

RESPIRO RITMICO

DISCORSI E ESERCIZI



Estratto da varie fonti del materiale di “Il Ponte verso la Libertà”
raccolto in un unico documento Novembre 2019

CONTENUTI

1.	RESPIRO RITMICO: DISCORSO SULLA TECNICA DI BASE	4
1.1.	RESPIRO RITMICO – IL RESPIRO DELLA VITA	4
1.2.	COMPRESIONE DEL LAVORO RESPIRATORIO	4
2.	RESPIRO RITMICO: DISCORSO SUL SIGNIFICATO DELLE FASI TECNICHE	6
3.	RESPIRO RITMICO: DISCORSO SULL’AZIONE COSMICA, RADIAZIONE E MAGNETIZZAZIONE	7
3.1.	AZIONI COSMICHE	7
3.2.	MAGNETIZZAZIONE E RADIAZIONE	9
4.	RESPIRO RITMICO: DISCORSO SUL MANTENIMENTO DI PACE E ARMONIA	10
5.	RESPIRO RITMICO: DISCORSO SUGLI EFFETTI SUI QUATTRO VEICOLI INFERIORI	11
6.	RESPIRO RITMICO: ESERCIZI PER LA VITALITÀ FISICA GIOVANI E L’ENERGIA SOLARE DI SAINT GERMAIN	13
6.1.	LEZIONE UNO – IL CORPO FISICO	13
6.2.	LEZIONE DUE – DECRETO PER LA GIOVINEZZA	14
6.3.	LEZIONE TRE – IL SOLE	15
7.	RESPIRO RITMICO: ESERCIZI 5 RESPIRI PER IL PIANO DIVINO, IL CORPO CAUSALE, IL DIVINO SÉ CRISTICO, LA TRIPLICE FIAMMA E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI	16
	PREPARAZIONE	16
	PRIMO RESPIRO: IL PIANO DIVINO REALIZZATO	17
	SECONDO RESPIRO: CORPO CAUSALE	17
	TERZO RESPIRO: CORPO MENTALE SUPERIORE (DIVINO SELF)	17
	QUARTO RESPIRO: RESPIRAZIONE NELLA ‘TRIPLICE FIAMMA’ E LAVORARE CON I SETTE RAGGI	18
	QUINTO RESPIRO: PURIFICAZIONE DEI QUATTRO VEICOLI INFERIORI	19
8.	RESPIRO RITMICO: ESERCIZI PER LA PRESENZA I AM, IL CORPO CAUSALE, IL DIVINO SÉ CRISTICO E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI	20
8.1.	LA PRESENZA “I AM”	20
8.2.	IL CORPO CAUSALE	20
8.3.	IL DIVINO SÉ CRISTICO	20
8.4.	PERFEZIONAMENTO DEI VEICOLI INFERIORI NELLA FIAMMA DEL CUORE – USARE IL RESPIRO SANTO	21
9.	RESPIRO RITMICO: ESERCIZI PER LA PRESENZA I AM, IL CORPO CAUSALE, IL DIVINO SÉ CRISTICO, I SETTE RAGGI E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI	22
9.1.	INIZIARE	22
9.2.	DICHIARAZIONI “I AM”	23
9.2.1.	IL PIANO DIVINO	23
9.2.2.	IL CORPO CAUSALE	23
9.2.3.	IL DIVINO SÉ CRISTICO	23
9.3.	I SETTE RAGGI	23

9.3.1.	PRIMO RAGGIO: Volontà & Fede Incrollabili	24
9.3.2.	SECONDO RAGGIO: Saggezza & Percezione	24
9.3.3.	TERZO RAGGIO: Amore	24
9.3.4.	QUARTO RAGGIO: Purezza	24
9.3.5.	QUINTO RAGGIO: Verità: Concentrazione & Consacrazione	24
9.3.6.	SESTO RAGGIO: Pace E Grazia	24
9.3.7.	SETTIMO RAGGIO: Trasmutazione, Perdono, Invocazione	24
9.4.	PURIFICAZIONE DEI QUATTRO CORPI INFERIORI	25
9.4.1.	CORPO EMOZIONALE/MONDO DEI SENTIMENTI	25
9.4.2.	CORPO MENTALE/MONDO	25
9.4.3.	CORPO ETERICO/MONDO	25
9.4.4.	CORPO FISICO/MONDO	25
9.5.	IMMAGINE DEI SETTE RAGGI	26

1. RESPIRAZIONE RITMICA: DISCORSO SULLA TECNICA DI BASE

Discorso sui fondamenti della tecnica della Respirazione Ritmica e il suo rapporto con le attività cosmiche.

1.1. RESPIRAZIONE RITMICA – IL RESPIRO DELLA VITA

Estratto da: Il Ponte verso la Libertà Bollettino Libro 1 pagina 553

Un Messaggio Dall'Amato Maha Chohan (Ora lo Spirito Santo Cosmico – Æolus)

“..Cari figli sul sentiero, cercate di mantenere in coscienza la consapevolezza che lo Spirito del Respiro e lo Spirito della Luce dimorano ancora in questo universo. La Potenza Divina indivisibile attende con impazienza la chiamata degli esseri non asceti che possa manifestarsi.

Potrei aggiungere, qui, che il respiro è vita in questo mondo fisico, ed è potente e la forza potente ancora non è sfruttata, sebbene l'uomo si rivolga a tutti i tipi di stimolanti artificiali per intensificare la vitalità dei suoi corpi esausti e veicoli interiori.

SE DESIDERATE FARNE UNA PRATICA DI FARE RESPIRI PROFONDI DALLO SPIRITO SANTO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI ATTIVITÀ, PORTERESTE UNA GRANDE PACE ALLA VOSTRA COSCIENZA E UNA GRANDE ILLUMINAZIONE ALLA VOSTRA MENTE E ANIMA, PERCHÉ ‘I AM’ IN QUEL RESPIRO.

1.2. COMPrensIONE DEL LAVORO RESPIRATORIO

Estratto da: L'Uomo – La Sua Origine, Storia e Destino – di Werner Schroeder (pagine 256 e 257)

Per capire la crisi planetaria di oggi, è importante sapere come viene creata una galassia e come finisce. Solo allora è possibile trarre conclusioni in merito alla difficile situazione attuale della Terra. Inoltre, la comprensione del respiro ritmico è essenziale per comprendere questo soggetto. Il respiro ritmico è un'attività naturale della Vita.

Questa attività si compone di quattro fasi fondamentali, come segue:

- 1) Inspirazione
- 2) Pausa assorbire il respiro
- 3) Espirazione espansione del respiro
- 4) Pausa proiezione del respiro

Ai passaggi 1 e 2 si verifica la magnetizzazione.

Ai passaggi 3 e 4 avviene la radiazione.

Il respiro, a livello cosmico, è simile al respiro che prendiamo a livello fisico. In questo momento, il nostro respiro è solo un processo in due fasi. Inspiriamo ed espiriamo. In origine, quando l'umanità venne per la prima volta sulla Terra, l'uomo utilizzò il respiro ritmico, che include una pausa tra ogni inspirazione ed espirazione. Gli individui che utilizzano il respiro ritmico, vivono più a lungo. Nella Bibbia leggiamo di persone che raggiungono un'età di 900 anni. Usavano il respiro ritmico.

La nostra galassia fu creata usando il respiro ritmico. Nell'espiazione (passaggio 3), il Sole Centrale prima esalava i soli, e poi questi soli, a loro volta, portavano fuori i loro pianeti nelle loro posizioni orbitali pre-disegnate.

Durante la pausa (passaggio 4), all'umanità, agli angeli e agli elementali venne data l'opportunità di sviluppare e realizzare il loro piano divino su un pianeta.

