

# 3

- L'Invocation de la Lumière Divine est un exercice de volonté tout comme un acte de lâcher-prise.
- Soyez réceptif(ive) à la Lumière et acceptez que vous êtes maintenant un canal de Lumière Divine.
- Exprimez votre gratitude envers la Lumière avec une émotion profonde.
- Ayez le désir de partager le cadeau de la Lumière avec autrui.
- Tournez les paumes de vos mains vers l'avant (**voir schéma C**).
- Vous pouvez maintenant partager la Lumière Divine avec une personne proche de vous (ami(e), parent) ou bien avec une personne dans le besoin que vous ne connaissez pas. Gardez vos yeux fermés et visualisez cette personne debout devant vous.
- Continuez de voir la Lumière vous remplir à ras bord et imaginez les portes de votre cœur spirituel s'ouvrir largement afin de permettre au courant de Lumière de couler vers les pieds de cette personne.
- Visualisez une spirale de Lumière entourer la personne et envelopper son corps avec un mouvement ascendant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Visualisez cette spirale de Lumière monter vers le ciel tout en entourant et en emportant l'image de la personne.
- Visualisez la personne entrer dans la source de Lumière et devenir un avec la Lumière.
- Vous pouvez suivre cette ascension de la spirale de Lumière en levant votre tête tout en gardant vos yeux fermés.
- Permettez à la personne de disparaître complètement dans la lumière et détendez-vous. Exprimez intérieurement votre gratitude d'avoir pu aider une personne dans le besoin.
- Souvenez-vous qu'en aidant les autres, on s'aide soi-même.

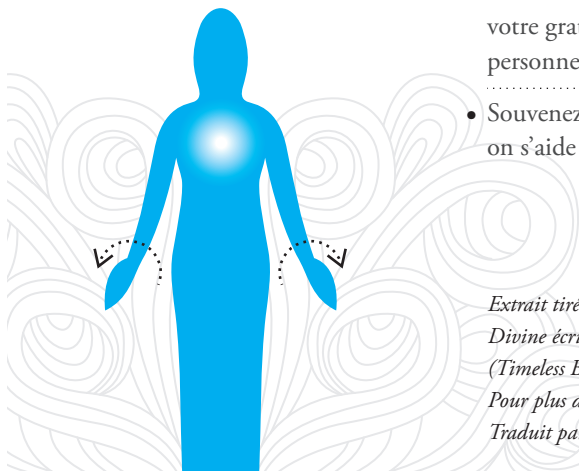
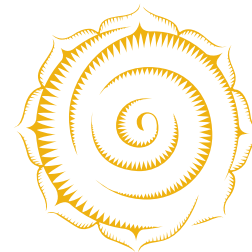


Schéma C

Extrait tiré du livre : *L'Invocation de la Lumière Divine* écrit par Swami Sivananda Radha (Timeless Books, 2010).

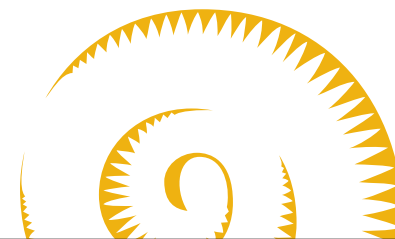
Pour plus d'information, visitez [yasodhara.org](http://yasodhara.org)

Traduit par Yasodhara Yoga Montréal

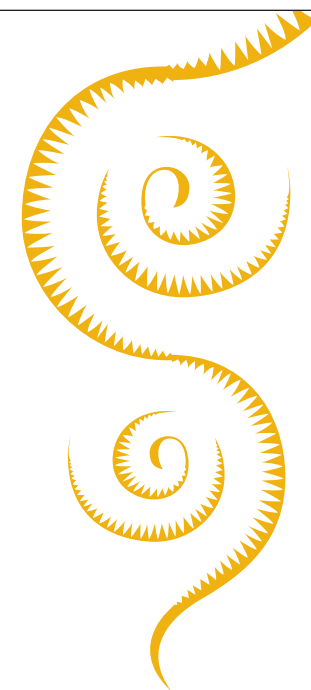


Yasodhara Ashram

YOGA RETREAT & STUDY CENTRE



## L'INVOCATION DE LA LUMIÈRE DIVINE



# 1

- Tenez-vous debout, vos pieds alignés avec vos épaules.
- Fermez vos yeux et concentrez-vous sur l'espace entre vos deux sourcils.
- Étirez vos bras vers le ciel en inspirant et en tendant graduellement tous les muscles de votre corps (**voir schéma A**).

