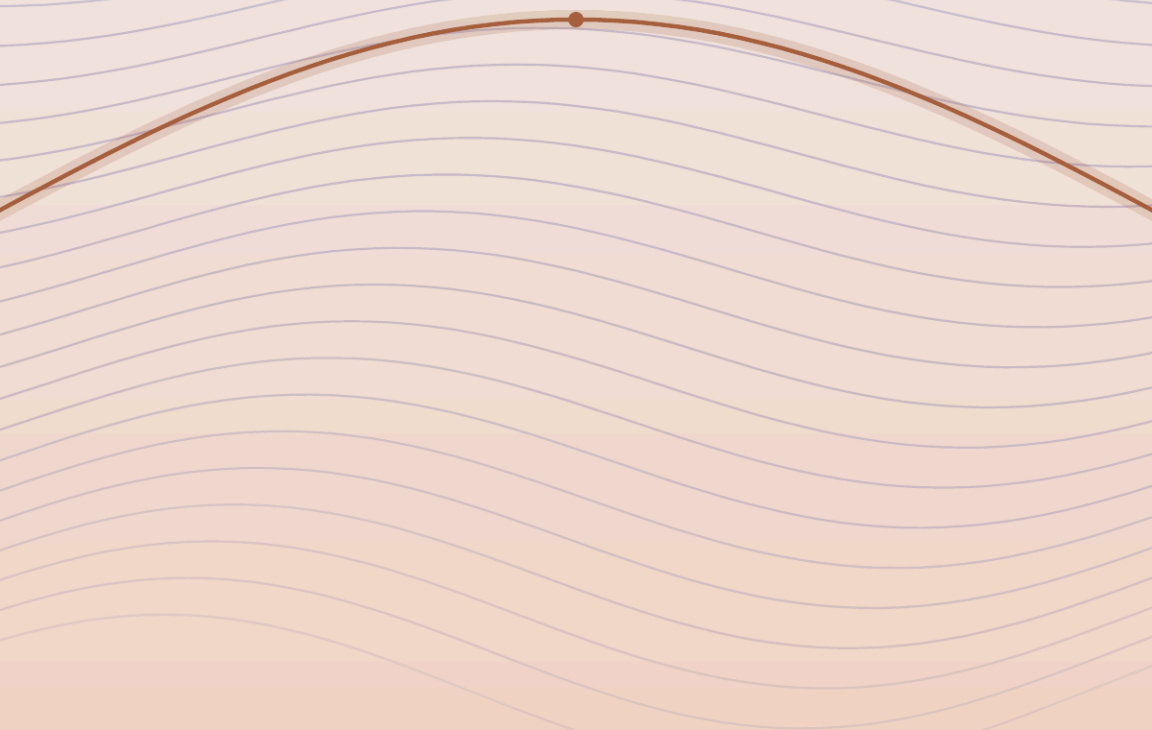


Breath

Deja de pensar, empieza a respirar.



Breath

Deja de pensar, empieza a respirar.

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

Licencia CC BY-NC-SA 4.0.