Dopo che i pianeti sono stati creati e tutti gli abitanti hanno guadagnato la loro ascensione, avrà luogo l'Inspirazione. L'Inspirazione avviene in ordine inverso all'Espiazione.

Nella prima fase, ogni sole magnetizza (attira dentro) i suoi pianeti nella sua cintura elettronica. Nella seconda fase, il Sole Centrale assorbe i soli, insieme ai loro pianeti nella sua cintura elettronica. Questa cintura è di dimensioni enormi.

Va sottolineato che, quando i pianeti vengono restituiti all'aura del loro sole o del Sole Centrale, gli esseri individualizzati, come l'umanità, continuano ad esistere. Loro sono molto comodi. Non c'è bisogno di temere il Sole; tutto è bene. Ce ne sono milioni di soli nell'universo, tutti con i loro pianeti che girano intorno a loro, diversificando in numero e dimensione, ma tutti seguono lo stesso schema di ritmo, o armonia, e di perfezione in continua espansione.

Tutti gli altri pianeti della nostra galassia sono stati pronti per migliaia di anni per il respiro cosmico. La terra finora ha ritardato questo processo. Tuttavia, secondo la volontà della Gerarchia Terrestre, il nostro pianeta, pronto o meno, non può più rimandare questo processo. Questa emergenza è stata chiamata dalla Schiera Ascesa, "La Presente Crisi Planetaria".

2. RESPIRAZIONE RITMICA: DISCORSO SUL SIGNIFICATO DELLE FASI TECNICHE

Discorso sul significato di ogni fase nella tecnica della respirazione ritmica.

Estratto da: Il Ponte verso la Libertà - Bollettino Libro 2 pagina 232

Amato Kuthumi

Amati, a volte occorrono diverse incarnazioni perché una *Vita* perfezioni qualche progetto dato da Dio e talvolta altre *Vite* che seguiranno dopo di voi, beneficeranno di tutto il servizio e dell'applicazione che avete fatto e del vostro caro interesse nel portare in questo regno di giustizia sulla Terra.

Naturalmente sono anche profondamente interessato al respiro ritmico e vi rimando ai fondamenti della respirazione in quanto connessi con la precipitazione della buona salute nel vostro corpo, prontezza nella vostra mente, stabilità nelle vostre emozioni e purezza nel vostro veicolo eterico. Lo ispirate, lo assorbite, lo expandete e lo proiettate con il movente di benedire voi stessi e gli altri.

- Con ogni inspirazione assorbite il respiro della vita nelle vostre narici. Delicatamente, ritmicamente attirato nel vostro corpo, state attirando l'essenza stessa della vita dell'universo per benedirvi.
- Mentre trattenete quel respiro nel vostro corpo, potete arrivare ad un punto dove potete dirigere quel respiro, mentre è ancora all'interno del vostro corpo, verso qualsiasi parte di esso che sembra richiedere aiuto ed assistenza.
- Quando iniziate ad expandere quel respiro consacrato, esso fluisce dai pori del vostro corpo nell'atmosfera intorno a voi e diventa parte della vostra bella aura.
- Con la forza del vostro respiro, potete proiettarlo in sicurezza sempre più lontano e oltre senza sforzo.

I giovani chelas [studenti] non possono farlo in sicurezza per lunghi periodi di tempo, qui nell'Ovest in particolare. L'importanza è il ritmo che è all'interno dell'uso della vostra respirazione nell'inspirazione, nell'assorbimento, nell'espansione e nella proiezione. Lo sentite con me da vicino. L'inspirazione, l'assorbimento, l'espansione e la proiezione È un processo davvero meraviglioso ed è sviluppato per stabilizzare voi stessi.

Se vi prendete del tempo, alcuni minuti più volte al giorno, solo per andare oltre, troverete un rilascio delle tensioni che salgono quando un individuo subisce delle pressioni esterne, così come durante il tempo appena prima di andare a dormire.

C'è un detto che avete nella terminologia del vostro mondo esterno, "prendetevi del tempo per essere santi" e tuttavia questo è così spesso dimenticato da coloro che sono così sinceri che io vi dico, miei cari e benedetti:

"Prendetevi questo tempo per essere santi nell'uso di quel respiro di vita."

3. RESPIRAZIONE RITMICA: DISCORSO SULL'AZIONE COSMICA, RADIAZIONE E MAGNETIZZAZIONE

Discorso sulle attività cosmiche del respiro ritmico in modo più dettagliato e lo collega alle necessità dell'umanità.

3.1. AZIONI COSMICHE

Estratto da: Bollettino Libro 1 – Il Ponte verso la Libertà - pagina 490

Amato Maha Chohan, 2 Settembre 1956

Amati Figli Che Cercano La Via Di Casa.

Ci sono due attività principali della vita - l'inspirazione e l'espiazione. È così semplice, eppure così tanto è stato intessuto dentro e intorno ad esso attraverso lo studio del cosiddetto "misticismo". Nelle due attività di respirazione avete la MAGNETIZZAZIONE dei doni e poteri della Presenza attraverso l'inspirazione, e la RADIAZIONE del suo amore, saggezza e potere attraverso l'espiazione.

Questa è la stessa attività che si svolge a livelli cosmici nei confronti dei soli, pianeti, sistemi e galassie. Tutti operano sul movimento ritmico dell'inspirazione e dell'espiazione. Ci siamo impegnati di volta in volta a darvi un assaggio del lavoro dello schema cosmico a cui apparteniamo, affinché voi possiate comprendere il luogo in cui si trova la nostra galassia in questo momento.

All'inizio di un "Giorno Cosmico", prima che un nuovo universo venga in essere, il Sole Centrale responsabile del sistema, ESPIRA i soli minori che devono assisterlo nell'evoluzione del suo sistema. QUESTO LO FA CON UN MOTO PERPENDICOLARE QUALCOSA COME I PIATTI PER LA CENA ACCATASTATI UNO SOPRA L'ALTRO, solo, ovviamente, in questo quadro cosmico c'è un'enorme distanza tra i soli menzionati.

Ora, questi soli minori, a loro volta, espirano i pianeti che comporranno la sua galassia in un moto ORIZZONTALE. Alla fine del Giorno Cosmico, il Grande Sole Centrale informa i soli minori che è tempo di ispirare i loro pianeti in preparazione al momento in cui (il Grande Sole Centrale) assorbirà di nuovo l'INTERO SISTEMA in sé stesso dopo che i soli minori con i loro pianeti si sono evoluti nella piena perfezione di sé stesso.

In obbedienza al fiat del Grande Sole Centrale, ciascuno dei soli minori del sistema inizia la grande ispirazione cosmica, attirando i pianeti della sua galassia più vicino a sé stesso, AFFINCHÉ UNO AD UNO SONO ASSORBITI NEL SOLE CHE RESPIRÒ LORO FUORI. Naturalmente, questo richiede eoni di tempo e questo è solo il più breve abbozzo di ciò che sta avvenendo a livelli cosmici in questo momento.

Alla fine del Giorno Cosmico, il Grande Sole Centrale avrà ispirato in SÉ STESSO TUTTI i soli che ha proiettato e i soli minori, a loro volta, avranno respirato di ritorno in LORO STESSI tutti i pianeti di cui sono responsabili, con tutta la vita su di loro esprimendo la piena perfezione per la quale furono creati "all'inizio". Nei circoli occulti l'intera attività è conosciuta come *Giorno e Notte di Brahma*.

Ora, amati, so che questo sembra un po' difficile per la mente esteriore da capire e l'unico motivo per cui lo menziono affatto è a causa dell'Ora Cosmica nella quale ci troviamo.

CI PREPARIAMO PER LA PRIMA INSPIRAZIONE DA HELIOS E VESTA (IL NOSTRO SOLE) IN CUI LORO INSPIRANO IL PRIMO PIANETA DEL NOSTRO SISTEMA. QUANDO IL PRIMO PIANETA È ASSORBITO NEL SOLE DEL SUO SISTEMA, L'INTERO SISTEMA PLANETARIO SI AVVICINA AUTOMATICAMENTE AL SUO SOLE E LA PROSSIMITÀ PIÙ VICINA AL SOLE AUMENTA NATURALMENTE LA VIBRAZIONE DI TUTTA LA VITA SUL PIANETA.

Per inciso, i “ritardatari” menzionati così frequentemente erano quelle *Vite* sui vari pianeti che non erano pronti o disposti ad andare avanti con i loro pianeti con una di queste iniziazioni cosmiche e così l'amata Terra offrì loro rifugio. Qualcuno di questi ritardatari proveniva da pianeti in sistemi superiori al nostro. Dovete anche comprendere che questo movimento orizzontale – in effetti, tutti i movimenti cosmici – sono gradualmente fino a quando l'ultimo giorno dell'iniziazione arriva quando la vita su ogni pianeta in ogni sistema deve vibrare alla velocità elevata necessaria richiesta dalla sua posizione avanzata.

Ora, questa immagine cosmica dell'inspirazione e dell'espiazione della Divinità è un esatto duplicato dell'attività CHE SEGUITE NELLA VOSTRA RESPIRAZIONE QUOTIDIANA. L'espiazione dello schema cosmico è stata completata; l'inspirazione è a buon punto. Su ogni pianeta, in ogni sistema, c'è un'attività tremenda mentre le loro evoluzioni si preparano ad incontrare le iniziazioni attraverso le quali ogni espressione di vita deve passare nel momento in cui i loro pianeti vengono attirati più vicini ai loro soli.

Questa è anche la ragione del tremendo interesse dei Maestri Asceti per l'evoluzione della vita su questo pianeta in questo momento e QUANTO ESSENZIALE È CHE DOBBIAMO ALMENO TROVARE UN MODO E UN MEZZO DA TRASMETTERE AL CORPO DELLO STUDENTE LA NECESSITÀ PER L'ACCELERAZIONE DELL'AZIONE VIBRATORIA DEI LORO CORPI MENTALE, EMOTIVO, ETERICO E FISICO NELLA SPERANZA CHE POSSONO COLLABORARE CON NOI IRRADIANDO L'EQUILIBRIO DELL'UOMO non la conoscenza dei soli e dei sistemi planetari - questa informazione vi viene data per il vostro divertimento personale - ma L'AMORE, LA PACE, LA TOLLERANZA E LA SAGGEZZA CHE È NECESSARIO CHE TUTTE LE PERSONE DEVONO GENERARE, SE DEVONO ANDARE AVANTI CON IL LORO PIANETA E AIUTARE NELLA SUA ORA DELL'INIZIAZIONE.

San Paolo parlava di “vivi e morti”. I “vivi” sono davvero quelli di cui l'azione vibratoria è più rapida. Ci sono vari modi e mezzi per accelerare l'azione vibratoria dei vostri corpi interiori e di carne. UNO DEI PIÙ GRANDI DI QUESTI È L'USO DELLA RESPIRAZIONE RITMICA di cui sono stato un esponente, devoto e maestro per secoli, perché è IL RITMO DELLA CREAZIONE.

Quando attirate l'energia della vita nella fiamma del vostro cuore la inviate di nuovo sul respiro, iniziate ad entrare in armonia con il ritmo naturale che è dentro ogni attività della natura - al sorgere e al tramontare del sole; nella salita e discesa della marea; nel mutare delle stagioni. Tutte queste attività si svolgono in assoluto, ritmo ininterrotto.

L'Età dell'Oro in cui l'umanità ha conosciuto la pace più grande, l'illuminazione più grande, la più grande salute del corpo, la più grande bellezza e opulenza, erano epoche in cui si osservava il ritmo naturale della vita, non solo nel respiro, ma in ogni aspetto dell'espressione.

Ora, miei cari, vi chiedo di vigilare su voi stessi - anche in un piccolo processo come camminare - e guardate se vi muovete al ritmo della musica delle sfere.

Vedete, quando parlate, se il vostro discorso è staccato - troppo rapido - o se è ritmico e bello! Osservate i vostri gesti e vedete se sono aggraziati e ritmici o se sono duri e rompono quel ritmo della

creazione! Osservate voi stessi nel vostro respirare e vedete se il vostro respiro è lento, misurato e profondo, o se è superficiale, ansimando e senza fiato!

Quando queste manifestazioni fisiche imperfette saranno evidenti, saprete che non siete nel giusto ritmo del vostro stesso essere. Quando iniziate a correggere voi stessi nelle piccole cose – nel salire una rampa di scale – nel processo di preparare un pasto – nel vestirvi – nell'affrontare la routine quotidiana degli affari in tram o altrimenti...

- Troverete per prima cosa che non diventerete così esausti come vi sembra di arrivare ora all'esterno.
- Per un'altra cosa, troverete una salute migliore nel vostro corpo.
- Troverete un maggiore equilibrio spirituale nella vostra mente e coscienza.
- Troverete una maggiore bellezza e giovinezza nella vostra forma fisica, e per ultimo (e forse non meno importante),
- SARETE PIÙ A VOSTRO AGIO CON GLI ALTRI CON CUI VIVERE.

3.2. MAGNETIZZAZIONE E RADIAZIONE

Questo, posso dirvelo, amati, È L'INTERA LEGGE DELLA VITA – il ritmo di MAGNETIZZAZIONE e RADIAZIONE.

Se c'è troppa magnetizzazione di POTERE e non una uguale radiazione di AMORE e BENEDIZIONE – di nuovo avete rotto il ritmo.

Se c'è troppa BENEDIZIONE e MINISTRAZIONE senza abbastanza MAGNETIZZAZIONE DI POTERE dalla Sorgente di tutto il bene per cui vivete, c'è esaurimento e stanchezza.

In altre parole, tutta l'angoscia, la disintegrazione, la disarmonia e il decadimento dell'umanità è il risultato di RITMO ROTTO.

Tutta la vita sul pianeta oggi, amati, ha bisogno di conforto.

Praticate l'invio di una radiazione cosciente di conforto in tutte le emozioni turbolenti rabbiose che sorgono qua e là e molto spesso si esprimono in ipocrisia, ancora modelli di pensiero caotici.

Praticate ad inviare pace in quei ricordi eterici ribelli del passato e nelle tremende paure inconscie che si stanno diffondendo verso la superficie della vita delle persone mentre il potere di trasmutazione del Sacro Fuoco agisce su di loro durante questo periodo di agitazione planetaria.

Ora, miei cari, per esercizio vi chiederò, a ciascuno di voi, di fare uno sforzo consapevole di MANTENERE PIÙ RITMO CHE POTETE nella vostra vita la prossima settimana – nella vostra voce, nel vostro lavoro, nel vostro camminare, nel vostro servizio, nella vostra adorazione e realizzazione. Se lo farete fedelmente, mi darà l'opportunità di riversare la mia radiazione attraverso di voi, affinché anche voi possiate essere una presenza confortante per TUTTA LA VITA”.

4. RESPIRAZIONE RITMICA: DISCORSO SUL MANTENIMENTO DELLA PACE E DELL'ARMONIA

Discorso su come la respirazione ritmica porta pace e armonia nella vita esteriore ed interiore.

Estratto da: BB 2 Pagina 428: Amato Maha Chohan 4 Dicembre 1960

Amati Figli Che Cercano La Via Di Casa:

Il respiro è il movimento primordiale che mette in azione i veicoli emotivo, mentale, eterico e fisico [I Quattro Veicoli Inferiori] di tutti coloro che vivono sul piano Terrestre – passato, presente e futuro.

Pertanto, lo studio del RESPIRO RITMICO È ESSENZIALE PER L'EQUILIBRIO in ogni chela [studente], particolarmente in questo momento. Il ritmo dei veicoli delle persone è determinato dalla profondità e dall'uso vitale del respiro. Nelle età dell'oro, tutti i popoli camminavano con leggerezza e tutti i servizi venivano eseguiti facilmente perché gli abitanti di ogni età venivano istruiti dall'infanzia nel giusto uso del respiro ritmico.

Per assicurare pace ed equilibrio indisturbati, il ritmo dei quattro veicoli dev'essere stabilito in modo permanente. Ogni giorno, il chela [studente] dovrebbe praticare:

- Attirare nei loro corpi i gloriosi doni del respiro
- Permettendoli di rimanere all'interno dei loro corpi, riempiendoli con la spinta della luce
- Espandendolo lentamente attraverso i loro veicoli [I Quattro Veicoli Inferiori]
- Consapevolmente (con una benedizione) permettendo al loro respiro qualificato da Dio, per benedire il loro prossimo.

Procedendo, seguendo sempre questo schema ritmico, il chela [studente] troverà che lo svolgimento di tutti i suoi compiti regolari è in armonia e pace.

Stabilire un nuovo modello di respirazione, come ogni nuova abitudine, richiede concentrazione e impegno continuo da parte del chela, perché la mente esteriore (natura) ritorna naturalmente alla sua routine precedente. Quando il chela [studente] è costante nel suo esercizio di respirazione ritmica, gradualmente diventerà la sua abitudine naturale, proprio come il respiro superficiale (che era artificiale al suo inizio) ha sostituito il respiro profondo quando l'uomo cadde in disgrazia. Suggerisco di iniziare prima con un breve periodo, all'inizio della giornata.

Mettere in movimento ritmico questo respiro vivente attraverso un chela [studente] e poi sperimentare con il suo uso in qualche attività quotidiana mondana, è un allenamento spirituale da accoppiare con il ripristino dello stato naturale del proprio essere. Questo riduce notevolmente il lavoro “dal sudore della fronte” e carica piacere e padronanza spirituale nella spinta individuale. Questo renderà l'assimilazione del nuovo schema respiratorio un'avventura felice piuttosto che uno sforzo sui quattro veicoli inferiori, come sembra che alcuni cari trovano che sia. Come ho ricevuto dai Signori del Karma il permesso di dare istruzioni sull'uso del respiro ritmico ai Gruppi della Trasmissione della Fiamma, sono sempre incantato di vedere qualsiasi studente utilizzare questa conoscenza a proprio vantaggio così come diventare collaboratore della luce del mondo. Amore e benedizioni.

5. RESPIRAZIONE RITMICA: DISCORSO SUGLI EFFETTI SUI QUATTRO VEICOLI INFERIORI

Discorso su come la respirazione ritmica influenza ciascuno dei quattro veicoli inferiori.

Estratto da: *“Servizio Da Parte Degli Studenti, Un Prerequisito Per I Dettati Continui”*
Giornale Libro 3 pagina 55

Lord Maha Chohan

Giovedì Santo, 29 Marzo 1956

..se volete l'assistenza purificatrice di Santa Ametista:

respirate in quel punto focale del suo Fuoco Viola nel vostro cuore – nei vostri corpi emotivo, mentale, eterico e fisico, ogni parte della sostanza impura che è lì.

Sentite quella sostanza, venendo purificata e trasmutata in luce mentre state trattenendo quel respiro nel vostro corpo. (Nota: *Trasmissione della Fiamma, consultate il Manuale, per istruzioni, come usare il respiro ritmico*).

Quindi, mentre rilasciate ritmicamente il respiro dal corpo, sentite la Fiamma della Resurrezione che attraversa questa energia e poi la rilasciate a ciascuno dei vostri quattro corpi inferiori.

DATE AD OGNI VEICOLO QUANTO VOI VOLETE CHE ABBIANO; NON QUANTO LORO VOGLIONO AVERE. (ALTRA SOTTO)

C'è una grande differenza qui e questa è una delle attività per diventare Maestro piuttosto che servitore dei vostri veicoli.

Mentre espirate questa Fiamma della Resurrezione nei vostri corpi...

Corpo Fisico: Sentirete quel corpo vitalizzato.

Corpo Eterico: Inizierete a sentire l'accelerazione dei Poteri Divini che voi stessi avevate nel Grande Sole Centrale prima che il mondo fu.

Corpo Mentale: Sentirete il chiarimento di quei Concetti Divini che provengono dal cuore dell'Universale.

Corpo Emozionale: Inizierete a sentire la vivacità, la gioia e la felicità nel servire Dio, i Maestri Asceti e il vostro prossimo.

Se praticate fedelmente questo, ciò rallenterà il vostro processo di respirazione. Vi farà respirare più profondamente invece di fare quei respiri poco profondi e superficiali. Questo vi farà vivere più a lungo! Ora, questo potrebbe non essere una promessa che vi dà molta gioia!

Tuttavia, sapete che i vostri respiri sono contati? Lo sapete che, se li consumate (respirando con respiro affannoso e affrettato - con respiri brevi come fanno tanti che vivono nell'emisfero occidentale), non vivete a lungo?

Sapete anche che quegli individui di cui si parla nell'Antico Testamento che vissero otto o novecento anni, lo fecero perché avevano il controllo e usavano il respiro lento e ritmico?

Nella vostra pratica di questa attività purificatrice attraverso il respiro, dapprima giusto sperimentate per circa cinque minuti alla volta. (Sarebbe bene se questo potesse essere fatto ritmicamente tre volte al giorno). Poi, man mano che diventate più abili, potete aumentare il tempo che dedicate a questa pratica. Quando così sperimentate, potete trovare uno o più dei vostri corpi che non vogliono collaborare amorevolmente quando attirate la sua sostanza impura attraverso il vostro respiro in quell'azione purificatrice del Fuoco Sacro dentro il cuore.

QUALUNQUE VEICOLO POSSIATE AVERE, CHE È IN PARTICOLARE “COMANDO” DEL VOSTRO SÉ ESTERIORE, SI OPPORRÀ A QUESTO TENTATIVO SOTTO IL SUO CONTROLLO:

Durante l'espiazione, qualunque veicolo abbia ricevuto finora la maggior parte dell'energia, cercherà di coglierla. Quindi, dovrete essere molto impersonali – impersonale proprio come lo sono io. Sapete, nella mia posizione di Spirito Santo, affinché questa nuova attività non è venuta avanti, avevo sviluppato una natura molto impersonale e voi dovete diventare proprio impersonali rispetto ai vostri veicoli di espressione (corpi).

Se avete bisogno di più vitalità fisica durante il giorno e non di così tanta energia mentale, assegnate quell'energia al corpo fisico dove desiderate usarla e viceversa.

Se avete bisogno di una maggiore spinta emotiva per superare le depressioni o qualunque cosa stia tirando giù i vostri sentimenti, respirate quella spinta dalla fiamma dentro il vostro cuore e indirizzatela attraverso i sentimenti “pesanti”.

Se utilizzerete questa attività del respiro controllato e ritmico, troverete che camminerete più lentamente, non avrete fretta, arriverete ad una maggiore pace sostenuta dell'anima, della mente e del corpo, maggiore comprensione e sarete un migliore centro di irradiazione di benedizione per tutta la vita che contattate ovunque andate. Questo è così perché, dalla vostra attenzione sulla Triplice Fiamma nel vostro cuore, potete contattare immediatamente una o tutte le fiamme della perfezione di Dio – resurrezione, guarigione, purificante e così via.

6. RESPIRAZIONE RITMICA: ESERCIZI PER LA VITALITÀ FISICA; GIOVINEZZA ED ENERGIA SOLARE DI SAINT GERMAIN

3 esercizi per la Vitalità Fisica, la Giovinezza e l'Energia Solare

Estratto da: Devozione e Scopo del Maestro Asceso, Volume I (Posizioni Kindle 4817-4819).
A.D.K. Luk Pubblicazioni. (2015-03-13).

6.1 LEZIONE UNO – IL CORPO FISICO

Quando ci rendiamo conto che respirare significa vivere e respirando correttamente correggiamo qualsiasi condizione all'interno del nostro corpo fisico, il saggio chela [studente] applicherà le istruzioni qui fornite.

Questo corpo fisico è il Tempio di Dio vivente, e imparando a respirare in modo uniforme e a dirigere il respiro, possiamo aumentare l'azione vibratoria del corpo. Così facendo ravviviamo ogni cellula, ripulendo gli effluvi che abbiamo permesso di formare. La maggior parte dell'umanità è diventata così appesantita da questi effluvi auto-creati che si sentono pigri e stanchi per la maggior parte del tempo.

L'Amato Maha Chohan desidera che il Suo corpo studentesco diventi consapevole dell'importanza di una corretta respirazione, quindi, abbiamo inserito esercizi importanti che sappiamo che aiuteranno nel miglioramento dei corpi fisico, eterico, mentale ed emotivo [I Quattro Veicoli Inferiori] di ciascuno che si prenderà il tempo di praticarli.

Non scoraggiatevi se all'inizio non riuscite a padroneggiare questi respiri. Continuate così – perché la pratica rende perfetti, e il risultato della perseveranza piacerà allo studente quando realizzerà che si sentirà più leggero nel suo corpo fisico, libero e senza ostacoli nel suo pensiero. Sperimenterà una visione più gioiosa ed emotivamente sarà più calmo, più sereno nell'affrontare le situazioni che quotidianamente si presentano nella vita di tutti.

È una buona idea riservare un momento speciale per questi esercizi. Dovrebbero essere fatti almeno due volte al giorno. La cosa importante da fare prima di iniziare qualsiasi esercizio di respirazione, è di svuotare i polmoni del respiro, dalla bocca in un suono "oo" e respirare fuori pesantemente.

- 1) State in piedi, piedi uniti
Braccia rilassate, appoggiate ai lati, mentre iniziate il respiro tendere le braccia
- 2) Inspirate lentamente spingendo il diaframma in fuori contando fino a cinque
Alzate lentamente le braccia sopra la testa.
- 3) Trattenete il respiro fino a cinque
Visualizzate una grande luce bianca che scende dalla vostra presenza di Dio.
- 4) Espirate lentamente contando fino a cinque, abbassate di nuovo le braccia ai lati.
- 5) Riposate contando fino a cinque.
- 6) Ripetete il respiro sette volte.

Rilassatevi, poi pronunciate il seguente decreto con sentimento.

Ti ringrazio, Padre, per la mia vita, per il mio corpo fisico, lo strumento più meraviglioso dell'universo.

Ora comando che ogni cellula, atomo, muscolo, organo e funzione nel mio corpo accetta la LUCE ARDENTE dalla mia Presenza di Dio.

6.2 LEZIONE SECONDA – DECRETO PER LA GIOVINEZZA

Quasi tutti desiderano sentirsi giovani. Per potersi muovere in un bellissimo modo ritmico, camminare con grazia, brillare di gioia interiore e felicità, questo può essere ottenuto praticando i Respiri che vi portiamo avanti.

È il desiderio dell'amato Maha Chohan che siamo esempi splendidi, come altrimenti possiamo eventualmente aiutare gli altri se noi stessi non siamo 'la Luce che risplende nel buio'.

In questo esercizio stiamo facendo un decreto per la giovinezza.

- 1) Visualizzate voi stessi mentre fate qualcosa che non fate da anni
Correre su per una collina - lanciarsi nell'oceano - saltare con spensierato abbandono.
Sentite la libera leggerezza della giovinezza.
- 2) State con le braccia ai lati
Fate un respiro lento e profondo contando fino a quattro.
- 3) Alzate le braccia in avanti lentamente sopra la testa e indietro tanto lontano quanto potete muovere indietro pure la vostra testa in modo che il vostro viso guardi verso il cielo.
- 4) Ancora trattenendo il respiro
Piegatevi in avanti dalla vita
Toccate il suolo
Tornate su fino a raggiungere la testa
- 5) Espirate lentamente
Abbassate le braccia nella posizione di partenza
- 6) Fate questo respiro tre volte

Poi decretate con profondo sentimento:

"I AM" riempito di Luce che rivitalizza ogni parte del mio corpo.

"I AM" riempito di quella sensazione luminosa, gloriosa e vibrante di giovinezza.

"I AM" vivo con il potere motivante dell'azione.

"I AM" giovane, giovane, giovane, "I AM" ETERNA GIOVINEZZA.

6.3 LEZIONE TERZA – IL SOLE

Dobbiamo molto al nostro Sole Fisico e a Quei Grandi Esseri Helios e Vesta Chi vi risiede. Il sole effonde a tutti, luce e sostanza che dà la vita. Noi, naturalmente, siamo consapevoli del sole, ma dobbiamo anche sapere che possiamo, con la nostra attenzione, attirare nel nostro essere, attraverso l'amore e la gratitudine, la radiazione benefica che è il loro piacere di donare a tutti coloro che vivono, si muovono e hanno il loro essere su questo Pianeta Terra.

Nel respiro successivo, vi chiediamo di rivolgervi al sole se possibile – se no, di visualizzare il sole negli occhi della vostra mente.

- 1) State in piedi, piedi uniti
Visualizzate i raggi dorati del sole che si riversano verso di voi e dentro di voi
- 2) Inspirate, lentamente e profondamente contando fino a quattro
Alzate le braccia dai lati e verso l'alto
Formando una croce, palmi rivolti verso l'alto
Questa posizione simboleggia il completo abbandono al nostro Dio Padre-Madre celeste
Respirate questi raggi nel vostro cuore - cioè dirigete il respiro nell'area del cuore
- 3) Trattenete il respiro e contate fino a quattro, lentamente
- 4) Espirate lentamente contando fino a quattro
Abbassate le braccia
Sentite il respiro come Luce Dorata uscendo da ogni poro del vostro corpo
- 5) Riposate contando fino a quattro, lentamente
- 6) Ripetete il respiro sette volte

Poi decretate:

I AM Luce, "I AM" Luce, "I AM" Luce

I AM attirando nel mio essere la benedizione e l'amore di Helios e Vesta

I AM assorbendo questa Luce in ogni cellula del mio corpo

I AM raggiante con la Luce

I AM riempito di Luce

I AM grato, grato, grato alla Luce

Amo la Luce

7. RESPIRAZIONE RITMICA: ESERCIZI 5 RESPIRI PER IL PIANO DIVINO, IL CORPO CAUSALE, IL SÉ CRISTICO, LA TRIPLICE FIAMMA E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI

8 esercizi per il Piano Divino, il Corpo Causale, il Sé Cristico, la Triplice Fiamma e i quattro veicoli inferiori

Estratto da: *Giornali di Il Ponte verso la Libertà – Thomas Printz, Bollettino Privato – Libro uno*

PREPARAZIONE

Connettetevi alla Vostra amata Presenza I AM e donate amore e gratitudine ad essa per la vostra vita – il battito di Luce che vi manda per ogni battito del cuore. Questa è l'energia che batte il vostro cuore, che vi dà la vita.

