

**CAMBIAR SUSCRIPCION**  
**LEE ONLINE** <http://www.healingchants.com/newsletter3-10.es.html>  
**IMPRIMA** [http://www.healingchants.com/NormaGentile\\_mar10.es.pdf](http://www.healingchants.com/NormaGentile_mar10.es.pdf)

Newsletter de marzo de 2010

## Sirviendo al Espíritu: **Aerivoros entre nosotros**

[English Version Here](#) -

Traducido del inglés por [Mayte Abad Morente](#)  
[8mayte@gmail](mailto:8mayte@gmail)

Queridos amigos:

Estaré en Pórtland, Oregon Abril 2-7 donde cantaré un concierto, daré un Taller de fin de semana y también ofrezco las Sesiones de Sanación.

El mes pasado, mi amigo, Elitom ben Yisrael, estuvo en una serie de entrevistas para televisión. Ha sido un Aerivoro durante diez años. Para él, ser un Aerivoro significa que no toma alimentos, ni bebe agua, sino que se nutre de las energías sutiles. Lo hace a diario, normalmente a través de la meditación, Tai Chi y yoga. Si sientes curiosidad por verle y oírle, el primero de tres vídeos está disponible ahora online (Los videos llevan subtítulos en español. Mira la URL al final de la newsletter).

En Diciembre de 2003, Elitom y yo facilitamos juntos un taller bajo el nombre de Breatharian Meditations &endash; Meditaciones de Aerivorismo (está disponible como CD o como mp3, pero solo inglés, lo siento), ofreciendo una serie de meditaciones que cualquiera puede usar para explorar su propio potencial para conectar con el cableado "Aerivoro" del cuerpo físico.

Como resultado, tanto él como yo recibimos emails de gente que estaba intentando convertirse en Aerivoros pero que normalmente lo hacían mediante simplemente no comer. Debido a que estas nuevas entrevistas se han hecho públicas y al aumento del interés sobre el Aerivorismo (alimentarse de energías sutiles, sin comer ni beber), quiero dejar muy claros unos cuantos puntos.

Tal y como Elitom ha indicado repetidamente, él se nutre y se alimenta de todo lo que está a su alrededor. El Aerivorismo no es dejar de comer y desconectarse del mundo físico. No es elevarse por encima de todo o escaparse de las cuestiones de la vida diaria. Más bien es un proceso de abrir el Corazón a una nueva conciencia donde sabes que tú mismo eres parte de la intrincada red del Espíritu. Llegas a estar más conectado al mundo, sintiendo más, viendo más y notando intensamente todo lo que está a tu alrededor. El cese de la necesidad de comer alimentos físicos es uno de los posibles resultados de este proceso de conectar más profundamente con tu propio Espíritu, pero no es el único resultado posible.

Casi toda la gente viva tiene el potencial en su cableado áurico de ser un Aerivoro. Muy pocos tienen como meta, en la travesía de su alma en esta vida, vivir completamente como un Aerivoro. Permíteme ponerlo así: que te guste pintar simplemente, no significa que tengas que ser un artista profesional en esta vida, y sólo porque puede que no seas un pintor profesional, no implica tampoco que tengas que dejar de pintar por completo.

Lo mismo ocurre con nuestro cableado natural Aerivoro. Nosotros ya tenemos algún aspecto de ese cableado sintonizado. Normalmente un 5 ó 10 por ciento de nuestro 8º chakra inferior (el que está por debajo) está sintonizado con la Pura Energía de la Naturaleza. Según yo lo veo, los Aerivoros tienen cerca del 90 por ciento de ese mismo chakra sintonizado en la Pura Energía de la Naturaleza.

Tal como Elitom y yo demostramos en el CD, y tal como lo enseño en mis Talleres para Formación de Terapeutas, cualquiera puede sintonizar del todo su 8º chakra inferior en la Pura Energía de la Naturaleza para crear agua directamente en su cuerpo. Aprender esta técnica no significa que vayas a convertirte en un Aerivoro por completo. Significa que estás utilizando conscientemente tu cableado Breatharian. Y según practicas el uso de este cableado al principio, de forma sencilla, tendrán lugar cambios en tu vida.

