

Սկսելով այս երազանքի(((մեդիթեշնի))) փորձը, հարմարեցրու ուղիղ , հանգիստ կեցվածք:

Դու կարող ես ցույց տալ մարմնիդ ծանրությունը, շարժումը և հպման, շփման զգացումը նստած վիճակում:

Թող քո ուշադրությունը մարմնիդ ներսում ,զգալով այդ ,ինչպես ներսից դուրս:

Եվ հետո հանգիստ վիճակում մտածիր, ինչն էր ճիշտ քո համար այս ընթացքում:

Թող քո ուշադրությունը մեղմորեն լինի շնչառությանդ վրա: Հիմնականում քո շունչը լույսի խնդիրն է և կենտրոնացումը, որ դու միշտ կարող ես վերադառնալ հետ , դեպի քո , ինչպես ասում են, քո տան հիմքը, այսինքն շունչը:

Դու պետք է նրբորեն զգալով , բարձրացնես և իջացնես շունչդ որովայնում և կրծկավանդակում: Բացի այդ քո շնչելու և արտաշնչելու զգայարանները տեղավորված են քտանցքերում:

Մեկ շունչը մեկ անգամ, որի ընթացքում դու պետք է հետաքրքրվես և ուշադրությունդ թող լինի, քո մեկ շնչի վրա և զգա ինչպես է այս մոմենտին կամ այլ դեպքում:

Հիմա, մենք կարող ենք միևնու՛յն ժամանակ մեր ուշադրությունը դարձնել բազմազան, ուրիշ փորձառություններին, թե երբ են դառնում գերակշռող կամ ակնհայտ և հետո համեմատի մեկ շնչի հետ:

Դու լինելով տանը կամ դրսում ուրիշ ձայները կարող ես ուշադրությունդ շեղել:

Ուրեմն, դու շնչիր և լսիր ձայնը ուշադրությամբ ոչ երկար , հետո նորից վերադարձիր քո շնչին , զգալով մարմնիդ զգայարանը դառնում է ուժեղ:::

Այս անգամ դու լինելով գերակշռող, նորից ուշադրությունդ շեղիր քո շնչից, մարմնիդ զգայարանից և սկսիր շնչել բնական , զգա մարմնիդ զգայարանը, սկսիր ցույց տալ զգացումը , հպումը նկատելով ինչ է պատահում,, մեծանում, լայնանում, նեղանում, բարձրանում և իջնում:

Այս անգամ նկատիր, արդյոք տեղափոխվում է մեկ ուրիշ տեղ:

Երբ քո ուշադրությունդ երկար չի մնում դրան , գնա հետ , դեպի քո միշտ պարզ , հնարավոր շնչառությանը:

Եթե որոշ ժամանակ ունեցել ես հուզմունք և գնալով դառնում է ակնհայտ և ուժեղ , դու կարող ես ուշադրությունդ գրավել դեպի հուզմունքը:

Ուրեմն, նորից, ուղղություն տալով, գնա դեպի շնչառությունդ և ինչ որ ուրիշ բան նկատելի է:

Եվ ուշադրությունդ նորից դեպի քո հուզմունքը , զգա այդ պարզ ձևով, հետաքրքրվիր մարմնումդ թե ինչպես ես զգում այս հուզմունքը:

Դու կարող ես զգաս ինչ որ սեղմվածություն, ձգվածություն որովայնում, կամ տատանում կրծկավանդակում կամ սեղմվածություն կոկորդում:

Կարող է զգաս ևս դեմքի տաքություն:

Երբ որ ունենում ես հուզմունք կարելի է զգալ տարբեր տեսակի զգացումներ մարմնում:

Դրանք են:::վախ, տխրություն,զայրութ կամ բարկություն:

Ուշադրություն դարձրու, հուզմունքիդ, արդյոք երկար ժամանակ է տևում, կամ ուշադրությունդ դեպի այլ տեղում է, կամ այդ արդեն կանգնած է:

Այս դեպքում դու կարող ես թեքվել դեպի նոր ուղղություն, որը կգրավի քո ուշադրությունը:

Օրինակի համար, մարմնիդ նոր զգացում կամ որևէ ձայն:

Այդ դեպքում դու միշտ կարող ես վերադառնալ դեպի շնչառությանդ, հիմնակետիդ և քո հավատքի, հույսի կետին:

Եթե հիմա մտքերդ ակններև, պարզ են և ինչ որ ժամանակ, մտածում ես անցյալի մասին և չես կարող ոչինչ անել, նույնիսկ մոռանում ես, մաա շնչառությանդ վրա և կարող ես մտքումդ օգտագործես^ոՄտածել^ո կամ^ոՇեղվել^ո

Եվ հետո նորից ուշադրությունդ դարձրու դեպի հետ, քո շնչառությանը:

Բայց եթե մտքերդ կրկնվում են կամ ձանձրալի են կարող ես մտքերդ համարակալել, պլանավորել և հիշել:

Բայց երբևս կարող է համարակալված մտքերը անհետանալ, շարունակվել և կրկնվել:::

Մտքերիդ կրկնման ժամանակ, կարելի է ստուգել մարմնիդ ներսում, եթե կան արտահայտված զգացումներ: Եվ թող ինքդ քեզ հետաքրքրված լինես զգացումներիդ վերաբերյալ, որոնք բարձրանում, գալիս, գնում:

Եթե միշտ զգաս այդ, վերադարձիր դեպի շնչառությանը:

Ուրեմն, անելով այս փորձությունը,

շնչառությունդ հիմնականում, միշտ լինելու է քո հույսի կետը և նշանը:::

Եվ պետք չի անհանգստանալ թե ինչ է պատահում քո գիտակցության մեջ, ինչ որ ձայն է թե մարմնի զգացումներ, հուզմունքներ կամ մտքեր:

Դու միշտ կարող ես գտնել այդ տեղը և վերադառնալ այնտեղ:

Եվ միևնույն ժամանակ կարելի է ցույց տալ եթե մտքումդ կա ինչ որ վերաբերմունք կամ տրամադրություն:

Կամ հիմնական մարմնիդ զգացումը ::::հոգնածության, քնելու և տխրության :::::

Ցույց տուր եթե կան քո տարբեր հոգեվիճակի դրություններ քո փորձում: Դու կարող ես քո ուշադրությունդ դարձնես դրանց վրա նույնպես:

Ուրեմն, մենք հիմա կնստենք միասին լռության մեջ, հիշելով պահել քո

ուշադրությունը մեծ մասամբ կենտրոնացնել շնչառությանդ վրա:

Եվ հետո ձայնի կամ մարմնի հուզմունքներիդ, զգացմունքների

և մտածմունքների կամ ակնհայտ հոգեվիճակի դրությանը և տրամադրությանը:

Եվ դրանք կարող են դառնալ

Հայտնի, ակններև և գերակշռող:

Ինչ էլ որ պատահի, շարունակիր շնչելը, ցույց տուր մինչև երբ և ինչքան երկար կարող ես պահել ուշադրությունդ: Հետո վերադարձիր ուշադրությանդ, հանգստացիր, ուրախացիր և հետաքրքրությամբ, անկեղծությամբ հետազոտի քո անձնական միտքը:

Ուրեմն, մենք այս կփորձենք ինչ որ ժամանակ հիմա և հետո:::

Եթե ինքդ քո մեջ կորցրել ես մտածմունքդ, դա խնդիր չէ, հենց հիմա հանգստացիր, ցույց տուր, տեղեկացրու քո մտածմունքը

բնական, սիրալիր հետո վերադարձիր դեպի քո ուշադրությանը ինչ էլ որ պատահի ներկայումս:

Դու , կարելի է գտնես այդ, շարժիր մեկ մտածմունքը մյուսին:

Կա ձայն, մարմնի զգացումներ, մտածմունքներ և հուզմունքներ:

Դու հետո նորից վերադարձիր դեպի շնչառությանդ:

Եվ վստահիր այս բնական հոսքը դեպի քո փորձառությանը:

Ուրեմն , այս անգամ, ցույց տուր, տեղեկացրու մարմինդ ներկայում, ներկա ժամանակի գիտակցությունները, զգալով քո կշիռը, դիրքը , կեցվածքը և ձևը:

Եվ հետո հյուրասիրի ինչ որ բան սիրալիրությամբ քո անձի համար:::

Ցանկանալով ինքդ քո անձին լավատեսություն, կարող ես ցույց տալ լավագույնը, գնահատումը քո անձին:

Ես , կարելի է լինեմ ապահով և պաշտպանված վտանգներից, լինեմ առողջ , ուժեղ և հանգիստ:::