

Սկսելով “Մեդիթեյշնի” (մտորումի, երազանքի) փորձը, ուշադրությունդ դարձրու դեպի ներքինը և կարող ես աչքերդ փակել եթե հարմար ես գտնում:

Դու կարող ես մարմինդ ցույց տալ որտեղ որ նստած ես, զգալով մարմնիդ կշիռը աթոռի, բարձի կամ հատակի վրա և մի քանի անգամ խորը շնչել որի հետևանքով ունենում ես ավելի թթվածին մարմնիդ մեջ և իհարկե արտաշնչել ունենալով ավելի խորը հանգստանալու զգացում:

Դու կարող ես գույց տալ ոտքերիդ զգացումները և հպումը գետնի վրա:

Եվ միևնույն ժամանակ ոտքերիդ կշիռը, ճնշումը, տաքությունը և տատանումը գետնի վրա:

Հետևիր սրունքներիդ դիրքը աթոռի դիմաց և զգա ճնշումը, զարկերակը, ծանրությունը և թեթևությունը:

Սկսիր ուշադրությունդ լինի քո ստամոքսի շրջանում: Եթե զգաս որևէ լարվածություն, սեղմվածություն, շնչիր մեղմորեն, հետո հետևիր ձեռքերիդ, ուսերիդ, արմունքներիդ, վզիդ, կոկորդիդ լարվածությունը, սեղմածությունը, թող որ մեղմորեն հանգստանան.

Միևնույն ժամանակ հանգստացնել դեմքիդ և դնչիդ մկաները և շնչել մեկ անգամ ևս::

Հիմա, զգալով քո ամբողջ մարմնիդ հանգստությունը, վստահելով կարող ես սկսել և պատրաստ ես սկսելու մտորելը, երազելը և խորհրդածելը (Մեդիթեյշն). կարող ես բացել աչքերդ և սկսել: