

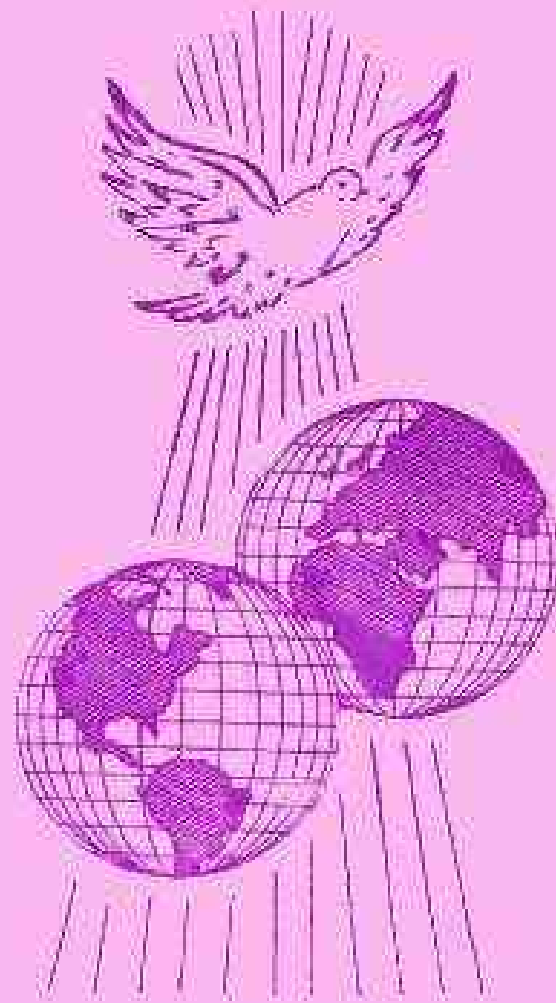


**BREATH
BEAUTIFUL
ALIENTO
HERMOSO**

Traducción:
The Priest of the Wissahikon
Diciembre de 2019

EL ARTE DE LA RESPIRACION RITMICA



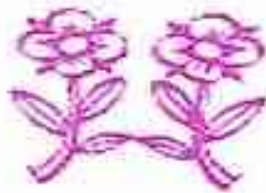




**BREATH
BEAUTIFUL**

**ALIENTO
HERMOSO**

**Traducción:
The Priest of the Wissahikon
Diciembre de 2019**



**EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA
EL PUENTE A LA LIBERTAD ESPIRITUAL
1982**



CONTENIDOS

ACTIVIDAD DE ALIENTO SAGRADO

LECCIÓN PRIMERA
LECCIÓN SEGUNDA
LECCIÓN TERCERA

ARTE DE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA







LA ACTIVIDAD DEL ALIENTO SAGRADO

Amado Santo AEolus

¡Benditos y Sagrados Hijos de Dios, Mi Amor por cada uno de ustedes es inmenso!

¡Es Mi privilegio asumir el Cargo del Espíritu Santo Cósmico para todos los Planetas bajo la dirección específica de los Amados Helios y Vesta!

Mi amado Hijo Pablo, en Quien "I AM" muy complacido, tiene un tremendo momentum de Puro Amor Divino.

Ustedes lo han escuchado hacer la declaración en numerosas ocasiones: "I AM" el Guardián de Mi Hermano.

Aquel que puede reunir un impulso de esa cualidad, está bien equipado para ocupar el Cargo de Maha Chohan, el cual está actualmente desocupando.

¡Cualquier Ser Que tiene el privilegio de tomar la responsabilidad de dispensar el Aliento del Espíritu Santo y ser Su Representante para un Planeta, debe tener el grado necesario para ser capaz de vestir cada emanación de Su Ser con la Esencia del Puro Amor Divino, el Poder cohesivo del Universo!

Ahora imaginen lo mejor que puedan, un glorioso Rayo Rosa que fluye desde la Fuente Central de la Creación hacia Mi Ser, donde recibe la Gratitud de Mi Corazón, vistiendo esa Sustancia Flamígera con Pura Humildad.

Ahora ese Rayo Rosa fluye con el Aliento del Espíritu Santo Cósmico hacia el Ser del Amado Pablo -el Maha Chohan- en Su Inhalación.

Ahí está humildemente y orando, vestido con Su Sentimiento de Puro Amor Divino, y con la Respiración, es dirigido a toda la vida en el Planeta Tierra.

¡En el caso de los discípulos conscientes, es su responsabilidad recibir este Rayo Rosa Flamígero con su Inhalación, bendecirlo, arrodillarse ante Su beneficio, y con la



exhalación, dispensar la bendición de la Respiración y la Cualidad del Puro Amor Divino en toda la vida en **TODO** el mundo!

¡Antes del retorno del Sagrado Aliento al Corazón de la Creación, es vasto Su viaje a través de la creación, antes de que regrese con Su Estado Puro al Origen de Su emanación, para ser energizado allí, y nuevamente dispensado, fluyendo a lo largo de la Ley del Círculo a través de la pulsación rítmica de aquellos Seres que están conscientes de Su acción!

