

## **EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE EN CUATRO TIEMPOS**

La respiración es el aliento de vida. Tenemos que comprender que cuando respirarnos adecuadamente podemos corregir cualquier condición no armoniosa de nuestros cuerpos: físico, etérico, emocional y mental. La práctica de la respiración consciente en cuatro tiempos, calificándola con las virtudes divinas, es una enseñanza antigua y fundamental que nos han transmitido los maestros ascendidos para ayudarnos en nuestro proceso de ascensión y para poder vivir una vida plena en nuestra amada madre Tierra.

El objetivo fundamental de este documento es aprender a respirar equilibradamente con la respiración en cuatro tiempos para llevar a nuestros cuerpos las cualidades divinas, siempre en perfecta unidad y conexión con los maestros de los templos de las llamas sagradas de la divinidad.

A nivel físico los beneficios de la respiración que se han observado, podemos decir, a grandes rasgos son los siguientes:

- Estabiliza la acción cardíaca.
- Tranquiliza el sistema nervioso.
- Relaja el cuerpo físico, emocional y mental.
- Previene trastornos psicosomáticos.

La respiración consciente es un puente entre lo físico, la mente y el espíritu. Cuando respiramos conscientemente vivimos el momento presente y por tanto vivimos en la tierra desde nuestro Ser.

**Los maestros afirman: “Mediante la realización de la Respiración Rítmica, los estudiantes magnetizan e irradian la Cualidad Divina específica del Retiro (del Templo) abierto, dentro de las vibraciones más bajas en las cuales mora la humanidad. Los estudiantes actúan como un transformador-reductor, y la Cualidad Divina particular del Retiro es absorbida por los cuatro vehículos inferiores de la humanidad. El Servicio de la Transmisión de la Llama es la forma más efectiva de incrementar la Cuota de Luz de la Tierra”**

### **LIMPIEZA DE LOS CUATRO CUERPOS Y TRANSMISIÓN DE LAS LLAMAS.**

Antes de incorporar cualquier cualidad o virtud debemos liberarnos primero de todas las energías y resistencias que bloquean su paso. A través de la respiración podemos limpiar nuestros 4 cuerpos, emocional, mental, etérico y físico, de dichas energías para después incorporar la virtud que deseemos.

Si queremos traer abundancia a nuestra vida debemos eliminar todas las creencias erróneas que la están bloqueando en nuestras vidas.

#### **Limpieza de los cuatro cuerpos:**

Utilizaremos la respiración en cuatro tiempos:

- Inhalación.
- Retención del aliento (absorción).
- Exhalación (expansión).
- Retención en vacío (proyección).

Comenzaremos por limpiar el cuerpo emocional, después el mental, el etérico y por último el físico, realizando el ejercicio completo al menos tres veces.

Para eliminar la escasez y manifestar la abundancia el proceso sería el siguiente:

*Yo Soy inhalando la pobreza desde mi cuerpo emocional.*

*Yo Soy absorbiendo y transmutando la pobreza desde mi cuerpo emocional.*

*Yo Soy expandiendo la abundancia hacia mi cuerpo emocional.*

*Yo Soy proyectando la abundancia hacia la tierra.*

*Yo Soy inhalando la pobreza desde mi cuerpo mental.*

*Yo Soy absorbiendo y transmutando la pobreza desde mi cuerpo mental.*

*Yo Soy expandiendo la abundancia hacia mi cuerpo mental.*

*Yo Soy proyectando la abundancia hacia la tierra.*

*Yo Soy inhalando la pobreza desde mi cuerpo etérico.*

*Yo Soy absorbiendo y transmutando la pobreza desde mi cuerpo etérico.*

*Yo Soy expandiendo la abundancia hacia mi cuerpo etérico.*

*Yo Soy proyectando la abundancia hacia la tierra.*

*Yo Soy inhalando la pobreza desde mi cuerpo físico.*

*Yo Soy absorbiendo y transmutando la pobreza desde mi cuerpo físico.*

*Yo Soy expandiendo la abundancia hacia mi cuerpo físico.*

*Yo Soy proyectando la abundancia hacia la tierra.*

Repetiríamos el proceso completo un mínimo de tres veces.

### **Absorción de las Llamas:**

Una vez limpiados nuestros cuerpos de resistencias y limitaciones podemos trabajar en la absorción de cualquier Llama que nos ayude a la manifestación de las cualidades divinas. En el ejemplo siguiente se trabaja con la llama de la Ascensión.

El Maestro Ascendido Serapis Bey nos dice:

“La Llama de la Ascensión, amados míos es Inteligente. Yo la he amado y vivido largo tiempo y bien. Puede ascender cualquier condición en la que tú te encuentres. Puede ascender de la limitación a la armonía, de la aflicción a la paz, de la pobreza a la opulencia, de la discordia a la perfección... Si hay condiciones pesadas en tu mundo, si tu alma está decaída (decaimientos que a veces no son tuyos), si hay depresión en el grupo de personas que te rodean, si hay fallas financieras que se te hacen conocer por las noticias; llama a la Hermandad de Luxor donde está el templo de la Ascensión, a que envíen la Llama Blanca para que traiga a tu vida la ascendencia y el *entusiasmo* que resucita la depresión y la eleva al estado natural de armonía y felicidad.

El proceso para incorporar la Llama de la Ascensión sería el siguiente:

*Yo Soy **inhalando** la Llama de la Ascensión desde el corazón del amado Serapis Bey.*

*Yo Soy **absorbiendo** la Llama de la Ascensión desde el corazón del amado Serapis Bey.*

*Yo Soy **expandiendo** la Llama de la Ascensión desde el corazón del amado Serapis Bey.*

*Yo Soy **proyectando** la Llama de la Ascensión desde el corazón del amado Serapis Bey.*

El ejercicio se repetiría las veces que se quiera.

También trabajamos con los elementales grupos de personas de varias ciudades de España para la sanación de la madre Tierra, el último lunes de cada mes a las 19 horas. Si quieres te unes a nosotros, gracias. **Para este mes: Yo SOY inhalando...la Unidad, el Amor y la Gracias desde el corazón de la Fuente.**