

Kumpletong pagtuturo ng pagbubulay-bulay

Bilang panimula, hanapin ang posisyon na komportable para sa iyo
Tuwid ang likod, nagpapahingalay
Narito sa kasalukuyan ang iyong diwa
Bigyang pansin ang iyong katawan... nakaupo rito ngayon
Pansinin ang bigat, galaw at pakiramdam
Hayaang lumalim ang atensyon sa iyong katawan
Tila nagmumula sa loob ang pakiramdam
Magpahinga at tuklasin kung ano ang naririto
Kung ano ang totoo para sa iyo sa sandaling ito.
Hayaan mong magtungo ang atensyon sa iyong paghinga
Ang iyong paghinga ay tila isang angkla
Dito nakatuon ang iyong buong pansin at dito rin maaaring bumalik
Kagaya ito ng isang tahanan na inuuwian.
Kaya't pakiramdaman mo ang marahang pagtaas-baba ng dibdib o tiyan sa bawat paghinga
At ang paglabas-pasok ng hangin sa iyong ilong.
Pakiramdaman ang isang hininga na karugtong ng kasunod
Isang hininga sa bawat sandali.
Pansinin nang may pagtataka --
Ano nga ba ang pakiramdam ng isang hininga sa sandaling ito?
Ngayon, maaari nating buksan ang ating atensyon sa iba pang mga karanasan na maaaring
mapansin
Pwedeng mangibabaw ang mga ito sa hininga
Kaya't mas mapapansin natin sila, kagaya ng ingay sa labas
Mga tunog sa loob ng silid, sa labas ng bahay
Maaaring agawin ng mga ito ang ating atensyon
Hayaan mo lamang ito at pakinggan lang ang mga tunog
Maaaring ituon ang atensyon mula sa paghinga patungo sa mga nadidinig
At kapag hindi na nila kailangan ang iyong pansin
Maaari ka nang muling bumalik sa paghinga.
Kung may nararamdaman ka sa iyong katawan
At ito ay umaagaw muli ng iyong pansin
Hayaan mong lumipat ang atensyon mo rito.
Hindi kailangang pilitin na magtungo ang atensyon saan man
Ngunit hayaan mo lamang na kusang magpunta ang diwa patungo sa pakiramdam na
nangangailangan ng iyong pansin.
Bigyang pansin ang pakiramdam
Bigyang pansin ang nagaganap dito --
Lumalaki ba, lumiliit, lumalawak, lumilipat ng ibang bahagi?

At kapag hindi na niya kailangan ang iyong pansin
Magbalik muli sa paghinga
Sa simpleng bagay na ito -- ang ating hininga
Lagi itong nariyan para sa atin.
At kung habang ikaw ay nakaupo ay may emosyon na humihingi muli ng iyong atensyon
Maaaring ituon ang pansin dito
Kaya muli, ilipat sandali ang atensyon mula sa paghinga o sa anumang bagay na pinagtutuunan
mo ng pansin
At ibaling ito sa emosyon
Pakiramdaman mo ito sa iyong katawan
Suriin ang katawan kung paano nito dinadama ang nasabing emosyon
Maaaring mapansin mong humihigpit o nagsisikip ang iyong tiyan
O nanginginig o may tensyon sa iyong dibdib
Maaaring nagsisikip ang lalamunan o umiinit ang iyong pisngi.
Maraming uri ng pakiramdam sa katawan ang mapapansin natin tuwing may dinaranas tayong
emosyon
Maaari mong pangalanan ang emosyong ito:
Takot
Kalungkutan
Pagkainis
Anumang emosyon ito, pangalanan at pakiramdaman mo ito sa iyong katawan
Suriin mo kung ano ang nagaganap
At kapag hindi na kailangan ng emosyong ito ang iyong atensyon
O kung may ibang bagay naman ang tumatawag ng iyong pansin
O kung tumigil na ang pagpaparamdam ng emosyong ito
Maaari mo nang ilipat ang iyong atensyon sa bagong bagay na ito.
Halimbawa, ay isang bagong pakiramdam sa katawan, o isang tunog.
Maaari namang bumalik anumang sandali sa paghinga
Bumalik lamang sa iyong tahanan, sa iyong angkla.
Kung minsan, ang laman ng ating isip ay tila nasa likuran lamang
Kaya't wala namang kailangang gawin kundi ang manatili sa paghinga.
Kung minsan, mapapansin mong namamasyal ang iyong diwa
Nagiisip, naglalayag
Ibalik lamang ang atensyon sa paghinga.
Ngunit kung paulit-ulit na bumabalik itong diwa o kaisipan
Maaari mong pangalanan ito:
Pagkabalisa
Pagpaplano
Pag-alaala
Kung minsan, kung sila ay pinapangalanan, sila ay naglalaho.
Kung minsan, sila ay nagpapatuloy.

