

1.

Belégzek és tudom, hogy belégzek.

Kilégzek és tudom, hogy kilégzek.

Be

Ki

2.

Belégzek és légzésem elmélyül.

Kilégzek és légzésem lelassul.

Mély

Lassú

3.

Tudatában vagyok a testemnek: belégzek.

Ellazítom a testem: kilégzek.

Testtudatosság

Ellazulás

4.

Megnyugtatom a testem: belégzek.

Törődést érzek a testem iránt: kilégzek.

A test megnyugtatása

Törődés

5.

Rátok gondolva: belégzek.

Figyelve a légzésemet: kilégzek.

Társaimra gondolok

Figyelem a légzésemet

6.

Örülök a bennünk élő életnek: belégzek.

Boldogan kilégzek.

Élet

Boldogság

7.

A jelen pillanatban időzök: belégzek.

Élvezem a pillanatot: kilégzek.

Jelen pillanat

Boldog pillanat

VEZETETT MEDITÁCIÓ (13)

1.

I breathe in and I know that I am breathing in.

I breathe out and I know that I am breathing out.

In

Out

2.

I breathe in and my breathing deepens.

I breathe out and my breathing slows down.

Deep

Slow

3.

I am aware of my body: I breathe in.

I relax my body: I breathe out.

Body awareness

Relaxation

4.

I calm my body: I breathe in.

I feel care for my body: I breathe out.

Calming the body

Care

5.

Thinking of you: breathe in.

Listening to my breathing: breathing out.

Thinking of my companions

Observing my breathing

6.

Rejoicing in the life within us: breathing in.

I breathe out happily.

Life

Happiness

7.

I stay in the present moment: breathe in.

I enjoy the moment: breathe out.

Present moment

A happy moment