

## **Pagbubulay-bulay: Hininga, Tunog, Katawan**

Upang mahanapan mo ang komportableng posisyon  
Umupo nang walang halong tensiyon  
Pero hindi rin naman lubos ang pagpapahinga ng katawan  
Tuwid at komportable lamang  
Habang binibigyang pansin ang katawan mula sa loob --  
Ang hugis nito, ang bigat, at ang bawat pagdampi  
Ng balat sa sahig at upuan.  
Ituon ang pansin sa iyong paghinga  
Pakiramdaman ito sa tiyan, sa dibdib, sa ilong  
Pakiramdaman ang banayad na pag-angat-bagsak ng dibdib at tiyan  
At ang ginhawa ng paglabas-pasok ng hangin sa ilong.  
Ang hininga ay tila angkla  
Maaari nating gawing batayan ng kamalayan,  
Maaari nating balik-balikan  
Ang karaniwan at nakasanayan nang gawain, ang ating paghinga.  
Mapapansin mong may mga bagay na umaagaw ng iyong atensyon mula sa paghinga.  
Maaaring ito ay mga tunog.  
Kaya sa sandaling ito, ituon mo ang atensiyon sa mga tunog sa loob at labas nitong silid.  
Makinig lamang.  
Maaaring kaaya-aya o hindi ang mga tunog na ito.  
Pakinggan ang mga ito nang may halong interes  
Pansinin kung saan sila nanggagaling at saan sila patungo  
Ngunit makinig lamang -- iwasang magpadala sa mga ideya tungkol sa uri at layon ng mga tunog  
na ito.  
Maaari mo ring pansinin ang tunog ng katahimikan...  
Ngayon, dahan-dahang bitawan ang pakikinig at ibalik ang atensyon sa katawan.  
Pansinin kung may nararamdamang paghihigpit o bigat  
Galaw o panginginginig  
Init o lamig  
O pagtibok.  
Pansinin kung alin sa mga pakiramdam na ito  
Ang tumatawag sa iyo,  
At iyong ibigay ang buong atensyon dito.  
Maaaring kapansin-pansin at masidhi ang pakiramdam na ito  
Maaari rin namang ito ay mahina at di-kapansin-pansin.  
Pwede mo ring mapansin ang sarili mong nagpapalipat-lipat sa iba't-ibang uri ng pakiramdam,  
O baka may isa lamang na umaagaw ng iyong atensyon.  
Mapapansin mo ito lalo na kung ito'y hindi kaaya-aya.

Ito ba ay lumalaki o lumiliit?

Gumagalaw o kumikirot o tumitibok?

Pansinin lamang nang may halong pagtataka

Iwasan mong lumikha ng kuwento tungkol sa karanasang ito.

Manatili lamang sa pakiramdam, sa bawat pakiramdam sa iyong buong katawan.

Ngayon, maaari nang ibalik ang atensyon sa iyong paghinga

Manatili sa bawat hininga.

Kung iligaw ka ng iyong diwa, sabihin mo sa iyong sarili...

Nag-iisip... Namamasyal lamang...

At ibalik muli ang atensyon sa paghinga.

Kung may tunog o pakiramdam na pilit umaagaw ng iyong atensyon

Kung mahirap manatili sa paghinga, bumitaw lamang

At ituon muli ang pansin sa pakiramdam o tunog na humihingi ng pansin.

Pakinggan o pakiramdaman ito

Hanga't hindi na niya kailangan ang iyong atensyon

O hanggat huminto ito.

Maaari ka na ngayong bumalik muli sa iyong paghinga.

Bumalik sa payak na angkla -- ang iyong paghinga.

Dito tayo manatili nang ilang sandali... sa katahimikan.

(Katahimikan)

Pansining muli ang iyong katawan na nakaupo rito ngayon

Nagbabalik sa hugis, sa posisyon, sa galaw

Hayaang mapahingalay ang katawan

Maaaring batiin ang sarili ng mabubuting hangarin.

Maging maligaya at maginhawa nawa ang aking sarili

Malayo nawa ako sa pagkabalisa at pangamba

Maging payapa nawa ang aking loob.

Tanggapin mo ang posibilidad

Na masumpungan mo ngayon ang kapayapaan at kagalingan

Ang tunay na ginhawa.