

# “ALIENTO PRECIOSO”

## El Arte de la Respiración Rítmica

### LA ACTIVIDAD DEL SANTO ALIENTO

Por el amado Santo Eolo.

Benditos Hijos Santos de Dios, Mi Amor por cada uno de vosotros es tan grande... es Mi privilegio asumir el Cargo de Espíritu Santo Cósmico para todos los planetas bajo la dirección específica de Helios y Vesta.

Mi amado Hijo Pablo, de quien “YO ESTOY” complacido, tiene un tremendo momentum de Puro Amor Divino. Le habéis oído declarar en varias ocasiones: “YO SOY” el custodio de mi hermano. Quien Pueda acumular un tal momentum de esa Cualidad, está bien habilitado para ocupar el Cargo de Maha Chohan, porque “YO SOY” Quien lo deja ahora. El Ser Quien tenga el privilegio de asumir la responsabilidad de dispensar el Aliento del Espíritu Santo y Ser su Representante para un Planeta, debe poseer la cualificación necesaria para poder revestir cada emanación de Su Ser con la esencia del Puro Amor Divino, el Poder de Cohesión del Universo.

Imaginaos como mejor podáis un glorioso Rayo Rosa que fluye desde la Fuente Central de la Creación dentro de mí ser, donde recibe la Gratitud de Mi Corazón que viste de Pura Humildad aquella Sustancia Flameante. Ahora este Rayo Rosa fluye con el Aliento del Espíritu Santo Cósmico en el Amado Pablo – El Maha Chohan – con su Inspiración. Con humildad y devoción, Él lo envuelve en Su Sentimiento de Puro Amor Divino y con su Expiración lo dirige en toda vida sobre el Planeta Tierra. Es responsabilidad de los estudiantes conscientes recibir este Flameante Rayo Rosa al Inspirar, bendecir y arrodillarse ante su Beneficio y, al Expirar, repartir la bendición de Aliento y de la Cualidad de Puro Amor Divino a toda vida ¡POR DOQUIER!

Antes de que el Aliento Sagrado vuelva al Corazón de la Creación, vasto es Su viaje a través de toda la Creación, antes de su regreso en Su Estado de Pureza al Origen de su emanación, donde viene recargado la energía y de nuevo repartido, fluyendo a lo largo de la Ley del Círculo mediante las pulsaciones rítmicas de aquellos Seres Quienes sean conscientes de Su acción.

Ahora comprenderéis, o tendríais que comprender, por qué hemos subrayado repetidamente la importancia de la Respiración Rítmica y de como entraría mayor armonía en vuestra vida al poner en práctica la Ley de la Respiración Rítmica. Nadie debería ser tan necio como para pensar que se debe estar en un estado de inercia en lo concerniente en las actividades diarias para comprometerse en este Servicio. Sin embargo, al despertarse, antes de iniciar la rutina de las obligaciones diarias, se tendría que dedicar un momento a la respiración rítmica y profunda, percibiendo la Flameante Esencia Rosa que entra en el Ser y es el revestimiento de la Substancia Crística del Aliento Sagrado. Después, permitir al Santo Ser Crístico que tome el mando y sea la Inteligencia Directora de las actividades en el mundo de la forma. Recordad que una parte de la vida del Amado Pablo, el Maha Chohan, entra en vuestro ser y donde fluye la substancia de su Vida, ahí “YO SOY”.

Haciendo este simple ejercicio cada día construiréis rápidamente de manera estable y constante, el momentum de la distribución del Aliento Sagrado y vuestra Vida se derramará como una bendición para toda la vida por doquier. De nuevo la Ley del Círculo.

No es mi costumbre pedir nada para Mí Personalmente pero Me alejaré de esta regla en este caso. Os pido que enviéis vuestro Amor al Amado Pablo, porque al ser

elevado al Cargo de Maha Chohan no es una promoción pequeña y sé que el apreciará vuestras bendiciones.

