

Pagbubulay-bulay para harapin ang mahirap

Maaaring gamitin ito upang harapin ang mahihirap na emosyon o pakiramdam sa ating katawan.

Hanapin ang posisyon kung saan ka komportable

At suriin ang katawan kung anu-anong bahagi ang may ginhawa...

Masarap ang pakiramdam, ligtas, kampante.

O kung hindi man mabuti ang pakiramdam, ay hindi naman masama.

Suriin ang iyong mga kamay, binti, mga paa

At hayaang matuon ang atensiyon sa bahagi ng iyong katawan na nakararanas ng ginhawa

Anumang bahagi ang iyong napiling pagtuunan ng pansin

Hayaan mong manatili rito ang buo mong atensiyon

Pakiramdaman mo ito

Hayaang mapahingalay ang isip

At nang maramdaman mo nang husto itong bahagi ng iyong katawan.

Kung sa kasalukuyan ay may hinaharap kang mahirap...

Paghihirap ng emosyon, o sakit ng katawan

Bigyang pansin mo ito ngayon.

Maaaring masakit ang likod o balik

Maaaring sumasakit ang ulo

O pwede ring may dinadalang kalungkutan

Pagkaligalig

Galit

Saan mo nararamdaman ito sa iyong katawan?

Nasaan ang emosyon na ito sa iyong katawan?

Pansinin mo ito

Kahit sandali, pakiramdaman mo ito.

Huminga nang malalim

At ibalik ang iyong atensiyon sa bahagi ng katawan na may ginhawa...

Kamay o binti o mga paa.

Manatili ka rito pansamantala

Pakiramdaman ang ginhawa

Magpahinga, ngunit gising ang diwa.

Hayaan mong makalayo ang iyong sarili sandali mula sa bigat ng pakiramdam.

Muli, ibalik ang atensiyon sa bahagi ng iyong katawan na nakararanas ng hirap o bigat

Ng sakit ng katawan o kirot

ng emosyon sa iyong katawan

Ang pangiginig sa dibdib

O paninikip sa tiyan

O paghigpit ng iyong panga

Pansinin lamang ang mga ito, at huminga.

Hayaan mong nariyan lamang sila

Hayaan mong manatili ang nariyan na.

Unti-unti, ibalik ang atensyon sa bahagi ng katawan na nakakaramdam ng ginhawa

Magpahinga, manatili sa kasalukuyan, gising ang diwa.

Pakiramdaman ang kaligtasan...

Ang koneksiyon sa bahaging ito na may ginhawa.

Hayaan mong manatiling konektado ang iyong sarili sa lugar na ito

Ngunit subukan mong sulyapan ngayon ang bahagi ng iyong katawan na may nararanasang sakit o hirap.

Maaari pa rin bang manatili ang koneksiyon mo sa bahagi ng katawan na may ginhawa, habang alam mong may ibang bahagi ng iyong katawan ang dumaranas naman ng sakit?

Hayaan mo lamang ito.

Ituon mo ang higit sa kalahati ng iyong atensyon sa maginhawang bahagi ng iyong katawan
Huminga nang malalim

Habang sumusulyap sa nahihirapang bahagi ng iyong katawan.

Pansinin kung may nagaganap -- ito ba ay lumalaki? Lumiliit? Nagbabago? Nag-iiba ng anyo?

Pansinin ang nangyayari sa bahaging ito.

Magpahinga. Huminga.

Ngayon ay subukan mong magpadala sa bahaging ito
ng kabutihang-loob na puspos ng pag-ibig.

Kabutihang-loob para sa iyong sarili, para sa anumang bigat ng damdamin ang dinaranas mo ngayon

Sakit ng katawan, sakit ng loob.

Hayaan mong kanlungin ng kabutihang-loob ang iyong buong sarili.

Hindi ka nag-iisa.

Nawa'y lahat tayo ay makalaya mula sa sakit at sa ating mga dusa

Nawa'y lahat tayo ay mamuhay sa ligaya.