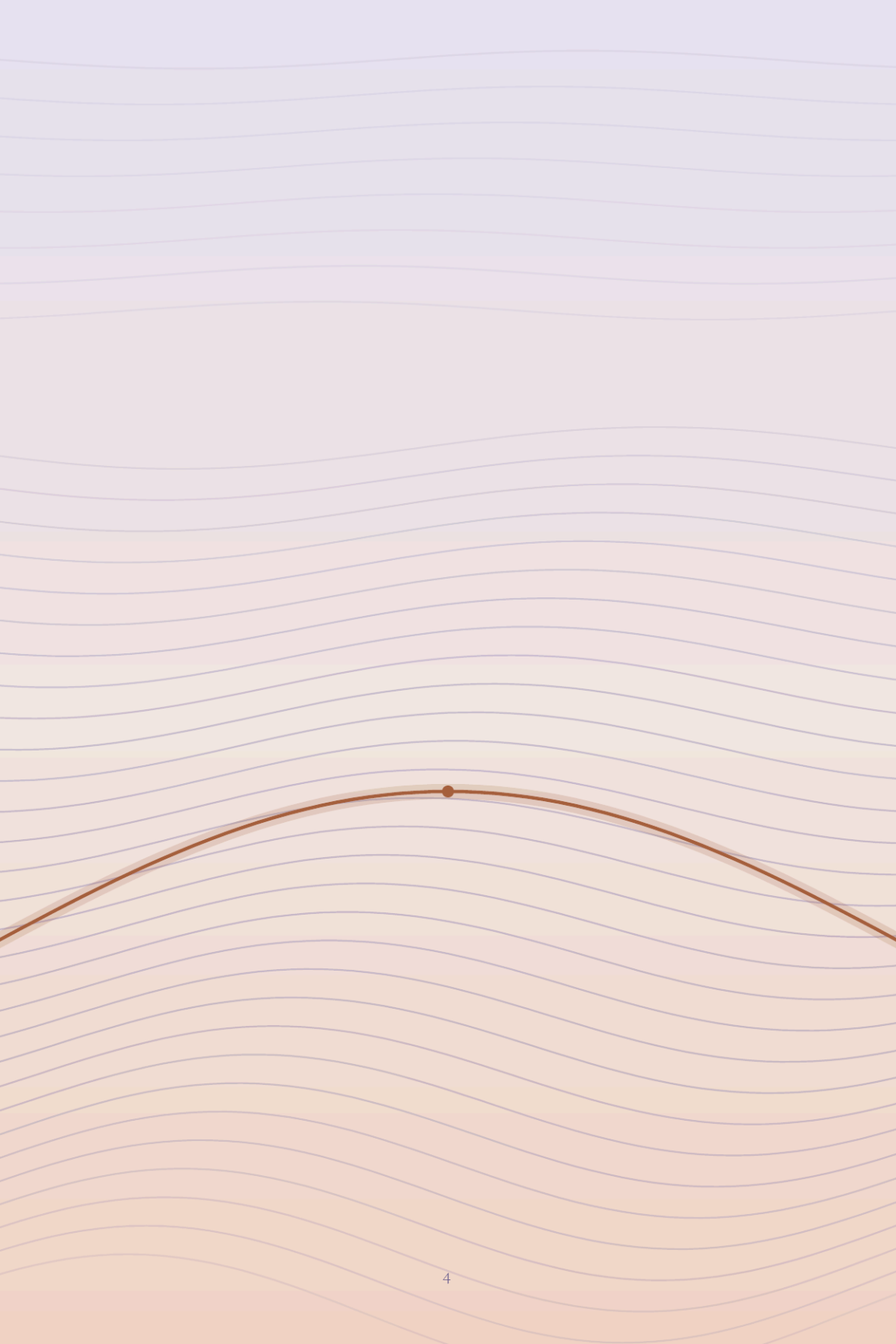
Libre para compartir, no para vender.

Escrito con ayuda de IA (Claude, de Anthropic).

