

VEZETETT MEDITÁCIÓ (16)

1.

Hosszan belélegzem, tudom, hogy hosszan lélegzek be;

Hosszan kilélegzem, tudom, hogy hosszan lélegzek ki.

2.

Röviden belélegzem, tudom, hogy röviden lélegzek be,

Röviden kilélegzem, tudom, hogy röviden lélegzek ki.

3.

Belélegzem, tudatosítom a testem;

Kilélegzem, tudatosítom a testem.

4.

Belélegzem, a testem megnyugszik;

Kilélegzem, a testem megnyugszik.

5.

Belélegzem: öröm;

Kilélegzem: öröm.

6.

Belélegzem: boldogság;

Kilélegzem: boldogság.

7.

Belélegzem: az érzés tudatosítása;

Kilélegzem: az érzés tudatosítása.

8.

Belélegzem: az érzés elnyugtatósa;

Kilélegzem: az érzés elnyugtatósa.

9.

Belélegzem: a tudat áramlásának észlelése;

Kilélegzem: a tudat áramlásának észlelése.

10.

Belélegzem: derűs tudat;

Kilélegzem: derűs tudat.

11.

Belélegzem: a tudat összpontosítása;

Kilélegzem: a tudat összpontosítása.

12.

Belélegzem: a tudat felszabadítása;

Kilélegzem: a tudat felszabadítása.

13.

Belélegzem: a tünékenység szemlélése;

Kilélegzem: a tünékenység szemlélése.

14.

Belélegzem: a kiüresedés szemlélése;

Kilélegzem: a kiüresedés szemlélése.

15.

Belélegzem: a megszűnés szemlélése;

Kilélegzem: a megszűnés szemlélése.

16.

Belélegzem: az elengedés szemlélése;

Kilélegzem: az elengedés szemlélése.

VEZETETT MEDITÁCIÓ (16)

1.

Breathing in a long breath I know I'm breathing in a long breath;
Breathing out a long breath I know I'm breathing out a long breath.

2.

Breathing in a short breath I know I'm breathing in a short breath;
Breathing out a short breath I know I'm breathing out a short breath.

3.

Breathing in I'm aware of my whole body;
Breathing out I'm aware of my whole body.

4.

Breathing in I calm my body;
Breathing out I calm my body.

5.

Breathing in I feel joyful;
Breathing out I feel joyful.

6.

Breathing in I feel happy;
Breathing out I feel happy.

7.

Breathing in I'm aware of my mental formations;
Breathing out I'm aware of my mental formations.

8.

Breathing in, I calm my mental formations;
Breathing out, I calm my mental formations.

9.

Breathing in, I'm aware of my mind;
Breathing out, I'm aware of my mind.

10.

Breathing in, I make my mind happy;
Breathing out, I make my mind happy.

11.

Breathing in, I concentrate my mind;
Breathing in, I concentrate my mind.

12.

Breathing in, I liberate my mind;
Breathing out, I liberate my mind.

13.

Breathing in, I observe the impermanent nature of all dharmas.
Breathing out, I observe the impermanent nature of all dharmas.

14.

Breathing in, I observe the disappearance of desire;
Breathing out, I observe the disappearance of desire.

15.

Breathing in, I observe cessation;
Breathing out, I observe cessation.

16.

Breathing in, I observe letting go.
Breathing out, I observe letting go.

(MN 118 Ánápánaszati szutta, Jelen János fordítása [2025])