Focalizzate la vostra attenzione sulla Sacra Triplice Fiamma nel vostro cuore. È vostra Essenza Divina da nostro Dio Padre/Madre. È connessa alla vostra Potente Presenza I AM. Ha un potenziale illimitato per noi come figli e figlie di Dio.

Rendete gratitudine e amore alla vostra Presenza e alla Triplice Fiamma.

Visualizzate e sentite le fiamme colorate sul petto:

Rosa	a destra
Giallo Dorato	al centro
Blu	lato sinistro

Espandete ciò il più possibile nelle vostre visualizzazioni - inghiottendo tutto il vostro corpo. Ricordate: su ciò su cui vi concentrate [mettete la vostra attenzione], VOI LO DIVENTATE!

Chiamate sempre un Maestro Asceso di vostra scelta per supervisionare il processo. Questo è importante in quanto l'energia creata da questi esercizi di respirazione può diventare forte e a volte richiederà l'aiuto della Schiera Ascesa per canalizzarla correttamente.

Per espandere questa Fiamma, che è ciò che vogliamo fare, dobbiamo concentrarci su di essa e darle energia. Durante l'inspirazione, vedete e sentite tutto ciò con cui state lavorando.

Dite direttamente alla Triplice Fiamma nel vostro Cuore, cosciente ed intelligente come la Divinità...

*“Amata Immortale Triplice Fiamma della Verità nel mio Cuore,
espandi e compi la tua Opera Cosmica” (3 volte)*

Poi dite:

*Invoco il Potere della Mia Possente Presenza I AM
che il GRANDE RESPIRO DI FUOCO DELL'AMORE DI CRISTO COSMICO
costantemente riempi il mio inspiro,
saturando i miei corpi Terreni
con il FUOCO DELL'AMORE DI CRISTO COSMICO, sempre.*

Nota

1. Tutto il lavoro respiratorio funziona attraverso le narici, non attraverso la bocca.
2. Gli esercizi vengono eseguiti contando fino a 8 - ma non concentratevi su questo, semplicemente pronunciate l'affermazione in silenzio per voi stessi ogni volta che inspirate, trattenete il respiro, espirate, trattenete il respiro – la durata del tempo si espanderà e meglio diventerete.

PRIMO RESPIRO: IL PIANO DIVINO REALIZZATO

Concentratevi sulla vostra Potente Presenza di Dio I AM, a circa 12 piedi sopra la vostra testa. Rendete gratitudine e amore alla vostra Presenza.

Per ogni parte del respiro –

Silenziosamente e lentamente ripetete la frase

Generalmente durerà per un conteggio lento fino a 8

Inspirazione	I AM inspirando	il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata I AM
Trattenere	I AM assorbendo	il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata I AM
Espirazione	I AM espandendo	il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata I AM
Trattenere	I AM proiettando	il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata I AM

SECONDO RESPIRO: CORPO CAUSALE

Focalizzate la vostra attenzione sul vostro Corpo Causale che circonda il vostro Corpo di Fuoco Bianco dal cuore di Dio Padre/Madre. Visualizzate questa magnifica sfera di un'arcobaleno di luce intorno al vostro Corpo di Fuoco Bianco.

Inspirazione	I AM inspirando	tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale
Trattenere	I AM assorbendo	tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale
Espirazione	I AM espandendo	tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale
Trattenere	I AM proiettando	tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale

TERZO RESPIRO: CORPO MENTALE SUPERIORE (SÉ CRISTICO)

Dirigete la vostra attenzione al vostro Divino Sé Cristico (il vostro Corpo Mentale Superiore) – l'intermediario (ponte) tra la vostra "Presenza I AM" e la vostra mente inferiore.

Inspirazione	I AM inspirando	la natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico
Trattenere	I AM assorbendo	la natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico
Espirazione	I AM espandendo	la natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico
Trattenere	I AM proiettando	la natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico

Quando questi respiri sono stati fatti, AVETE PREPARATO IL VOSTRO ALTARE DEL FUOCO SACRO qualificandolo con la PIENA PERFEZIONE dei vostri Tre Veicoli Superiori:

La vostra Presenza I AM,

Il vostro Corpo Causale

Il vostro Divino Sé Cristico (o Corpo Mentale Superiore)

QUARTO RESPIRO: RESPIRARE NELLA “TRIPLICE FIAMMA” E LAVORARE CON I 7 RAGGI

Al fine di aumentare la potenza, l'attività e la qualità di ogni specifica virtù della Vittoriosa Triplice Fiamma Immortale nel nostro cuore, possiamo consapevolmente chiamare e invitare l'impulso pienamente concentrato di qualsiasi Essere Libero da Dio per assistere e accelerare quella virtù particolare attraverso la nostra Vittoriosa Triplice Fiamma Immortale nei nostri Cuori.

Il Fuoco Viola di Trasmutazione scelto come purificazione è il più richiesto da Esseri non asceti al momento. Per questo esempio, comunque si può scegliere una qualsiasi Fiamma, come la...

Fiamma Blu	Fede	Amato Arcangelo Michele o Fede
Fiamma Dorata	Illuminazione	Amato Arcangelo Jofiele o Costanza
Fiamma Rosa	Amore	Amato Arcangelo Chamuel o Charity
Fiamma Bianca	Purezza	Amato Arcangelo Gabriele o Speranza
Fiamma Verde	Verità	Amato Arcangelo Raffaele o Madre Maria
Fiamma Rubino/Oro	Pace	Amato Arcangelo Uriel o Donna Grace
Fiamma Viola	Trasmutazione	Amati Arcangeli Zadkiel o la Sua controparte femminile Ametista

Per questo esercizio dirigete la vostra attenzione all'Amata Ametista che rappresenta il SENTIRE del Fuoco Viola. Mentre invocate questo Fuoco Viola, guardate la vostra Triplice Fiamma enormemente espansa intorno al vostro corpo (10 piedi di diametro – 5 piedi in ciascuna direzione) che diventa completamente Viola - abbagliante, fiammeggiante e luminosa.

Tutti e tre i petali, rosa, oro e blu diventano viola.

Fate questo con una qualsiasi delle Fiamme con cui potreste avere voglia di lavorare.

Inspirazione	I AM inspirando	la Fiamma Viola della Trasmutazione dell'Amata Ametista
Trattenere	I AM assorbendo	la Fiamma Viola della Trasmutazione dell'Amata Ametista
Espirazione	I AM espandendo	la Fiamma Viola della Trasmutazione dell'Amata Ametista
Trattenere	I AM proiettando	la Fiamma Viola della Trasmutazione dell'Amata Ametista

QUINTO RESPIRO: PURIFICAZIONE DEI QUATTRO CORPI INFERIORI.

Sul...

- Inspirazione Sentite la sostanza impura attirata nell'essenza purificata del Sacro Fuoco – una fornace di fuoco viola ora arde in, attraverso e intorno ai vostri quattro corpi terreni.
- Trattenere Sentite la sostanza impura trasmutata dal Sacro Fuoco.
- Espirazione Sentite la sostanza purificata tornare a nutrire il corpo che state trattando. Guardate quell'energia espandersi nell'atmosfera intorno a voi.
- Trattenere Sentite la sostanza purificata del corpo che state trattando proiettata nel mondo esterno per la benedizione di TUTTA l'umanità. Guardate questa energia purificata portata via dal potere della nostra Possente Presenza I AM proprio intorno al pianeta.