He recorrido este mismo camino y YO SE de lo que hablo. Enviándole vuestro Amor, vosotros también bendecís Mi Ser, y por eso ¡os estaré eternamente agradecido!

Ahora, envolviéndoos en mi Amor, la Esencia de Pura Luz Rosa, Yo digo: Oh! Dios-Padre-Madre, Creador de todo lo que existe, cubre a cada uno de estos estudiantes, con la Llama de Tu Iluminación para que todos puedan ascender rápidamente el Camino de la Escalera de Luz hacia dentro de tu Corazón "YO SOY".

Eolo, Mensajero del Dios-Padre-Madre.

## LECCIÓN I

Si llega a comprender que respirar significa vivir y que respirando adecuadamente se puede corregir cualquier condición del cuerpo físico, el estudiante sabio aplicará la instrucción que es dada a continuación. Este cuerpo físico es el Templo del Dios Viviente y aprendiendo a respirar equilibradamente y a dirigir el aliento, se puede elevar la acción vibratoria del cuerpo.

Haciéndolo, se vivifica cada célula, limpiando el efluvio que hemos permitido formarse. La mayoría de la gente se ha vuelto tan pesada con este efluvio auto creado que se siente casi siempre perezosa y cansada. El Amado Maha Chohan desea que Su cuerpo estudiantil se dé cuenta de la importancia de respirar correctamente. Por esta razón, hemos incluido unos ejercicios importantes que sabemos ayudarán a mejorar los cuerpos físico, etérico, mental y emocional de los que tomen el tiempo de practicarlos.

No os desaniméis si al principio no podéis dominar estas respiraciones. Continúad, porque la práctica hace perfectos y el resultado de la perseverancia agrada al estudiante cuando vea que su cuerpo se siente más ligero y su mente libre y clara. Su visión de la vida será más alegre, será emocionalmente más claro, calmado y sereno en el manejo de las situaciones que surgen diariamente en la vida de todos.

Es buena idea destinar un tiempo especial para estos ejercicios. Se tendrían que hacer al menos dos veces al día.

Antes de empezar cualquier ejercicio de respiración, es importante vaciar los pulmones espirando pesadamente por la boca con el sonido "OO".

Permaneced de pie en posición erguida, con los pies juntos, los brazos relajados a los lados. Cuando empezáis a respirar, tensad los brazos e inspirad lentamente contando hasta cinco y levantado lentamente los brazos sobre la cabeza. Al inspirar, empujad el diafragma hacia afuera. Mantened la respiración contando hasta cinco, visualizando una gran luz blanca vertiéndose desde vuestra Presencia Divina. Entonces, espirad lentamente contando hasta cinco, mientras bajáis de nuevo los brazos a los lados. Descansad contando hasta cinco. Repetid la respiración siete veces. Relajaos y a continuación decid el siguiente decreto, sintiéndolo:

**Te doy gracias, Padre por mi vida, por mi cuerpo físico, el más maravilloso instrumento en el Universo.**

**Yo ordeno ahora que cada célula, átomo, glándula, músculo, órgano y función de mi cuerpo acepten la luz resplandeciente de mi Presencia Divina que cura, eleva y hace íntegro este templo del Dios viviente y te doy gracias por mi cuerpo puro y bien equilibrado.**

## LECCIÓN II

Casi todos desean sentirse jóvenes. El ser capaces de moverse de manera rítmica y hermosa, de caminar con gracia, de irradiar dicha y alegría, puede conseguirse

practicando las respiraciones que os ponemos de manifiesto. Es deseo del Amado Maha Chohan que seamos ejemplos radiantes: ¿Cómo, si no, podemos ayudar a los demás si nosotros mismos no somos “La Luz que brilla en las tinieblas”?

En este ejercicio hacemos un decreto para la juventud. Visualizaos haciendo algo que no habéis hecho desde hace años... subiendo una cuesta corriendo... tirándoos en el Océano... dando brincos con alegría abandono. Sentid la libre liviandad de la juventud.

