

RESPIRACIÓN RÍTMICA

DISCURSOS Y EJERCICIOS



Extractado de varias fuentes del material del Puente a la Libertad
(Bridge to Freedom) compilado en un solo documento. Noviembre 2019

Traducido al español en septiembre 2020

por ♥♥♥♥♥

CONTENIDO

Respiración Rítmica: Discursos y Ejercicios..... 3

1. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE TÉCNICA BÁSICA	3
1.1 RESPIRACIÓN RÍTMICA – EL ALIENTO DE VIDA.....	3
1.2 COMPRENDIENDO EL TRABAJO DE RESPIRACIÓN.....	3
2. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE EL SIGNIFICADO DE LOS PASOS DE LA TÉCNICA ...	4
Amado Kuthumi	4
3. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE ACCIÓN CÓSMICA.....	5
MAGNETIZACIÓN RADIACIÓN	5
3.1 ACCIONES CÓSMICAS	5
Amado Maha Chohan Septiembre 2, 1956	5
3.2 MAGNETIZACIÓN Y RADIACIÓN	8
4. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE MANTENER PAZ Y ARMONÍA	9
5. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE EFECTOS EN LOS	10
CUATRO VEHÍCULOS.....	10
Lord Maha Chohan Jueves Santo, 29 de Marzo, 1956	10
6. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA VITALIDAD FÍSICA	12
JUVENTUD Y ENERGÍA SOLAR POR SAINT GERMAIN	12
6.1 LECCIÓN UNO – EL CUERPO FÍSICO	12
6.2 LECCIÓN DOS – DECRETO POR JUVENTUD.....	13
6.3 LECCIÓN TRES – EL SOL	13
7. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS 5 RESPIRACIONES PARA EL PLAN DIVINO CUERPO CAUSAL EL CRISTO INTERNO LA LLAMA TRIPLE Y LOS 4 VEHÍCULOS INFERIORES	14
PRIMERA RESPIRACIÓN: EL PLAN DIVINO CUMPLIDO	15
SEGUNDA RESPIRACIÓN: CUERPO CAUSAL.....	16
TERCERA RESPIRACIÓN: CUERPO MENTAL SUPERIOR (CRISTO INTERIOR).....	16
CUARTA RESPIRACIÓN: RESPIRANDO EN LA TRIPLE LLAMA Y TRABAJANDO CON LOS 7 RAYOS	16
QUINTA RESPIRACIÓN: PURIFICACIÓN DE LOS CUATRO CUERPOS INFERIORES.	17
8. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA LA PRESENCIA.....	18
“I AM”, CUERPO CAUSAL, EL CRISTO INTERIOR Y LOS CUATRO CUERPOS INFERIORES	18
8.1 LA PRESENCIA “I AM”	18

8.2 EL CUERPO CAUSAL	19
8.3 EL SANTO CRISTO INTERIOR	19
8.4 PERFECCIONANDO LOS VEHÍCULOS INFERIORES EN LA LLAMA DEL CORAZÓN - USANDO EL ALIENTO SAGRADO	19
9. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA LA PRESENCIA.....	20
I AM, CUERPO CAUSAL, CRISTO INTERIOR, 7 RAYOS Y 4 CUERPOS INFERIORES	20
9.1 PREPARÁNDONOS	20
9.2 AFIRMACIONES “I AM”	21
9.3 SIETE RAYOS	21
9.4 PURIFICANDO LOS CUATRO VEHÍCULOS INFERIORES	22
9.5 DIAGRAMA DE LOS SIETE RAYOS.....	24

Respiración Rítmica: Discursos y Ejercicios

1. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE TÉCNICA BÁSICA

Discurso sobre lo esencial de la técnica de Respiración Rítmica y su relación con las actividades cósmicas.

1.1 RESPIRACIÓN RÍTMICA – EL ALIENTO DE VIDA

Extracto de: Puente a la Libertad (Bridge to Freedom) Boletín Libro 1 pg. 553

Un Mensaje de El Amado Maha Chohan (Ahora es el Espíritu Santo Cósmico – Aeolus)

“...Queridos amigos en el sendero, traten de mantener en consciencia la realización que el Espíritu del Aliento y el Espíritu de Luz viven aún en este universo. El Poder de Dios indivisible muy ansiosamente espera que pueda manifestarse el llamado de los seres no ascendidos. Podría añadir, aquí, que el aliento es vida en este mundo físico, y fuerza potente y poderosa que está aún inexplorada, aunque el hombre se vuelca a todo tipo de estimulantes artificiales para aumentar la vitalidad de sus cuerpos exhaustos y vehículos internos.

SI USTEDES HICIERAN LA PRÁCTICA DE TOMAR RESPIRACIONES PROFUNDAS DEL ESPÍRITU SANTO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER ACTIVIDAD, TRAERÍAN UNA GRAN PAZ A SU CONSCIENCIA, Y UNA GRAN ILUMINACIÓN A SU MENTE Y ALMA, PORQUE “I AM EN ESE ALIENTO.”

1.2 COMPRENDIENDO EL TRABAJO DE RESPIRACIÓN

Extracto de: Hombre– Su Origen, Historia y Destino – por Werner Schroeder (Páginas 256 y 257)

Para comprender la crisis planetaria de hoy, es importante saber cómo una galaxia es creada y como finaliza. Solamente entonces es posible sacar conclusiones acerca de la presente situación difícil de la Tierra. También, una comprensión de la respiración rítmica es esencial para comprender este tema. La respiración rítmica es una actividad natural de Vida.

Esta actividad consiste en cuatro pasos básicos, como sigue: 1) Inhalar 2) Pausar y absorber el aliento - 3) Exhalar y expandir el aliento - 4) Pausar y proyectar la respiración.

En pasos 1 y 2, ocurre la magnetización.

En pasos 3 y 4, la radiación toma lugar.

La respiración, a nivel cósmico, es similar a la respiración que tomamos a nivel físico. Ahora mismo, nuestra respiración es sólo un proceso de dos pasos. Inhalamos y exhalamos. Originalmente, cuando la humanidad primero vino a la Tierra, el hombre utilizó la respiración rítmica, la cual incluye una pausa entre cada inhalación y exhalación. Los individuos que usan respiración rítmica,

viven más. En la Biblia, leemos de personas alcanzando una edad de 900 años. Ellos usaban la respiración rítmica.

Nuestra galaxia fue creada usando la respiración rítmica. En la expansión, (paso 3), el Sol Central primero exhaló, los soles, y luego estos soles, a su vez, trajeron sus planetas a sus posiciones orbitales pre-designadas.

Durante la pausa (paso 4), a la humanidad, ángeles y elementales, les es dada la oportunidad de desarrollar y cumplir su plan divino en un planeta.

Después que todos los planetas han sido creados y todos sus habitantes hayan ganado su ascensión, la Inhalación tomará lugar. La Inhalación ocurre en orden reverso a la expansión.

En el primer paso, cada sol magnetiza (trae) sus planetas a su cinturón electrónico. En el segundo paso, el Sol Central absorbe los soles, junto a sus planetas a su cinturón electrónico. Este cinturón es de tremendo tamaño.