Ahora pueden entender, o deberían, por qué Nosotros hemos enfatizado repetidamente la importancia de la Respiración Rítmica, y cómo sus vidas llegarán a una mayor armonía cuando pongan en práctica la Ley de la Respiración Rítmica.

Nadie debería ser tan tonto como para pensar que tiene que estar en un estado inerte en lo que respecta a sus actividades diarias para dedicarse a este Servicio.

Sin embargo, antes de que uno se embarque en sus deberes rutinarios del período de vigilia, debe hacer por lo menos un corto período de respiración profunda y rítmica, dando reconocimiento a la Esencia Rosa Flamígera que viene a su ser, que es la vestidura para la Sustancia Cristalina del Aliento Sagrado.

Luego permitan que el Sagrado Ser Crístico tome el control y sea la Inteligencia Directiva de sus actividades en el mundo de la forma.

Recuerden que parte de la Vida del Amado Pablo, el Maha Chohan, estará entrando en ser, adonde fluye la sustancia de Su Vida, ahí "I AM".

¡Al recordar este simple ejercicio diariamente, rápidamente construirán un 'momentum' de la dispensación del Aliento, de un modo firme e ininterrumpido, y su Vida fluirá como una bendición para toda otra vida en todas partes!



De nuevo, funciona aquí la Ley del Círculo.

Ordinariamente no pido a Mis discípulos que hagan nada por Mí personalmente, pero Me desviaré de esa regla en este caso.

"I AM" pidiendo que envíen su Amor al Amado Pablo, porque es más que una pequeña promoción ser elevado al Cargo de Maha Chohan, y sé que Él apreciará su bendición.

He viajado por este mismo camino, y SÉ de lo que hablo.

¡Al enviarle su Amor a Él, también están bendiciendo Mi Ser, y por esto estaré eternamente agradecido!

Ahora, envolviéndolos en Mi Amor, la Esencia de Luz Rosa Pura, Yo digo -Oh Padres-Madre Divinos, Creadores de **TOD**O lo que existe, vistan a cada uno de estos discípulos con la Llama de Su Iluminación, para que cada uno ascienda rápidamente en el Sendero de la Escalera de la Luz hacia Tu Corazón-.

***"I AM" AEolus
Mensajero de los Padre-Madre Divinos.***





LECCIÓN 1ª

Cuando nos damos cuenta de que respirar significa vivir, y al respirar correctamente corregimos cualquier condición dentro de nuestro cuerpo físico, el discípulo sabio aplicará la instrucción dada aquí.

Este cuerpo físico es el Templo del Dios viviente, y al aprender a respirar uniformemente y a dirigir la respiración podemos elevar la acción vibratoria del cuerpo.

Al hacer esto, animamos cada célula, limpiando los efluvios que hemos permitido que se formen.

La mayoría de la humanidad se ha vuelto tan pesada con esos efluvios auto creados, que se sienten lentos y cansados la mayor parte del tiempo.

El Amado Maha Chohan está deseoso de que Su cuerpo estudiantil se haga consciente de la importancia de la respiración correcta; por lo tanto, hemos incluido en este pequeño folleto importantes ejercicios que sabemos que ayudarán a mejorar los cuerpos físico, etérico, mental y emocional de cada uno de los que se tomen tiempo para practicarlos.

No se desanimen si al principio no pueden dominar estas respiraciones.

Manténgase en ello -porque la práctica hace al maestro, y el resultado de la perseverancia agrada al estudiante cuando se dé cuenta de que se siente más ligero en su cuerpo físico, libre y sin obstáculos en su pensamiento-.

Experimentará una perspectiva más alegre, y emocionalmente estará más tranquilo, más sereno al tratar con las situaciones que surgen diariamente en la vida de todos.

Es una buena idea reservar un tiempo especial para estos ejercicios.

Deben hacerse al menos dos veces al día.



Lo importante antes de comenzar cualquier ejercicio de respiración es vaciar los pulmones del aliento, con la boca haciendo un sonido 'oo' y exhalando fuertemente.

.-Pónganse de pie, con los pies juntos y los brazos relajados, descansando a los lados.

.-Al comenzar la respiración, tensen los brazos e inhalen lentamente hasta contar cinco, levantando los brazos lentamente sobre la cabeza.

.-A medida que inhalan, empujen el diafragma hacia afuera.

.-Sostengan la respiración mientras cuentan cinco, y visualicen una gran luz blanca que se derrama desde su Presencia Divina.

.-Luego exhale lentamente contando cinco, mientras bajan los brazos de nuevo a los lados.

.-Descansen mientras cuentan hasta cinco.

.-Repitan la respiración siete veces.

.-Relájense, y luego emitan el siguiente decreto con sentimiento:

Te doy gracias Padre por mi vida, por mi cuerpo físico, el instrumento más maravilloso del Universo.

