

**EL ARTE
DE LA
RESPIRACIÓN
RÍTMICA**

**Por
El Espíritu Santo Cósmico**

**Copyright 1974
By
THE BRIDGE TO FREEDOM, INC.
Kings Park, Long Island
New York 11754
U S A**

**Traducción:
The Priest of the Wissahikon
Junio 2017**

**EL ARTE
DE LA
RESPIRACIÓN
RÍTMICA**

**Por
El Espíritu Santo Cósmico**

**Copyright 1974
By
THE BRIDGE TO FREEDOM, INC.
Kings Park, Long Island
New York 11754
U S A**

**Traducción:
The Priest of the Wissahikon
Junio 2017**

EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA

Por el Espíritu Santo Cósmico

Lección Una

Cuando nosotros llegamos a la comprensión de que respirar significa vivir, y mediante una respiración apropiada podemos corregir cualquier condición dentro de nuestro cuerpo físico, el discípulo sabio aplicará la instrucción contenida aquí. Este cuerpo físico es el Templo del Dios Viviente, y aprendiendo a respirar de forma pareja y a dirigir la respiración, podemos elevar la acción vibratoria del cuerpo. Al hacerlo así avivamos cada célula, limpiando la efluvia que hemos permitido que se forme. La mayoría de la humanidad ha llegado a estar tan pesada con su auto-creada efluvia, que se siente perezosa y cansada la mayoría del tiempo. El Amado Mahá Chohán está deseoso de que el cuerpo de Sus estudiantes llegue a ser consciente de la importancia de corregir la respiración. Por tanto, de tiempo en tiempo, incluiremos un ejercicio importante, que Sabemos que mejorará los cuerpos físicos, etéricos, mentales y emocionales de cada uno que quiera tomarse tiempo para practicarlos.

No se desanimen si al principio no pueden dominar estas respiraciones. Continúen con ellas -porque la práctica lleva a la perfección-, y el resultado de perseverar complacerá al estudiante cuando comprenda que se siente más ligero en su cuerpo físico, libre y sin obstáculos en su pensamiento. Mostrará un aspecto más alegre, y emocionalmente será más calmado, más sereno al contender con las situaciones que se presentan diariamente en las vidas de todos.

Es una buena idea elegir un cierto tiempo al día para estos ejercicios. Y deberían hacerse dos veces al día por lo menos.

Lo importante a hacer antes de iniciar cualquier ejercicio de respiración, es vaciar los pulmones de todo aliento. Para ello se debe poner la boca como para decir “oo” y exhalar el aliento fuertemente hacia fuera.

.-Permanezcan erguidos, los pies juntos, los brazos relajados a los lados. Al comenzar a respirar tensen los brazos e inhalen lentamente, contando hasta *cinco*, mientras elevan los brazos lentamente hasta la cabeza. Mientras inhalen dilaten el diafragma hacia fuera.

.-Mantengan el aliento contando hasta *cinco* y visualicen *una Gran Luz Blanca fluyendo hacia abajo desde su Presencia Divina*. A continuación exhalen el aliento, contando hasta *cinco*, mientras bajan sus brazos de nuevo a los lados.

.-Descansen contando hasta *cinco*.

.-Repitan todo esto *7 veces*. Después descansen, y digan el siguiente decreto con *sentimiento*:

TE DOY GRACIAS PADRE, POR MI VIDA, POR MI CUERPO FÍSICO, EL INSTRUMENTO MÁS MARAVILLOSO DEL UNIVERSO. YO ORDENO AHORA QUE CADA CÉLULA, ÁTOMO, GLÁNDULA, MÚSCULO, ÓRGANO Y FUNCIÓN, ACEPTEN ESA LLAMEANTE LUZ DESDE MI PRESENCIA DIVINA, QUE SANA, QUE ELEVA, Y CONJUNTA ESTE TEMPLO DEL DIOS VIVIENTE. Y TE DOY GRACIAS POR MI CUERPO PURO Y BIEN EQUILIBRADO.

Lección Dos

Casi todo el mundo desea sentirse joven. Ser capaz de moverse de forma hermosa y rítmica; caminar con gracia;

resplandecer por el gozo y la felicidad interna, y se puede lograr practicando las Respiraciones que les estamos enseñando. Es deseo del Amado Mahá Chohán que seamos ejemplos brillantes. ¿De qué otro modo podemos ayudar a los demás si nosotros mismos no somos 'la Luz que brilla en la oscuridad'?

En este ejercicio, decretamos *juventud*. Visualícense a sí mismos haciendo algo que no han hecho en años -correr colina arriba; zambullirse en el océano; saltar con alegre abandono; sentir el libre optimismo de la juventud-.

.-Permanezcan con los brazos a los lados. Inicien una respiración lenta contando hasta *cuatro*. Eleven los brazos hacia delante pasándolos por la cabeza, y hacia atrás todo lo que puedan, moviendo su cabeza también hacia atrás, de modo que quede mirando al cielo.

.-Aguantando todavía la respiración, dóblense hacia delante desde la cintura, toquen el suelo, y levántense retornando sobre la cabeza.

.-Exhalen lentamente, trayendo los brazos hacia abajo a la posición inicial.

.-Hagan esto *3 veces*. Después decreten *con sentimiento profundo*:

"I AM" (Estoy) LLENO CON LA LUZ QUE REVITALIZA CADA PARTE DE MI CUERPO. "I AM" (Estoy) LLENO CON ESE BRILLANTE, GLORIOSO, VIBRANTE SENTIMIENTO DE JUVENTUD. "I AM" (Estoy) VIVO CON EL PODER MOTIVADOR DE LA ACCIÓN. "I AM" (Soy) JOVEN, JOVEN, JOVEN. "I AM" (Soy) LA JUVENTUD ETERNA.

