A ARTE DA RESPIRAÇÃO RÍTMICA
pelo ESPÍRITO SANTO CÓSMICO

Quando chegamos à conclusão de que respirar significa viver, e de que se respirarmos da forma correta poderemos corrigir qualquer situação dentro de nosso corpo físico, o chela sábio aplicará a instrução. Este corpo físico é o Templo do Deus Vivo, e ao aprender a respirar de forma que o corpo forma um par com esse Deus Vivo e dirigindo o alento podemos elevar a ação vibratória do corpo. Ao fazer isso, avivamos cada célula, dissolvendo o eflúvio (emanação sutil que se desprende dos corpos; miasmas; perfume) que temos permitido que se forme. **A maior parte da humanidade está tão carregada com esse eflúvio auto-criado que se sente preguiçosa e cansada a maior parte do tempo.**

O Amado Maha Chohan tem muito desejo que os discípulos, se conscientizem sobre importância da respiração correta.

O exercício melhorará os corpos físico, etérico, mental e emocional de cada um, que tome tempo para praticá-los.
Jamais **desanimem se a princípio não conseguirem controlar essas respirações. Insistam,** já que a prática promove a perfeição e o **resultado da perseverança alegrará vocês, quando se derem conta de que seu está corpo mais leve, que seu pensamento está mais livre e menos obstaculizado.** Experimentarão uma visão de vida mais alegre e emocionalmente estarão mais calmos, mais serenos ao enfrentar situações que se apresentam diariamente na vida de todos.

É uma boa ideia separar um momento especial do dia para esses exercícios, que devem ser feitos pelo menos duas vezes ao dia.

Importante: Antes de começar qualquer exercício de respiração deve-se

esvaziar os pulmões. Coloquem a boca em forma de U e exalem com força.

1º
-de pé, ereto, pés juntos, braços relaxados ao lado do corpo. Coloquem a boca em forma de U e exalem com força, soltando todo o ar residual.
- inale lenta e suavemente elevando os braços pela lateral do corpo até a cabeça, contando até 5
- prenda a respiração até 5 e visualize uma Grande Luz Branca que verte desde a Sua Presença de Deus.
- suavemente, exale contando até 5 a medida que vai baixando os braços ao lado do corpo.
- descanse prendendo a respiração até 5.
- **repita 7 vezes**
- relaxe, decretando com sentimento:

"Te dou graças, Deus Pai-Mãe, pela minha vida e pelo meu corpo físico que é o instrumento mais maravilhoso do Universo.
Agora, Eu comando que cada célula, átomo, glândula, músculo, órgão e função do meu corpo aceite a Flamejante Luz que verte da Minha Presença de Deus que cura, eleva e integra este Templo de Deus Vivo.
E eu te dou graças pelo meu corpo puro e bem equilibrado."

2º
Quase todo mundo deseja sentir-se jovem; ser capaz de mover-se com flexibilidade e leveza, de caminhar com graciosidade, de brilhar com a felicidade e alegria interna. Tudo isso é possível alcançar quando se pratica esses exercícios. É o desejo do Maha Chohan que sejamos exemplos brilhantes. **Não podemos pretender ajudar aos outros se nós mesmos não somos "A luz que brilha na escuridão."**

Neste exercício estamos decretando ***juventude.***

- de pé, com os braços ao lado do corpo
- tome uma respiração lenta e profunda contando até 4.
- levante os braços pela frente, passando-os sobre a cabeça e gire o corpo para trás até olhar o céu.
- prendendo a respiração, dobre para frente, tocando o piso e regressando até em cima estirando novamente para trás.
- exale lentamente, levando os braços até a posição inicial.
- repetir 3 vezes
- decrete com sentimento profundo:

"Estou Plena de Luz, que revitaliza cada parte do meu corpo.
Estou plena do brilhante, glorioso sentimento de juventude.
Eu Sou transbordando vitalidade..
Eu Sou jovem, jovem, jovem
Eu Sou a juventude eterna."

3º

Nós devemos muito a nosso Sol Físico, esses Grandes Seres, Hélios e Vesta. O Deus e a Deusa que vivem ali dentro. O Sol verte Luz e a Substância doadora de vida a todos. Nós estamos conscientes do Sol mas também devemos saber que podemos, através da nossa atenção, atrair para o interior do nosso corpo – mediante o amor e a gratidão – a Radiação benéfica concedida a todos aqueles que vivem nesse planeta Terra.

- em pé, com os pés juntos, ponha-se de frente para o Sol. Se não for possível, visualize o sol com o olho da mente.
- visualizando os Raios Dourados da Luz do Sol saúde, vigor juvenil, pensamento claro e sabedoria do Espírito Santo

- Inale em 4 tempos ao mesmo tempo, eleve seus braços com a palma das mãos para cima, até formar uma cruz.
- prenda a respiração até 4. Sentindo que esta posição simboliza completa rendição ao nosso Deus Pai-Mãe Celestial. Inale esses Raios para dentro de seu coração, dirigindo a respiração para a área do coração.
- exale, contando até 4, baixando os braços e, a medida que exala sinta o alento como Luz Dourada que está saindo por cada um dos poros de seu corpo.
- descanse contando até 4, e repita o exercício 7 vezes.

- decrete:

"EU SOU LUZ, EU SOU LUZ, EU SOU LUZ.
ESTOU ATRAINDO PARA DENTRO DE MEU SER AS BENÇÃOS E AMOR DE HELIOS E VESTA.
ESTOU ABSORVENDO ESTA LUZ DENTRO DE CADA CÉLULA DE MEU CORPO.
ESTOU RADIANTE COM A LUZ.
ESTOU PLENA DE LUZ.
ESTOU GRATA, GRATA, GRATA À LUZ.
EU AMO A LUZ"

IMPORTANTE:
- O ritmo é importante em todas as manifestações perduráveis.
- Ao respirar ritmicamente, como recomendado pelo Maha Chohan, haverá uma notável aceleração de seu progresso espiritual.
- Com a perseverança diária nas três respirações, poderá atrair Luz do Coração de Deus ao interior de cada célula e átomo, produzindo um estado de excelente saúde, vigor juvenil, pensamento claro e sabedoria do Espírito Santo.

EU SOU O ALENTO DO ESPÍRITO SANTO FLUINDO ATRAVÉS DO MEU SER, DENTRO DO GRANDE ALENTO CÓSMICO QUE UNIFICA TODA A PERFEIÇÃO, EM TODO LUGAR!!!

Mestra Rowena - Sagrada Respiração

A respiração é a primeira ação, o primeiro contato com o mundo físico, o primeiro alento na hora do seu nascimento. Esta respiração é originária do reservatório da substância universal, na qual é enviada à Terra por Santo Aéolo, o Espírito Santo Cósmico e liberada pelo Maha Chohan a todos os seres em evolução deste planeta. Observe sua respiração. Perceba que a respiração é o Elixir da Vida, a cada momento ela percorre de modo cadenciado todo o seu corpo, trazendo a energia e a luz da vida. E quando essa luz é assimilada de modo consciente e alcança o Cristo Interno ela é Pura Luz. Cabe a cada pessoa realizar a respiração sagrada, na qual consiste em inspirar essa luz prânica, qualificando-a na chama trina de seu coração (plumas azul, dourada e rosa) e exalar - de modo qualificado - as virtudes divinas. Veja como é importante respirar de modo sagrado. Se queres prestar um grande auxílio a toda a humanidade, inspire e exale a grandiosa respiração da vida. A cada respiração irradie Paz, Amor e o Bem a todos. Inspirado em Mestra Ascensionada Rowena