Debe enfatizarse que, cuando los planetas son regresados al aura de su sol o Sol Central, los seres individualizados, tales como la humanidad, continúan existiendo. Están muy cómodos. El temor al Sol es innecesario; todo está bien. Hay millones de soles en el universo, todos con sus planetas circulando alrededor de ellos, difiriendo en número y tamaño, pero todos siguiendo el mismo patrón, o armonía, de perfección cada vez mayor.

Todos los otros planetas de nuestra galaxia han estado listos por miles de años para la respiración cósmica. La tierra ha retrasado este proceso. Sin embargo, de acuerdo a la voluntad de la Jerarquía de la Tierra, nuestro planeta, listo o no, no puede ya posponer este proceso. Esta emergencia ha sido llamada por la Hueste Ascendida, "La Crisis Planetaria Presente."

2. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE EL SIGNIFICADO DE LOS PASOS DE LA TÉCNICA

Discurso sobre el significado de la técnica de la respiración rítmica.

Extracto de: Puente a la Libertad (Bridge to Freedom) - BOLETÍN LIBRO 2 Page 232

Amado Kuthumi

Amados, a veces toma varios encarnaciones para una corriente de vida perfeccionar algún diseño otorgado por Dios y a veces otras corrientes de vida que te seguirán se beneficiarán de todo el servicio y aplicación que has hecho y tu querido interés en el traer a este reino de corrección a la Tierra. Estoy por supuesto también profundamente interesado en la respiración y me refiero a los fundamentos de la respiración ya que ellos están conectados con la precipitación de buena salud en tu cuerpo, y alerta en tu mente, y estabilidad en tus emociones y pureza en tu vehículo etérico. Tú lo inhalas, lo absorbes, lo expandes, y lo proyectas con el motivo de bendecirse a ustedes mismos y a otros.

- Con cada inhalación, absorbes la respiración de la vida en tus fosas nasales. Suavemente, traídas rítmicamente a tu cuerpo, estás trayendo la esencia de la vida misma del universo para bendecirte.
- Mientras estás sosteniendo esa respiración dentro de tu cuerpo, puedes llegar a un punto donde puedes dirigir esa respiración, mientras que aún está en tu cuerpo, a cualquier parte que parezca necesitar ayuda y asistencia.
- Cuando comienzas a expandir esa respiración consagrada, fluye desde los poros de tu cuerpo a la atmósfera alrededor tuyo y se convierte en parte de tu hermosa aura.
- Con la fortaleza de tu respiración, puedes proyectarla segura más lejos y más lejos sin presión. Los chelas (estudiantes) jóvenes no pueden hacer esto con toda seguridad por largos periodos de tiempo, aquí en el Occidente particularmente. La importancia es el ritmo que está dentro de tu respiración en el inhalar, absorber, expandir, y proyectar. Siéntelo conmigo cercanamente. El inhalar, absorber, expandir y proyectar es un proceso muy maravilloso cuando es desarrollado para estabilizarte a ti mismo.

Si tomas tiempo, unos pocos minutos varias veces al día, para volver a eso, encontrarás un alivio de las tensiones que suben cuando un individuo tiene presiones externas, como también durante el tiempo justo antes de ir a dormir. Hay un dicho que ustedes tienen en la terminología del mundo externo, "toma tiempo ser santo" y aún eso es tan a menudo olvidado por aquellos que son tan sinceros que, les digo, mis amados y benditos:

"Sí tómate este tiempo para ser santo en el uso de ese aliento de vida"

3. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE ACCIÓN CÓSMICA MAGNETIZACIÓN RADIACIÓN

Discurso sobre las actividades cósmicas de reparación cósmica en más detalle y la relación a las necesidades humanas.

3.1 ACCIONES CÓSMICAS

Extracto de: Boletín Libro 1 – Puente a la Libertad (Bridge to Freedom)- pg. 490

Amado Maha Chohan Septiembre 2, 1956

Amados Hijos que Buscan el Camino a Casa:

Hay dos actividades principales de vida—la inhalación y la exhalación. Es tan simple, y aun así tanto se ha tratado a través del estudio del tan llamado "misticismo." En las dos actividades de respiración, tienen la MAGNETIZACIÓN de los regalos y poderes de la Presencia a través de la inhalación, y la RADIACIÓN de su amor, sabiduría y poder a través de la exhalación.

Esta es la misma actividad que toma lugar a niveles cósmicos con respecto a soles, planetas, sistemas y galaxias. Todo opera al movimiento rítmico de la inhalación y exhalación. Nos hemos empeñado de vez en cuando de darles un atisbo del

trabajo del esquema cósmico al cual pertenecemos, para que puedan comprender el lugar en el cual nuestra galaxia está en la hora presente.

Al inicio de un "Día Cósmico," antes que un universo nazca, el Gran Sol Central a cargo del sistema EXHALA los soles menores que asistirán en la evolución de su sistema. ÉSTE LO HACE EN UN MOVIMIENTO PERPENDICULAR ALGO COMO PLATOS DE CENA APILADOS UNO ARRIBA DEL OTRO, sólo, por supuesto que en este cuadro cósmico hay una tremenda distancia entre los soles mencionados.

Ahora, estos soles menores, a su vez, exhalan los planetas los cuales formarán su galaxia en una moción HORIZONTAL. Al final del Día Cósmico, el Gran Sol Central notifica a los soles menores que es la hora de la inhalación de sus planetas en preparación para la hora cuando (el Gran Sol Central) absorba nuevamente el SISTEMA COMPLETO de regreso a sí mismo después que los soles menores con sus planetas hayan evolucionado a la total perfección de sí mismo.

En obediencia al edicto del Gran Sol Central, cada uno de los soles menores del sistema comienza la gran inhalación cósmica, trayendo los planetas de su galaxia más cerca de sí mismo, HASTA QUE UNO POR UNO SON ABSORBIDOS AL SOL QUE LOS EXHALÓ. Por su puesto, esto toma eones de tiempo y esto es sólo el más breve bosquejo de lo que toma lugar a niveles cósmicos en la presente hora.

Al final del Día Cósmico, el Gran Sol Central habrá inhalado A SÍ MISMO TODOS los soles que proyectó y los soles menores, a su vez, habrán inhalado SI MISMOS todos los planetas de los cuales son responsables, con toda la vida en ellos expresando perfección total para lo cual fueron creados "en el inicio." En círculos ocultos esta entera actividad es conocida como un Día y Noche de Brahma. Ahora, amados, sé que parece un poco difícil para la mente externa comprender y la única razón por la que la menciono es por lo que concierne a la Hora Cósmica en la cual estamos.

NOS ESTAMOS PREPARANDO PARA LA PRIMERA INHALACIÓN DE HELIOS Y VESTA (NUESTRO SOL) EN LA CUAL ELLOS INHALAN EL PRIMER PLANETA DE NUESTRO SISTEMA. COMO EL PRIMER PLANETA ES ABSORBIDO AL SOL DE SU SISTEMA, EL SISTEMA PLANETARIO COMPLETO SE MUEVE MÁS CERCA A SU SOL AUTOMÁTICAMENTE, Y LA PROXIMIDAD MÁS CERCANA AL SOL NATURALMENTE AUMENTA LA VIBRACIÓN DE TODA LA VIDA SOBRE EL PLANETA.

