

## תרגול התבוננות שקטה בחלקי הנשימה

בשכיבה או ישיבה-

נביא את המודעות לשאיפה, ונביא את המודעות לנשיפה.  
נהיה במודעות למעברים ביניהם. לרגעים המעודנים;  
מתי בדיוק מתחילה הנשיפה?  
ומתי היא מסתיימת?  
התבוננות ברגע העדין הזה.

התבוננות ברגע הזה ששאיפה מתחלפת לנשיפה.  
התבוננות ברגע הזה שבו נשיפה מתחלפת לשאיפה.

ונתבונן האם מתקיימת עצירת נשימה בין השאיפה לנשיפה- האם ישנם מרווחים בין חלקי הנשימה.

ברגע שתשימו לב שהתודעה שלכם מתפזרת תחזירו אותה להתבונן בנשימה הטבעית,  
ובחלקים השונים בה.

לאחר כמה רגעים נסו להרהר-  
מי הוא אותו חלק שמתבונן? שרואה את חלקי הנשימה השונים?

זהו הצופה.  
הצופה הוא קבוע, הנצפה הוא השונה.