

THE  
ASSIMILATION AND EXPANSION  
OF  
SACRED FIRE  
THROUGH YOUR USE OF  
GOD'S HOLY BREATH

**ASIMILACIÓN Y EXPANSIÓN  
DEL FUEGO SAGRADO  
MEDIANTE EL USO DEL  
ALIENTO SAGRADO DE DIOS**

The New Age Church of the Christ  
P.O. Box 333, Kings Park,  
Nueva York - 11754

Traducido por  
The Priest of the Wissahikon  
Noviembre, 2017



**ASIMILACIÓN  
Y  
EXPANSIÓN  
DEL  
FUEGO SAGRADO  
MEDIANTE EL USO  
DEL  
ALIENTO SAGRADO  
DE DIOS**

**1ª Edición: 1984**

**The Bridge to Spiritual Freedom  
Kings Park, Long Island,  
Nueva York, 11754  
U.S.A.**

**Traducción:  
The Priest of the Wissahikon  
Diciembre, 2017**

## DEDICACIÓN

Este cuaderno está dedicado con el más profundo amor y devoción al Amado Aeolus, Espíritu Santo Cósmico, bajo cuya guía las Clases originales de Transmisión de las Llamas fueron inauguradas (en 1952). El propósito fue expandir la Esfera de influencia de cada Retiro de Maestro Ascendido en el planeta Tierra, a través de la incorporación de discípulos no ascendidos y su uso guiado del Aliento Sagrado como el vehículo para la Radiación de la Sagrada Llama del Retiro para llegar a la humanidad.

Del Espíritu Santo llega nuestra primera RESPIRACIÓN en la encarnación, y cada ALIENTO a partir de entonces que sostiene la vida, tanto física como espiritual. Al final, damos el último ALIENTO de la encarnación de vuelta al Espíritu Santo. Una comprensión de este hermoso don de la vida, nos llevará a consagrar nuestro uso de la RESPIRACIÓN para promover el trabajo de expandir la Luz de Dios en este planeta.

### LA IGLESIA DE LA NUEVA ERA DEL CRISTO

*Nota al pie:*

*Se presume que el discípulo sinceramente interesado en el estudio y eventual dominio del Aliento Sagrado progresará lentamente a través del contenido de este cuaderno, practicando los diversos ejercicios, uno por uno, hasta que cada uno sea dominado... lentamente desde el comienzo hasta el final del cuaderno.*

**Querido lector: la siguiente es una historia general de la innovación, desarrollo y progresión de una idea nacida en el corazón y la conciencia del Maha Chohán.**

**Como todas las ideas, dependía para su subsistencia sobre la aceptación voluntaria de la esencia prístina a través de la conciencia de algunos miembros de la raza que serían beneficiados por su desarrollo, nutrición y sostenimiento.**

**Muchas de esas ideas nacen y se exteriorizan por sus creadores, solo para morir sin cumplimiento. Otras son ansiosamente aprovechadas y presionadas para el servicio personal de algún individuo. Otras tienen la suerte de ser recibidas con reverencia por corrientes de vida serias, decididas y sensibles, como compositores, estadistas, santos... y desarrolladas en viables, y practicables beneficios para la raza como un todo.**

**La idea de invitar a estudiantes interesados en el Sendero para visitar los Retiros de los Maestros de Sabiduría, fue concebida por el Maestro El Morya. Para amplificar las bendiciones de los Retiros para la humanidad de la Tierra, el Maha Chohan concibió la idea adicional de atraer a los estudiantes juntos rítmicamente, al mismo tiempo que la pulsación inicial del Retiro había comenzado a derramar su resplandor intensificado en la atmósfera de la Tierra, y de permitirles convertirse gradualmente en conscientes colaboradores con la Gran Hermandad Blanca a la que tanto amaron, AL MISMO TIEMPO QUE**

## **LA HERMANDAD ESTABA ACTIVA EN ALGÚN SERVICIO EN PARTICULAR.**

La respuesta de los estudiantes, el desarrollo de su destreza espiritual y los enormes resultados manifiestos en los niveles internos se pueden rastrear en las siguientes páginas. El Maha Chohan ha dicho:

"La recepción de esta idea y su posterior desarrollo con enormes beneficios para la raza, para la atmósfera de la Tierra, y para las tres evoluciones que progresan sobre el Planeta, es prueba maravillosa para la Ley Cósmica de que entre las corrientes de vida encarnadas hay muchos que cooperarán cuando la conciencia externa tiene la oportunidad de hacerlo".

