

Il Respiro Profondo è davvero la 'Fontana della Giovinezza'

I AM il Respiro Santo in tutta la vita... I AM la Fiamma dell'Amore Divino nei cuori di tutta l'umanità... e ogni respiro che faccio diventa una benedizione per assistere tutta la vita senziente nel loro viaggio verso l'illuminazione.

*Affermazione nella Respirazione *per l'Assimilazione e l'Espansione*

del Modello Elettronico

(Inspirate) I AM inspirando

(Trattenete il respiro) I AM assorbendo

(Espirate) I AM espandendo

(Trattenete il respiro) I AM progettando

...all'interno di questa Coscienza dell'Uno e I AM la radiazione centrata

* L'affermazione nella respirazione dovrebbe essere data quattro volte per ogni respiro completo. Nell'inspirazione, *respirate* le qualità contenute nella Fiamma. Mentre trattenete il vostro respiro, *assorbite* le qualità nel profondo di ogni parte del vostro essere. Mentre espirate, *espandete* e *accrescete* il potere e l'impulso delle qualità divine che state evocando attraverso il potere del Respiro Santo. Mentre trattenete il respiro fuori dal vostro corpo, *proiettate* queste magnifiche Qualità Divine su tutta la vita. Ripetete questo esercizio per almeno tre respiri completi.

* * *

Il Respiro Santo

La coscienza del chela e di tutti i non asceti è di porre il mondo e tutti gli esseri umani che formano gli abitanti del Pianeta Terra, al di fuori di sé stessi. La Coscienza della I AM deve tenere tutta l'umanità, il Regno della Natura, la Terra e l'Universo nel Grande Silenzio.

Il chela dovrebbe impegnarsi di attraversare quel ponte consapevolmente e giungere ad una sensazione che tutte le persone siano dentro sé stesse. Così facendo, la loro

compassione e comprensione aumenteranno e questa capacità di Amare le discrepanze in armonia aumenterà di mille volte.

Nella meditazione e nella contemplazione, quando fate il vostro respiro profondo, sentite espandervi come un grande pallone fino a quando la punta della vostra circonferenza riempie l'Universo, sentite anche che tutta la vita vive in voi. Quindi iniziate a trattare le singole parti e vedete con quale grande successo l'armonia può essere portata e sostenuta.

Il chela dovrebbe imparare a porsi in uno stato mentale naturale favorevole ad una corretta respirazione... l'instaurazione del Respiro Cosmico attraverso i corpi inferiori del chela è una certa strada verso la Maestria, e anche verso il Servizio Cosmico.

Il respiro superficiale della maggior parte dell'umanità non crea una vibrazione abbastanza forte da essere un'influenza di controllo anche del cerchio che rappresenta la sfera di influenza della Vita, perché il respiro non si estende molto oltre i diciotto pollici dal corpo, mentre la sfera di influenza di una persona intensamente arrabbiata o agitata può procedere per molte migliaia di piedi.

Vedrete, quindi, che per stabilire un ritmo abbastanza forte da controllare gli eteri nella propria sfera di influenza ed essere conduttori dell'effusione dell'Amore e della Luce dell'universo, è necessario e richiesto che il respiro riempia quella sfera di influenza attraverso il controllo consapevole, l'ispirazione e l'esaltazione.

Se sentirete il vostro corpo circondato dai Raggi di Luce fino all'estremità della vostra sfera di influenza individuale, e poi aumenterete quella sfera di influenza fino a coprire il Pianeta Terra e l'intero Universo, vi sarete messi in uno stato mentale naturale favorevole ad una corretta respirazione. Quindi, con l'assistenza del vostro Divino Sé Cristico, iniziate ad attirare il Respiro in voi stessi e, mentre espirate, sentite che riempite il cerchio di colore, portando avanti nell'espirazione le vostre benedizioni alla vita, sentendo quel Respiro che si estende sempre più.