At kung mangyari ito nang paulit-ulit
Maaari mong bigyang pansin ang iyong katawan kung ang mga ito ay may kaugnay na pakiramdam.

Maging mapanuri sa laman ng iyong isip
Sa mga ideya o alalahanin na dumarating at lumilisan.
Kung marami o mabigat ang mga ito para sa iyo
Maaari namang bumalik anumang sandali sa paghinga.
Sa gawaing ito, ang paghinga at hininga ang iyong angkla
Saan man mapunta ang iyong diwa
Sa mga tunog man o pakiramdam sa katawan
Sa mga emosyon man o alalahanin
Lagi't-laging may babalikan ka.
Mapapansin mo rin na may mga saloobin o kondisyon na namamayani sa iyong isip
Kagaya ng pagkabalisa o antok
O isang pangkalahatang damdaming kagaya ng kalungkutan
Pansinin mo kung naapektuhan nito ang iyong danas
Maaari mo ring pagtuunan ng atensyon ang mga ito.
Upo tayo ngayon nang sama-sama at tahimik
Itutuon natin ang ating pansin sa paghinga at hininga
At kung may ingay o tunog, pakiramdam, emosyon, isipin
Saloobin o kondisyon ng pagiisip
Na maging kapansin-pansin
Hahayaan muna ang paghinga, at itutuon ang atensyon sa nagaganap
Kapag huminto na ito o hindi na ito humihingi ng atensyon
Maaari nang bumalik sa paghinga
Magpahingalay.
Magsaya. Maging mapanuri.
Tinituklas mo ang iyong isip
Nang may pananabik at pusong bukas
Manatili tayo rito nang ilang sandali
(Katahimikan)
Kung mapansin mong lumilipad ang iyong diwa
Huwag mag-alala. Magpahingalay.
Pansinin ang takbo ng isip nang may kagandahang-loob
Ibalik ang atensyon sa bagay na nagaganap ngayon
Maaaring mapansin mong nagpapalipat-lipat sa iba't-ibang bagay ang iyong isip
Sa tunog, ingay, pakiramdam, damdamin, isipin, emosyon, at pabalik sa paghinga
Magtiwala lamang sa natural na agos ng iyong danas
Magpahingalay at tunghayan nang may pananabik
Ang ating buhay na nagaganap sa ating harapan
(Katahimikan)

Muli, pansinin ang iyong katawang naririto ngayon
Kasalukuyang naririto
May diwang nasa kasalukuyang panahon.
Pakiramdaman ang iyong bigat, posisyon, hugis
Anyayahan ang kagandahang-loob para sa iyong sarili
Mabigay ng mabuting hangarin para sa iyong sarili
Tangkilikin mo ang iyong sarili, sa abot ng iyong makakaya:
Nawa'y lumigaya ako, guminhawa at maging payapa
Nawa'y maging ligtas ako mula sa lahat ng panganib
Nawa'y maging malusog ako at malakas
Nawa'y maranasan ko ang katiwasayan.
Lahat nawa tayo ay maging maligaya at payapa
Ligtas, malusog, malakas, at matiwasay.