Por lo tanto, la historia del nacimiento y expansión de la actividad de la Transmisión de la Llama es testigo ante la Ley Cósmica, los Señores del Karma y la Jerarquía Espiritual, de que hay personas **DISPUESTAS** a "hacer las cosas correctas", para servir con libertad-Divina, y para desarrollar y madurar todas y cada una de las sugerencias, deseos y planes a través de las energías voluntarias de corrientes de vida en el proceso de purificar sus propias energías...

Que la historia del futuro muestre nuevamente expansión en números tan abrumadores, cualidad y radiación, que se puedan otorgar dispensaciones sin límite, para puentear el abismo entre la octava de los Maestros Ascendidos y la octava humana, y no solo las ideas y planes de los Hermanos, sino que Sus

vivientes, Respirantes Seres entren también en asociación diaria y compañerismo con muchos de la raza en evolución. ¡ESTA ES NUESTRA ORACIÓN POR LA VIDA!

## EL ALIENTO CUALIFICADO ES VIDA

### AEOLUS:

Una cosa es que un individuo muestre interés en el conocimiento espiritual porque la presión de las incomodidades personales impulsa la inteligencia inherente dentro de la vida a encontrar un camino y medios para aliviar tales manifestaciones desagradables... y tal deseo es digno de encomio... pero cuando la inteligencia se ofrece voluntariamente a aportar su don diario de vida para ayudar a la evolución del esquema entero, dicho ser llega a ser parte del cuerpo de una Presencia Guardiania viviente y respirante.

Su ALIENTO es vida cualificada... atraída a su cuerpo, vestida con la sustancia de su conciencia... y exhalada de nuevo al exterior para contribuir al patrimonio de la raza, para el bien o el mal, de acuerdo al estado de esa conciencia de vez en cuando. En el curso de un día natural, la corriente de vida que aún no es Maestra de su energía, cualifica el ALIENTO según el estado de ánimo del momento, y en períodos de oración, meditación, contemplación y decreto, ofrece esa vida cualificada para el lado constructivo de la vida... y en períodos de confusión individual y

batallas contra las sombras de mundo de las apariencias, ofrece la vida mal cualificada para el sostenimiento de las creaciones imperfectas del reino astral. A medida que usted pone a funcionar el ALIENTO Universal de Dios –a usted se le otorga una concesión de vida pura que entra a través de sus fosas nasales para ser cualificada por la conciencia de sus cuerpos. Mientras usted sostiene el ALIENTO dentro de su cuerpo físico, sus cuerpos internos vierten el color de sus conciencias dentro del ALIENTO y al exhalar, ese cualificado ALIENTO, se convierte en un puente de energía real que se conecta con el punto de conciencia hacia el cual la dirige. No puedo enfatizar demasiado la importancia que se encuentra dentro de su cualificación del ALIENTO, a medida que pasa a través de su hogar y entorno.

La Asimilación y expansión de la Llama se logra a través del ALIENTO.

Al estudiante despierto se le enseña el valor de ALIENTO profundo y rítmico y es a través de la participación consciente en el pensamiento, sentimiento y ALIENTO rítmico, como ocurre esta mezcla de conciencia, tanto humana como Divina.

*Nota al pie:*

*El ALIENTO es ambas cosas ...*

**1)** *Sustancia física medible, necesaria para la vida física, que es la copa o vehículo para...*

**2)** *Sustancia espiritual inmensurable, pero muy necesaria para el desarrollo espiritual. Tanto que esta sustancia espiritual sea la nutrición espiritual que se*

*da naturalmente al ser humano, a través del Reino Elemental (prana) o específicamente cualificada con Fuego Sagrado de los Seres Ascendidos, podemos recibirla con mucho gusto, aceptándolo como "Nuestra Alimento del Padre" y ampliarla para bendecir la vida que nos rodea; o podemos rechazar ese don de nutrición espiritual a través de la ignorancia y la ceguera y usar el ALIENTO solo para mantener la vida física básica. Este último caso es desafortunadamente, la posición del mayor volumen de la humanidad que actualmente usa el aula de la Tierra en su desarrollo del alma.*

## ALIENTO ÚNICO

### EL MORYA:

Consideremos por un momento la cuestión del corazón, ya sea de un cuerpo o una actividad de cualquier tipo. ¿Ha pensado en eso en relación a toda esta Actividad y su efecto en la conciencia de la raza? Tiene en un lado del corazón físico lo que se llama las 'aurículas' y en el otro 'ventrículos'. Aurículas fue tomado de la palabra griega 'oracle' '(el centro receptor) y 'ventrículo' hace exactamente lo que significa la palabra, empuja la sangre vital y la energía a través del cuerpo. ¿No se ve entonces cómo la doble acción del corazón podría considerarse un "UNICO ALIENTO" ... la INHALACIÓN, y la EXHALACIÓN, como partes del ÚNICO ALIENTO?