Incidentalmente, los "rezagados" mencionados tan frecuentemente eran aquellas corrientes de vida de varios planetas que no estuvieron listos o dispuestos a avanzar con sus planetas en una de estas iniciaciones cósmicas y así la amada Tierra les ofreció refugio. Algunos de estos rezagados vinieron de planetas de sistemas superiores al nuestro. Ustedes deben comprender que este movimiento horizontal—de hecho, todos los movimientos cósmicos--- son graduales hasta el

día final de la iniciación que viene cuando la vida en cada planeta en cada sistema debe vibrar en la alta velocidad que su posición avanzada necesita.

Ahora, este cuadro cósmico de la inhalación y exhalación de Deidad es un duplicado exacto de la actividad que SIGUEN EN SU RESPIRACIÓN DIARIA. La exhalación del esquema cósmico ha sido completada; la inhalación está en su camino. En cada planeta, en cada sistema, hay tremenda actividad en tanto que sus evoluciones se preparan para sus iniciaciones a través de la cual cada expresión de vida debe pasar cuando sus planetas son traídos más cerca a sus soles.

Esta también es la razón del tremendo interés de los Maestros Ascendidos en la evolución de la vida del planeta en la presente hora y CUAN ESENCIAL ES QUE DEBAMOS ENCONTRAR LA FORMA Y MEDIOS PARA TRANSMITIR AL CUERPO DE ESTUDIANTES, POR LO MENOS, LA NECESIDAD DE LA ACELERACIÓN DE LA ACCIÓN VIBRATORIA DE LOS CUERPOS MENTALES, EMOCIONALES, ETÉRICOS, FÍSICOS, CON LA ESPERANZA QUE PUEDAN COOPERAR EN LA RADIACIÓN PARA EL EQUILIBRIO DE LA HUMANIDAD, el conocimiento de soles y sistemas planetarios—información que está siendo dada más que para su propio disfrute personal—es para que el AMOR, PAZ, PACIENCIA Y SABIDURÍA SE GENEREN EN TODA LA GENTE YA QUE SON NECESARIOS SI VAN A AVANZAR CON SU PLANETA Y AYUDARLO EN SU HORA DE INICIACIÓN

San Pablo habló de “los rápidos y los muertos”. Los rápidos son realmente aquellos cuya acción vibración es más rápida. Hay varias formas y medios de acelerar la acción vibratoria de sus cuerpos internos y de carne. UNO DE LOS MÁS GRANDES DE ESTOS ES EL USO DE RESPIRACIÓN RÍTMICA de la cual he sido un exponente, devoto y profesor por edades de tiempo, porque ES EL RITMO DE LA CREACIÓN.

Cuando traes la energía de vida a la llama en tu corazón y la envías nuevamente en la respiración, comienzas a entrar en armonía con el ritmo natural que está en cada actividad de la naturaleza--en la salida y puesta de sol; en la elevación y caída de la ola; en el cambio de las estaciones. Todas estas actividades toman lugar en un ritmo ininterrumpido y absoluto.

Las Edades de Oro donde la humanidad ha conocido la mayor paz, la mayor iluminación, la mayor salud del cuerpo, la mayor belleza y la mayor opulencia, eran edades cuando el ritmo natural de vida era observado, no sólo en la respiración, pero también en toda faceta de expresión. Ahora, amados, les pido que se observen a sí mismos—aún en un pequeño proceso como el de caminar—y vean si se van moviendo con el ritmo de la música de las esferas.

Vean, cuando hablen, si su habla es cortada--demasiado rápida--o si es rítmica y hermosa! Observen sus gestos y vean si son agraciados y rítmicos o si son duros

rompiendo el ritmo de la creación! Obsérvense a sí mismos en su respirar y vean si su respiración es lenta, mesurada y profunda, o si es poco profunda, jadeante!

Cuando estas manifestaciones físicas imperfectas sean evidentes, sabrán que no están dentro del ritmo apropiado de su propio ser. En tanto comiencen a corregirse en pequeñas cosas—al subir escaleras—en el proceso de preparar una comida—a vestirse—en la rutina diaria, de negocio sea en vehículo o de otra forma...

- Encontrarán que no estarán tan exhaustos como parecen estarlo en el ser externo.
- Encontrarán mejor salud en su cuerpo.
- Encontrarán un mayor equilibrio espiritual en su mente y consciencia
- Encontrarán una mayor belleza y juventud en su forma física, y también
- Les será más cómodo el vivir con otras personas.

3.2 MAGNETIZACIÓN Y RADIACIÓN

Esto les puedo decir, amados, ES LA LEY TOTAL DE VIDA—el ritmo de la MAGNETIZACIÓN y RADIACIÓN.

Si hay demasiada magnetización de PODER y una radiación no equivalente de AMOR y BENDICIÓN—nuevamente has roto el ritmo.

Si hay demasiada BENDICIÓN y MINISTRACIÓN sin demasiada MAGNETIZACIÓN DE PODER de la Fuente de todo bien por el cual vives, hay agotamiento. En otras palabras, toda la angustia de la humanidad, desintegración, desarmonía, y decadencia es el resultado del RITMO QUEBRANTADO.

Toda vida en el planeta hoy, amados, necesita confort

Practica el enviar una radiación consciente de confort a todas las emociones turbulentas y de enojo que se levanten aquí y allá y que muy a menudo se expresan en pos de justicia, aunque con caóticos patrones de pensamiento.

Practica enviar paz a aquellas memorias etéricas rebeldes del pasado y a los tremendos temores subconscientes que están filtrándose a la superficie de las vidas de la gente en tanto que el poder transmutador del Fuego Sagrado los toca durante este periodo de agitación planetaria.

Ahora, amados, como un ejercicio, Le pediré, a cada uno, de hacer esfuerzo consciente para MANTENER TODO EL RITMO QUE PUEDAN en su vida esta semana que viene—en su voz, en su trabajo, en su caminar, en su servicio, en su adoración y realización. Si hacen esto fielmente, me darán una oportunidad de

verter mi radiación a través de ustedes para que ustedes también puedan ser una presencia confortadora a "TODA VIDA."

4. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE MANTENER PAZ Y ARMONÍA

Discurso: Como la respiración rítmica trae paz y armonía a la vida externa e interna. Extracto de BB 2 PG. 426: Amado Maha Chohan 4 de Diciembre, 1960

Amados que Buscan el Camino a Casa:

La respiración es el principal movimiento que coloca en acción los vehículos emocional, mental, etérico y físico (Cuatro Vehículos Inferiores) de todo lo que vive sobre el plano de la Tierra- pasado, presente y futuro.

Por lo tanto, el estudio de LA RESPIRACIÓN RÍTMICA ES ESENCIAL DE EQUILIBRAR en cada chela (estudiante), particularmente en este tiempo. El ritmo de los vehículos de la gente está determinado por la profundidad y uso vital de la respiración. En las Edades de Oro, toda la gente caminaba livianamente y todos los servicios eran realizados fácilmente porque los habitantes de cada edad eran enseñados desde la infancia el uso correcto de la respiración rítmica.

