

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

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 observe my body as I breathe in,
I breathe out and my breathing slows down.

Observe my body

One among many

3.

With joy, I observe the signals of my body: I breathe in,
I know my joy is just a feeling: I breathe out.

Observation is source of joy

Joy is a feeling only

4.

Experiencing my body and feelings, I breathe in,
Awakening to my consciousness, I observe what is happening inside me: I breathe out.

My body, my feelings

Observe my consciousness

5.

Following the flow of my mind, I breathe in,
Observing the buzzing of my mind without passion, I breathe out.

Movements of my consciousness

Buzzing of my consciousness

6.

I dwell in the present moment: I breathe in.

I enjoy the moment: I breathe out.

Present moment

Blissful moment