- Retenez votre souffle. Vos bras devraient demeurer droits et la tension maintenue dans tout votre corps.
- Dîtes intérieurement l'affirmation suivante avec le plus de concentration possible :

*Je suis créé(e) par la Lumière Divine  
Je suis nourri(e) par la Lumière Divine  
Je suis protégé(e) par la Lumière Divine  
Je suis entouré(e) par la Lumière Divine  
Je grandis sans cesse dans la Lumière Divine*

Expirez doucement tout en descendant lentement vos bras. Détendez-vous.



Schéma A

# 2

- Gardez vos yeux fermés et visualisez votre corps entouré d'une pluie de lumière blanche et brillante.
- Visualisez cette pluie continue de lumière se déverser sur vous et entrer en vous par le dessus de votre tête afin de remplir tout votre être.
- Ensuite, inspirez sans monter vos bras en les gardant allongés le long de votre corps.
- Maintenez une tension dans tout votre corps et retenez votre souffle (**voir schéma B**).

*Je suis créé(e) par la Lumière Divine  
Je suis nourri(e) par la Lumière Divine  
Je suis protégé(e) par la Lumière Divine  
Je suis entouré(e) par la Lumière Divine  
Je grandis sans cesse dans la Lumière Divine*

Expirez doucement et détendez-vous.

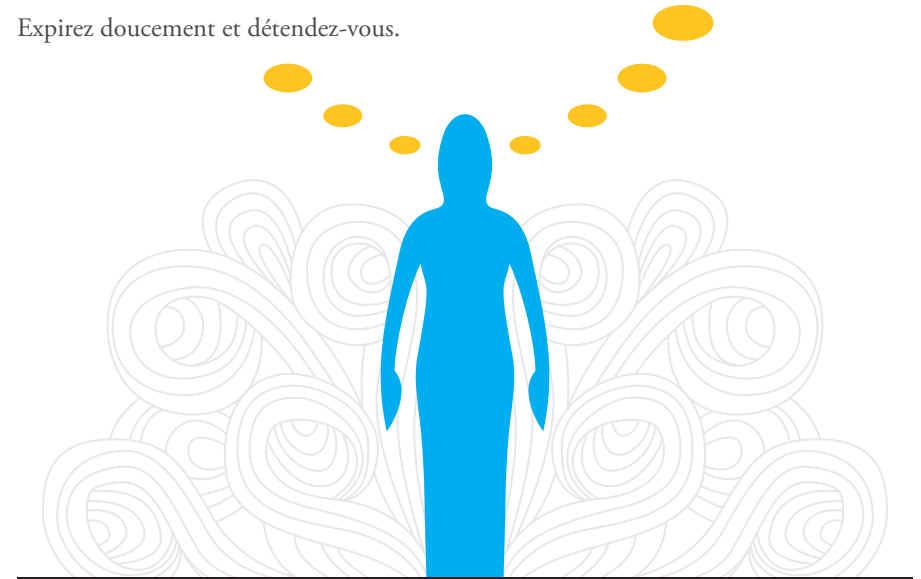


Schéma B

- Avec vos bras le long de votre corps, concentrez-vous sur la sensation d'une chaleur agréable de Lumière qui se diffuse dans votre corps tout entier, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de vous.
- Prononcer intérieurement l'affirmation suivante :

*Chaque cellule de ceci, mon corps physique, est remplie de Lumière Divine.*

*Chaque niveau de conscience est illuminé par la Lumière Divine.*

*La Lumière Divine pénètre chaque cellule de mon être et chaque niveau de conscience.*

*Je suis devenu(e) un canal de Lumière pure.  
Je suis un avec la Lumière.*