De pie, con los brazos a los lados. Inhalad lenta y profundamente contando hasta cuatro. Levantad lentamente los brazos por delante sobre la cabeza y hacia atrás, moviendo la cabeza también hasta que la cara mire hacia el cielo, manteniendo el aliento mientras contáis hasta cuatro. Luego espirad contando hasta cuatro inclinándoos desde la cintura hacia adelante hasta tocar el suelo. Finalmente, reteniendo la respiración mientras contáis hasta cuatro, reincorporaros a la posición inicial. Haced esta respiración tres veces. A continuación decretad con profundo sentimiento:

**“YO SOY” colmado de la Luz que revitaliza cada parte de mi cuerpo.**

**“YO SOY” colmado de un ardiente, glorioso, vibrante sentimiento de juventud.**

**“YO SOY” vivo con el poder que motiva la acción.**

**“YO SOY” joven, joven, joven, “YO SOY” la juventud eterna.**

### **LECCIÓN III**

Debemos mucho a nuestro Sol Físico y a los Grandes Seres, Helios y Vesta, quienes residen en Él. El Sol derrama Luz y Substancia de vida para todos. Conocemos al Sol, naturalmente, pero debemos saber también que con nuestra atención podemos atraer dentro de nuestro ser mediante el amor y la gratitud, la Radiación Benéfica que es Su alegría regalar a todos los que tienen la vida, el movimiento y el ser sobre este Planeta Tierra.

La próxima Respiración os pido que la hagáis frente al Sol, si es posible, sino visualizad al Sol con los ojos de vuestra mente. Al inhalar, levantad los brazos desde los lados hacia arriba hasta formar una Cruz, con las palmas hacia arriba. Esta posición simboliza vuestra completa entrega a vuestro Dios-Padre-Madre-Celestial.

De pie, bien rectos y los pies juntos. Visualizad los Rayos Dorados del Sol cayendo hacia vosotros y dentro de vosotros, mientras inhaláis profunda y lentamente contando hasta cuatro y levantando los brazos para formar una cruz.

Inhalad estos Rayos dentro de vuestro corazón, es decir, dirigid el aliento hacia el área del corazón. Contened el aliento y contad hasta cuatro. Espirad contando cuatro, bajando los brazos y mientras espiráis sentid el aliento como si fuese Luz Dorada saliendo de cada poro de vuestro cuerpo. Descansad contando hasta cuatro y repetid la respiración siete veces. Después decretad:

**“YO SOY” Luz, “YO SOY” Luz, “YO SOY” Luz, “YO ESTOY” atrayendo dentro de mi ser la bendición y el amor de Helios y Vesta. “YO ESTOY” absorbiendo esta luz en cada célula de mi cuerpo... “YO SOY” resplandeciente de Luz. “YO SOY” colmado de Luz,**

**“YO SOY” agradecido, agradecido, agradecido a la Luz y amo la Luz.**

### **EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA**

Concluyendo esta serie de ejercicios de Respiración, os pedimos recordéis que el ritmo es importante en toda manifestación duradera. A medida que respiráis rítmicamente, como aconsejan el Amado Eolo y el Amado Pablo el Maha Chohan, vuestro Progreso Espiritual será notablemente acelerado.

Con el uso continuo de las tres Respiraciones indicadas, practicándolas diariamente y con perseverancia, atraeréis la Luz desde el corazón de Dios en cada célula y átomo de vuestro cuerpo logrando un estado de salud excelente, vigor juvenil, claridad de pensamiento y Sabiduría proveniente del Espíritu Santo.

Para lograrlo, aconsejamos obediencia a la petición del Amado Eolo y el Amado Pablo, el Maha Chohan, haciendo los Ejercicios de Respiración tal como el lo hemos comunicado, y que han sido remitidos para vuestro expreso beneficio.

“YO SOY” el aliento del Espíritu Santo fluyendo a través de mi ser hacia el interior del Gran Aliento Cósmico que unifica toda perfección... ¡por doquier!