

Ejercicios físicos y respiratorios.

Estos ejercicios fueron entregados por el V.M. LAKHSMI el 07/05/1992, para que sean realizados por toda la comunidad gnóstica. Es conveniente que los mismos se practiquen a las 5:00 (cinco) de la mañana, ya que a esa hora aprovechamos cierto tipo de energía especial que vibra en esos instantes.

En todos estos ejercicios es necesario saber combinar inteligentemente el movimiento físico con la respiración.

MOVIMIENTO:

- 1) A) Parados con los brazos extendidos hacia los costados, manos arriba , y las piernas un poco abiertas tomamos aire inspirando y la expulsamos exhalando en la posición B

 B) Bajamos y llegamos hasta colocarnos de cuclillas, manteniendo los brazos extendidos hacia los costados. Aquí expulsamos el aire. Volvemos a inspirar cuando subimos a realizar la posición A.

NOTA: EN TODOS LOS CASOS LA INSPIRACION SE REALIZA POR LA NARIZ Y LA EXHALACION POR LA BOCA.

- 2) Giro de cintura : Con las manos en la cintura y el tronco doblado hacia adelante tomamos aire y realizamos un giro de 360 grados .Expulsando el aire adelante. Tomamos nuevamente aire y realizamos nuevamente el giro sin ponernos verticalmente. Esto se repite 30 veces de izquierda a derecha y 30 veces de izquierda a derecha.

- 3) Giro de cabeza: Colocados de pie con las manos en la cintura Realizamos ahora giros de cuello tomando aire adelante y expulsándolo en la misma posición repitiendo este ejercicio 30 veces de izquierda a derecha y 30 veces de derecha a izquierda

NOTA: RECORDAMOS SOBRE TODO EN EL GIRO DE LA CABEZA. LOS MOVIMIENTOS SON SUAVES ,PAUSADOS NO VIOLENTOS NI VELOCES, PUEDEN HACERSE CON LOS OJOS CERRADOS PARA EVITAR MAREOS

Movimiento de tronco:

- A) En esta posición con manos en la cintura y el tronco inclinado hacia delante se expulsa el aire

B) En esta posición nos colocamos derecho, manos en la cintura y Tomamos aire.

C) Ahora doblamos el tronco hacia atrás expulsando todo el aire.

D) Volvemos a tomar aire en esta posición para exhalarlo luego en la posición "A" y comenzar de nuevo el ciclo. Se repite el ejercicio Entre 50 y 60 veces.

4) Ejercicio de brazos y piernas :

A) Manos en la cintura. Piernas un poco abiertas.

B) Levantamos ahora la pierna izquierda todo lo posible.

Al mismo tiempo levantamos el brazo izquierdo colocando Recto y horizontal. Tomamos aire al levantar la pierna y el brazo. Exhalamos al bajar a la posición inicial

C) volvemos a subir la misma pierna y brazo hasta realizar entre 50 y 60 repeticiones luego se hará el mismo ejercicio con pierna y brazo derecho.

Oracion al "LOGOS SOLAR"

"Tu Logos Solar emanación ígnea Cristo en sustancia y conciencia vida potente por la que todo avanza, ven hacia mi penétrame, alumbrame, báñame, traspásame y despierta en mi ser todas esas sustancias inefables que tanto son parte de ti como de mi mismo. Fuerza universal y cósmica, energía misteriosa yo te conjuro ven hacia mi remedia mi aflicción, cúrame de este mal, aparta de mi este sufrimiento para que tenga armonía paz y salud.

Te lo pido en tu sagrado nombre que los misterios de la Santa Iglesia Gnóstica me han enseñado para que hagas vibrar conmigo todos los misterios de este plano y de planos superiores y que estas fuerzas aquí reunidas logren el milagro de mi curación" ASI SEA, ASI SEA, ASI SEA.

SOL ESPIRITUAL : (De pie con los brazos cruzados en aspas sobre el pecho).

"Sol espiritual e invisible, Verbo Divino, tu que te hayas dentro y fuera de mi, dame tu luz, dame tu amor, dame tu fuerza para unirte a ti y amar a mi prójimo como a mi mismo.

PETICION: (brazos sobre los hombros y la palma de las manos hacia arriba.3veces)
CRISTO IGNEO, CRISTO ARDIENTE, CRISTO SOL, TE PEDIMOS QUE INTERCEDAS POR NOSOTROS ANTE EL SACRATISIMO ESPIRITU SANTO, SACRATISIMO ESPIRITU SANTO, SACRATISIMO ESPIRITU SANTO, para que nos pongas en comunicación con las sagradas

Colocar el brazo derecho en forma de jarra, lo mismo que la pierna derecha, formando una B con nuestro cuerpo. En esta posición se pronunciara el mantram
BAAAAAARRRRRRR....

ORACION: (De pie con los brazos en aspas sobre el pecho, 3 veces)
“Prospero tanto en lo físico como en lo espiritual porque el Maestro está conmigo y así lo quiero yo”

ORACION: (De pie con los brazos en aspas sobre el pecho, 3 veces)
¡Oh, Cósmica Seidad! Concédenos superar nuestro razonamiento subjetivo para obtener: sentimientos pensamientos y voluntad equilibrada para vislumbrar el sentido práctico de su majestuosa presencia .Para poder así alcanzar un estado de armonía, que nos haga dignos de su advenimiento”.

RUNA UR (Asistencia de la DIVINA MADRE KUNDALINI).

Con las piernas abiertas y flexionadas con los brazos abiertos y hacia adelante con el rostro y el plexo hacia el sol en la actitud de recibir su fuerza y luz, se concentrara profundamente en su Divina Madre Kundalini y orara en la siguiente forma:

“Dentro de mi real ser interno reside la luz Divina,
RRRRRRRAAAAAAMMMMMIIIIIOOOO es la Madre de mi Ser Devi Kundalini
RRRRRRRAAAAAAMMMMMIIIIIOOOO ayudadme,
RRRRRRRAAAAAAMMMMMIIIIIOOOOO socorredme, iluminadme
RRRRRRRAAAAAAMMMMMIIIIIOOOOO es mi Madre Divina ,
Oh Isis Madre mia tu que tienes el niño Horus, mi verdadero ser en tus brazos,
necesito morir en mi mismo para que mi Esencia se pierda en EL ,...EL,... EL...”

ORACION A LA DIVINA MADRE

“Oh, Isis, Madre del Cosmos, Raíz del Amor, Tronco, Capullo, Hoja, Flor y Semilla de todo lo que existe.

A Ti, Fuerza Naturalizante, te conjuramos, llamamos a la Reina del espacio y de la noche, y besando tus ojos amorosos, bebiendo el rocío de tus labios, respirando el dulce aroma de tu cuerpo, exclamamos:

“Oh, Nuit, Tú, Eterna Seidad del Cielo, que eres el alma primordial, que eres lo que fue y lo que será, Isis , a quien ningún mortal ha levantado el Velo, cuando Tú estés bajo las estrellas irradiantes del nocturno y profundo cielo del desierto, con pureza de corazón y en la flama de la Serpiente te llamamos”.

Trabajo de fijación: Con el mantram SSSSSS pasando las manos por todo el cuerpo de arriba abajo sin tocarlo con la intención de fijar la energía en nuestro cuerpo.
14 respiraciones profundas.

MEDITACION.

