

Pagbubulay-bulay: H I N G A

Humanap ng isang komportableng posisyon para sa buong katawan
Maaaring umupo sa silya... sa sahig... o kutson
Panatilihing tuwid ang likod pero hindi matigas ang posisyon
Hayaang magpahinga ang mga kamay kung saan ito komportable

Ang dila ay maaaring nasa bandang itaas ng ating bibig, o kung saan din ito komportable
Pagtuunan ng pansin ang katawan... pansinin ang hugis nito... ang bigat... at ang pakiramdam
Hayaang mapahinga ang sarili, at hayaang lumalim pa ang atensiyon sa ating katawan na nakaupo rito ngayon...
Sa bawat pakiramdam na nararanasan ng katawan... ang pagkakalapat ng balat sa lupa, sa upuan
Ipahinga ang lahat ng bahagi ng katawan na may tensiyon... at huminga nang banayad

Ngayon... pakiramdaman ang paghinga at hininga... sa ating katawan
Hayaang dumaloy nang natural ang hangin papasok, palabas ng ating katawan
Wala kang kinakailangang gawin... hindi dapat habaan o iksian ang paghinga
Hayaan lamang na ito ay dumaloy nang natural

Pansinin kung saan mo nararamdaman ang iyong hininga
Maaaring sa tiyan, sa dibdib, lalamunan, o sa ilong
Subukang pakiramdaman ang bawat hininga... isa-isa...
Sa pagtatapos ng isang hininga ay magsisimula naman ang kasunod.

Habang ginagawa mo ito ay maaaring mapansin mong namamasyal ang iyong diwa
Maaaring matuon sa iba't-ibang direksiyon ang isip
Natural lamang na mangyari ito kaya't huwag mag-alala
Pansinin lamang ang paglipad ng diwa...
At dahan-dahang ibalik ang atensyon sa paghinga at hininga.

Dito sa katahimikan at kapayapaan ay mananatili tayo nang ilang sandali...
Bigyang pansin ang paghinga... kung minsan ay mamasyal ang isip ngunit maibabalik din ito sa hininga
Maging maunawain at mahinahon sa sarili habang dumadaan sa prosesong ito.

Muli, ituon ang pansin sa katawan... sa iyong buong katawan na nakaupo rito ngayon
Palalimin pa ang paghinga at pagpapahinga.
Bilang pagtatapos ay pasalamatang ang sarili dahil sa pagbibigay mo ng panahon para sa gawaing ito ngayon...



Mindful Awareness Research Center

Para sa kusang paghahanap mo ng ginhawa ng kalooban,
Ng katahimikan at kapayapaan.