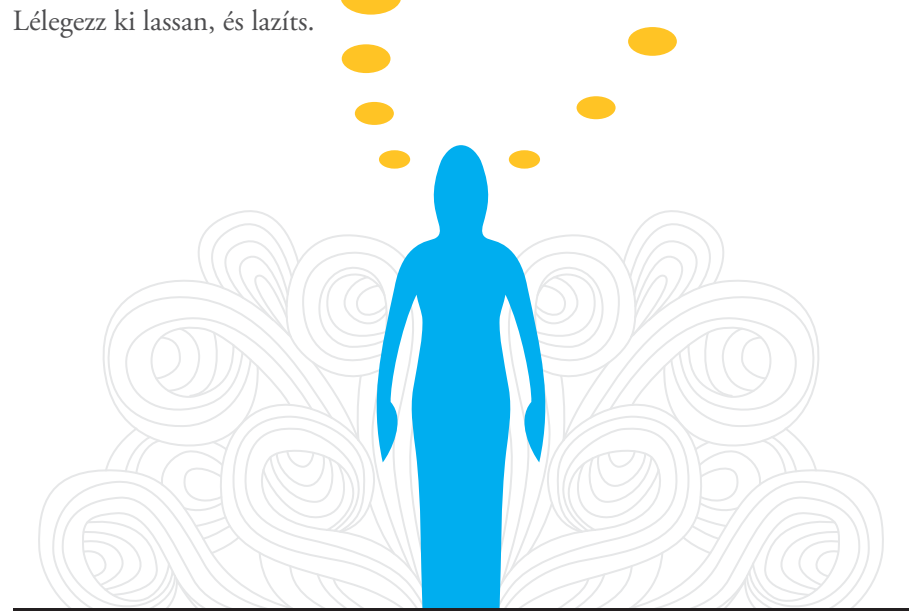
- Hunyd be a szemed, és képzelj el magad, ahogyan rád záporozó ragyogó fehér fényben állsz.
- Lásd. Hogy felemelnéd a karod, szorítsd oldalt magadhoz, feszítsd meg a tested, és lélegezz be **(B ábra)**.
- Tartsd meg ezt a feszítést, és tartsd vissza a lélegzetedet. Ismételd meg a mantrát magadban:

*Az Isteni Fény teremtett.  
Az Isteni Fény tart fenn.  
Az Isteni Fény védelmez.  
Az Isteni Fény körülvesz.  
Minden lélegzetemmel belenövök  
az Isteni Fény.*

Lélegezz ki lassan, és lazíts.

- Leengedett karral összpontosíts arra az érzésre, hogy a Fény meleg izzása egész testedben szétárad, kívül-belül.
- Csendben nyugtázd magadban:

*Ennek a fizikai testemnek minden sejtjét beltölti az Isteni Fény.  
Tudatosságom minden szintjét  
Áthatja az Isteni Fény.  
Isteni Fény járja át egész lényem  
minden egyes sejtjét, minden  
tudatszintjét.  
A tiszta Fény csatornája lettem.  
Eggyé váltam a Fénnyel.*



B ábra