¿No ve por qué es necesario que el cuerpo estudiantil, siendo el corazón del movimiento, debiera funcionar como un solo órgano? Es traerle a usted una conciencia de esta unidad -una conciencia del servicio individual y colectivo como UNA UNIDAD,- que venimos de nuevo y de nuevo, para retirar el velo de maya y explicarle en los términos más simples posibles las actividades que pueden brindarle asistencia y, a través de la asistencia, mayor luz. Esto ha sido llamado el Avatar del Grupo -UNA unidad que encarna la naturaleza del Espíritu Santo.

Pasando ahora al ALIENTO, me gustaría que usted entendiese el poder que usted tiene para controlar sus cuatro vehículos inferiores a través del uso del ALIENTO controlado.

Le digo que con el control de su ALIENTO puede atraer la sustancia de sus cuerpos emocional, mental, etérico y físico al Fuego Sagrado dentro de su corazón, sublimarlos allí y luego con la expansión de la Llama la Liberación del ALIENTO, alimentar conscientemente a cada uno de esos cuerpos con las cualidades y virtudes Divinas contenidas dentro del Fuego Sagrado, y sobre lo que descansa su atención.

La actividad de respirar en la Llama de cualquiera de los Retiros sigue el mismo ejercicio si elige experimentar con eso...

...Dentro de su corazón está la Inmortal, Triple Llama Envolvente de Dios. Por lo tanto, dentro de usted su corazón es una chispa potencial de cada

virtud de Dios, de cada Retiro de los Maestros Ascendidos activo en el período de treinta días.

*(Los remito a la Revista actual "PALABRA")*

¿Posee menos poder de Resurrección Su corazón que el Narciso o cualquier semilla durmiente? A medida que se conecta conscientemente con el completo conjuntado 'momentum' cósmico del poder manifestado de la Llama de Resurrección, y según respire dentro de la Llama en su corazón, usted expande la Actividad de Resurrección a través de sus cuatro cuerpos inferiores, brindándote un anticipo de la vida eterna.

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

### KUTHUMI:

El Santo Ser Crístico de cada ser humano es puro, perfecto y Divino. Su propia Presencia Divina individualizada es pura, perfecta y Divina. Su Cuerpo Causal –el acumulado almacén de toda la energía Divina que ha usado constructivamente durante los largos siglos que ha vivido –es puro, perfecto y Divino también. Por lo tanto, cuando llegamos a individuos no ascendidos que desean sentarse a los pies del Maestro, debemos tratar principalmente con el alma y las diversas envolturas que la rodean, que en el momento presente están causando ciertas restricciones en la liberación de la luz de su Presencia; en la liberación de su libertad financiera, su salud perfecta, su juventud eterna y belleza, y todos esos grandes poderes de precipitación y

libertad Divina que uno desea tan fervientemente y que son parte de su Herencia Divina.

Desde su Presencia, hay dirigido un foco de Sí Mismas a la Cámara Secreta de su corazón. Esta es la Inmortal, Llama Triple Envolvente de Dios y es la inteligencia por la cual piensa; el poder motivador por el cual se mueve y es la única parte de usted que permanece eternamente, -su Cuerpo Ascendido cuando esté libre en Dios-.

Ahora, Benditos seres, me gustaría que Pensaran en esa Llama en sus corazones por un momento... el quien no es desarrollado es muy, muy pequeña y vive dentro de la celda sin aire. En el más desarrollado Ella comienza a expandirse, y se debe al esfuerzo de la Gran Hermandad Blanca.

Los de la Túnica Dorada principalmente, enseñan a los discípulos y estudiantes sinceros cómo expandir esa Llama y cómo utilizarla para la redención de todas las energías de sus vehículos.