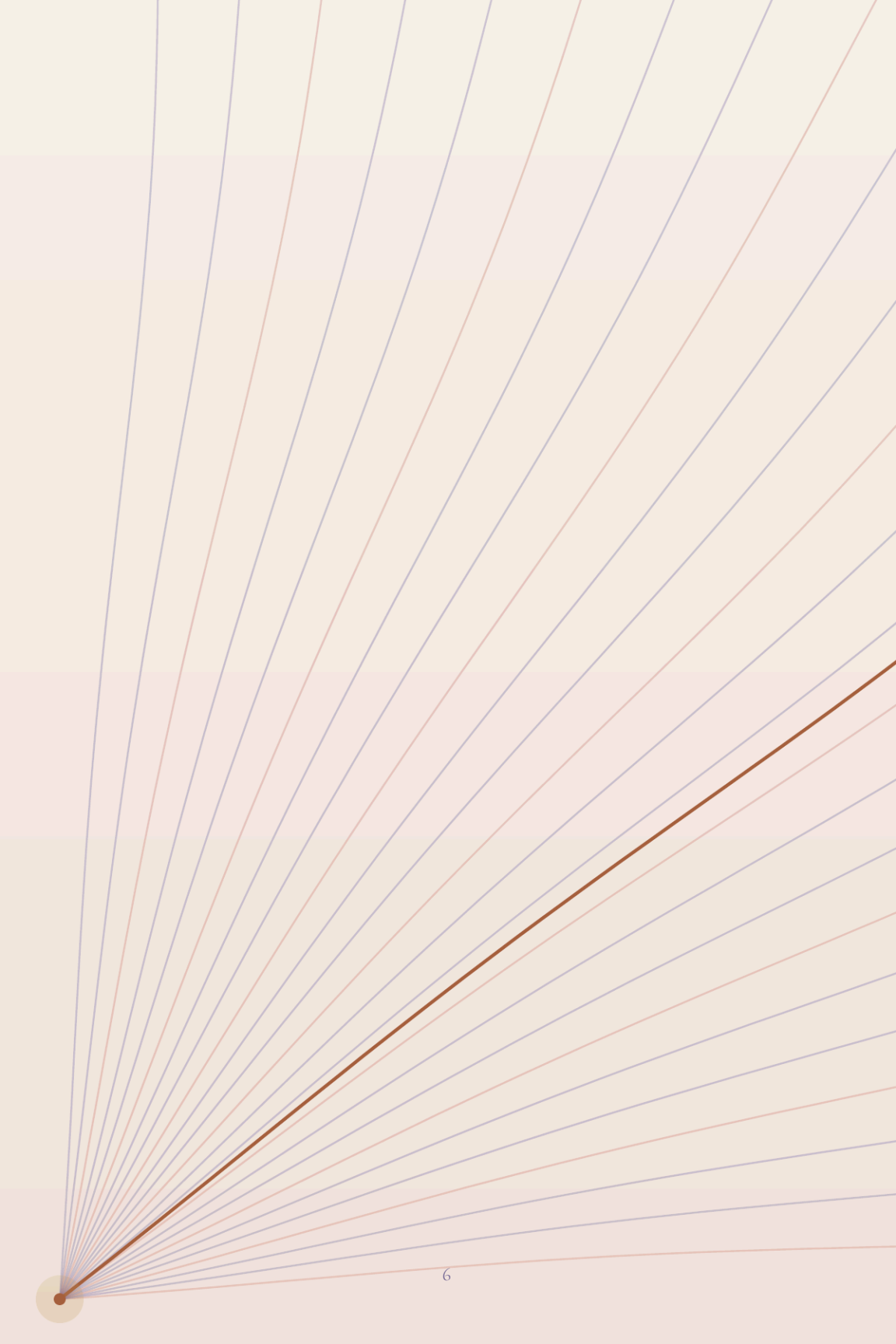
Traducción al español con ayuda de IA.

Todas las ilustraciones son originales de este libro.

Para mi madre, que me dio mi primera respiración.



*Hoy has respirado miles de veces, y no le
has dado las gracias a ninguna.*



UNO

La respiración es la puerta de la vida. Te lleva a través de tu día, de tu noche, de toda tu vida. Es la única compañera que nunca se va.