Para asegurar paz imperturbable, equilibrio y balance, el ritmo de los cuatro vehículos inferiores debe llegar a estar permanentemente establecido.

Diariamente, el chela (estudiante) debería practicar:

- El traer a sus cuerpos los regalos gloriosos de la respiración.
- Permitirle permanecer en sus cuerpos, llenándolos con la flotabilidad de la Luz.
- El expandirla lentamente a través de sus vehículos (Cuatro Cuerpos Inferiores.)
- Conscientemente (con una bendición) permitiendo su respiración cualificada de Dios para bendecir a su prójimo.

Al proceder, siguiendo este patrón rítmico a toda hora, el chela (estudiante) encontrará que la realización de todas sus tareas estará en paz y armonía. El establecer un nuevo patrón de respiración, como cualquier nuevo hábito, requiere empeño concentrado y continuo de parte del chela, porque la mente externa (naturaleza) naturalmente la revierte a su rutina previa. Cuando el chela (estudiante) es constante en su ejercicio de respiración rítmica, gradualmente se convertirá en su hábito natural, aunque la respiración poco profunda (la cual fue artificial en su inicio) reemplazó la respiración profunda cuando el hombre cayó de la gracia. Sugiero que se empiece primero con un corto periodo, temprano en el día.

Establecer esta respiración viva al movimiento rítmico a través de un chela (estudiante) y luego experimentar con su uso en algunas actividades diarias mundanas, es acoplar el entrenamiento espiritual con el restablecimiento del

estado natural del ser. Esto aminora grandemente el trabajo “con el sudor de tu frente” y carga al optimismo individual, placer y maestría espiritual. Esto hará la asimilación del nuevo patrón de respiración una aventura feliz más que una tensión en los cuatro vehículos inferiores, como algunos queridos seres parecen encontrarlo ser. Como recibí de los Señores del Karma permiso para dar instrucción sobre el uso de la respiración rítmica para los Grupos de la Transmisión de la Llama, estoy siempre encantado de ver a algunos estudiantes utilizar este conocimiento para su propia ventaja, también como para llegar a ser contribuidores a la Luz del mundo. Amor y bendiciones.

5. RESPIRACIÓN RÍTMICA: DISCURSO SOBRE EFECTOS EN LOS CUATRO VEHÍCULOS

Discurso en como la respiración rítmica afecta cada uno de los cuatro vehículos inferiores.

Extracto de: “Servicio Por Los Estudiantes A Prerrequisito Para Dictados Continuos” Journal Libro 3 page 55

Lord Maha Chohan Jueves Santo, 29 de Marzo, 1956

Si quieres la asistencia purificadora de Santa Amatista:

Respira en ese foco de su Fuego Violeta dentro de tu corazón –en tus cuerpos emocional, mental, etérico y físico, cada pedacito de la substancia de impureza la cual está ahí...

Siente que esa substancia está siendo purificada y transmutada en Luz mientras estás sosteniendo esa respiración dentro de tu cuerpo. (Nota: Por favor consulta el Manual de la Transmisión de la Llama para instrucciones en cómo usar la respiración rítmica)

Luego, cuando liberes la respiración del cuerpo rítmicamente, siente la Llama de Resurrección pasando a través de esta energía y luego libérala a cada uno de tus cuatro cuerpos inferiores.

DA A CADA VEHÍCULO TANTO COMO DESEES DARLES NO TANTO COMO ELLOS QUIERAN TENER

Hay una gran diferencia aquí, y ésta es una de las actividades para convertirse en Maestro más que sirviente de tus vehículos. Cuando liberes esta Llama de Resurrección en tus cuerpos...

Cuerpo Físico: Sentirás ese cuerpo vitalizado

Cuerpo Etérico: Comenzarás a sentir la aceleración de los Poderes Divinos los cuales tenías en el Gran Sol Central antes de que el mundo fuera.

Cuerpo Mental: Sentirás la clarificación de esos Conceptos Divinos los cuales vienen del corazón de lo Universal.

Cuerpo Emocional: Comenzarás a sentir el optimismo, alegría y felicidad de servir a Dios, a los Maestros Ascendidos y a tu prójimo.

Si practicas esto fielmente, tu proceso de respiración será más lento. Causará que respires más profundamente en vez de tomar esas respiraciones poco profundas y superficiales. Esto te permitirá vivir más! Ahora, una promesa que da mucha alegría!

No obstante, ¿sabes que tus respiraciones están numeradas? Sabes que si las usas (en una respiración jadeante y apresurada—en respiraciones cortas como tantos que viven el Hemisferio Occidental) lo hacen, no viven tanto?

Sabes, también, que aquellos individuos de que se habla en el Viejo Testamento que vivieron ochocientos o novecientos años lo hicieron porque tenían control y usaban la respiración lenta y rítmica?

En tu práctica de esta actividad purificadora a través de la respiración, primero sólo experimenta con ella por cinco minutos a la vez. (Estaría bien si esto pudiera ser hecho rítmicamente tres veces al día) Entonces, cuando llegues a estar más experto (a), puedes aumentar el tiempo que le estás dedicando a esta práctica. Cuando así lo experimentes, puedes encontrar que uno o más de tus cuerpos no quieran cooperar amorosamente cuando absorbas su substancia impura a través de tu respiración a esa acción purificadora del Fuego Sagrado en el corazón.

CUALQUIERA QUE SEA EL VEHÍCULO QUE PUEDAS TENER EL CUAL ES EN PARTICULAR "COMANDO" DE TU SER EXTERNO, VA A OBJETAR EN ESTE INTENTO A SU CONTROL.

En la respiración externa, cualquiera que sea el vehículo que haya recibido hasta ahora la mayor energía va a tratar de capturarla. Así que, vas a tener que ser muy impersonal—tan impersonal como lo soy yo. Sabes, en mi posición de Espíritu Santo hasta que esta nueva actividad vino, había desarrollado una naturaleza muy impersonal y tú debes llegar a ser tan impersonal con respecto a tus vehículos de expresión. (Cuerpos)

Si necesitas más vitalidad física a través del día y no tanta energía mental, asigna esa energía al cuerpo físico cuando decidas usarla y viceversa.

Si necesitas más empuje emocional para superar depresiones o lo que quiera que sea que esté pesando en tus sentimientos, respira ese optimismo de la llama dentro de tu corazón y envíala a través de los pensamientos "densos."

Si usas esta actividad de respiración rítmica y controlada, encontrarás que caminarás más lentamente, no te apurarás, llegarás a una mayor paz sostenida del alma, mente, y cuerpo, mayor comprensión y serás un mejor centro de radiación de bendición a toda vida que contactes dondequiera que vayas. Esto es así, porque, en tu atención sobre la Triple Llama dentro de tu corazón, puedes contactar inmediatamente una o todas las llamas de la perfección de Dios – resurrección, sanación, purificación y otras.

6. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA VITALIDAD FÍSICA JUVENTUD Y ENERGÍA SOLAR POR SAINT GERMAIN

3 ejercicios para Vitalidad Física, Juventud, y Energía Solar

(Extracto de: Maestro Ascendido Devoción y Propósito Volumen I (Kindle 4817-4819). A.D.K. Luk Publications. (2015-03-13).

