

"YO SOY LO QUE YO SOY"

Este es el sagrado nombre de Dios manifestado en uno mismo.

Repítelo varias veces, cuanto puedas, con calma y respirando pausadamente.

Un ejercicio maravilloso es hacerlo con el Santo Aliento y consiste en esto: Santo Aliento - respiración en 4 tiempos.

Inhalar y repetir en tu mente lentamente **IOD HEVAVHE**.

Retener el aire y mentalmente decirse **Yo Soy Lo que Yo Soy**.

Exhalar el aire diciendo también mentalmente **IOD HEVAVHE**

Retener el aire por unos segundos diciendo **Yo Soy Lo que Yo Soy**.

Todo esto lo deben hacer con el pensamiento, cuando se inhala repitiendo el nombre de Dios se está inspirando todo ese poder maravilloso, al retener están absorbiendo todas sus bendiciones, al exhalar está expandiendo toda esa majestuosidad al mundo y al retener nuevamente se está proyectando la energía Divina, que puedes focalizar en algún proyecto que tengas, visualizando esa situación.

Esta respiración puedes hacerla lo menos 6 veces, esta respiración o Santo Aliento te ayudará a aprender a respirar correctamente, pues la respiración debe ser diafragmática.

La respiración diafragmática divide al pulmón en tres partes y cuando no se lleva la respiración es incompleta. Entonces hay que respirar profundamente con el diafragma y no con el pecho, el hinchar el pecho al inflarlo con la respiración está mal, porque solo estamos llenando una tercera parte de nuestros pulmones.

Haz lentamente esta respiración y practícala seguido y limpiaras tu organismo, te puedo asegurar que te estarás llenando de luz.

Siente la paz en esa respiración, purifícate y verás que cambio.

Entrarás en una tranquilidad que no querrás salirte.

Recuerda inhala (contando 4 segundos, repitiendo el nombre de Dios, o diciendo alguna afirmación, eso será tu libre albedrío).

Quiero agradecer a Rubén Cedeño porque esto lo aprendí de su libro Toda la Felicidad, ya hace varios años y ha sido maravilloso, solo que allí se hace con otra afirmación.

Ya que estoy en agradecimiento, agradezco a este medio por darme la oportunidad de compartir lo aprendido con el tiempo y agradezco a mis compañeros de grupo y a quien me imparte la enseñanza María Beatriz, y a los

grupos que yo transmito y a todo aquel que este leyendo y conociendo esta Metafísica hermosa, gracias Estela por esta oportunidad y Gracias Amada Presencia por darme la voluntad de seguir en este sendero.