

1.

Belégzek és tudom, hogy belégzek;
Kilégzek és tudom, hogy kilégzek.

2.

Belégzek és tudatában vagyok az egész testemnek,
Kilégzek és rámosolygok az egész testemre.

3.

Belélegzek és tudatában vagyok a kellemes érzéseimnek,
Kilégzek és rámosolygok a kellemes érzéseimre.

4.

Belélegzek és tudatában vagyok a kellemes gondolataimnak,
Kilégzek és rámosolygok a kellemes gondolatimra.

5.

Belélegzek és érzem, hogy élek,
Kilélegzek és mosolygok a bennem levő életre.

VEZETETT MEDITÁCIÓ (14)

1.

I breathe in, and I know I am breathing in,
I breathe out, and I know I am breathing out.

2.

I breathe in and I am aware of my whole body,
I breathe out and I smile to my whole body.

3.

I breathe in and I am aware of the pleasant feelings within me,
I breathe out and I smile to those pleasant feelings.

4.

I breathe in and I am aware of the pleasant thoughts within me,
I breathe out and I smile to those pleasant thoughts.

5.

I breathe in and feel that I am alive,
I breathe out and smile to the life within me.