6.1 LECCIÓN UNO – EL CUERPO FÍSICO

Cuando llegamos a darnos cuenta que respirar significa vivir y que al respirar apropiadamente corregimos cualquier condición en nuestro cuerpo físico, el chela (estudiante) sabio aplicará la instrucción dada aquí.

Este cuerpo físico es el Templo del Dios viviente, y al aprender a respirar apropiadamente y dirigir la respiración, podemos elevar la acción vibratoria del cuerpo. Al hacerlo dinamizamos cada célula limpiando la efluvia la cual hemos permitido formar. La mayor parte de la humanidad ha llegado a tal peso con su propia efluvia creada que se siente lenta y cansada la mayor parte del tiempo.

El Amado Maha Chohan está deseoso que su cuerpo de estudiantes llegue a estar consciente de la importancia de la respiración correcta, por lo tanto, hemos incluidos ejercicios importantes los cuales sabemos ayudarán en el mejoramiento de los cuerpos, físico, etérico, mental y emocional (Cuatro Cuerpos Inferiores) de cada quien que tome el tiempo para practicarlos.

No se decepcionen, si primero no pueden dominar estas respiraciones. Insistan – porque la practica perfecciona, y el resultado de perseverar complacerá a los estudiantes cuando se den cuenta que se sienten más livianos en su cuerpo físico, libres e ilimitados en su pensar. Experimentarán una apariencia más alegre, y emocionalmente estarán más calmados, más serenos al tratar con situaciones que emerjan diariamente en la vida de todos.

Nota

Todo el trabajo de respiración es a través de las fosas nasales, no de la boca.

1) **Ponte de pie**, derecho, pies juntos

Brazos relajados descansando a los lados, cuando comiences la respiración tensa los brazos.

2) **Inhala** lentamente empujando el diafragma contando hasta cinco.

Elevando los brazos lentamente sobre la cabeza

3) **Mantén** la respiración contando hasta cinco

Visualiza una gran luz blanca que desciende de tu Presencia de Dios.

4) **Exhala** lentamente contando hasta cinco y baja los brazos a los lados nuevamente.

5) **Descansa** contando hasta cinco

6) **Repite** la respiración siete veces.

Relájate, luego di el siguiente decreto con sentimiento:

Gracias Padre, por mi vida, por mi cuerpo físico, el instrumento más maravilloso en el universo.

Ahora comando que cada célula, átomo, glándula, músculo, órgano y función en mi cuerpo acepte la **LUZ RESPLANDECIENTE** de mi Magna Presencia "I AM".

6.2 LECCIÓN DOS – DECRETO POR JUVENTUD

Casi todos están deseosos de sentirse joven. De poder moverse de una manera rítmica hermosa; caminar agradadamente; resplandecer desde dentro alegría y felicidad, puede ser logrado al practicar las Respiraciones que traemos para ti. Es el deseo del Amado Chohan que nosotros seamos los brillantes ejemplos. De qué otra forma podemos asistir a otros si nosotros mismos no somos 'la Luz que brilla en la oscuridad'.

En este ejercicio estamos haciendo un decreto por **juventud**.

Nota

Todo el trabajo de respiración es a través de las fosas nasales, no de la boca.

1. **Visualízate** a ti mismo (a) haciendo algo que no has hecho en años... Corriendo cerro arriba---lanzándote al océano, saltando con ligereza. Siente el libre optimismo de la juventud.
2. **De pie** con los brazos a los lados. Toma una lenta y profunda respiración contando hasta cuatro.
3. **Eleva** los brazos hacia adelante lentamente sobre tu cabeza, espalda hacia atrás tanto como puedas, tu cabeza hacia atrás también para que tu cara esté mirando hacia el cielo.
4. **Aún sosteniendo** esta respiración, inclínate hacia adelante desde tu cintura Toca el suelo. Enderízate llegando por encima de la cabeza
5. **Exhala** lentamente, llevando tus brazos hacia abajo a la posición inicial.
6. **Haz** esta respiración **tres** veces.
Luego decreta con sentimiento profundo:
"I AM" pleno (a) con la Luz que revitaliza cada parte de mi cuerpo.
"I AM" pleno (a) con ese brillante, vibrante sentimiento glorioso de juventud.
"I AM" vivo (a) con el poder motivador de acción.
"I AM" joven, joven, joven, "I AM" JUVENTUD ETERNA.

6.3 LECCIÓN TRES – EL SOL

Debemos mucho a nuestro Sol Físico y a Aquellos Grandes Seres Helios y Vesta Quienes ahí habitan. El sol a todo derrama luz y substancia dadora de vida. Nosotros, por supuesto, estamos conscientes del sol, pero también debemos saber que podemos, por nuestra atención, traer a nuestro ser, a través de Amor y

Gratitud, la beneficiosa radiación, la cual es Su placer otorgar a todos quienes viven, se mueven y tienen su ser en este Planeta Tierra.

En la siguiente respiración, pedimos estés cara al sol si es posible---si no es posible, visualiza el sol en el ojo de tu mente.

Nota

Todo el trabajo de respiración es a través de las fosas nasales, no de la boca.

- 1) **De pie**, derecho (a), pies juntos, brazos abajo a los lados
Visualiza los rayos dorados del sol derramándose hacia ti y dentro de ti.
- 2) **Inhala**, lenta y profundamente contando hasta cuatro
Elevando los brazos desde los lados hacia arriba
Formando una Cruz, palmas hacia arriba
Esta posición simboliza entrega completa a nuestro Padre-Madre Dios.
Respira estos rayos a tu corazón – dirige tu respiración al área de tu corazón.
- 3) **Mantén** la respiración contando hasta cuatro, lentamente
- 4) **Exhala** lentamente contando hasta cuatro, bajando los brazos.
Siente esa exhalación como Luz Dorada saliendo a través de cada poro de tu cuerpo.
- 5) **Descansa** contando hasta cuatro, lentamente
- 6) **Repite** esta respiración siete veces.

Luego decreta:

"I AM" Luz, "I AM" Luz, "I AM" Luz,

"I AM" trayendo a mi ser la bendición y amor de Helios y Vesta.

"I AM" absorbiendo esta Luz en cada célula de mi cuerpo.

"I AM" radiante con la Luz.

"I AM" pleno (a) con la Luz.

"I AM" agradecido (a), agradecido (a) agradecido (a) a la Luz. Y amo la Luz.

7. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS 5 RESPIRACIONES PARA EL PLAN DIVINO CUERPO CAUSAL EL CRISTO INTERNO LA LLAMA TRIPLE Y LOS 4 VEHÍCULOS INFERIORES

Extracto de la Revista de El Puente a la Libertad – Boletines Privados de Thomas Printz - Libro Uno

PREPARACIÓN

Conéctate a Tu amada Presencia I AM, y dale amor y gratitud por tu vida – el pulso de Luz que te envía por cada latido del corazón. Esta es la energía que hace latir tu corazón; que te da vida. Enfoca tu atención en la Sagrada Llama Triple en tu corazón. Es tu Esencia Divina de nuestro Dios Padre /Madre. Está conectada a tu Magna Presencia I AM. Tiene potencial ilimitado para nosotros como hijos e hijas de Dios. Da gratitud y amor a tu Presencia y a la Llama Triple.