D O S

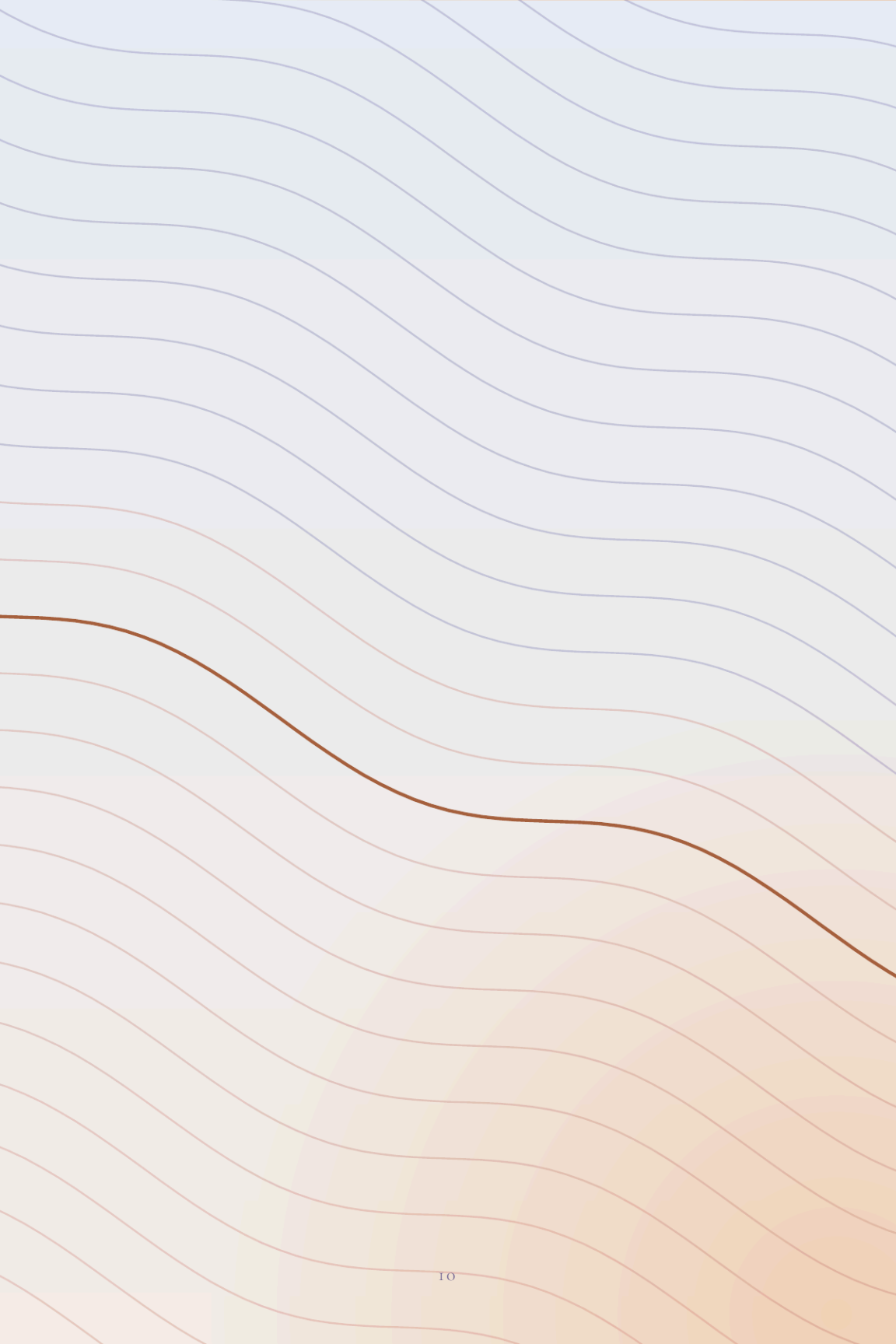
A diferencia de nosotros, nunca duerme y nunca descansa. Si lo hiciera, no estaríamos aquí.

Nunca regaña, nunca se queja, nunca pide nada.

Es el tipo de amor hecho para toda la vida:

