



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Oración y Respiración

(Extracto de una conferencia de Yogi Bhajan)

Texto Original extraído desde 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization).

Original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Pavan Nam Singh

Tú vives por la respiración. Tú puedes conseguir todo a través de tu respiración. Ahora por favor habla con tu respiración. Háblale. Reza con ella. Esta es una relación de vida: tú y tu respiración. Tu puedes lograr lo que quieras, simplemente relaciónate con tu aliento de vida. Ese es Dios en ti. Nunca respirees inconscientemente y nunca desperdicies una respiración en negatividad. Siente (la respiración) en tu conciencia, siéntela en tu cuerpo. Siéntela en la mente, y el alma se despertará.

Si eres pobre, inhala, mantén la inhalación y dile a la respiración que te traiga prosperidad. Si no eres feliz, inhala, mantén la inhalación, y dile a la respiración que te traiga felicidad. Cuando necesites que tu oración sea escuchada, inhala de ésta forma, y pídele al aliento de la vida que se comunique con el creador de la respiración para darte todo.

Estarás impactado de lo bien que te puedes comunicar con Dios sólo a través de tu respiración. ¿Qué puede darte la vida?, puede darte todo. El nexo entre tú y Dios es a través del aliento de la vida.

Oraciones con la respiración

Inhala profundamente, mantén tu respiración y por favor di tu oración, pidiendo cualquier cosa que desees desde tu ser interno. Deja ir tu aliento. Inhala de nuevo y mantén tu respiración con reverencia y ora a tu propio aliento de vida para que te dé salud, riqueza y sabiduría. Deja ir tu aliento. Inhala profundamente con reverencia, con amor, compasión y bondad. Por favor comunícate con tu respiración para que te dé tranquilidad, paz en el planeta Tierra, paz con Dios y su Creación. Deja ir tu aliento.

(Inhala profundamente y sostén la respiración). "Oh mi aliento, dame vida, dame fuerza, dame paz. Deliciosamente ilumíname. (Deja ir tu aliento). (Inhala profundamente otra vez y mantén.) ¡Oh aliento mío, dame amor, dame la visión para sentir todo en mí, dentro de mí, y a mi alrededor! Dame el poder para no odiar, pero sí para amar y sólo amar. (Deja ir tu aliento). (Inhala profundamente y mantén.) ¡Oh mi amada respiración, mi dulce respiración, oh mi respiración de vida, mi amiga, mi guardiana, mi sensibilidad, dame paz mental, salud, felicidad y santidad. Hazme generoso(a), hermoso(a) y brillante. Bendíceme. (Deja ir tu aliento)".

"Ora con la respiración de vida dentro de ti y déjala ir a cada célula de tu cuerpo. (Inhala profundamente y sostén la respiración). Oh Universo dentro de mí. Oh Divinidad dentro de mí. Oh Ser dentro de mí. Oh aliento de vida dentro de mí, devuélveme el equilibrio de la armonía, la bondad, la compasión y el servicio. Aliento de vida, trae calma a mi mente, cuerpo y alma. Cuando me dejes, trae paz al Universo" (Deja ir tu aliento).

(Inhala profundamente y sostén la respiración). "Puedo caminar en compañía de mi propia santidad y enamorarme de mi propia alma y ser hechizado con la respiración de vida para que pueda disfrutar de mi realización por siempre. Sat Naam" (Deja ir tu aliento).

(Inhala profundamente y sostén la respiración). "Mi respiración virtuosa, dame la pureza, piedad, y el poder para servir. Mi respiración virtuosa, dame conciencia para estar con todas las otras respiraciones, vidas y existencias. (Exhala. Inhala profundamente y sostén la respiración.) Unidad de mi singularidad, mi aliento virtuoso, dame la energía para estar en mi ser superior, para ser claro, limpio, y consciente. (Exhala. Inhala profundamente y sostén la respiración). Mi respiración virtuosa, dame todo lo que se necesita para ser amable, compasivo, para servir en mi verdadera esencia. Permite que esto, cada respiración de mi vida, sea real para todos, real para mí, y real para mi Creador. Sat Naam" (Exhala).

© De Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

pps © Prana Praanee Praanayam. 75-76, disponible en KRI.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Breath and Prayer

Lecture excerpts by Yogi Bhajan

You live by the breath. You can get everything from your breath of life. Now please speak to your breath. Talk to it. Pray with it. This is a life relationship: you and your breath. You can achieve what you want, just relate to your own breath of life. That is God in you. Never breathe unconsciously and never waste a breath on negativity. Feel (the breath) in your consciousness, feel it in your body. Feel it in the mind, and the soul will awaken.

If you are poor, inhale, hold the breath, and tell the breath to bring you prosperity. If you are unhappy, inhale, hold the breath, and tell it to bring you happiness. Whenever you need your prayer to be answered, breathe like this and ask the breath of life to communicate with the Creator of the breath of life to give you everything.

You will be shocked how well you can communicate with God just through the breath of life. What can give you life, can give you everything. The link between you and God is through the breath of life.

Prayers on the Breath

"Inhale deeply and hold the breath and please say your prayer, asking for anything you desire from the inner Self. Let it go. Inhale again and hold the breath with reverence and pray to your own breath of life to give you health, wealth, and wisdom. Let it go. Inhale deeply with reverence, with love, and with your compassion and kindness. Please communicate with your breath that it must give you peace of mind, peace on Mother Planet Earth, and peace with God and his Creation. Let it go."

(Inhale deeply and hold the breath.) "Oh my breath, give me life, give me strength, give me peace. Delightfully enlighten me." (Let the breath go.) (Inhale deeply again and hold.) Oh my breath, give me love, give me the sight to feel all in me, within me, and around me. Give me the power not to hate, but to love and love alone. (Let it go.) (Inhale deeply and hold.) Oh my love breath, my sweet breath, oh my breath of my life, my friend, my guardian, my sensitivity, give me peace of mind, healthy, happy, and holy. Make me bountiful, beautiful, and bright. Bless me." (Let it go.)

"Pray on your breath of life within you and let it go to every cell in your body. (Inhale deeply and hold the breath.) Oh Universe within me. Oh Divine within me. Oh Self within me. Oh breath of life within me, bring me back to the balance of harmony, kindness, compassion, and service. Breath of life, bring in me the peace of mind, body, and soul. When you leave me, bring the peace of the Universe." (Let the breath go.)

(Inhale deeply and hold the breath.) "May I walk in the company of my own holiness and fall in love with my own soul and be bewitched with the breath of life so I can enjoy my fulfillment forever. Sat Naam." (Let the breath go.)

(Inhale deeply and hold the breath.) "My virtuous breath, give me purity, piety, and power to serve. My virtuous breath, give me acknowledgement of being with all that breathes, lives, and exists. (Exhale. Inhale deeply and hold the breath.) Oneness of my uniqueness, my virtuous breath, give me the energy to be in my higher self, to be clear, clean, and conscious. (Exhale. Inhale deeply and hold the breath.) My virtuous breath, give me all that it takes to be kind, compassionate, and serving in my real essence. May this, each breath of my life, be real to all, real to me, and real to my Creator. Sat Naam." (Exhale.)

© The Teachings of Yogi Bhajan

© Praana Praanee Praanayam pps. 75-76, available from [KRI](#).