

\*\*\*\*\*

sábado 3 de agosto de 2024 por la noche "Un día interconectado por la divinidad"  
Preámbulo por correo electrónico

**Tema: "El uso libre y flexible de la conciencia y la respiración"**

Como probablemente hayas notado a lo largo de tu vida, la conciencia y la respiración están inextricablemente unidas y son funciones importantes de la vida que conectan la mente y el cuerpo.

Si lo miramos desde la perspectiva de la verdad de la vida, la relación entre la conciencia y la respiración es que la conciencia es el amo, y la respiración es el sirviente. Sin embargo, si nos dejamos llevar por el pensamiento habitual de que "el cuerpo físico es lo que soy", no podremos ser conscientes de la conexión entre la conciencia y la respiración, y nuestra mente se dejará llevar por nuestras emociones. Nuestro cuerpo se moverá según las leyes de la naturaleza.

En otras palabras, si vamos por la vida sin darnos cuenta de que somos Seres Divinos, nuestra conciencia no será capaz de guiar nuestra respiración de forma autónoma, y sólo repetiremos el ciclo de acelerar y frenar en respuesta a los movimientos de nuestras emociones.

Ahora que estamos al borde de la Chispa Divina completa, es hora de que nos gradúemos de una forma de vida que está a merced de nuestras emociones y envolvamos todos nuestros pensamientos e ideas emocionales en Conciencia Divina. Esto también significa que nos graduamos de la respiración inconsciente.

Cuando nos graduamos de la respiración inconsciente, la conciencia de la divinidad mueve los dos músculos voluntarios del diafragma y los músculos intercostales, que controlan la respiración y promueven la expansión y contracción de los pulmones y las costillas, por lo que la respiración relajada se convierte en una característica estándar del cuerpo.

Cuando el ritmo de nuestra respiración cambia a un ritmo más lento, la luz de la divinidad se extiende a cada rincón de nuestras células físicas, y nuestros cuerpos físicos resucitan completamente como cuerpos divinos. Esto se debe a que la respiración es el puente supremo que conecta la fuente divina con el cuerpo físico.

Cuando respiramos lenta y constantemente, el infinito metabolismo celular de nuestro cuerpo físico se activa y revitaliza. La clave para activar el poder infinito que la vida posee inherentemente reside en nuestra Conciencia Divina. Desde la perspectiva del cuerpo físico, la clave para normalizar un estado infinito de salud reside en utilizar los músculos respiratorios como músculos voluntarios (diafragma y músculos intercostales mencionados anteriormente).

Si puedes respirar profundamente y relajarte, tomando suficiente oxígeno y expulsando la energía innecesaria, tu metabolismo e inmunidad se fortalecerán. Además, incluso si has estado enfermo o lesionado debido a pensamientos erróneos de vidas pasadas, puedes formar una mente y un cuerpo más sanos mediante un modo de vida que convierta la desgracia en fortuna.

Para que la respiración relajada forme parte habitual de tu vida, la trabajaremos con la conciencia del diafragma y, al final, intentaremos aplicarla con la IN de la Chispa Divina 21 veces.

Para aquellos que ya son plenamente conscientes de la naturaleza divina de su conciencia y la respiración, por favor, dar un pequeño empujón a los que están casi allí.

\*\*\*\*\*

# Sábado 3 de agosto de 2024 por la tarde "Un día interconectado por la divinidad"

## Palabras de apertura

Hola a todos. Vamos a empezar la Reunión de Oración Zoom.

Hoy nos centraremos en la respiración. ¿Os habéis preguntado alguna vez cómo se mueven los pulmones cuando respiramos?

Algunos de ustedes recordarán haber aprendido esto en la escuela. Vamos a repasarlo aquí.

No podemos mover los pulmones cuando inspiramos y espiramos. Entonces, ¿cómo se mueven los pulmones cuando respiramos?

En pocas palabras, los pulmones se expanden y contraen en función de la cantidad de aire inhalado. Además, los huesos y músculos que los rodean están dispuestos para expandirse y contraerse lo suficiente como para permitir que se produzca el acto de inhalar y exhalar, y ayudan al funcionamiento de los pulmones.