Por lo tanto, a petición del Maha Chohán, es un placer para Mí ofrecerle un grupo de ejercicios de respiración que deberían ser de gran ayuda en su progreso espiritual si elige usarlos.

En la actividad de conducir la sustancia impura de los cuatro vehículos inferiores a la actividad purificadora de la Llama Triple Envolvente dentro del corazón y exhalando el contenido purificado, puede ser más fácil al principio tratar un cuerpo cada vez...

Comience con el cuerpo emocional (el más externo); conduzca la sustancia impura de ese cuerpo

**A la Llama de Transmisión y manténgala dentro durante la duración del ALIENTO... Cargue la sustancia purificada de nuevo en el cuerpo emocional durante la exhalación, y luego proyecte tanta sustancia purificada como se pueda llevar en el ALIENTO en los cuerpos de toda la humanidad mientras sostiene la RESPIRACIÓN fuera del cuerpo.**

**Siga el mismo procedimiento con los cuerpos mentales, etéricos y físicos, atrayendo la sustancia impura, y viéndola purificada en la Llama, cargándola ya purificada de vuelta en el cuerpo al que pertenece, y bendiciendo los cuerpos emocionales, mentales, etéricos y físicos de la raza con la sustancia purificada en el ALIENTO Proyectado. Estará haciéndolo muy bien como principiante en el estudio de este importante ejercicio esotérico, si trata con éxito uno por uno cada vez.**

**Si es constante en esto... si tomará unos minutos tres veces al día para experimentar con ello, usted podrá tratar gradualmente dos cuerpos a la vez, después tres y finalmente los cuatro... la destreza llega con la experiencia después de que haya ganado el control absoluto sobre el ALIENTO.**

**Según comiences encontrará fácil la conducción del ALIENTO, mientras está aceptando mentalmente la sublimación de las energías impuras en la Llama dentro del corazón; pero usted tendrá que observar la expansión de la energía purificada para dar al mundo en general una bendición con el ALIENTO proyectado. Recuerde que debe seguir el mismo**

ritmo en cada una de las cuatro FASES DE LAS RESPIRACIONES:

*La INHALACIÓN;*  
*El SOSTENIMIENTO DEL ALIENTO;*  
*La EXHALLACIÓN; y*  
*La PROYECCIÓN DEL ALIENTO.*

Encontrará que necesitará un buen control para ahorrar la energía suficiente para impulsar al exterior la sustancia purificada, como una bendición para el mundo...

Este último ALIENTO (proyectado), es parte del servicio cósmico.

Muchas personas en sus instrucciones sobre la Ley de la RESPIRACIÓN, cumplen los tres primeros pasos;

*.-Toman en el ALIENTO al interior,*  
*.-Sostienen la RESPIRACIÓN; y*  
*.-Expanden fuera el ALIENTO.*

Pero la Actividad del Maestro Ascendido Saint Germain, incluye una bendición para el mundo;

*.-Con el ALIENTO proyectado.*

Recuerde que cada cualidad Divina se lleva a cabo dentro de la Llama en su corazón. Usemos la FE -(y eso es seguramente una cualidad requerida por la raza)- que puede sacar de su cuerpo emocional la cualidad de la desesperación o la falta de fe en la vida.

Fuego Azul en su corazón... véalo allí transmutado en la Fe del Arcángel Miguel, luego cárgalo de vuelta a su cuerpo emocional y en el

mundo en general, en el ALIENTO proyectado. Trate los contenidos de su mente, cuerpos etérico y físico de la misma manera y no olvide que cada ALIENTO purificado que USTED PROYECTE bendice a toda la humanidad.

## PURIFICACIÓN MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

### EL MORYA:

Ahora, dentro de la *INHALACIÓN*, atraiga conscientemente desde su *cuerpo emocional*, toda la sustancia impura dentro de él, a la hermosa Llama transmutadora dentro de su corazón...

A continuación sostenga el *ALIENTO* dentro de la Llama y mentalmente vea toda la sustancia impura transmutada dentro ese Fuego Sagrado.

Seguidamente, en la *EXHALACIÓN*, expanda conscientemente, dentro de su cuerpo emocional toda la sustancia transmutada y purificada por la Llama. Cuando esa sustancia purificada ha llenado el cuerpo emocional, su próximo paso es:

Sostener la *RESPIRACIÓN* fuera del cuerpo, y proyectar conscientemente en el mundo del Maestro Ascendido el sentimiento del Fuego Sagrado de su corazón, añadiéndole cualquier cualidad, virtud y actividad que usted, usted mismo pueda desear para bendecir la Vida.