Un comentario de Elitom:

En esta escuela de la vida, según sigues aprendiendo, desarrollándote y creciendo, no se trata de comer o no. Seguir al espíritu para convertirte en un Aerivoro no es algo forzado. Es un "permitir". Y dependiendo del trabajo asignado que estés cumpliendo, puede que sea ésta la energía que se necesite, o no

Una energía Aerivora no es de ayuda en muchas situaciones, y su conocimiento no es para todo el mundo. La gente que se pone en contacto conmigo son personas que meditan, siguen practicas holísticas, dietistas de alto nivel... ¡no alguien que hace competiciones de comer hamburguesas o algo así

La experiencia de llevar el cableado de Aerivorismo mientras que se este alrededor de la gente no es fácil en absoluto. A los amigos y familiares no les gusta que sus creencias sean desafiadas. Esta es la razón por la que voy a trabajar seriamente ahora, así, en el futuro, los Aerivoros no tendrán que pasar por las mismas dificultades por las que he pasado yo durante mi transición. En los próximos diez años, esto será sabido por todos en esta cultura (los Estados Unidos). Estoy entre los primeros frutos

Estaba en un centro de tiendas en Carolina del Norte y entablé conversación con un hombre de la India. Me preguntó si quería ir a comer algo y le contesté que estaba haciendo una dieta especial. Me preguntó cuál era mi dieta y le expliqué que era un Aerivoro. No se sorprendió cuando se lo dije. En su cultura el Aerivorismo es de conocimiento común, y también en China. Y un día será aceptado también aquí, en los Estados Unidos.

de Norma-

Con el tiempo y la práctica, he aprendido a encender y apagar mi cableado Aerivoro para crear agua en mi cuerpo. Mayormente he usado esta técnica durante viajes en los que, durante unas pocas horas, no es aconsejable beber el agua local. Puedo sentir que mi cuerpo cambia y depende de modo más intenso de mi cableado natural Aerivoro, y luego, conscientemente, me suelto y vuelvo a lo que es más cómodo para mi cuerpo. En este momento, no mantengo mi cableado Aerivoro. Y, siempre reanudo la tarea de beber agua tan pronto como puedo. Siempre que hay comida física en el cuerpo, hay necesidad de tener agua física en el cuerpo, también para que el proceso de la digestión física funcione correctamente.

Muy a menudo, siento que la gente trata simplemente de dejar de comer, y a eso lo llaman Aerivorismo. No lo es. Esto es anorexia. Puede que tenga una intención sagrada, pero no es más que anorexia. Esto conlleva una creencia subyacente de "si tan sólo pudiera dejar de comer, sería perfecto/a", y un sentido de desear desesperadamente elevarse por encima de, o abandonar el mundo físico.

Pero irónicamente, el Aerivorismo requiere una conexión más profunda con tu cuerpo físico y con la Tierra que la que proporciona el comer simplemente. Cuando la mayoría de los Aerivoros hablan de su experiencia diaria, mencionan ese sentido de estar en comunión constante con el Espíritu, el Amor, la Tierra y la gente que los rodea.

Por mi propia experiencia, cuando elijo utilizar mi cableado Aerivoro, siento todo lo que está a mi alrededor. Permito a mi esfera áurica mayor, la que existe unos a 7'6 metros de mi cuerpo, que se cobre vida. Como resultado, la cualidad de la energía en una sala, la energía del aire, la edad y la salud de los árboles circundantes, las emociones de otros... todas ellas son parte del campo mayor de energía desde el cual me estoy nutriendo. Y con el tiempo, he aprendido a recibir sólo aquellas energías que están sintonizadas verdaderamente con mi propio cuerpo, y dejo que las otras energías estén simplemente.

Para un Aerivoro, estar en comunión con lo que le rodea, es cómo se nutre a sí

mismo. Y, a veces, es difícil, cuando hay dolor físico o emocional en las personas que te rodean. O cuando hay un gran desequilibrio en el medio ambiente físico que te rodea. Esto es algo que yo siento que necesita ser tratado. Convertirse en un Aerivoro, incluso explorar este proceso, significa instalarse más profundamente en el mundo, no sobre o fuera de él.

¿Soy inferior o menos que un Aerivoro porque todavía como alimentos? Es verdad que mi cuerpo, debido a que tomo alimento físico, tiene que mantener una porción de sí mismo vibrando a un nivel que está más cerca de la dimensión física de la Tierra. Yo creo que todo el mundo tiene su cableado único y su vibración para ofrecer al planeta. Me pregunto que, si creer que comer alimentos es "inferior" a ser un Aerivoro, no es en realidad una parte de nuestro ser bloqueada en la polaridad. Así que por ahora, podría decir que las vibraciones de los que comen alimentos y las de aquellos que se nutren de energías naturales espirituales, sencillamente, son diferentes.