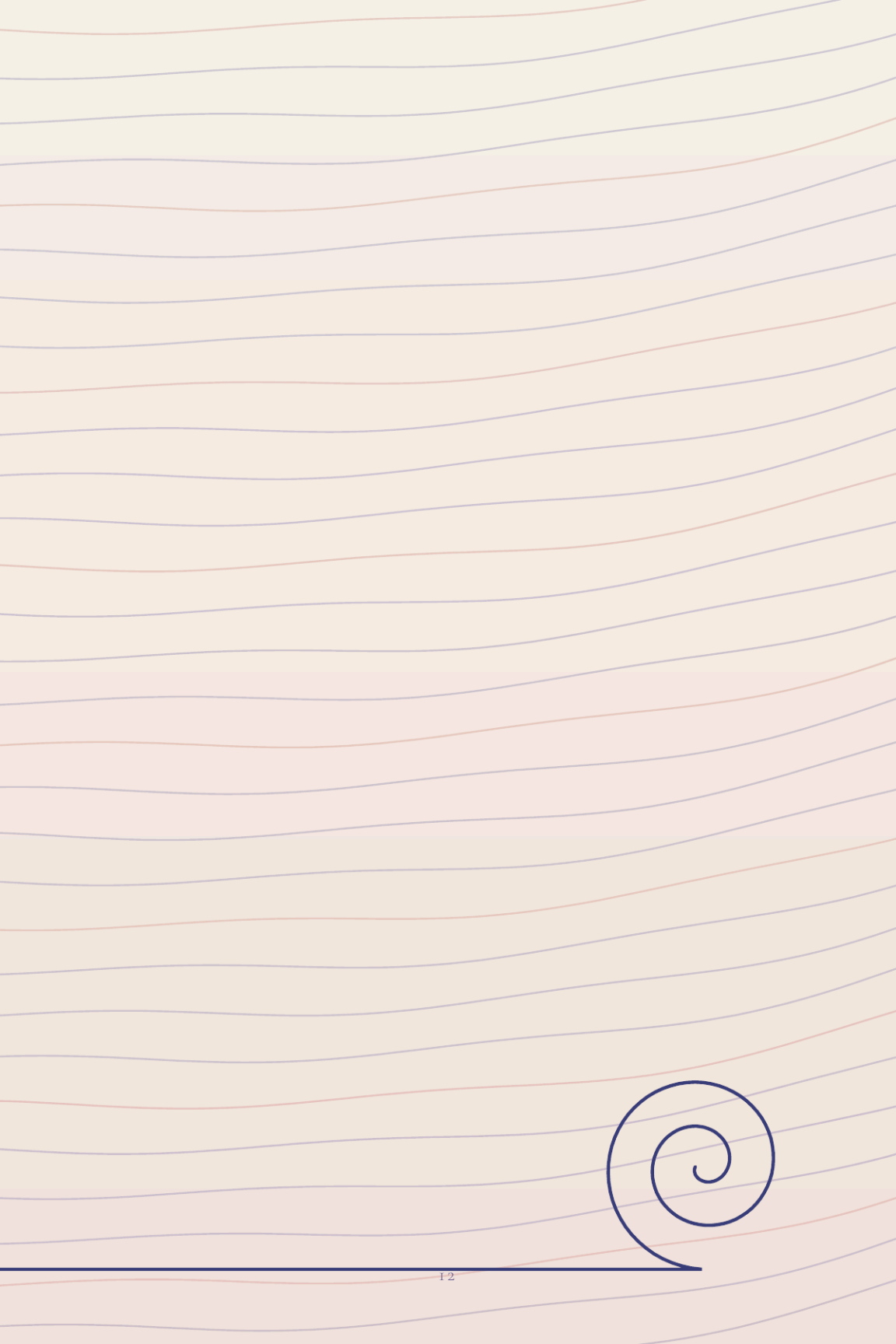
callado, constante, sin pedir nada a cambio.

Cuando todo lo demás se desmorona, ella sigue ahí.



