

# 3

- La invocación de la Luz Divina es un ejercicio de voluntad y de entrega.
- Se receptivo a la Luz y acepta que ahora eres un canal de Luz Divina.
- Con profundo sentimiento, expresa tu gratitud.
- Ten el deseo de compartir este regalo con alguien a quien quieres ayudar.
- Voltea tus manos con las palmas hacia adelante (**ver figura C**).
- Ahora puedes compartir la Luz Divina con cualquier amigo o familiar.
- Abre mentalmente las puertas del centro de tu corazón espiritual y deja que un río de Luz llegue a los pies de la persona.
- Observa la Luz rodeando a la persona en una espiral que se mueve hacia arriba y hacia la derecha, envolviendo todo su cuerpo.
- Observa la espiral moviéndose hacia arriba en el cielo, llevando su imagen con ella.
- Finalmente la persona se une con la fuente de la Luz, haciéndose una con la Luz.
- Incluso puedes levantar la cabeza para seguir la espiral de Luz, manteniendo los ojos cerrados.
- Cuando la persona ya no esta a tu vista, relájate y, en silencio, da las gracias por tener la oportunidad de ayudar a alguien que lo necesita.
- Recuerda que, ayudando a otros, nos ayudamos a nosotros mismos.

*Translated with contributions from Francesca, Carmen, Sylvie, Francesca's brother and mother, and past translations by Paola and Myriam. August 2019, yasodhara.org*

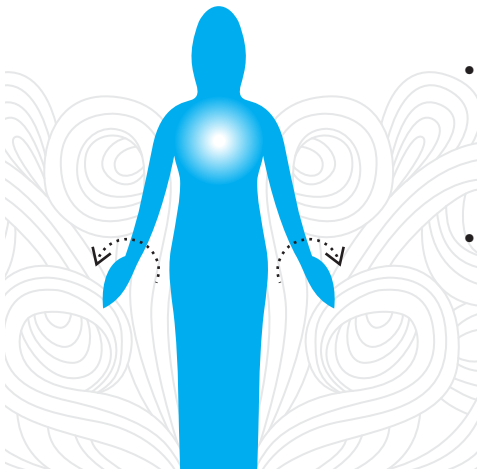
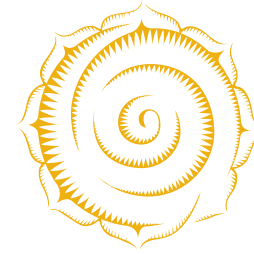
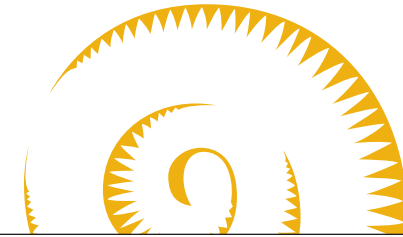


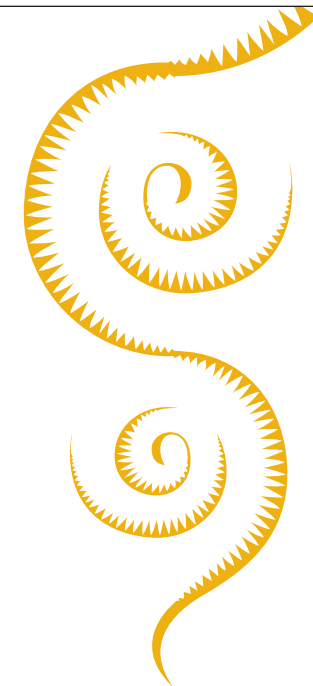
Figura C



Yasodhara Ashram  
YOGA RETREAT & STUDY CENTRE



## LA INVOCACIÓN DE LA LUZ DIVINA



# 1

- Ponte de pie, con la columna recta, los pies separados a la altura de los hombros.
- Mantén los ojos cerrados y enfocados en el espacio entre las cejas.
- Levanta los brazos por encima de la cabeza, suave y gradualmente, tensando todo el cuerpo mientras inhalas. Los brazos deben estar derechos y la tensión mantenida por todo el cuerpo **(ver figura A)**.

- Conserva la tensión y la respiración.
- Haz la siguiente afirmación en silencio, con la mayor concentración posible.

*Soy creación de Luz Divina.  
La Luz Divina me mantiene.  
La Luz Divina me protege.  
La Luz Divina me rodea.  
Estoy siempre llegando a ser Luz Divina.*

Ahora baja los brazos lentamente, mientras exhalas y relajas el cuerpo.



Figura A

# 2

- Conserva los ojos cerrados y usa tu imaginación para verte parado debajo una lluvia de Luz blanca y brillante.
- Observa la Luz derramando sobre ti, entrando por la parte superior de la cabeza, llenando todo tu ser.
- Ahora, sin levantar los brazos, manteniéndolos a tu lado, tensa el cuerpo mientras inhalas.
- Conserva la tensión y la respiración **(ver figura B)**.
- Repite la Invocación en tu mente:

*Soy creación de Luz Divina.  
La Luz Divina me mantiene.  
La Luz Divina me protege.  
La Luz Divina me rodea.  
Estoy siempre llegando a ser Luz Divina.*

Exhala lentamente y relájate.

- Con los brazos a los lados, concéntrate en sentir el calor resplandeciente de la Luz saturando todo tu cuerpo, por fuera y adentro.
- Reconoce en silencio hacia ti mismo:

*Todas las células de mi cuerpo físico están llenas de Luz Divina.*

*Cada nivel de conciencia está iluminado con Luz Divina.*

*La Luz Divina penetra en cada célula de mi ser y en cada nivel de conciencia.*

*Me he convertido en un canal de Luz pura.*

*Soy uno(a) con la Luz.*

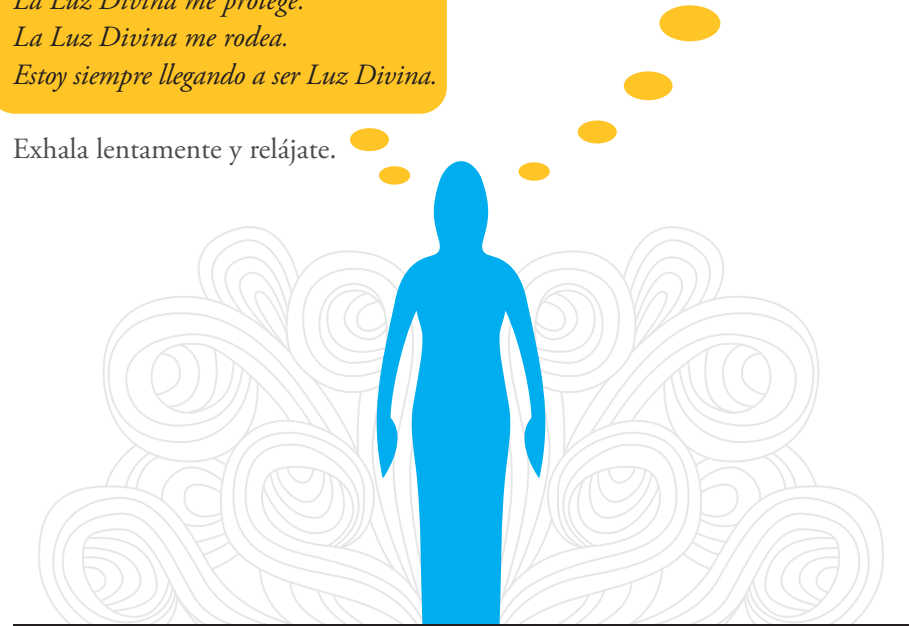


Figura B