Vi suggerisco di farlo gradualmente, iniziate con cinque minuti alla volta, quindi rilassatevi. Durante il giorno ci sono molte occasioni in cui potete ristabilire quel ritmo. Dopo averlo fatto fedelmente, avrete iniziato a stabilire un ritmo forte che sarà equilibrato e che sarà un potente direttore d'orchestra per il Bene.

Se sperimenterete prima di ogni azione con l'instaurazione del Respiro Ritmico, scoprirete che non ci saranno né tensione né fretta, e la grande Luce cavalcherà su quel Respiro verso la realizzazione.

L'impegno del sé esteriore e una vigilanza costante porteranno grandi ricompense. Sottolineo la pratica del respiro equilibrato e ritmico per purificare i corpi, elevare la coscienza, illuminare la mente e liberare lo Spirito dai vincoli del pensiero umano.

Se sperimenterete questi Respiri e sentirete dentro di voi le potenti forze che attrirate dagli eteri quando concentrate la vostra attenzione su questo respiro profondo e, così facendo, assorbite più del Vostro solito apporto, vorrete procedere ulteriormente in questo studio, sapendo che rende la vostra mente più vigile, il vostro corpo più resiliente e la vostra anima più leggera. Richiede uno sforzo della mente esteriore o del sé per fare questi respiri profondi, e richiede una vigilanza costante per paura che il sé esteriore non senta lo sforzo troppo rigoroso. Ma se potete continuare a perseverare fino a quando non sperimenterete il risultato di una respirazione profonda, non dovrete più far fronte all'esterno per assistenza.

Ogni Maestro Asceso ha un bellissimo ritmo stabilito dal suo uso volontario del Respiro, e questo ritmo che porta il suo Tono Cosmico e la sua Nota Chiave nell'Universo è un mezzo positivo per distinguere la Radiazione che scorre attraverso il chela una volta che il chela ha acquisito familiarità con la sostanza e con il sentirsi dentro quel Respiro Ritmico.

La Schiera Ascesa, la bella pulsazione ritmica della Coscienza Universale dell'Uno inizia a fluire attraverso i corpi dei chelas, e quella pulsazione stabilisce un nuovo schema all'interno dei corpi emotivo, mentale, eterico e fisico degli studenti, dando loro un meraviglioso trattamento e consentendo loro di diventare tutt'uno con il sentire dell'universo mentre viene mantenuta quella connessione.

Potete sperimentare con grande gioia personale la Respirazione Ritmica rivolgendo la vostra attenzione a qualsiasi Membro della Gerarchia Spirituale, perché troverete la loro azione vibratoria come una grande fonte di forza, illuminazione, ispirazione e incoraggiamento.

Più lungo sarà il vostro respiro, e più profondamente vi immergerete nell'instaurare il Ritmo Cosmico della vostra stessa Vita, più facile sarà per voi penetrare nel ritmo superiore dell'Universo, perché ci sarà meno contrasto e resistenza tra i vostri veicoli inferiori e Superiori.

In India e nell'Estremo Oriente i Maestri non asceti espandono le loro aure, e poi attraverso il Respiro lasciano fluire il ritmo della loro coscienza attraverso i chelas. I corpi dei chelas sono attenti ad accettare quella corrente sottile e invisibile, e i chelas, attraverso uno sforzo cosciente, emulano e amplificano la pulsazione ritmica originale attraverso la propria effusione.

Dopo che l'intero gruppo è così sintonizzato, il Maestro lancia tutta la loro energia verso l'alto, e il ritmo che hanno costruito nella coscienza dei chelas sorge nello stesso momento come un'immensa luce guida, l'aspirazione concentrata e cooperativa sia del Maestro che degli studenti penetrano nelle Ottave Superiori e l'effusione risultante porta grande illuminazione e dispiegamento a tutti coloro che hanno avuto il privilegio di partecipare a questo sforzo silenzioso ma unificato.

