

Exercice respiratoire pour aider à notre développement dans la spiritualité

Note de Rossitsa Avela :

Au début de Janvier 2010 une question m'était posée avec une prière de donner une Direction Divine :

« Quelle technique respiratoire est mieux et recommandé du point de vue Divin d'être utilisée pour assister notre développement dans la spiritualité, pour le renforcement de l'énergie Divine coulant à travers les chakras, en condition où nous travaillons supplémentaires pour le nettoyage du karma et nous menons une manière de vie correcte et juste ? »

Le Grand Directeur Divin a répondu à la question posée avec l'exercice respiratoire décrit ci-dessous, en recommandant qu'il soit accompli uniquement dans un endroit propre dans la nature quand nous sommes haut dans de la vibration et d'une conscience au maximum élevée. Et avant de commencer il faut envoyer une invocation aux Forces de la Lumière pour demander de l'aide et prononcer ce que nous voulons assister par son exécution.

A na Et le 6 janvier 2011 Seigneur Alpha, dans Son Instruction, nous a annoncé comment équilibrer nos énergies – par la gratitude, par le travail et par la nourriture et l'une des sortes de nourriture était le prana dans l'air.

Seigneur Alpha a indiqué qu'il est recommandé de sortir de la maison et de faire cet exercice respiratoire à l'aube, juste avant le lever du Soleil afin d'assumer le prana le plus complètement et de la meilleure façon, en remerciant notre Père Uni de tout cœur, remplis de l'Amour Divin. Alors le prana dans l'air devient de la nourriture pour tous nos corps pour toutes les 24 heures de la journée. Ce qui est assisté aussi c'est l'alimentation du soleil et les processus de transformation dans les corps inférieurs qui se déroulent pendant l'observation du soleil à son lever et après cela, durant toute la journée également.

Description de l'exercice respiratoire :

Position de départ – face à l'est, debout, les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps.

Les mains tendus se lèvent lentement de côté jusqu'à la position dans laquelle ils montrent deux moins dix ou la lettre Y. Simultanément à ce mouvement des bras vers le haut, nous inspirons par le nez et dès que les bras restent tendus au dessus de la tête dans la position de la lettre Y, avec les paumes pointant l'une vers l'autre, nous expirons par la bouche. Pendant l'inspiration nous prononçons mentalement « AMEN ».

Ensuite nous inspirons par le nez et expirons par la bouche trois fois, les mains restent au-dessus de la tête dans la même position. Durant chacune de ces trois inspirations nous prononçons mentalement respectivement :

Première inhalation – « TAKA »

Deuxième inhalation – « DA »

Troisième inhalation – « BÉUDÉ ».

Dernièrement – nous inspirons par la bouche et nous continuons à lever les bras tendus jusqu'à ce que les bouts des doigts se touchent au-dessus de la tête et nous prononçons



mentalement « OM ». Puis nous expirons de nouveau par la bouche tout en baissant les mains étirés, dans un demi-cercle de côté du corps et nous nous inclinons lentement jusqu'à ce que les bouts des doigts des deux mains se joignent. Dans cette position, inclinés vers le sol, nous prononçons si possible à haute voix « Je Te Remercie, Seigneur ! » avec tout le sentiment de Gratitude que nous sommes capables d'envoyer à ce moment.

Enfin nous nous levons lentement dans la position de départ.

Tout cela est un cycle que nous répétons sept fois l'une après l'autre.

© Rossitsa Avela

Télécharger

UNION

www.edinenie-vsemirno.net