Con el tiempo, cada vez más gente "encenderá" su cableado Aerivoro más intensamente. Pero sospecho que esto ocurrirá dentro de unos cien años o más. Cada uno de nosotros ya tiene el cableado. La travesía de nuestra alma, aquí y ahora, en esta vida, puede que lo encienda un poquito, o mucho. Hay una necesidad de gente para que llene el espacio entre los que comen carne, los vegetarianos estrictos, los crudívoros y los Aerivoros. Hay un gran hueco energético entre el Aerivorismo y los que consumen alimentos crudos. Me parece que en el futuro próximo, mucha gente vivirá como Aerivoros parciales: comerán vegetales crudos mientras que cuando estén meditando o haciendo yoga, también se nutrirán con su cableado Aerivoro.

Estamos en un tiempo de transición. Que encuentres tu propia velocidad a lo largo del camino es más importante que intentar hacer algo que esté más allá de lo que tu cuerpo y tu alma estén preparados para hacer. Cuando cualquiera de nosotros se siente equilibrado en su cuerpo, somos más capaces de crear una vibración de amor y gratitud que irradia al mundo. No fuerces lo que no estás listo para cambiar ¡Ya hay bastantes cuerpos físicos irradiando impaciencia y estrés! Honra el camino de tu propia alma.

Quiero compartir aquí una nota final, basada en información brindada por Shesat (la compañera de Thoth). Ambos son considerados Maestros Ascendidos, y como parte de su ascensión pasaron por un estadio de nutrir sus cuerpos físicos más desde la energía que desde la comida tradicional. Ella habla desde la perspectiva de ser/estar con nosotros, no separada de nosotros aquí en la forma:

A ti, que eres el que está buscando

La nutrición de nuestro Divino Templo, que es nuestro cuerpo físico,

necesita ser hecha de acuerdo con Divino Templo, no de acuerdo con nuestras creencias. La creencia de que comer alimentos para nutrirnos está "mal" y que ser capaz de nutrir el cuerpo sólo con la energía sutil está "bien" es parte de tu sistema de creencias

Cada persona expresa el Amor por Dios a su manera única. Para permitir esa expresión de moverse a través de tu cuerpo, tu Divino Templo, y fuera en el mundo, primero es necesario nutrirte a ti mismo ¿Por qué Dios (o el Espíritu o Todo lo que Es) querría hablar a otros a través de ti? Porque es tu voz la que es audible para los otros. Y esa voz es sólo audible cuando vives en el mismo mundo que aquellos a los que estás sirviendo

El Aerivorismo es hacia donde os dirigís como raza, pero todavía no habéis llegado. Unas pocas personas tienen la tarea especial de abrir ese camino para muchos otros. Pero incluso más gente está siendo llamada a permanecer con esos muchos otros, y ayudarlos a aprender sobre el Espíritu. Es tentador adelantarse mucho en el camino ¡Puedes sentir la posibilidad y quieres correr rápido hacia esa posibilidad! Pero puede que no sea tu camino ir por encima

Para estar al servicio de la mayoría de la gente que siente su posibilidad Aerivora, hay que aprender a usarla un poquito, aquí y allá, para mantener una vibración de amor, compasión y luz dentro del cuerpo. Hay que comer lo que los cuerpos piden para proporcionar la nutrición, dando muchas gracias a las plantas y a los granjeros por la calidad de las energías que ese alimento provee para los Divinos Templos Vivientes

Y al estar conectados con el ciclo de comer alimento físico, el amor, la compasión y la gratitud expresadas al comer, se sienten en el reino de las plantas, en la Tierra y por todos los demás humanos en este planeta

Tu Divino Templo Viviente busca estar en servicio. Permítete escuchar qué es lo que el Templo quiere recibir para estar equilibrado ahora. Tanto si te nutres con energías sutiles de la Naturaleza, como de una beneficiosa ensalada orgánica, frutos secos y mango o manzana frescos, estás en servicio

Nos elevamos a un nuevo estado de conciencia al crear las vibraciones de amor, caridad, gratitud y compasión. Permítete crear estas vibraciones en vez de vibraciones de vergüenza y culpabilidad por no ser capaz de hacer algo que tu cuerpo y el camino de tu alma no han elegido hacer. Permanece en amoroso servicio a tu mundo exactamente donde y como estás. Ése es un verdadero servicio.

Mi amor y gratitud para todos.