Il Maestro non asceto, quindi, trae grande beneficio dalla presenza dei chelas, perché il loro pensiero e la loro aspirazione, amplificati dalla loro forza, possono immergersi molto più in alto nelle Ottave della Perfezione, e possono ritirare una maggiore effusione a causa delle energie offerte in alto, di quanto avrebbero potuto ottenere da soli. Questo dipende, ovviamente, da questa capacità di governare il ritmo del proprio essere. Se sono padroni del gruppo, si ottiene un bene molto più grande, ma se questa effusione ritmica non è così forte come quella dei discepoli che li circondano, la loro pulsazione avrà un effetto smorzante su questa aspirazione piuttosto che il potere di sostegno richiesto da questo sforzo.

La respirazione profonda è davvero la 'Fontana della Giovinezza'. Se vi sforzaste più e più volte durante il giorno di dedicare qualche minuto e di fare un respiro profondo nel vostro corpo, sentendo che state attirando nello Spirito di Cristo la leggerezza e la felicità dell'Aria e la luce del Sole, poi trattenendo quel Respiro nel vostro corpo, sentitelo scorrere attraverso i vostri nervi, le vostre arterie, il vostro sangue, come l'Elisir di lunga vita, o l'Acqua Vivente della Fonte della Giovinezza, che veramente è, poi lasciando che quel Respiro torni all'Universo con la vostra benedizione per il suo utilizzo, allora troverete una fonte sempre presente di forza, conforto e benessere in questo esercizio.

Quando arriverete a comprendere il Respiro, che è l'attività dello Spirito Santo attraverso l'umanità, sarete in grado di usare quel Respiro come protezione contro gli sconvolgimenti emotivi, l'esaurimento fisico, la fatica emotiva e le numerose manifestazioni che affliggono il corpo di ogni Vita. Finché l'individuo non viene a conoscenza di come la respirazione può regolare queste apparenze facilmente e in modo duraturo, ci saranno meno manifestazioni di discordia di vario genere evidenti in questa vita quotidiana.

La bellezza di questa istruzione è che ogni uomo, donna e bambino ha la capacità di ispirare gli eteri naturali intorno a loro, e può governare mentalmente il Respiro quando viene chiesto di farlo, considerato che molte persone ignorano dell'attività del Respiro non sono abbastanza sviluppate per governare e controllare le correnti invisibili del Piano Superiore.

Guardando la figura in alto nell'immagine della Santissima Trinità vedrete Raggi di Luce che circondano la Presenza. Questi Raggi formano la circonferenza del mondo dell'individuo. La raffigurazione è un buon esempio delle correnti invisibili di pensiero che passano dai corpi fisico, eterico, mentale ed emotivo, e il forte sentimento che può essere generato e proiettato dai corpi inferiori determina l'ampiezza dei cerchi di influenza in cui ogni individuo funziona in un dato momento della sua evoluzione.

Il più delle volte l'individuo vive all'interno di un cerchio molto più piccolo del raggio di energia elettronica più lungo, che è in grado di creare abbastanza intenso da trasportare una forza sufficiente per proiettare sé stesso a una qualsiasi grande distanza.

Pertanto, l'individuo di solito ha una capacità di influenza maggiore di quella che sta usando, e c'è una buona metà o due terzi del suo possibile potere di influenzare l'umanità che è completamente inutilizzato, tranne in rare occasioni in cui è spinto al massimo sforzo o nel bene o diversamente.

È molto importante che al servizio della Gerarchia Spirituale ci sono individui che hanno una vasta sfera di influenza, perché quei raggi elettrici che formano questa capacità di proiettare questi sentimenti, sono i conduttori della Forza Divina... con l'attenzione rivolta alla Luce, l'influenza, ovviamente, aumenta perché più potere viene assorbito nella Vita e più potere c'è dietro ogni pensiero e sentimento.

* * *

*Niente è più morbido o più flessibile dell'acqua,
eppure nulla può resistergli.*

Lao Tzu