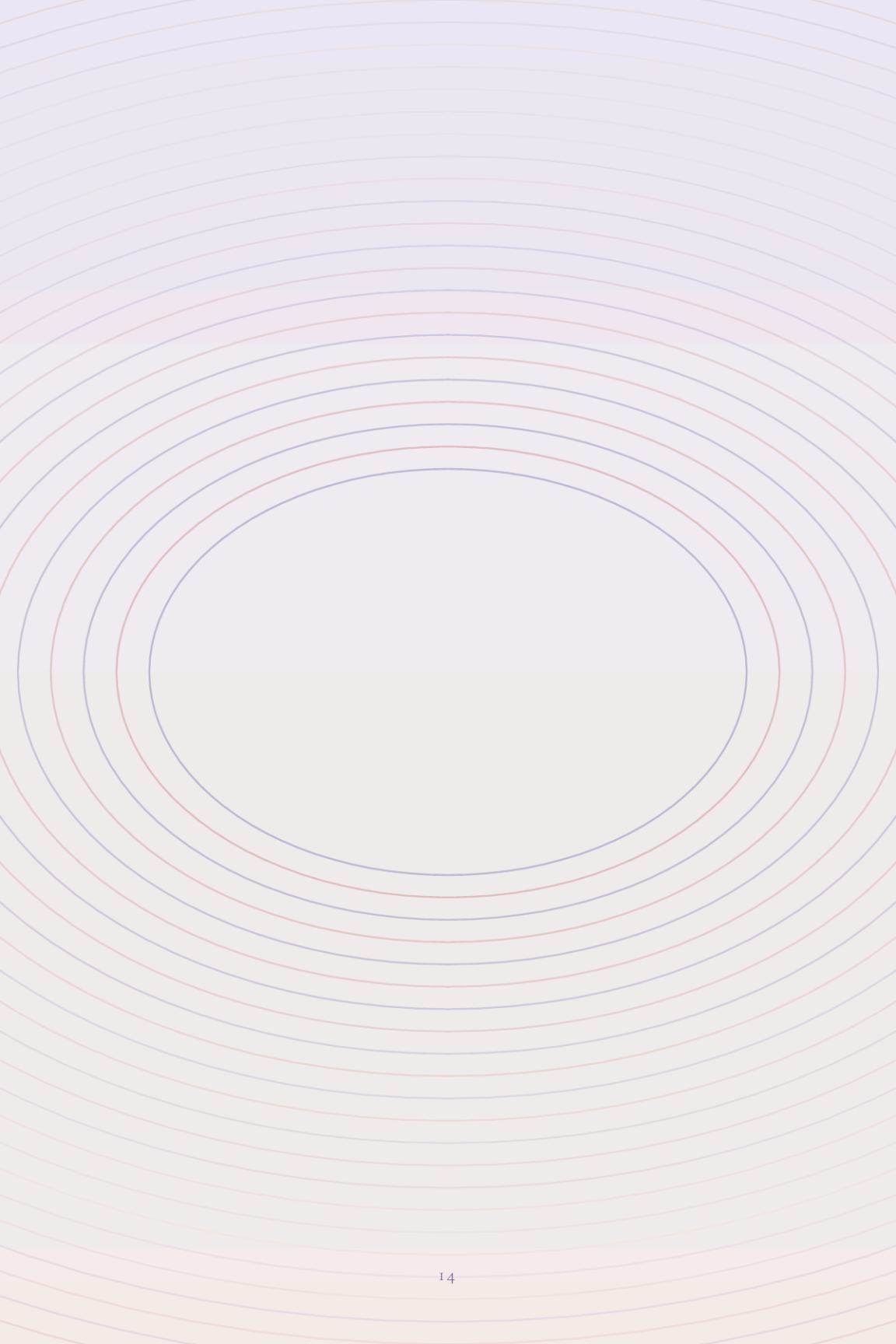
TRES

Desde la primera respiración hasta la última, y todo lo que hay entre ellas, está ahí. Puedes apoyarte en ella. En unos segundos puede serenarte, llevarte a un lugar más tranquilo, como el canto de un pájaro al amanecer.



CUATRO

La mayoría pasamos los días alcanzando un mañana que nunca termina de llegar, seguros de que lo que nos falta está en algún lugar más adelante. Pero lo único que nos sostiene ya está aquí, entrando y saliendo, sin pedir nada.