Inspirazione	<i>I AM inspirando</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo dei sentimenti
Trattenere	<i>I AM assorbendo</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo dei sentimenti
Espirazione	<i>I AM espandendo</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo dei sentimenti
Trattenere	<i>I AM proiettando</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo dei sentimenti

Inspirazione	<i>I AM inspirando</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo mentale
Trattenere	<i>I AM assorbendo</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo mentale
Espirazione	<i>I AM espandendo</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo mentale
Trattenere	<i>I AM proiettando</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo mentale

Inspirazione	<i>I AM inspirando</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo eterico
Trattenere	<i>I AM assorbendo</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo eterico
Espirazione	<i>I AM espandendo</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo eterico
Trattenere	<i>I AM proiettando</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo eterico

Inspirazione	<i>I AM inspirando</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo fisico
Trattenere	<i>I AM assorbendo</i>	per la purificazione di tutta l'energia nel mio mondo fisico
Espirazione	<i>I AM espandendo</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo fisico
Trattenere	<i>I AM proiettando</i>	questa energia purificata della perfezione di Cristo nel mio mondo fisico

Se facciamo la nostra respirazione regolarmente ogni giorno, faremo un grande servizio a noi stessi, all'umanità e a tutta la vita sul nostro pianeta Terra.

8. RESPIRAZIONE RITMICA: ESERCIZI PER LA PRESENZA I AM, IL CORPO CAUSALE, IL DIVINO SÉ CRISTICO E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI

7 esercizi di respirazione ritmica per la Presenza I AM, il Corpo Causale, il Divino SÉ Cristico e i quattro veicoli inferiori

Rilassatevi e centratevi.

Iniziate con tre respiri profondi dentro e fuori: Sentite il Respiro Santo.

Entrate ora nella Sacra Presenza della vostra *Triplice Fiamma* nel Cuore.

8.1 LA PRESENZA “I AM”

- Inspirate lentamente e profondamente, contemplando la Presenza “I AM”.
- Trattenete il respiro per un momento e diventate la Presenza.
- Sull’espiazione lenta e controllata, affermate positivamente:

“I AM” respirando coscientemente nella mia Fiamma del Cuore
il Modello Divino della mia ‘Potente Presenza “I AM”’.

(Ripetere tre volte)

8.2 IL CORPO CAUSALE

- Inspirate lentamente e profondamente, contemplando il Corpo Causale.
- Trattenete il respiro per un momento e diventate il Corpo Causale.
- Sull’espiazione lenta e controllata, affermate positivamente:

“I AM” respirando coscientemente nella mia Fiamma del Cuore
il pieno impulso concentrato del mio Corpo Causale.

(Ripetere tre volte)

8.3 IL DIVINO SÉ CRISTICO

- Inspirate lentamente e profondamente, contemplando il Divino Sé Cristico.
- Trattenete il respiro per un momento e diventate il Divino Sé Cristico.
- Sull’espiazione lenta e controllata, affermate positivamente:

“I AM” respirando coscientemente nella mia Fiamma del Cuore
la Natura d’Amore del mio Divino Sé Cristico.

(Ripetere tre volte)

Ripetete l’intero esercizio altre due volte (in totale tre volte) – come la Fiamma del Cuore diventa sempre più la Realtà della vostra Natura Divina Permanente.

8.4 PERFEZIONARE I VEICOLI INFERIORI NELLA FIAMMA DEL CUORE – UTILIZZO DEL RESPIRO SANTO

Ora, centratevi nel potere sempre crescente della vostra *Triplice Fiamma* nel vostro Cuore, REALIZZATE la pienezza del *Sacro Fuoco della Purificazione, della Misericordia e del Perdono* dentro quella Fiamma. (FATE UNA PAUSA E CONTEMPLATE QUESTA REALTÀ)

Purificate il *Corpo Emotivo*

Inspirate lentamente e profondamente

- Attirate consapevolmente tutta la sostanza impura dal vostro corpo emotivo in questa bellissima Fiamma Trasmutante
- Trattenete il respiro all'interno della Fiamma e visualizzate tutta la sostanza impura che si dissolve davanti ai vostri occhi!

Sull'espiazione controllata

- Espandete coscientemente nel vostro corpo emotivo tutta la sostanza trasmutata e purificata dalla Fiamma
- Sentite come irradia la sua nuova trovata perfezione attraverso il vostro corpo emotivo
- Quindi trattenete il respiro fuori dal corpo per un momento proiettando il sentimento del Maestro Asceso del Sacro Fuoco della *Trasmutazione* e della *Libertà* nel mondo intorno a voi (*o ovunque scegliete di proiettarlo*).

(Ripetere tre volte)

Ripetere tre volte per ciascuno degli altri veicoli:

- Purificando il Corpo Mentale dai pensieri
- Purificando il Corpo Eterico dai ricordi
- Purificando il Corpo Fisico per la guarigione

Due Servizi disponibili da IL PONTE VERSO LA LIBERTÀ SPIRITUALE

1. *Un servizio di Trasfigurazione, Resurrezione e Ascensione per un'Anima Defunta*
2. *La cerimonia del Calice d'Oro – La Santa Comunione per la Nuova Era*

9. RESPIRAZIONE RITMICA: ESERCIZI PER LA PRESENZA I AM, IL CORPO CAUSALE, IL DIVINO SÉ CRISTICO, I SETTE RAGGI E I QUATTRO VEICOLI INFERIORI

14 esercizi di respirazione ritmica per la Presenza I AM, il Corpo Causale, il Divino Sé Cristico, i Sette Raggi di Creazione e i quattro veicoli inferiori

9.1 PER INIZIARE

Se non l'avete già fatto, guardate i video di YouTube sulla respirazione ritmica.

Prima di iniziare, con profonda Riverenza e Gratitude, chiamate un Maestro Asceso a vostra scelta per assistervi con il processo e per espandere e dirigere i vostri umili sforzi con il Loro Grande Potere, Amore ed Energia.

Quindi chiamate direttamente la vostra Triplice Fiamma Immortale nel vostro cuore (l'ancoraggio della vostra Presenza I AM nel vostro corpo fisico, e l'"abito" del vostro Divino Sé Cristico, chiamato anche "Essere d'Oro" nel vostro Cuore) e dite ad alta voce, se possibile:

*“Mia Amata Triplice Fiamma Immortale della Verità nel mio Cuore,
ESPANDI! ESPANDI! ESPANDI!
Fa il Tuo PERFETTO LAVORO!
Ti Ringrazio!”*

Ricordate sempre che è la vostra Presenza “I AM” a fare il lavoro!

- Iniziate tutte le affermazioni sul respiro con “I AM”.
- Visualizzate e SENTITE la qualità della dichiarazione e dell'intenzione con cui lavorate in ogni respiro.
- Visualizzate e SENTITE la vostra Triplice Fiamma espandere la Luce.

Mentre eseguite il Respiro Ritmico perfetto - pronunciate queste affermazioni interiormente, una o tante volte quante vi viene chiesto di fare, lentamente, consapevolmente e ritmicamente...