Visualiza y siente las llamas de colores en el pecho:

Rosa lado derecho
Dorado Amarillo en el centro
Azul lado izquierdo

Expande esto tan grande como puedas en tus visualizaciones – envolviendo todo tu cuerpo. Recuerda: en lo que te enfoques (colocas tu atención) TE CONVIERTES!

Siempre llama a un Maestro Ascendido de tu elección para supervisar el proceso. Esto es importante ya que la energía construida de estos ejercicios de respiración puede ser fuerte y a veces requerirá la ayuda de la Hueste Ascendida para canalizarla correctamente.

Para expandir esta Llama, lo cual es lo que queremos hacer, necesitamos enfocarnos en ella y darle energía. Cuando inhales ve y siente con lo que estás trabajando. Di directamente a la Triple Llama en tu Corazón, tan consciente e inteligente como la Deidad...

"Amada Triple Llama Inmortal, Verdad en mi Corazón, expándete y has tu Tarea Cósmica" (3 veces). Luego decir:

Llamo por el Poder de Mi Magna Presencia "I AM"
que el GRAN FUEGO DE RESPIRACIÓN DEL AMOR CRÍSTICO
constantemente llene mi inhalación,
saturando mis cuerpos Terrenos
Con el FUEGO DE AMOR CÓSMICO CRÍSTICO siempre

PRIMERA RESPIRACIÓN: EL PLAN DIVINO CUMPLIDO

Enfócate en tu Magna Presencia de Dios I AM, aproximadamente 12 pies sobre tu cabeza (más de tres metros). Da las gracias y amor a tu Presencia.

Nota

1 Todo el trabajo de respiración es a través de las fosas nasales, no de la boca.

2 Los ejercicios son hechos a la cuenta de 8—sólo enfócate en decir la afirmación silenciosamente cada vez que inhales, mantén la respiración, exhala, mantente sin respirar - el lapso de respiración se expandirá en tanto mejor lo practiques.

Para cada parte de la respiración- Silenciosa y lentamente repite a la cuenta lenta de 8 "la afirmación":

Inhalar I AM inhalando el Plan Divino cumplido de mi Amada I AM
Sostener I AM absorbiendo el Plan Divino cumplido de mi Amada I AM
Exhalar I AM expandiendo el Plan Divino cumplido de mi Amada I AM
Sostener I AM proyectando el Plan Divino cumplido de mi Amada I AM

SEGUNDA RESPIRACIÓN: CUERPO CAUSAL

Enfoca la atención en tu Cuerpo Causal que rodea tu Cuerpo de Fuego Blanco desde el corazón de Dios Padre/Madre.

Inhalar	I AM inhalando todo lo Bueno acumulado en mi Cuerpo Causal
Sostener	I AM absorbiendo todo lo Bueno acumulado en mi Cuerpo Causal
Exhalar	I AM expandiendo todo lo Bueno acumulado en mi Cuerpo Causal
Sostener	I AM proyectando todo lo Bueno acumulado en mi Cuerpo Causal

TERCERA RESPIRACIÓN: CUERPO MENTAL SUPERIOR (CRISTO INTERIOR)

Dirige tu atención a tu Santo Cristo Interior (tu Cuerpo Mental Superior) – el intermediario (puente) entre tu “Presencia I AM” y tu mente.

Inhalar	I AM inhalando la naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior
Sostener	I AM absorbiendo la naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior
Exhalar	I AM expandiendo la naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior
Sostener	I AM proyectando la naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior

Cuando estas respiraciones han sido hechas HAS PREPARADO TU ALTAR DEL FUEGO SAGRADO al cualificarlo con la PERFECCIÓN TOTAL de tus Tres Vehículos Superiores: Tu Presencia I AM, Tu Cuerpo Causal, Tu Santo Cristo Interior (o Cuerpo Mental Superior)

CUARTA RESPIRACIÓN: RESPIRANDO EN LA TRIPLE LLAMA Y TRABAJANDO CON LOS 7 RAYOS

Para aumentar el poder, actividad y cualidad de cualquier virtud específica de la Llama Triple Inmortal Victoriosa en nuestro corazón, podemos llamar conscientemente e invitar el momentum total acumulado de cualquier Ser Libre en Dios para asistir en esto, y acelerar esa virtud particular a través de nuestra Triple Llama Victoriosa Inmortal en nuestros corazones.

El Fuego Violeta de Transmutación elegido como purificación, es lo más requerido por los Seres no ascendidos en el presente. Para este ejemplo, sin embargo, cualquier Llama puede ser elegida, tal como la...

Llama Azul de la Fe	Amado Arcángel Miguel o Fe
Llama Dorada de la Iluminación	Amado Arcángel Jofiel o Constancia
Llama Rosa de Amor	Amado Arcángel Chamuel o Caridad
Llama Blanca de Pureza	Amado Arcángel Gabriel o Esperanza
Llama Verde de la Verdad	Amado Arcángel Raphael o Santa María

Llama Oro/Rubí de la Paz
Llama Violeta de la Transmutación

Amado Arcángel Uriel o Donna Gracia
Amada Arcangelina Amatista o Su
complemento masculino Arcángel Zadkiel

Para este ejercicio, dirige tu atención a la Amada Amatista quien representa el SENTIMIENTO del Fuego Violeta. Cuando invoques este Fuego Violeta, ve tu Triple Llama expandida grandemente alrededor de tu cuerpo (10 pies en diámetro – 5 pies en cada dirección) tornarse completamente Violeta – resplandeciente, flameante y brillante.

Todas las plumas en rosa, dorado y azul tornarse violeta.
Has esto con cualquiera de la Llamas que puedas sentir ganas de trabajar.

Inhalar	I AM inhalando la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
Sostener	I AM absorbiendo la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
Exhalar	I AM expandiendo la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
Sostener	I AM proyectando la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista

QUINTA RESPIRACIÓN: PURIFICACIÓN DE LOS CUATRO CUERPOS INFERIORES.

Al:

Inhalar	siente la substancia impura atraída a la esencia purificada del Fuego Sagrado – un Caldero de Fuego Violeta ahora resplandeciendo en a través y alrededor de tus 4 cuerpos inferiores.
Sostener	siente la substancia impura transmutada por el Fuego Sagrado.
Exhalar	siente la substancia purificada que retorna a nutrir el cuerpo que estás tratando. Ve esa energía expandirse en la atmósfera que te rodea.
Sostener	siente la substancia purificada del cuerpo que estás tratando proyectada al mundo externo para bendición de TODA la humanidad. Ve esta energía purificada llevada por el poder de nuestra Magna Presencia I AM alrededor de nuestro planeta.
Inhalar	I AM inhalando para la purificación de toda la energía en mi mundo de sentimiento
Sostener	I AM absorbiendo para la purificación de toda la energía en mi mundo de sentimiento.
Exhalar	I AM expandiendo esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo de sentimiento.
Sostener	I AM proyectando esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo de sentimiento

Inhalar	I AM inhalando para la purificación de toda la energía en mi mundo mental.
Sostener	I AM absorbiendo para la purificación de toda la energía en mi mundo mental.
Exhalar	I AM expandiendo esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo mental.
Sostener	I AM proyectando esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo mental.
Inhalar	I AM inhalando para la purificación de toda la energía de mi mundo etérico.
Sostener	I AM absorbiendo para la purificación de toda la energía de mi mundo etérico.
Exhalar	I AM expandiendo esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo etérico.
Sostener	I AM proyectando esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo etérico.
Inhalar	I AM inhalando para la purificación de toda la energía en mi mundo físico.
Sostener	I AM absorbiendo para la purificación de toda la energía en mi mundo físico.
Exhalar	I AM expandiendo esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo físico.
Sostener	I AM proyectando esta energía purificada de perfección Crística en mi mundo físico.