Haga lo mismo con *el cuerpo mental* usando el mismo ritmo, atrayendo al corazón del Fuego Sagrado todas las imágenes, patrones y formas de

imperfección que llenan ese cuerpo y todas las verdades a medias que se esconden allí. Mientras sostiene el ALIENTO dentro de la Llama, vea mentalmente todas aquellas imágenes, conceptos y patrones disueltos y reemplazados por el Patrón Divino de su propia Presencia. Ahora expanda el SAGRADO ALIENTO hasta que llene todo el cuerpo y luego proyéctelo mediante el poder de pensamiento en la atmósfera donde esas imágenes constructivas pueden ser recogidas por otros individuos.

Cuando llegue al cuerpo etérico, usted puede respirar en el sublime Fuego Sagrado dentro de su corazón todas las experiencias infelices, toda la sustancia etérica que ha sido cualificada imperfectamente, y mientras que la RESPIRACIÓN se lleva a cabo dentro del cuerpo, sienta el poder purificador del Fuego Sagrado dentro de su corazón CARGANDO a través de esa sustancia etérica y eliminando todos los registros de discordia que acechan allí... cuando la Llama se expande y puede cargar en su cuerpo etérico toda la gloria y el recuerdo de esa perfección que tuvo en el Sol antes de el mundo fuera y según la proyecta externamente puede cargar esa fe etérica y confianza en el mundo que le rodea.

Para la curación física, la más magnífica actividad es atraer conscientemente, al corazón del Fuego Sagrado, en la *INHALACIÓN*, toda la sustancia del cuerpo, desde la planta de los pies, hasta la parte superior de la cabeza, y desde la punta de los dedos y

desde cada órgano y célula, y allí sentirla sublimada con el poder de su propio Patrón y Plan Divino cumplido. Luego, según usted expande esa Llama siéntala Fluir hacia las extremidades de su cuerpo físico al ALIENTO, sintiéndolos en realidad hormigueando con su cualidad y poder de la Luz.

Ahora, proyecte todo eso para la curación de su prójimo.

Es importante recordar que cada una de sus cuatro RESPIRACIONES que componen los ejercicios, deben comprender exactamente igual número de veces (8) según el ejemplo adjunto:

***EJEMPLO:***

***1.-“I AM”***

***2.- “Inhalando”***

***3.-“El Amor”***

***4.- “De El Morya”***

***5.-“De”***

***6.-“Hacer”***

***7.-“La Voluntad”***

***8.-“De Dios”***

***a) “I AM” Inhalando El Amor de El Morya de hacer la Voluntad de Dios.***

***b) “I AM” absorbiendo el Amor de El Morya haciendo la Voluntad de Dios.***



**c) "I AM" expandiendo el Amor de El Morya haciendo la Voluntad de Dios.**

**d) "I AM" proyectando el Amor de El Morya haciendo la Volunta de Dios.**

Permítanme recordarles de nuevo que dentro de esa Llama en sus corazones está el poder sublimador del Fuego Violeta del Amor de la Libertad. Dentro de esa Llama está el poder purificador mediante el cual las energías de sus cuerpos inferiores pueden ser transmutadas y purificadas.

A medida que atrae las energías de sus cuatro vehículos inferiores a casa, dentro del corazón del Fuego Sagrado, quiero que sienta la sublimación de esas energías; entonces en la presión de la expansión del ALIENTO, cargue de vuelta en el vehículo particular en el que se encuentra trabajando, la energía sublimada que ha sido transformada.

Permítanos considerar el cuerpo emocional por un momento... es el más grande de sus vehículos y forma la periferia de los círculos concéntricos que rodean el cuerpo físico... el emocional en lado externo; a continuación el mental; después el cuerpo etérico y el cuerpo físico en el centro corazón del todo. En el cuerpo emocional hay una gran cantidad de sustancia y energía que ha sido mal cualificada por las pasiones y emociones de una naturaleza imperfecta en el pasado. Estas tendencias, patrones, y cualidades explosivas, y depresiones -No necesitamos nombrarlas en su totalidad, -pero si desea darse el gusto usted mismo de buscar una inestabilidad

emocional, puede hacerlo fácilmente con el ALIENTO, recordando siempre -antes de comenzar esta actividad de respiración- centrar primero su ser en la Inmortal, Triple Llama Envoltente de Dios dentro de su corazón, dándose cuenta de que ESTE ES EL ÚNICO PODER CONSTRUCTIVO QUE PUEDE ACTUAR.

