

Respiraciones de Purificación y de Sanación con los Elementos en Arameo

De la tradición Nativa del Oriente Medio como fueron enseñadas originalmente por el sufí Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan. Esta interpretación con sintonizaciones de la conciencia corporal y las sintonizaciones con los elementos en arameo por Neil Douglas-Klotz. La mejor forma de llevar a cabo esta práctica es en la mañana, cerca a una ventana, haciendo cinco de cada una.

TIERRA: Inhala por la nariz y exhala por la nariz. Enfócate en el enraizamiento, en sentir el apoyo/sostén de la tierra a través de los huesos y los ligamentos. De pie, sentado, acostado o caminando pregúntate: “¿Cómo siento yo mi apoyo? ¿Me podría sentir más sostenido en alguna parte?” Suelta las “cargas”, permite que la tierra te apoye. Honra toda la creación sintiendo los huesos de nuestros ancestros, sobre los cuales caminamos. A medida que profundamente recibimos los dones de la tierra, la tierra como un ser vivo se hace más consciente a través nuestro. Inhala sintiendo y respirando “ALAHA” como la Fuente de sanación; exhala “AR ´AH” (tierra, partícula, ser individual).

AGUA: Inhala por la nariz y exhala por la boca. Una fuente surge desde las profundidades y es llevada hacia arriba a través tuyo hasta el tope, y luego te baña sobre y a través de todos los músculos, y los tejidos conectivos y digestivos- - en cualquier lugar adonde sea necesaria más flexibilidad. Estírate y muévete hacia cualquier lugar de tensión. Considera: “¿Cómo podría permitir que se sintiese más fluidez ahí, el estar menos aferrado?” Honra el agua sintiendo como regresa a su fuente con pureza. A medida que recibimos profundamente los dones del agua, el agua como un ser viviente se vuelve más consciente a través nuestro. Inhala ALAHA; exhala MAYA (agua, vida que fluye).

FUEGO: Inhala por la boca, exhala por la nariz. Despierta el área del corazón y los pulmones, sintiendo como la inhalación afloja el plexo solar/diafragma y como la exhalación da vigor al corazón. Considera en algún momento la pulsación de tu corazón y sangre, trayendo lo viejo al corazón para que sea soltado y llevando lo nuevo a todas las partes del cuerpo. Considera tu propio sentido del propósito: “¿Hacia qué estoy pulsando? ¿Qué hace que mi sangre se mueva?” Honra el fuego utilizándolo apropiadamente- - para aclarar no para destruir. A medida que recibimos profundamente los dones del fuego, el fuego como un ser viviente se hace más consciente a través nuestro. Inhala ALAHA; exhala NUHRA (fuego, luz, el fuego de la conciencia, el propósito propio de la vida).

AIRE: Inhala por la boca, exhala por la boca (todo refinado). Siente el aire pasar sobre ti como si pasase a través tuyo. Permite que los poros se abran y siente todo el envoltorio de la piel con sólo el aire por dentro y por fuera. Considera: “¿Cómo podría sentir más liviandad y libertad en mi ser, más habilidad para cambiar?” Honra el aire moviéndote con él para comunicar al niño que está dentro con toda la creación. A medida que recibimos profundamente los dones del aire, el aire como ser viviente se hace más consciente a través nuestro. Inhala ALAHA; exhala RUHA (aire, respiración, conexión a *ruha d´qoodsha*, aliento sagrado).

TODOS JUNTOS: Inhala y exhala todos los elementos juntos por unas cuantas respiraciones (sin un patrón particular o si no inhalando y exhalando por la nariz y la boca juntos), sintiéndote completamente en el cuerpo. La combinación de todos los elementos es

más que la suma de las partes; algunas veces son sentidos al unísono, otras veces su individualidad se desaparece en la lucidez, como el arco iris y la luz clara. A medida que recibimos profundamente los dones de la naturaleza, a través de nuestra respiración natural, la naturaleza como un ser viviente se hace más consciente a través nuestro. Inhala y exhala ALAHA.

Esto puede ser seguido por la recitación de alguna plegaria en la que se pida que uno sirva al propósito divino en el día que está por desenvolverse, incluyendo la Plegaria en Arameo de Jesús. Originalmente la práctica se llevaba a cabo con una plegaria de sanación de Hazrat Inayat Khan: “Amado Dios Todopoderoso, a través de los rayos del sol, a través de las ondas del aire, a través de la vida que todo lo impregna en el espacio, purifícanos, revivifícanos y oramos para que sanes nuestros cuerpos, corazones y almas.” Amén.

Si se hace en la mañana, considera lo que necesitas hacer este día. Solicita cualquier claridad y comprensión que puedas necesitar. “Agradecemos a los elementos y agradecemos a su Fuente” *Amín*.

“Que el sentido de la conexión sea la tierra de la cual surja nuestro nuevo crecimiento.”