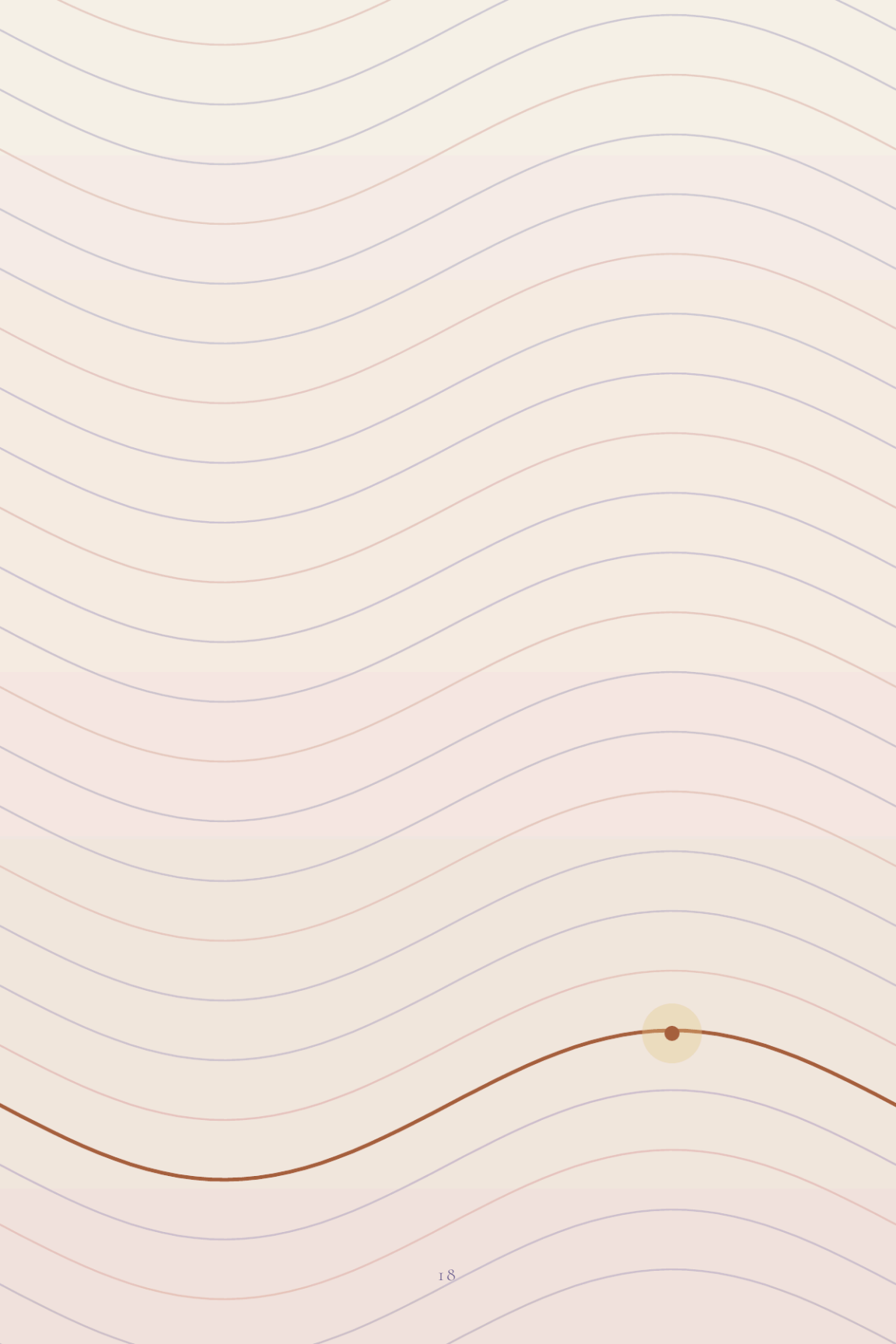


CINCO

¿Qué haría yo sin ti? Mi vida está atada a tu ritmo, que lleva oxígeno por mis venas hasta cada célula. Si te detuvieras, aunque fuera una fracción de segundo, yo dejaría de estar.

SEIS

Confieso que te doy por sentada, tantos latidos al día. Sin ti no soy nada, y contigo lo soy todo, mientras me sostienes sin esfuerzo en este viaje llamado vida.