## EL ALIENTO SAGRADO

### KUTHUMI:

En Su respiración, si Se encuentra con un bloqueo, digamos, en sus esfuerzos, no se perturbe más de lo que lo estaría al tratar con un niño pequeño, si ese niño no respondiera instantáneamente a su solicitud de obediencia... A medida que comience la aplicación definitiva a través del uso del Fuego Sagrado en la actividad de Purificación, puede hacer dos cosas:

*Primero*, expanda la Llama en su corazón, haciéndola más y más grande hasta que llegue a la periferia de sus vehículos -el punto más externo de su cuerpo emocional-.

*Segundo*, atraiga sus cuatro vehículos inferiores bajo el control de esa Llama, donde ellos realmente pertenecen y donde deberían permanecer en primer lugar.

El Maha Chohan está particularmente deseoso de que Yo le de esta información sobre el ALIENTO SAGRADO y Yo lo agradecería que experimentara a diario con el poder que está centrado en su corazón

(la Inmortal Llama Triple Envolvente de la Verdad Eterna) y veise lo que puede hacer para limpiar los canales que forman sus muchas envolturas.

Usted sabe que todo lo que desea proviene de su propia Presencia "I AM"... El suministro está limitado solo por las sombras de alguno de sus cuatro cuerpos inferiores. Esto es todo lo que les impide ser auto-luminosos y auto-conscientes Seres de Luz Precipitadores... Según continúen usando fervorosa, sincera y consistentemente el Fuego Violeta de Purificación, y experimenten con el ALIENTO Rítmico, lograrán alinear mejor sus vehículos y encontrar que el uso de los Poderes del Cuerpo Causal serán suyos.

Usted se sorprenderá y deleitará también, si pudiera ver la cantidad de sustancia de sus propios mundos y el de la humanidad que ha sublimado con sus invocaciones. Tu propia energía purificada ha sido devuelta a sus Cuerpos Causales donde está esperando ser liberada a través de usted por su propio Ser Crístico cuando se presente la ocasión.

Cuando usted absorbe la RESPIRACIÓN de la Vida en sus fosas nasales con cada ALIENTO que es gentil y rítmicamente atraída hacia su cuerpo, está atrayendo la verdadera esencia del Universo para bendecirle a usted. Mientras sostiene ese ALIENTO dentro de su cuerpo, puede llegar a un punto en el cual y por el cual usted puede dirigir ese ALIENTO, mientras se encuentra todavía dentro de su cuerpo, a cualquier porción que parezca requerir ayuda de curación;

entonces, según usted comienza a expandir ese ALIENTO Consagrado, este fluye desde los poros de su cuerpo a la atmósfera alrededor de usted y se convierte en parte de su hermosa Aura.

Entonces con la fuerza des ALIENTO, puede proyectarlo con seguridad más y más lejos sin tensión. Usted lo ingiere, lo absorbe, expande y proyecta con motivo de bendecirse a sí mismo y a otros.

Los estudiantes principiantes no pueden hacer esto con seguridad durante largos períodos de tiempo (aquí en Occidente particularmente), pero lo importancia es el RITMO que está dentro del uso de su ALIENTO en la inhalación, absorción, expansión y proyección; siéntalo cercanamente conmigo... respirando, absorbiendo, expandiendo y proyectándolo. Ese es el proceso más maravilloso, que se ha desarrollado para estabilizarse usted mismo.

Si toma tiempo, unos minutos varias veces al día solo para repasar eso, encontrará una liberación de las tensiones que se montan cuando un individuo tiene presiones externas sobre él. Como también, si lo practica durante el tiempo justo antes ir a dormir, para tener un sueño profundo y tranquilo.