Si hacemos nuestra respiración regularmente cada día estaremos haciendo un gran servicio para nosotros, para la humanidad, y toda vida en nuestro planeta Tierra.

8. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA LA PRESENCIA "I AM", CUERPO CAUSAL, EL CRISTO INTERIOR Y LOS CUATRO CUERPOS INFERIORES

7 ejercicios de respiración rítmica para la Presencia I AM, Cuerpo Causal, El Cristo Interno y los 4 vehículos inferiores.

Llega a relajarte en equilibrio.

Comienza con tres respiraciones profundas, dentro y fuera: Siente el Aliento Sagrado. Entra ahora a la Presencia Sagrada de tu Triple Llama dentro del corazón.

8.1 LA PRESENCIA "I AM"

- Inhala lenta y profundamente, contemplando la Presencia "I AM"
- Sostén la inhalación por un momento y conviértete en la Presencia

- En la lenta exhalación controlada, afirma positivamente
"I AM" conscientemente respirando en mi Llama del Corazón
El Patrón Divino de mi propia Magna Presencia "I AM" (Repite tres veces)

8.2 EL CUERPO CAUSAL

- Inhala lenta y profundamente, contemplando el Cuerpo Causal
- Sostén la inhalación por un momento y conviértete en el Cuerpo Causal
- En la lenta exhalación controlada, afirma positivamente
"I AM" respirando conscientemente en mi Llama del Corazón el momentum
total acumulado de mi Cuerpo Causal. (Repite tres veces)

8.3 EL SANTO CRISTO INTERIOR

- Inhala lenta y profundamente, contemplando el Santo Cristo Interior
- Sostén la inhalación por un momento y conviértete en el Santo Cristo Interior
- En la lenta exhalación controlada, afirma positivamente:
"I AM" conscientemente respirando en mi Llama del Corazón
La Naturaleza de Amor de Mi Santo Cristo Interior. (Repite tres veces)

Repite el ejercicio completo tres veces – para que la Llama del Corazón se convierta en la Realidad de tu permanente Naturaleza de Dios.

8.4 PERFECCIONANDO LOS VEHÍCULOS INFERIORES EN LA LLAMA DEL CORAZÓN - USANDO EL ALIENTO SAGRADO

Ahora, centrados en el siempre- creciente poder de tu Triple Llama en tu Corazón, DATE CUENTA de la plenitud del Fuego sagrado de Purificación, Misericordia y Perdón dentro de la Llama. (PAUSA Y CONTEMPLA ESTA REALIDAD)

Purificando el Cuerpo Emocional

Inhalando lenta y profundamente

- Conscientemente trae toda la substancia impura de tu cuerpo emocional a tu hermosa Llama Transmutadora.
- Sostén la respiración dentro de la Llama y visualiza toda substancia impura disolverse ante tus ojos!

En la exhalación controlada

- Conscientemente expande en tu cuerpo emocional toda la substancia transmutada y purificada de la Llama.
- Siéntela irradiar su nueva perfección a través de tu cuerpo emocional

- Luego sostén la exhalación del cuerpo por un momento proyectando Sentimiento de Maestro Ascendido del Fuego Sagrado de Transmutación y Libertad en el mundo a tu alrededor (o donde quieras proyectarla.)

Repite tres veces por cada uno de los otros vehículos:

- Purificando el Cuerpo Mental para pensamientos
- Purificando el Cuerpo Etérico para los recuerdos
- Purificando el Cuerpo Físico para sanación

9. RESPIRACIÓN RÍTMICA: EJERCICIOS PARA LA PRESENCIA I AM, CUERPO CAUSAL, CRISTO INTERIOR, 7 RAYOS Y 4 CUERPOS INFERIORES

14 ejercicios de respiración rítmica para la Presencia I AM, Cuerpo Causal, Cristo Interior, Siete Rayos de Creación, y los 4 vehículos inferiores (cuerpo mental, emocional, etérico y físico)

9.1 PREPARÁNDONOS

Por favor observa los Videos de YouTube de Respiración Rítmica si aún no los has hecho. Antes de empezar, con profunda Reverencia y Gratitude, llama a un Maestro Ascendido de tu elección, para asistir con el proceso y expandir y dirigir tus esfuerzos humildes con Su Gran Poder, Amor y Energía.

Luego llama directamente a tu Triple Llama Inmortal en tu corazón (el anclaje de tu Presencia I AM en tu cuerpo físico, y la “vestidura” de tu Santo Cristo Interior, también referido como el “Ser Dorado” en tu Corazón) y decir en voz alta si es posible:

**“Mi Amada Triple Llama Inmortal, Verdad en mi Corazón,
EXPÁNDETE! EXPÁNDETE! EXPÁNDETE!
Haz tu Trabajo Perfecto! Te agradezco!**

Recuerda a toda hora que es tu Presencia “I AM” haciendo el trabajo!

- Antepone “I AM” a todas las afirmaciones de respiración
- Visualiza y SIENTE la cualidad de la afirmación e intención que estás trabajando a través de cada respiración.
- Visualiza y SIENTE tu triple Llama expandir la Luz

Cuando hagas la Respiración Rítmica – di estas afirmaciones internamente, una vez o muchas veces como seas dirigido (a) de hacerlo, lentamente, consciente y rítmicamente....

“I AM” Inhalando lenta y profundamente

“I AM” Absorbiendo suavemente sosteniendo la inhalación

“I AM” Expandiendo suavemente exhalando lento y controlado

“I AM” Proyectando suavemente sosteniendo la exhalación

9.2 AFIRMACIONES “I AM”

9.2.1 EL PLAN DIVINO

“I AM” Inhalando el Plan Divino cumplido de mi Amada “I AM”

“I AM” Absorbiendo el plan Divino cumplido de mi Amada “I AM”

“I AM” Expandiendo el Plan Divino cumplido de mi Amada “I AM”

“I AM” Proyectando el Plan Divino cumplido de mi Amada “I AM”

9.2.2 CUERPO CAUSAL

“I AM” Inhalando todo el Bien acumulado en mi Cuerpo Causal

“I AM” Absorbiendo todo el Bien acumulado en mi Cuerpo Causal

“I AM” Expandiendo todo el Bien acumulado en mi Cuerpo Causal

“I AM” Proyectando todo el Bien acumulado en mi Cuerpo Causal

9.2.3 SANTO CRISTO INTERNO

“I AM” Inhalando la Naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior

“I AM” Absorbiendo la Naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior

“I AM” Expandiendo la Naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior

“I AM” Proyectando la Naturaleza de Dios de mi Amado Santo Cristo Interior

9.3 SIETE RAYOS

Ahora respiramos los 7 Rayos – puedes trabajar específicamente con el Rayo Violeta, ya que es el más necesitado – o con algún otro Rayo. También puedes preferir trabajar con todos los Rayos en orden. La cosa más importante aquí es visualizar tu Triple Llama convirtiéndose en el Color (resplandeciente y brillante) y Cualidad del rayo con el que se está trabajando.