Hoy haremos algunos ejercicios para mover los pulmones a nuestro antojo y tomar medidas que podamos aplicar a nuestra vida cotidiana. Hablaré de esto con más detalle en el tercer programa, así que, por ahora, empecemos rezando por la Paz Mundial mientras escuchamos las palmas y los silbidos de Goi-sensei y ajustamos las vibraciones de nuestros cuerpos y mentes.

\*\*\*\*\*

### 1. Oración para la Paz Mundial

(japonés)

Sekai-Jinrui ga, Heiwa de arimasu-you-ni  
Nippon ga, Heiwa de arimasu-you-ni  
Watakushi-tachi no Tenmei ga, mattou saremasu-you-ni  
Shugo-rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-jin-sama, arigatou gozai-masu.

(inglés)

May peace prevail on Earth.  
May peace be in our homes and countries.  
May our missions be accomplished.  
We thank you, Guardian Deities and Guardian Spirits.

\*\*\*\*\*

### 2. Declaración de toma de conciencia de la divinidad

A continuación, hagamos todos juntos una declaración para tomar conciencia de nuestra divinidad.

Soy un espíritu divino nacido del Dios Universal,  
y estoy con mis Espíritus Guardianes y Deidades Guardianas.  
Por lo tanto, puedo hacer lo que quiera.  
Puedo convertirme en quien quiera convertirme.  
Puedo ir a donde quiera ir.  
Cualquier cosa que imagine se manifestará en mi vida.

\*\*\*\*\*

### 3. Es hora de ser consciente de la respiración lenta

A continuación, es el momento de ser consciente de tu respiración relajada. Mientras escuchas la música, mueve conscientemente tus músculos voluntarios durante 10 minutos y siente con todo tu cuerpo lo fácil que es respirar despacio. A partir de aquí, escucha la música, escucha la historia y mira las diapositivas mientras eres consciente de tu respiración lenta.

Para aprovechar al máximo la función de nuestros pulmones, necesitamos ralentizar el ritmo de nuestra respiración y convertirlo en un estado natural.

Cuando respiramos despacio, el oxígeno que inhalamos se bombea a los vasos sanguíneos, y cuando el corazón lo bombea con fuerza, el oxígeno se distribuye a todos los rincones del cuerpo. Los elementos no deseados de la sangre que regresan con esta fuerza se devuelven a los pulmones en forma de dióxido de carbono y se exhalan.

Desde una perspectiva espiritual, cuando inspiramos, los elementos no deseados producidos por el metabolismo del cuerpo se envían de vuelta al mundo de la fuente de la vida.

A la inversa, cuando espiramos, la energía divina de la fuente de la vida se introduce en el cuerpo físico. De este modo, realizamos inconscientemente la respiración espiritual, lo contrario de la respiración física.

Por eso se dice que al hacer Touitsu o meditación, debemos prestar más atención a la respiración que exhalamos que a la que inhalamos e intentar exhalar lenta y suavemente.

Ahora bien, ¿qué debemos tener en cuenta para captar la energía vital que manifiesta el funcionamiento de la divinidad en nuestros pensamientos, palabras y acciones y para enviar los elementos no deseados producidos por el metabolismo al incinerador divino a través de nuestra respiración, en lugar de dejar que permanezcan en el cuerpo físico?

En una palabra, se trata de entrenarnos para respirar lenta y relajadamente como algo natural en nuestra vida diaria. Para ello, debemos comprender la mecánica de la respiración en el cuerpo físico y aprender a utilizar nuestros pulmones como queramos. Siempre que comprendamos la mecánica de la respiración en el cuerpo físico y la utilicemos con conciencia, podremos mover los pulmones como queramos.

Observa la imagen que aparece en la pantalla. Esta imagen se utilizó la noche del sábado 10 de febrero.

n aquella ocasión, hablamos de cómo ayudar a los pulmones a expandirse y contraerse flexibilizando el cartílago costal. Hoy, discutiremos cómo ayudarle a respirar más profundamente en su respiración normal y cómo ayudarle a realizar el método de respiración vibratoria en un estado estable al realizar el IN de la Chispa Divina.

Esto significa utilizar conscientemente el diafragma. Como se mencionó en los Comentarios de Apertura, los pulmones se expanden y contraen dependiendo del aire inhalado. Además, los huesos y músculos que los rodean están dispuestos de manera que puedan expandirse y contraerse, lo que ayuda al funcionamiento de los pulmones.

