

1.

Belégzek és megfigyelem a légzésem,

Kilégzek és megnyugszom.

Megfigyelés

Megnyugvás

2.

Belégzek és érzem a lenyugvó Nap megszelídült simogatását,

Kilégzek és átadom magam ennek az örömrzésnek.

Szelíd simogatás

Örömrzés

3.

Belégzek és tudatom kitágul, hogy befogadja a belső és külső világot,

Kilégzek és tudattal pásztázom e világokat.

Kitágult tudat

Pásztázó tudat

4.

Belélegzek és észlelem a bennem és körülöttem zajló események keletkezését és elmúlását,

Kilélegzek és megnyugvással szemlélem e szappanbuborékokat.

Jelenségek

Szappanbuborékok

5.

Belélegzek és óceánok, hegyóriások és erdők fölött repülök,

Kilélegzek és figyelem a szívverésem.

Földanya

Szívdobogás

6.

Belélegzek és a jelen pillanatban időzöm,
Kilélegzek és tudom, ez csodálatos pillanat.

Jelen pillanat

Csodálatos pillanat