



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

*Traducido por Shabad Dev Kaur en servicio para APKY*



*Extracto de una lectura de Yogi Bhajan*

### **Oraciones sobre la Respiración**

“Inhala profundamente, suspende la respiración y haz una oración pidiendo lo que realmente deseas desde tu Ser interior. Exhala. Inhala nuevamente y suspende la respiración con veneración, y ora a tu propia respiración de vida para que te dé salud, riqueza y sabiduría. Exhala. Inhala profundamente con veneración, amor, compasión y amabilidad. Comunícate con tu respiración, la que debe darte paz mental, paz en el Planeta Madre Tierra, paz con Dios y su Creación. Exhala”

(Inhala profundamente y suspende la respiración.) “Oh respiración mía, dame vida, dame fuerza, dame paz. Ilumínate con deleite”. (Exhala). (Inhala de nuevo profundamente y suspende la respiración). “Oh, respiración mía, dame amor, dame la visión para ver todo en mí, dentro de mí y a mi alrededor. Dame el poder para no odiar sino amar y tan sólo amar.” (Exhala). (Inhala profundamente y retén la respiración). “Oh, mi amada respiración, mi dulce respiración, oh mi respiración de vida, mi amiga, mi guardiana, mi sensibilidad, dame paz mental, manténme sano, feliz, y santo. Hazme generoso, hermoso y radiante. Bendíceme”. (Exhala).

"Ora a la respiración de vida dentro de ti y déjala ir a cada célula en tu cuerpo. (Inhala profundamente y retén la respiración). Oh, Universo dentro de mí. Oh, Divinidad dentro de mí. Oh, Ser dentro de mí. Oh, respiración de vida dentro de mí, devuélvanme al equilibrio de la armonía, bondad, compasión y servicio. Oh, respiración de vida, tráeme paz en la mente, cuerpo y alma. Cuando me dejes, dame la paz del Universo". (Exhala).

(Inhala profundamente y suspende la respiración). "Haz que pueda caminar en compañía de mi santidad, me enamore de mi alma y sea hechizado con mi respiración de vida, para que pueda disfrutar de mi realización para siempre. Sat Nam". (Exhala).

(Inhala profundamente y suspende la respiración). "Mi virtuosa respiración, dame pureza, piedad y la capacidad para servir. Mi virtuosa respiración, dame la conciencia para ser con todo aquello que respira, vive y existe. (Exhala. Inhala profundamente y suspende la respiración). Unicidad de mi singularidad, mi virtuosa respiración, dame la energía para estar en mi ser superior, para ser claro, limpio y consciente. (Exhala. Inhala profundamente y suspende la respiración). Virtuosa respiración, dame todo lo que sea necesario para ser amable, compasivo y servir desde mi verdadera esencia. Que cada respiración de mi vida sea verdadera para todos, verdadera para mí y verdadera para mi Creador. Sat Nam". (Exhala).

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Breath and Prayer



*Lecture excerpts by Yogi Bhajan*

## 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.)