Los huesos circundantes son las costillas, el esternón, las costillas y el cartílago costal que los une. A partir de aquí, los músculos circundantes son el diafragma y los músculos intercostales, que no tratamos en febrero.

Fíjate en la imagen de la pantalla. El diafragma es la parte del esternón situada ligeramente por encima de la parte inferior, que se extiende en forma de cúpula. Los músculos intercostales están situados entre las costillas.

En el cuerpo humano hay dos tipos de músculos: los voluntarios, que se pueden mover conscientemente, y los involuntarios, que no se pueden mover aunque seas consciente de ellos.

El diafragma y los músculos intercostales son músculos voluntarios que pueden moverse conscientemente. Cuando estás inconsciente, no funcionan plenamente, pero cuando estás consciente, puedes utilizarlos.

Hasta ahora he dicho que el diafragma y los músculos intercostales son músculos voluntarios que se pueden mover conscientemente. Como mencioné en febrero, si mantienes el cartílago costal blando, los músculos intercostales te ayudarán a expandir las costillas cuando inhales y a contraerlas cuando exhales.

En esta ocasión, nos centraremos en el diafragma. Cuando respiramos normalmente, no utilizamos ni la mitad del potencial del diafragma.

Ahora, mientras respiras de forma natural y lenta, intenta sentir cómo se mueve el diafragma cuando espiras e inspiras sin utilizar técnicas especiales de respiración.

Al espirar, siente cómo se estrechan las costillas al subir el diafragma, y al inspirar, cómo se expanden las costillas al bajar el diafragma.

Si eres consciente de que el diafragma sube y baja cuando respiras normalmente, descubrirás que puedes respirar más lenta y cómodamente.

¿Cuándo haces la IN de la Chispa Divina? Intenta respirar cuando lo estés haciendo. Respira ligeramente, expandiendo y contrayendo las costillas con el diafragma elevado. Puedes saberlo poniendo la mano sobre las costillas mientras realizas la técnica de respiración de la IN de la Chispa Divina.

Además, imaginando que el estómago y la espalda se pegan, metiendo el estómago y cerrando las nalgas, puedes respirar aún más profundamente al hacer la IN de la Chispa Divina. Esto se debe a que el diafragma se jala hacia arriba aún más que cuando lo jalas hacia arriba, y la energía que tomas cuando respiras está conectada a la glándula pineal en el cerebro medio.

El manual IN de la Chispa Divina dice: "Cuando hayas inhalado completamente hacia el pecho, continúa inhalando hacia los hombros y la parte posterior de los ojos. Además, al exhalar, siente cómo la respiración desciende desde la parte posterior de los ojos, a través de los hombros y hacia el pecho".

Como puedes ver, la respiración durante la IN de la Chispa Divina difiere de la respiración normal. La intención es llevar la energía inhalada a la parte posterior de los ojos, por lo que debes mantener el estómago y el diafragma elevados.

Después de esto, realizaremos la IN de la Chispa Divina 21 veces, así que, por favor, intenta realizarla siendo consciente de lo que te acabo de hablar. La imagen que debes tener en mente es que estás tensando los glúteos, metiendo el estómago y continuando elevando el diafragma para que la energía del Dios Universal pueda entrar directamente en tu glándula pineal, en la parte posterior de tus ojos, sustituyendo las sinapsis de tu cerebro por conexiones divinas.

Muchas Gracias.

\*\*\*\*\*

## 4. IN de la Chispa Divina

Lo siguiente es la IN de la Chispa Divina. Cuando yo diga "Hai", por favor únanse a una declaración conmigo y luego háganla. Realizaremos 3 series de 7 repeticiones seguidas. Comencemos.

<Primera declaración>

**Nosotros, seres divinos, enviamos la Luz del Dios Universal abrazando la gran naturaleza.**

[IN de la Chispa Divina siete veces seguidas]

<Segunda declaración>

**Nosotros, seres divinos, enviamos la Luz del Dios Universal abrazando a todos los seres vivos.**

[Chispa Divina IN siete veces seguidas]

<Tercera declaración>

**Nosotros, seres divinos, enviamos la Luz del Dios Universal abrazando a toda la humanidad.**

[IN de la Chispa Divina siete veces seguidas]

Eso es todo.