

Նորից, դու կարող ես գտնել Մեդիթեյշն կեցվածքը, հանգիստ և հարմար:
Հետո նորից ուշադրություն դարձնել մարմնիդ այն ներքին մասերում, որտեղ ստեղծվում են կապը, մոտիկությունը դեպի հատաիր կամ աթոռը որտեղ նստած ես:
:Հիմա, կարող ես կենտրոնանալ թո շնչին, զգալով մեղմ շունչի բարձրանալով և իջնելով մարմնիդ որևէ մասում, որովայնում, կրծկավանդակում կամ բթանցքներում:
Կամ կզգաս սառնության զգացումները դուրս են գալիս բթանցքներից:
Ուրեմն, մեր շունչը հույսի նշանն է:
Որտեղ մենք հաստատում ենք մեր գիտակցությունը:
Սա օգնում է մեզ միշտ ունենալ ինչ որ բան վերադառնալու մեր շնչին:
Հիմա, մենք մեկ վայրկյան կարելի է շեղել մեր ուշադրությունը շնչից դեպի շնչի ձայնին:
Մեր ուշադրությունը պետք է լինի մեր շնչի հաճելի, անհաճելի ձայներին, սենյակում, դրսում, լսելով դրանց հետաքրքրված և հետաքրքրասիրությամբ:

Տույց տալով դրանց գալը և գնալը, թե ինչ է այդ ձայնը կամ ինչու է այնտեղ լսելով մեր սովորական լսողությամբ:
Կարող ենք նույնպես նշմարել լռության ձայնը: Եվ հիմա պետք է թողնել, մոռանալ այս ձայները:
Հիմա, նորից պետք է ձեր ուշադրությունը ուղեւ մարմնին և ցույց տալ, արդյոք կան մամսի զգացումները, գիտակցելով դրանք ճնշված և սեղմված են: Կամ դրանք տատանվում են, սառում, տաքանում, ծակծկում, կծկվում, կսկծում և այրվում:
Տույց տուր թե որ զգայարաններն են արտահայտվում և թող թո ուշադրությունը դրանց վրա և կարելի է լինել շատ ուժեղ և բացահայտ, փափուկ, նուրբ և աննկատ:
Դա կարելի է նշմարես ինքդ քեզ, մեկ զգայարանից թռնել մյուսին, կամ բռնել մեկը և պահել:
Հատկապես, եթե այդ անհաճելի է, պետք է տեղեկացնես, միզուցե մեծանում, սեղմվում կամ շարժվում են? Կամ ունի զարկերակի ուժեղ, ցավոտ բաբախում?
Տույց տուր հետաքրքրասիրությամբ:.....
Նմանապես, պետք չի բարձրացնել ամբողջ պատմությունը փորձառության վերաբերյալ:
Միայն եղիր մարմնիդ զգացումների հետ:
Ուրեմն, հիմա վերադարձիր դեպի թո շնչառությանը, գտիր թո շունչը և շարունակիր այս մտորումը:.....
(Մեդիթեյշն))
Եվ դու կմնաս շնչիդ հետ, մեկ շունչը միշտ ժամանակին:::
Եթե ցույց տաս կորցրել ես թո անձը մտածմունքներիդ մեջ, կարող ես ասել^{ո՞ր} մտածում^{ո՞ր} կամ^{ո՞ր} մոլորվում^{ո՞ր}
Եվ հետո, նորից վերադարձիր հետ, թո ուշադրությանը, դեպի հետ շնչառությանը:
Հիմա, եթե գտնես ձայն կամ մարմնիդ զգացումները կդառնան շատ ակնհայտ, ուժեղ:.....
Դու չես կարող մնալ երկար շնչիդ հետ, որովհետև դա շեղում, ձգում է ուշադրությունդ հեռու:

Չետո թող քո անձը դեպի շնչին և կենտրոնացի մարմնիդ զգացումների վրա և ձայնին, լսելով այդ կամ զգալով:

Մինչև այդ ուշադրութունդ երկար մի պահիր կամ կանգնեցրու այդ:::

Այս կետում ,գնա հետ դեպի շնչառությանդ, վերադառնալով նույնպես քո հույսի կետին, շնչին:

Մենք կփորձենք այս մի քանի րոպե լռության մեջ:

Չիմա, մեկ անգամ նորից ցույց տուր ամբողջ մարմինդ, նստելով այստեղ, կարգավորելով մարմնիդ ձևը, դիրքը , շարժումը:

Եվ թող ինքդ քեզ հանգստացնես, և դու կարող ես լավ, առողջ ցանկանալ քո անձին:::

Կարելի է լինեմ ուրախ և հանգիստ:

Կարելի է լինեմ ազատ ճնշումից և հուզմունքից:

Կարելի է լինեմ խաղաղ:

Եվ թողնելով իմ անձը մտածի, խորհի, որ հնարավորության դեպքում գտնեմ խաղաղություն և հանգիստ բարեկեցություն::::