Hay un dicho que ustedes tienen: toma tiempo ser santo, y sin embargo eso es muy a menudo olvidado por aquellos que son sinceros, por lo que le digo a usted: AMADOS Y BENDITOS SERES, TOMEN

**TIEMPO ESTA VEZ PARA SER SANTOS EN EL USO DEL ALIENTO DE VIDA.**

## **ACTIVIDAD ACELERADA**

**KUTHUMI: Mayo de 1984**

**Durante muchos años, las Instrucciones para la Respiración fueron utilizadas en la transmisión de la Clase de las Llamas en la apertura de cada Retiro...**

**Esto sirvió al propósito de los discípulos para la unificación con la radiación del Retiro a través de la RESPIRACIÓN y para ayudar a la radiación de la transmisión a través de todo el planeta. Después vino el Servicio de Asimilación y Expansión, acelerando a los discípulos hacia SER un verdadero puesto electrónico avanzado de la Llama dentro de sus vehículos; y a través de sus vehículos, expandiéndolo hacia el mundo mediante decretos, canciones, visualización, servicio, etc.**

**Ahora llega la versión acelerada de combinar ambas, el ALIENTO y la Asimilación Electrónica de la Radiación, en una ceremonia conectando la Llama de Cristo de los discípulos con la Llama sobre el Altar del Retiro del Maestro Ascendido...**

**...Llama con llama... de modo que el Vehículo asimilando la Llama del Maestro Ascendido es su propia Llama de Cristo, su Verdadero Vehículo e Identidad. ¡Luego Ella expande continuamente la Radiación del Retiro en su mundo, mediante su propia naturaleza de radiarse a Sí Misma!**

**Este es un proceso doble:**

**1.-** El chela inhala y absorbe (asimila); se expande y luego proyecta la Llama

**2.-** La Llama inhala y absorbe la Llama Crística del discípulo; se expande y proyecta la aún más potenciada energía y perfección de Llama Crística de nuevo, en el mundo de la forma, portando la Llama de los Maestros Ascendidos en acción por el mundo.

Practique esto en contemplación silenciosa hasta que simultáneamente pueda sentir el ALIENTO de la Llama Sagrada entrando en sus pulmones COMO su nombre está inhalado dentro de la Llama Maestra Ascendida; hasta que simultáneamente usted absorba la Llama de Maestro Ascendido COMO su Llama Crística es absorbida por Ella... hasta que usted pueda expandir y proyectar la Llama Maestra Ascendida CUANDO su Llama sea expandida en la Luz y proyectada a un servicio mayor por la Llama Ascendida. Sienta el ritmo de este proceso dual de asimilación y ser asimilado, luego expandiendo y siendo expandido, al igual que usted equilibra el flujo natural del flujo del profundo y Rítmico ALIENTO.

Esto, practicado a través de los años, POTENCIARÁ entonces su Llama Crística con cada cualidad Divina necesaria para asegurar la Victoria para su propia Ascensión como también la Victoria del Plan Divino de la Jerarquía, a través de los Ciclos del Retiro abiertos a los discípulos. De este modo, se exterioriza la Jerarquía a sí misma a través de cada poderoso y equilibrado Ser Crísticos en Encarnación.

Este es el cumplimiento de la Segunda Venida y la razón de que abramos Nuestros Retiros a los discípulos tan libremente; un privilegio más allá de cualquier cosa ganada hasta ahora a través de las iniciaciones en el mundo exterior. Pero es el momento adecuado y ¡la Jerarquía entera sigue estando de acuerdo con este plan!

Bendiciones Divinas del Fuego Sagrado a través del ALIENTO Sagrado, sea con usted.

*KUTHUMI de Kashmir, Maestro del mundo*

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN MENSUALES

La respiración se realiza a través de las fosas nasales a la vez que con la boca cerrada. No debería haber sonido alguno ya que el aire es según el aire es inspirado o liberado del cuerpo. No permitir movimientos bruscos o espasmódicos en la inspiración, sostenimiento o expulsión de la RESPIRACIÓN. Todo depende de un suave, fluídico, movimiento sin esfuerzo.

Los directrices reseñadas anteriormente en la *página 16*, representan la actividad rítmica de la:

- .-respiración,
- .-sostenimiento,
- .-absorbiendo ,y
- .-proyección,

del modo que los individuos deben seguir con motivo de la apertura de un Retiro, aunque los Maestros Ascendidos sugieren que la actividad de la RESPIRACIÓN o ALIENTO sea usada en algún

**momento todos los días durante los treinta días en que el Retiro está en acción intensiva.**

**Siempre, es esencial que primero centre su conciencia en la Inmortal Victoriosa Llama Triple Envolverte de Dios dentro de su corazón. Luego prosiga desde la Verdadera Identidad del Cristo en Acción... en el uso del Sagrado ALIENTO de Dios.**

**FIN DE ESTE CUADERNO**