Ahora ordeno que cada célula, átomo, glándula, músculo, órgano y función de mi cuerpo acepte la LUZ BRILLANTE de la Presencia de Mi Dios que sana, que eleva y hace completo este Templo del Dios Vivo, y te doy gracias por mi cuerpo puro y bien equilibrado.





LECCIÓN 2ª

Casi todo el mundo está deseoso de sentirse joven.

Poder moverse de una manera rítmica y hermosa; caminar con gracia; y brillar con alegría y felicidad interna, se puede lograr practicando las Respiraciones que les brindamos.

Es deseo del Amado Maha Chohan que seamos ejemplos brillantes. Porque ¿de qué otra manera podemos ayudar a otros, si nosotros mismos no somos "*la Luz que brilla en la oscuridad*"?

En este ejercicio, estamos haciendo un decreto para la Juventud.

.-Visualícense a sí mismos haciendo algo que no han hecho durante años -subiendo por una colina- lanzándose al océano, saltando con alegre abandono.

.-Sientan el libre optimismo de la juventud.

.-Pónganse con los brazos a los lados.

.-Respiren hondo y despacio mientras cuenta hasta cuatro.

.-Levanten los brazos hacia adelante lentamente sobre la cabeza y hacia atrás hasta donde puedan, moviendo la cabeza hacia atrás también para que su rostro mire hacia el cielo.

.-Manteniendo la respiración, inclínense hacia adelante desde la cintura, toquen el suelo y suban hasta llegar a la cabeza.

.-Exhale lentamente, bajen los brazos a la posición inicial.

.-Hagan esta respiración tres veces.

Luego decreten con un sentimiento profundo:

"*I AM*" lleno de la Luz que revitaliza cada puro de mi cuerpo.



"I AM" lleno de ese resplandeciente y glorioso sentimiento vibrante de juventud.

"I AM" vivo con el poder motivador de la acción.

"I AM" joven, joven, joven, **"I AM UN JÓVEN ETERNO"**.





LECCIÓN 3ª

Le debemos mucho a nuestro Sol Físico y a esos Grandes Seres Helios y Vesta que residen en él.

El Sol se derrama para todos -Luz y Sustancia Dadora de Vida-.

Nosotros, por supuesto, somos conscientes del Sol, pero debemos también saber que podemos, mediante nuestra atención, atraer hacia nuestro ser, a través del Amor y la gratitud, la beneficiosa Radiación que es Su placer otorgar a todos los que viven, se mueven y tienen su ser en este Planeta Tierra.

Con la siguiente respiración, les pedimos que miren hacia el Sol si es posible, si no, visualicen el Sol con el ojo de su mente.

.-Mientras toman la inhalación levanten sus brazos a los lados hacia arriba hasta que formen una Cruz, con las palmas hacia arriba. *(Hasta la altura de los hombros).*

Esta posición simboliza la completa rendición a nuestros Dioses Padre-Madre Celestiales.

.-De pie, con los pies juntos. Visualicen los Rayos Dorados del Sol derramándose hacia ustedes y dentro de ustedes, mientras tomas una profunda y lenta respiración hasta contar cuatro, levantando los brazos para formar la Cruz.

.-Respiren esos Rayos dentro de su corazón -esto es, dirijan la respiración hacia el área del corazón-. Sostengan la respiración hasta contar cuatro-

.-Exhalen mientras cuentan hasta cuatro, bajando los brazos y mientras exhalen sientan la respiración como una Luz Dorada saliendo por cada poro de sus cuerpos.

.-Descansen contando hasta cuatro, y repitan la respiración siete veces.

.-Luego decreten:



"I AM" Luz, "I AM" Luz, "I AM" Luz, I AM atrayendo a mi ser la Bendición y el Amor de Helios y Vesta.

"I AM" absorbiendo esta Luz en cada célula de mi cuerpo, "I AM" radiante con la Luz.

"I AM" lleno de la Luz, "I AM" agradecido, agradecido, agradecido a la Luz y yo amo la Luz.





ARTE DE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA

Al concluir esta serie de ejercicios de respiración, les pedimos que recuerden amablemente que el ritmo es importante en toda manifestación duradera.

A medida que respiren rítmicamente, como lo aconsejan el Amado AEolus y el Amado Paul, El Maha Chohan, habrá una notable aceleración de su Progreso Espiritual.

Usando continuamente las Tres Respiraciones dadas, y practicándolas diariamente, por medio de la perseverancia atraerán la Luz del Corazón de Dios a cada una de sus células y átomos, trayendo un estado de excelente salud, vigor juvenil, pensamiento claro y sabiduría del Espíritu Santo.

Para lograr eso, sugerimos que cumplan con el Amado AEolus y el Amado Paul, la petición de Maha Chohan, a través de los Ejercicios de Respiración como se los hemos dado, y que han sido descargados para su beneficio específico.

¡"I AM" el Aliento del Espíritu Santo fluyendo a través de mi ser hacia el Gran Aliento Cósmico que unifica toda la perfección -en todas partes-!



