

1.

Belélegzem és tudom, hogy belélegzem,

Kilélegzem és tudom, hogy kilélegzem.

Be

Ki

2.

Testemre figyelve belélegzem,

Testem egy megannyi test között: kilélegzem.

Testemet figyelem

Testem egy a sok között

3.

Örömmel megfigyelve testem jelzéseit: belélegzem,

Tudom, örömöm egy érzés csupán: kilélegzem.

Megfigyelés örömforrás

Örömöm érzés csupán

4.

Testemet és érzéseimet megtapasztalva belélegzem,

Tudatomra ébredve figyelem mi zajlik bennem: kilélegzem.

Testem és érzéseim

Tudatomat figyelem

5.

Tudatom áramlását figyelve belélegzem,

Elmém zsongását szenvedély nélkül figyelve kilélegzem.

Tudatom mozgása

Elmém zsongása

6.

A jelen pillanatban időzők: belélegzem,

Tudom ez boldog pillanat: kilélegzem.

Jelen pillanat

Boldog pillanat