En la expansión de la respiración ve tu cuerpo físico completo y aura convirtiéndose en ese color resplandeciente lleno con la cualidad del Rayo, y entonces ve eso rayos dejar tus cuerpos hacer Su Trabajo Perfecto!

9.3.1 PRIMER RAYO: VOLUNTAD Y FE INQUEBRANTABLE

“I AM” Inhalando la Llama azul de Fe del Amado Arcángel Miguel

“I AM” Absorbiendo la Llama azul de Fe del Amado Arcángel Miguel

“I AM” Expandiendo la Llama azul de Fe del Amado Arcángel Miguel

“I AM” Proyectando la Llama azul de Fe del Amado Arcángel Miguel

9.3.2 SEGUNDO RAYO: SABIDURÍA Y PERCEPCIÓN

“I AM” Inhalando la Llama Amarilla Dorada de Sabiduría del Amado Jofiel

“I AM” Absorbiendo la Llama Amarilla Dorada de Sabiduría del Amado Jofiel

“I AM” Expandiendo la Llama Amarilla Dorada de Sabiduría del Amado Jofiel

“I AM” Proyectando la Llama Amarilla Dorada de Sabiduría del Amado Jofiel

9.3.3 TERCER RAYO: AMOR

"I AM" Inhalando la Llama Rosa de Amor Divino del Amado Chamuel
"I AM" Absorbiendo la Llama Rosa de Amor Divino del Amado Chamuel
"I AM" Expandiendo la Llama Rosa de Amor Divino del Amado Chamuel
"I AM" Proyectando la Llama Rosa de Amor Divino del Amado Chamuel

9.3.4 CUARTO RAYO: PUREZA

"I AM" Inhalando la Llama Blanca de Pureza del Amado Gabriel
"I AM" Absorbiendo la Llama Blanca de Pureza del Amado Gabriel
"I AM" Expandiendo la Llama Blanca de Pureza del Amado Gabriel
"I AM" Proyectando la Llama Blanca de Pureza del Amado Gabriel

9.3.5 QUINTO RAYO: VERDAD: CONCENTRACIÓN Y CONSAGRACIÓN

"I AM" Inhalando la Llama Verde de Verdad del Amado Rafael
"I AM" Absorbiendo la Llama Verde de Verdad del Amado Rafael
"I AM" Expandiendo la Llama Verde de Verdad del Amado Rafael
"I AM" Proyectando la Llama Verde de Verdad del Amado Rafael

9.3.6 SEXTO RAYO: PAZ Y GRACIA

"I AM" Inhalando la Llama Oro-Rubí de Paz del Amado Uriel
"I AM" Absorbiendo la Llama Oro-Rubí de Paz del Amado Uriel
"I AM" Expandiendo la Llama Oro-Rubí de Paz del Amado Uriel
"I AM" Proyectando la Llama Oro-Rubí de Paz del Amado Uriel

9.3.7 SÉPTIMO RAYO: TRANSMUTACIÓN, PERDÓN, INVOCACIÓN

"I AM" Inhalando la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
"I AM" Absorbiendo la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
"I AM" Expandiendo la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista
"I AM" Proyectando la Llama Violeta de Transmutación de la Amada Amatista

9.4 PURIFICANDO LOS CUATRO VEHÍCULOS INFERIORES

Ahora tienes la Llama Violeta expandida a través de tu Triple Llama y los 4 cuerpos inferiores, e inhalamos de los 4 cuerpos inferiores la energía que necesita ser purificada. Recuerda que es la Presencia "I AM" el Controlador Maestro aquí, sólo necesitamos hacer los llamados, visualizar y SENTIR la purificación tomando lugar en el Fuego Violeta.

9.4.1 CUERPO EMOCIONAL / MUNDO DEL SENTIMIENTO

"I AM" Inhalando para Purificación de toda energía en mi mundo de Sentimiento
"I AM" Absorbiendo para Purificación de toda energía en mi mundo de Sentimiento
"I AM" Expandiendo esta Energía Purificada de la Perfección Crística en mi mundo de Sentimiento
"I AM" Proyectando esta Energía Purificada de la Perfección Crística en mi mundo de Sentimiento

9.4.2 CUERPO / MUNDO MENTAL

"I AM" Inhalando para Purificación toda la energía en mi mundo Mental

"I AM" Absorbiendo para Purificación toda la energía en mi mundo Mental

"I AM" Expandiendo esta Energía Purificada de Perfección Crística en mi mundo Mental

"I AM" Proyectando esta Energía Purificada de Perfección de Cristo en mi mundo Mental

9.4.3 CUERPO/ MUNDO ETÉRICO

"I AM" Inhalando para Purificación toda la energía en mi Mundo Etérico

"I AM" Absorbiendo para Purificación toda la energía en mi Mundo Etérico

"I AM" Expandiendo esta Energía Purificada de Perfección Crística en mi Mundo Etérico

"I AM" Proyectando esta Energía Purificada de Perfección Crística en mi Mundo Etérico

9.4.4 CUERPO/ MUNDO FÍSICO

"I AM" Inhalando para Purificación toda la energía en mi Mundo Físico

"I AM" Absorbiendo para Purificación toda la energía en mi Mundo Físico

"I AM" Expandiendo esta Energía Purificada de Perfección Crística en mi Mundo Físico

"I AM" Proyectando esta Energía Purificada de Perfección Crística en mi Mundo Físico

Gracias Amada Presencia "I AM", Maestros Ascendidos invocados y a la Luz por Su Servicio Perfecto!

9.5 DIAGRAMA DE LOS SIETE RAYOS

Rayo	Qualidad	Color	Chohan	Arcàngeles	Elohim
1er	Poder Inquebrantable, Voluntad, Fe, Proteccìon	Azul	El Morya	Miguel y y Fe	Hercules y Amazonas
2do	Sabidurìa, Iluminaciòn, Percepciòn y Discernimiento	Dorado Amarillo	Dwal Kul	Jophiel & Constancia	Cassiopeia & Minerva
3ro	Puro Amor Divino	Rosa	Lady Rowena	Chamuel y Caridad	Oriòn y Angèlica
4to	Pureza & Ascensiòn	Blanco	Serapis Bey	Gabriel y Esperanza	Claire y Astrea
5to	Verdad Sanaciòn Concentraciòn & Consagraciòn	Verde Esmeralda	Lord Hilarion	Rafael y Madre Maña	Vista y Crystal
6to	Paz, Gracia y Ministraciòn	Ruby y Dorado	Juan El Amado	Uriel y Donna Gracia	Tranquilidad y Pacifica
7mo	Transmutaciòn, Perdòn, Misericordia Ritmo e Invocaciòn	Violeta	Saint Germain	Zadkiel y Santa Amatista	Arturo y Santa Diana