“I AM” Inspirando	lentamente e profondamente
“I AM” Assorbendo	delicatamente trattenendo il respiro
“I AM” Espandendo	dolcemente espirando – lento e controllato
“I AM” Proiettando	dolcemente trattenendo il respiro

9.2 AFFERMAZIONI “I AM”

9.2.1. IL PIANO DIVINO

“I AM” Inspirando il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata “I AM”

“I AM” Assorbendo il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata “I AM”

“I AM” Espandendo il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata “I AM”

“I AM” Proiettando il Piano Divino adempiuto dalla mia Amata “I AM”

9.2.2. IL CORPO CAUSALE

“I AM” Inspirando tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale

“I AM” Assorbendo tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale

“I AM” Espandendo tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale

“I AM” Proiettando tutto il Bene accumulato nel mio Corpo Causale

9.2.3. IL DIVINO SÉ CRISTICO

“I AM” Inspirando la Natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico

“I AM” Assorbendo la Natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico

“I AM” Espandendo la Natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico

“I AM” Proiettando la Natura di Dio dal mio Amato Divino Sé Cristico

9.3 I SETTE RAGGI

Ora ispiriamo nei Sette Raggi - potreste voler lavorare in modo specifico con il Raggio Viola, poiché potrebbe essere il più necessario – o con qualche altro Raggio. Potreste anche voler lavorare con tutti i Raggi in ordine.

La cosa più importante qui è visualizzare la vostra Triplice Fiamma diventando il Colore (abbagliante e brillante) e la Qualità del Raggio con cui state lavorando.

Nel respiro in espansione vedete tutto il corpo fisico e la vostra aura diventare quel colore abbagliante pieno della qualità del Raggio, e poi guardate quei Raggi che lasciano i vostri corpi per fare il Loro Lavoro Perfetto!

9.3.1. PRIMO RAGGIO: VOLONTÀ & FEDE INCROLLABILE

- “I AM” Inspirando la Fiamma Blu della Fede dell’Amato Arcangelo Michele
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Blu della Fede dell’Amato Arcangelo Michele
- “I AM” Espandendo la Fiamma Blu della Fede dell’Amato Arcangelo Michele
- “I AM” Proiettando la Fiamma Blu della Fede dell’Amato Arcangelo Michele

9.3.2. SECONDO RAGGIO: SAGGEZZA & PERCEZIONE

- “I AM” Inspirando la Fiamma Giallo-Oro della Saggezza dell’Amato Jofiele
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Giallo-Oro della Saggezza dell’Amato Jofiele
- “I AM” Espandendo la Fiamma Giallo-Oro della Saggezza dell’Amato Jofiele
- “I AM” Proiettando la Fiamma Giallo-Oro della Saggezza dell’Amato Jofiele

9.3.3. TERZO RAGGIO: AMORE

- “I AM” Inspirando la Fiamma Rosa dell’Amore Divino dell’Amato Chamuel
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Rosa dell’Amore Divino dell’Amato Chamuel
- “I AM” Espandendo la Fiamma Rosa dell’Amore Divino dell’Amato Chamuel
- “I AM” Proiettando la Fiamma Rosa dell’Amore Divino dell’Amato Chamuel

9.3.4. QUARTO RAGGIO: PUREZZA

- “I AM” Inspirando la Fiamma Bianca della Purezza dell’Amato Gabriele
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Bianca della Purezza dell’Amato Gabriele
- “I AM” Espandendo la Fiamma Bianca della Purezza dell’Amato Gabriele
- “I AM” Proiettando la Fiamma Bianca della Purezza dell’Amato Gabriele

9.3.5. QUINTO RAGGIO: VERITÀ: CONCENTRAZIONE E CONSACRAZIONE

- “I AM” Inspirando la Fiamma Verde della Verità dell’Amato Raffaele
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Verde della Verità dell’Amato Raffaele
- “I AM” Espandendo la Fiamma Verde della Verità dell’Amato Raffaele
- “I AM” Proiettando la Fiamma Verde della Verità dell’Amato Raffaele

9.3.6. SESTO RAGGIO: PACE E GRAZIA

- “I AM” Inspirando la Fiamma Rubino-Oro della Pace dell’Amato Uriel
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Rubino-Oro della Pace dell’Amato Uriel
- “I AM” Espandendo la Fiamma Rubino-Oro della Pace dell’Amato Uriel
- “I AM” Proiettando la Fiamma Rubino-Oro della Pace dell’Amato Uriel

9.3.7. SETTIMO RAGGIO: TRASMUTAZIONE, PERDONO, INVOCAZIONE

- “I AM” Inspirando la Fiamma Viola della Trasmutazione dell’Amata Ametista
- “I AM” Assorbendo la Fiamma Viola della Trasmutazione dell’Amata Ametista
- “I AM” Espandendo la Fiamma Viola della Trasmutazione dell’Amata Ametista
- “I AM” Proiettando la Fiamma Viola della Trasmutazione dell’Amata Ametista

9.4 PURIFICAZIONE DEI QUATTRO VEICOLI INFERIORI

Ora avete espanso la Fiamma Viola attraverso la vostra Triplice Fiamma e i quattro corpi inferiori, e inspiriamo dai quattro corpi inferiori l'energia che dev'essere purificata. Ricordate che la Presenza "I AM" è il Controllore Principale qui, dobbiamo solo effettuare le chiamate, visualizzare e SENTIRE la purificazione che avviene nel Fuoco Viola.

9.4.1. CORPO EMOTIVO / MONDO SENSIBILE

- "I AM" Inspirando per la Purificazione di tutta l'energia nel mio mondo dei Sentimenti
- "I AM" Assorbendo per la Purificazione di tutta l'energia nel mio mondo dei Sentimenti
- "I AM" Espandendo questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio mondo dei Sentimenti
- "I AM" Proiettando questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio mondo dei Sentimenti

9.4.2. CORPO MENTALE / MONDO

- "I AM" Inspirando Per Purificare tutta l'energia nel mio Mondo Mentale
- "I AM" Assorbendo Per Purificare tutta l'energia nel mio Mondo Mentale
- "I AM" Espandendo questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio mondo Mentale
- "I AM" Proiettando questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio mondo Mentale

9.4.3. CORPO ETERICO / MONDO

- "I AM" Inspirando per Purificare tutta l'energia nel mio Mondo Eterico
- "I AM" Assorbendo per Purificare tutta l'energia nel mio Mondo Eterico
- "I AM" Espandendo questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio Mondo Eterico
- "I AM" Proiettando questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio Mondo Eterico

9.4.4. CORPO FISICO / MONDO

- "I AM" Inspirando per Purificare tutta l'energia nel Mondo Fisico
- "I AM" Assorbendo per Purificare tutta l'energia nel Mondo Fisico
- "I AM" Espandendo questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio Mondo Fisico
- "I AM" Proiettando questa Energia Purificata della Perfezione di Cristo nel mio Mondo Fisico

*Ringraziamo la nostra Presenza "I AM"
il Maestro Asceto invocato e
la Luce per aver compiuto il Suo Lavoro Perfetto!*

9.5 TABELLA DEI SETTE RAGGI

Raggio	Qualità	Colore	Chohan	Arcangeli	Elohim
1°	Volontà Incrollabile, Fede, Protezione, Potenza	Blue	El Morya	Michele & Fede	Ercole & Amazonia
2°	Saggezza, Illuminazione, Percezione & Discriminazione	Giallo-Oro	Dwal Kul	Jofiele & Costanza	Cassiopea & Minerva
3°	Amore Puro Divino	Rosa	Lady Rowena	Chamuel & Charity	Orione & Angelica
4°	Purezza & Ascensione	Bianco	Serapis Bey	Gabriele & Speranza	Claire & Astrea
5°	Verità, Guarigione, Concentrazione & Consacrazione	Smeraldo	Hilarion	Raffaele & Madre Maria	Vista & Cristallo
6°	Pace, Grazia, Ministero	Rubino - Oro	Giovanni l'Amato	Uriel & Donna Grace	Tranquillità & Pacifica
7°	Trasmutazione, Misericordia, Perdono, Ritmo & Invocazione (Divina Alchimia)	Violetto	Saint Germain	Zadkiel & Ametista	Arturo & Diana

FINE