

# 3

- Pronuncie mentalmente:  
A Invocação da Luz Divina é um exercício de vontade e também um acto de rendição.
- Seja receptivo à Luz e aceite que é agora um canal de Luz Divina.
- Sinta-se grato e com desejo de partilhar esta dádiva com alguém que pretenda ajudar.
- Vire as palmas das mãos para a frente (veja a Figura C).
- Abra mentalmente as portas do seu centro do coração espiritual de par em par e deixe o excesso de Luz jorrar para a frente formando uma espiral a rodar no sentido horário e a subir em direcção à fonte de Luz.
- Visualize-se a si ou a alguém a quem queira ajudar, no centro da espiral com a luz a envolver a pessoa desde os pés movendo-se em direcção ao alto.
- Visualize a pessoa a subir na Luz e a submergir na Fonte de Luz a tornar-se Um com a Luz.
- Relaxe, junte as palmas das mãos à frente do peito e dê graças pela oportunidade de ajudar.
- Lembre-se que ao ajudar os outros ajudamo-nos também a nós próprios.

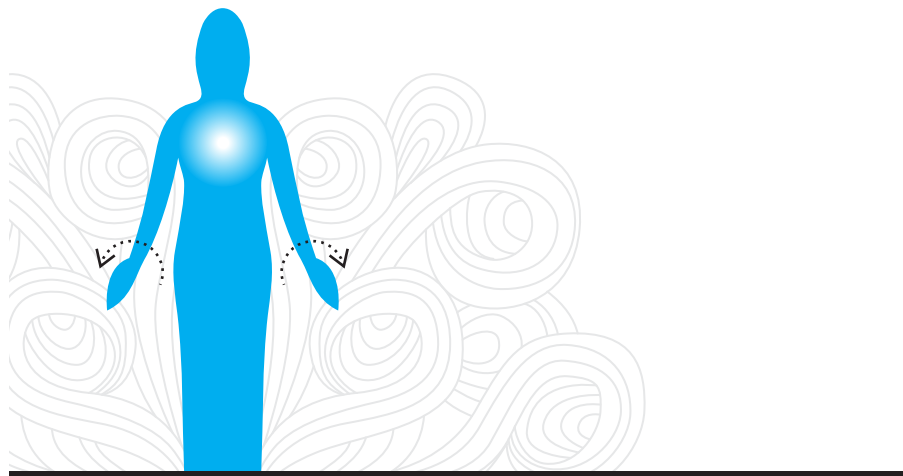
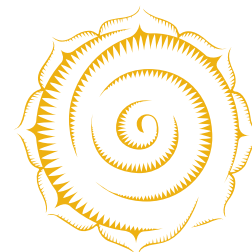
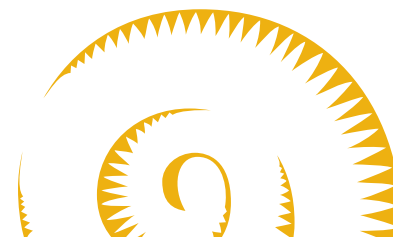


Figura C

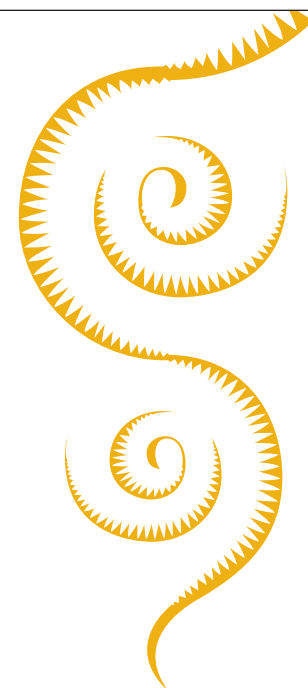


Yasodhara Ashram

YOGA RETREAT & STUDY CENTRE



## INVOCAÇÃO DA LUZ DIVINA



# 1

- Fique de pé com os pés afastados a largura dos ombros.
- Feche os olhos e foque-os no espaço entre as sobrancelhas.
- Imagine um oceano de Luz branca brilhante acima da sua cabeça, estendendo-se em todas as direcções.

- Expire e ao inspirar levante os braços acima da cabeça e contraia gradualmente todo o corpo excepto o rosto **(veja a Figura A)**.
- Retenha a respiração e a tensão e afirme silenciosamente para si próprio com toda a concentração possível:

*Eu sou criado pela Luz Divina.  
Eu sou sustentado pela Luz Divina.  
Eu sou protegido pela Luz Divina.  
Eu estou rodeado pela Luz Divina.  
Eu estou sempre a crescer para a Luz Divina.*

Lentamente baixe os braços enquanto expira e relaxa.



Figura A

# 2

- Visualize um chuveiro dessa Luz a chover sobre si e a fluir para dentro do seu corpo através do topo da sua cabeça e encher de luz branca brilhante todo o seu ser.
- Expire e agora sem levantar os braços, inspire e contraia de novo todo o corpo **(veja a Figura B)**.
- Retenha a respiração e a tensão e repita de novo mentalmente a Invocação:

*Eu sou criado pela Luz Divina.  
Eu sou sustentado pela Luz Divina.  
Eu sou protegido pela Luz Divina.  
Eu estou rodeado pela Luz Divina.  
Eu estou sempre a crescer para a Luz Divina.*

Expire lentamente e relaxe.



Figura B

- Procure sentir o halo quente de Luz a difundir-se por todo o seu corpo, dentro e fora.
- Reconheça para si próprio silenciosamente:

*Cada célula do meu corpo físico está cheia de Luz Divina.*

*Cada nível da minha consciência está iluminado com Luz Divina.*

*A Luz Divina penetra cada célula do meu Ser e cada nível da minha consciência.*

*Eu tornei-me um canal de Luz Pura.*

*Eu sou Um com a Luz.*