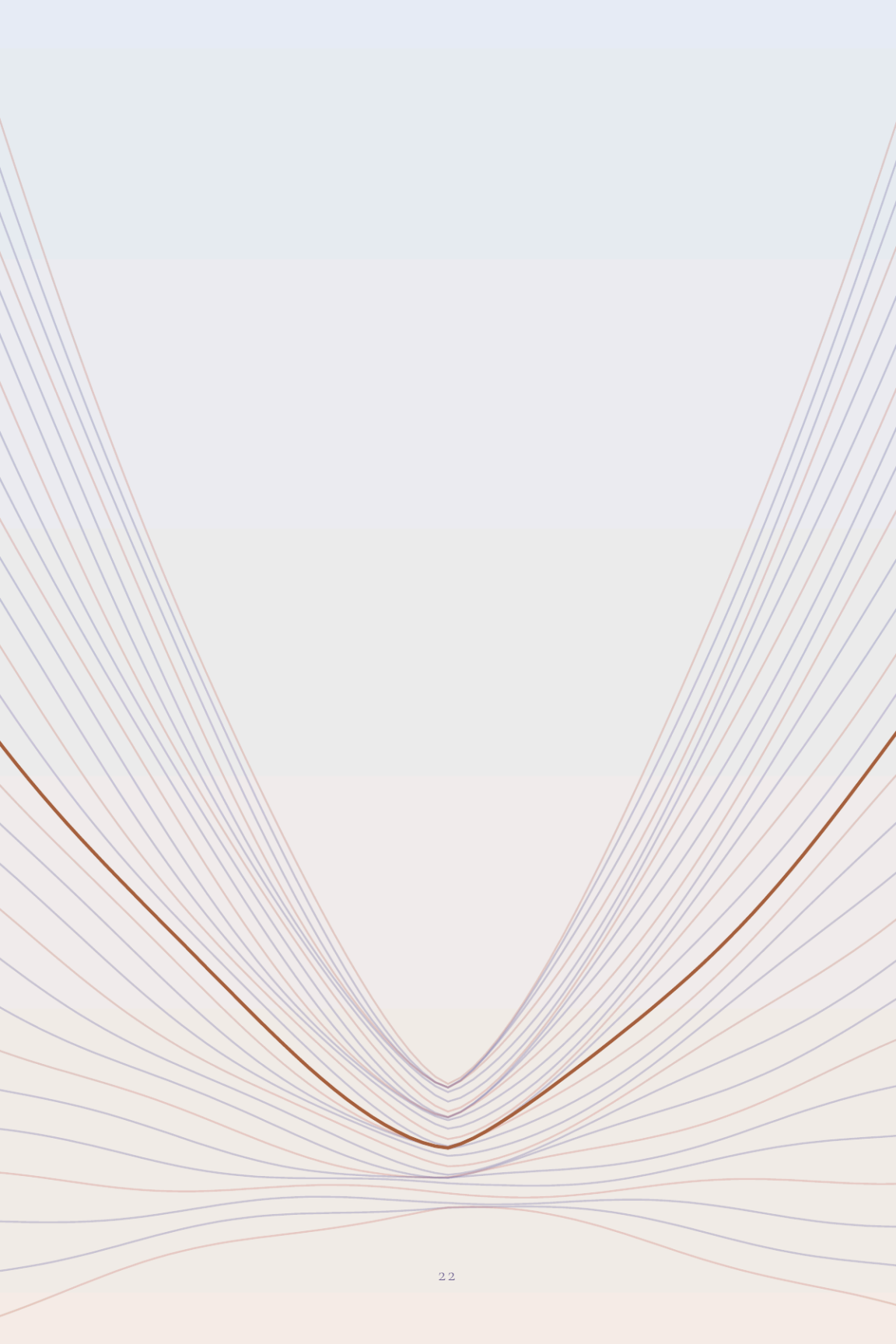


SIETE

Llévame, entonces. Tú ya conoces el camino.

OCHO

Mira respirar a un niño pequeño, o a un animal en reposo. Nadie les enseñó. Nadie tuvo que hacerlo. La respiración sabe sostener una vida mucho antes de que la mente aprenda una sola palabra para nombrarla.



NUEVE

No puedes retenerla ni guardarla. Cada respiración se da una vez, se usa una vez y se suelta. Quizá esa sea su lección silenciosa: todo lo que vale la pena pasa a través de ti; nunca estuvo hecho para guardarse.



DIEZ

Tiene algo casi resbaladizo. En cuanto intentas retenerla y entenderla, se escapa. Quizá no está hecha para ser entendida. Quizá solo está hecha para confiar en ella.

PAUSA

Cierra los ojos.

Inhala, despacio.

Exhala, más despacio.

Ahora da las gracias a esta.

Si esto te hablé, hay un libro compañero llamado Grand. Empieza donde este termina: La sabiduría es saber que soy grande. El amor es saber que lo soy todo.

Breath: Deja de pensar, empieza a respirar

Escrito por Jawad Yousofi, con ayuda de IA (Claude, de Anthropic). Traducción al español con ayuda de IA.

La idea, el título y la visión de este libro son del autor, a partir de sus notas sobre la respiración. La IA ayudó a dar forma a las palabras, como lo haría un editor.

© 2026 Jawad Yousofi. Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes copiarla, compartirla y adaptarla con fines no comerciales, siempre que menciones al autor y compartas las adaptaciones bajo la misma licencia. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Todas las ilustraciones son originales de este libro.

También en esta serie: Grand, One Circle, Radiating Heart y Seed.

Una nota para quienes leen en español

Esta traducción se hizo con cuidado y con ayuda de IA. Si el español es tu lengua materna y encuentras una línea que podría sonar más verdadera o más bella, nos encantaría saberlo. Escríbenos a través de nuestro sitio web.