Lección Tres

Debemos mucho a nuestro Sol Físico y a Esos Grandes Seres, Helios y Vesta, Dios y Diosa que residen en su interior. El Sol vierte a todos la Sustancia de Luz dadora de Vida. Nosotros, naturalmente, somos conscientes del Sol, pero debemos saber también que podemos, mediante nuestra atención, atraer a nuestro ser, *a través de amor y gratitud*, la Radiación benéfica que es Su placer derramar sobre todo lo que vive, se mueve y tiene su ser sobre este Planeta Tierra.

En la respiración siguiente, pedimos que se pongan de cara al Sol, si es posible. Si no, visualicen el Sol con el ojo de su mente. Al tiempo que inhalan, eleven sus brazos lateralmente hacia arriba, hasta formar una cruz, *con las palmas hacia arriba*. Esta posición simboliza la completa rendición a nuestros Padre-Madre Celestiales.

.-Permanezcan erguidos, los pies juntos, y visualicen Rayos de Luz Dorada del Sol, fluyendo hacia ustedes, mientras inhalan lentamente contando hasta *cuatro*; eleven los brazos y formen la cruz. Inhalen esos Rayos dentro de su corazón, es decir, diríjanlos dentro del área del corazón.

.-Mantengan el aliento contando hasta *cuatro*.

.-Exhalen contando *cuatro*, bajando los brazos, y según exhalen, sientan el aliento como una Luz Dorada saliendo a través de cada poro de su cuerpo.

.-Descansen contando *cuatro*.

.-Repitan esta respiración *7 veces*. Después decreten:

¡“I AM” (Soy) LUZ, “I AM” (Soy) LUZ, “I AM” (Soy) LUZ, “I AM” (Estoy) ATRAYENDO DENTRO DE MI SER LA BENDICIÓN Y AMOR

DESDE HELIOS Y VESTA! I AM” (Estoy) ABSORBIENDO ESTA LUZ DENTRO DE CADA CÉLULA DE MI CUERPO. “I AM” (Estoy) RADIANTE CON LA LUZ. “I AM” (Estoy) LLENO CON LA LUZ. ¡“I AM” (Estoy) AGRADECIDO, AGRADECIDO, AGRADECIDO A LA LUZ Y YO AMO LA LUZ!

Conclusión

Al concluir esta serie de ejercicios de Respiración, les pedimos que recuerden amablemente que el ritmo es importante en toda manifestación duradera. Cuando respiran rítmicamente, como lo aconseja el Amado Mahá Chohán, habrá aceleración notoria del su Progreso Espiritual.

Mediante el uso continuo de las Tres respiraciones dadas, y su práctica diaria, a través de la perseverancia, atraerán la Luz desde el Corazón de Dios, dentro de cada célula y átomo, consiguiendo un estado de salud perfecta, vigor juvenil, claro pensar y sabiduría, desde el Espíritu Santo.

Para conseguir esto, sugerimos su cumplimiento de la solicitud del Mahá Chohán, acerca de los ejercicios de Respiración, tal como Nosotros se los hemos proporcionado para su beneficio específico.

¡“I AM” (Soy) EL ALIENTO DEL ESPÍRITU SANTO FLUYENDO A TRAVÉS DE MI SER DENTRO DEL GRAN ALIENTO CÓSMICO QUE UNIFICA TODA PERFECCIÓN, EN TODO LUGAR!

RESPIRACIÓN CIENTÍFICA

Visualización: Contemplan la Presencia Sagrada del Mahá Chohán. Sientan el Aliento Sagrado de Dios exhalado dentro del Universo y sostenido como atmósfera, mediante la Inspiración y Exhalación Rítmica del Espíritu Santo, en Su Actividad Cósmica. Luego conecten su aliento de vida individual con este

Sagrado, Puro e Inspirador Aliento Cósmico, y atraigan sus energías vitalizadoras dentro de sus pulmones

Sientan este Aliento Ardiente expandiéndose dentro del área de su pecho, llenando su alma individual con nueva vida, aspiración, coraje y Voluntad Divina positiva, para realizar su propio Diseño Divino en esta encarnación. Luego, mientras exhalen, cualifiquen el aliento que descargan en el universo, con pureza, bendición, amor, misericordia y Devoción, en lugar de los venenos que son descargados por su sistema.

Cuando hayan completado su contemplación individual, repitan la actividad para cada miembro de la raza humana.

Puesto que todos los individuos sobre la Tierra comparten su aliento, y deben participar en las condiciones generales de su atmósfera, interna y externamente, existe una oportunidad maravillosa de tratar a la entera raza, mediante su consciente cualificación individual del manto Universal del aire, con la receptividad Divina y las muchas Cualidades Divinas que surgirán dentro de su propia mente, a medida que prosigan con esta visualización fundamental.

Piensen en, y sientan, los siguientes Decretos, al menos tres veces al día, mientras respiran tan profundamente como puedan:

a.- *“I AM”* (Estoy) *inhalando la Sustancia Ardiente del Espíritu Santo, activada por Su Llama, y ella está ahora limpiando y potenciando mis cuerpos de sentimiento, mental y físico.*

b.- *¡“I AM”* (Estoy) *inhalando la sustancia electrónica de inacabable paz, inexhaustible fortaleza y salud, e infinito abastecimiento, manifiestos ahora en mi ser y mundo”!*

c.- *“I AM”* (Estoy) *exhalando paz, fortaleza, salud y abastecimiento a toda la humanidad, y al Reino de la Naturaleza.*