

AMO - PAX :: K. Y.: Nitroci, 14/ago/65

Querido filho Paulito.

- Se houver aulante e Vcê tiver o feliz cidade de entrar no sintoma dos MESTRES, para esse tipo de desenvolvimento interno, começo início, durante esse período que vai viver, aconselho o seguinte:

- Ao levantar-se, feita a higiene normal, início do dia, em lugar arejado, sempre voltado para o orientado, no caso o "lugar onde nasce o sol", qualquer que seja a hora:

1º - De pé, fazer três (3) respirações - chamadas depuradoras: inspiração forte (naiz), rapida vel retencas e, em seguida, breve forte e rapida pela boca

2º - Saudação ao Sol (= AMOM-RA dos Egípcios), conforme indiquei: três mov. respiratórios, todos pela nariz (expiração + inspiração) - c/ mãos para frente, braços baixos, palmas para baixo (contar 7) - 1º mov.; c/ braços para o lado, palmas para baixo, 2º mov.; movimento, braços para frente, mãos voltadas (câncrias) uma para outra, sem que se toquem os dedos, 3º mov..

- Em todos esses movimentos, contar 7 nos ins pirações e expirações e 4, c/ o pulso cheio ou vazio.

- Fazer manifestamente, 3 respirações comple tas, isto é, 9 movimentos. Se bem disposto, e quiser perseguir (respiração sem forçar, natural e suave) mais umas, ou ainda mais três, sempre c/ intervalos maiores, entre as séries.

Poderá fazer, porém, 7 seguidas, ou então, li-
mitar-se a uma (1).

3º - A seguir, respirações alternadas, por uma

e entre mãos, como foi mostrado, usando o polegar e o anelar. Aqui, mesmos critérios quanto à contagem, que a vista para o item 2º.

- Em ambos os casos, não esquecer, e o mais importante, a visualização - de energia cósmica - francamente luminosa, absorvida, então, mais intensamente, pelo chakra frontal entre as sobrancelhas. Ao mesmo tempo, visualizar a distribuição pelo corpo físico, reorganizando o sist. nervoso e transmitindo-se ao corpo emocional e mental, centrando os plexus. Após as orações, ainda se encontra a atitude de reversão, constituindo-se essas práticas em verdadeiras preces as Altíssimas.

Obs. - Na saudação ao Sol, inicia-se mãos postas, cruzadas sobre o peito, a direita sempre sobre o esquerda.

- Na expiração alternada, deve iniciar sempre pela mão esquerda, cumprindo a direita C/O polegar da mão direita e exalar sempre expirando por ambos. Realizar sempre um número par: 4, 6, 8 ou 10!..

3º) - Após essa prática respiratória supermentalizada, fazer a afirmação interior do CRISTO INTERNO, em (tên) 3 respirações completas. Em cada uma, dar fim de cada respiração:

- 1ª Inspiração :- "EU SOU A LUZ DO CRISTO INTERNO"
- 2ª PARADA :- "NA PLENITUDE DA LUZ DA ETERNA DIVINA PRESENÇA"
- 3ª Expiração :- "PORQUE SOU HARMÔNIA, AMOR, LUZ E VIDA"

(Em princípio 3 vãos. Depois 4, 6 ou 8, como se desejar)

- Até aqui, v^{ce} terá empregado, de 10 a 15 minutos no m^o ximo.

- Sentar-se, então, se desejar prosseguir e poder (corrente-mente se houver condições de ambiente), a forma indicada.

- V^{ce} verá isso deu, no livro do Henrique, mas não se im-pressionar com forças físicas. Isso ficará para o H. H. Y. go. O Henrique (seu livro), é v^{ce} o prize fazer. Se então soo crezins!...

1ª PRÁTICA - Em a chaus, "namão c/a respiração".

- Respirar, uma vez sentido no porico, inter-
samente 3 v^{ezes}, contando 4, 7 e 7 (t^{er}ça for-
t^{er}ça). Depois, esquecer de números e
foras, prosseguir a capraudo-a (a respiração)
suavizando-a e, discretamente, aprofundando-a,
sem grande preocupação disso. Passar, medi-
tar no respiração piônica: etérico, mental,
espiritual e, particularmente, aos poucos asso-
si-la ao ritmo universal. Nesse fase, porém,
é muito importante a visualização do corrente
luminoso, piônico, através o saída do doce
frontal (entre as sobrancelhas). Fica nesse
prática o tempo que poder e prize. De
início em t^{er}ça apenas de 10 a 15 minutos.

- Encarar-la com uma face aos MESTRES
ao Cristo - Sr. Maytreia (ou MARITREX)

- Isso será o que deverá fazer, durante 1 mês ou 2, e
me mandar dizer as reações sentidas, para então, me
enviar a 2ª PRÁTICA pelo CORREIO.

- Não se esquecer de que ao iniciar essas práticas, um INS
TRUTOR INVIJIVEL a acompanhará e velar. E um dia, v^{ce} o par
celoso e com ele se ligar. Pode estar em v^{ce}. Isso me acontecer. A ben

CÂ. E O PEDIDO AO CRISTO E ÀS POTESTADES
DA LUZ que protejam a Vós e a todos os seus
companheiros - freemasons, oficiais, Cardeais e (chefes - na
missão da PAZ, certamente no âmbito do

"TRABALHO IMENSO DO CRISTO. NO
MUNDO DE HOJE"

PAZ E SAÚDE. *João P. Martins*
AM -

P.S. - Ocorre-me ainda, dizer, *Mun.* que justificando (de
necessariamente, entre outros) os conselhos e orientações dessas
folhas que lhe entrego:

PARA TRABALHAR, REALMENTE
PELA PAZ DO MUNDO, É MUITO POSSÍ-
VEL NA MENTE E NO CORAÇÃO."

[Signature]