-Norma (con Shesat)  
www.healingchants.com

### Otro artículo sobre Aerivorismo:

Nutrirnos de la Naturaleza

[http://www.healingchants.com/art\\_int.nourishingnature.es.html](http://www.healingchants.com/art_int.nourishingnature.es.html)

---

**Elitom ben Yisrael** vive en el Medio Oeste americano, donde se nutre diariamente en parques locales y a lo largo de la orilla del Lago Erie. Ha sido Breathariano durante más de 10 años. Enseña esta técnica y lo puedes encontrar (en inglés) en [elitomben11969@hotmail.com](mailto:elitomben11969@hotmail.com). Recientemente ha sido entrevistado y los vídeos, con subtítulos en 42 idiomas incluyendo el español, y pueden verse online copiando la siguiente URL en tu barra de búsqueda.

[http://suprememastertv.com/bbs/board.php?sfl=wr\\_content&sop=and&bo\\_table=download&search\\_table=schedule&d=y&sst=wr\\_num&s\\_target=4&stx=Elitom+ben+Yisrael](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?sfl=wr_content&sop=and&bo_table=download&search_table=schedule&d=y&sst=wr_num&s_target=4&stx=Elitom+ben+Yisrael)

~ ~ ~ ~ ~ EVENTOS DE NORMA ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ [\(lista completa\)](#) ~ ~ ~ ~

### PORTLAND OR

April 2 Meditation Concert (Good Friday)  
April 3-4 Sound Shamanism Training (limited size)  
April 5-6 [Private Healing Sessions](#)

---

**En mis CDs de música**, yo canto mientras los guías (sobre todo la Hathor Atamira y el Arcángel Miguel) añaden energías sanadoras en mi voz. Lo que escuchas cuando haces click en mi página de inicio es una canción espontánea que Atamira me inspiró en mi nuevo álbum "Songs of Spirit" (Canciones del Espíritu).

---

**Se pueden concertar [Sesiones de Sanación Privadas](#) en persona o por teléfono.**

Soy bastante buena ayudando a soltar energías pesadas y haciendo que los temas crónicos empiecen a moverse. Cualquier energía liberada va a casa, para seguir su propio crecimiento y evolución. Esto significa que esas energías con conciencia, saben que pretendo ayudarlas. De este modo, tu acuerdo de "mantenerlas a salvo" llega a su término, porque son liberadas con amor y respeto hacia su siguiente paso. Esto es verdad para todas las energías, grandes o pequeñas, que tu alma y tu cuerpo están preparadas para liberar.

Recuerda que cualquier energía en tu cuerpo o tu aura que no está en el momento adecuado o en sintonía contigo, causa un ralentizamiento, un continuo drenaje de tu vitalidad. Esto lleva a que asuntos mayores emerjan en tu cuerpo físico, a que las emociones te abrumen, y a que tu percepción psíquica se enturbie. Una "limpieza profunda" completa, regularmente, puede ayudarte a encontrar, tratar y liberar aquello que ya no es tarea tuya llevar. Esto te libera para dedicarte completamente a tus propios asuntos en tu vida. (Y sí, también podemos tratar asuntos o temas de la vida).

La sesión se graba. Cuando escuchas la grabación, tus guías y los ángeles sanadores vuelven para seguir ayudándote con tu entendimiento personal interior y la liberación continúa. Las sesiones cuestan 185 \$ y duran alrededor de una hora. Por favor, ponte en contacto conmigo para confirmar la hora de la cita. [norma@healingchants.com](mailto:norma@healingchants.com) o puedes llamar al 00 01 734 &ndash; 330 &ndash; 3997. Aquí puedes leer más acerca de las Sesiones privadas de sanación.

---

#### **Norma's other offerings**

**SPOKEN MEDITATION CDs and PODCASTS** (only in English)

**VER CANTOS DE SANACION ONLINE**

Puedes ver mi en You Tube.

**SONIDOS PARA SANACIÓN GRATIS MENSUALMENTE ONLINE:**

Patrocinados por [Spirit of Maat](http://www.spiritofmaat.com)

<http://www.spiritofmaat.com>

Le doy las gracias a la publicación electrónica en internet por publicar mensualmente mis sonidos para sanación y los artículos on-line. Estos son aparte de mi newsletter mensual, que es lo que estás leyendo ahora..

---

Norma Gentile, Healing Chants  
PO Box 971020, Ypsilanti, MI 48198 USA  
734-330-3997, [www.healingchants.com](http://www.healingchants.com)  
[info@healingchants.com](mailto:info@healingchants.com)

SI, POR FAVOR, pasa este e-mail a cualquier persona que creas que pueda estar interesada, sólo asegúrate de incluir la información para contactar.

[Haz click aquí para ver otras Newsletters](#)

[CAMBIAR SUSCRIPCION](#)