



Mindful in Minutes – Listen
Nóiméid Aireachais – Éist...

Suigh... luigh... nó seas go compordach...
agus síneadh go réidh trí do dhroim...

Faigh seasamh...
atá compordach...
agus beagán airdeallach...
agus tacúil...

Is féidir do shúile a dhúnadh...
nó iad a choinneáil oscailte...
le fócas bog...

Is féidir leat do shuíomh a athrú...
am ar bith...
le linn an chleachtaidh seo...

Tóg nóiméad...
le socrú isteach i do chorp...
sa spás seo...
ag an am seo...

Tabhair d'aird ar do chluasa...
agus lig do na fuaimeanna timpeall ort...
do chluasa a líonadh...

Faoi láthair...
ná bí ag smaoineamh ar cheart ná ar mhícheart...
ná ar fhuaimeanna níos fearr ná níos measa...
lig dóibh a bheith... ina bhfuaimeanna amháin...

Anois...
díriú do chluasa...
ar fhuaim do hanála...

Éist leis an sruth bog...
den anál isteach...
agus an scaoileadh séimh...
den anál amach...

Tabhair d'aird anois...
ar fhuaim eile...
atá gar duit...

B'fhéidir go dtabharfaidh tú faoi deara...
go n-éiríonn sí níos airde...
nuair a thugann tú níos mó airde di...

Má imíonn d'intinn ar seachrán...
mar a tharlaíonn go minic...
tabhair faoi deara é...
agus filleadh go réidh...
ar an éisteacht arís...

Anois...
más féidir leat...
leathnaigh do chluas...
go fuaim níos faide uait...
fuaim atá níos ciúine...
agus níos deacra a thabhairt faoi deara...

Tabhair faoi deara...
cad a tharlaíonn...
nuair a roghnaíonn tú an fhuaim sin...
as measc na bhfuaimeanna eile...

B'fhéidir go mbeidh fuaimeanna eile...
níos airde... níos láidre...
lig dóibh imeacht...
agus filleadh ar an gceann ciúin...

Sna cúpla nóiméad seo chugainn...
éist go simplí...
leis na fuaimeanna go léir...
is féidir leat a chlosteáil...

Is féidir leat do shúile a oscailt...
agus a bheith ar an eolas arís...
faoi do chorp...
agus faoin spás ina bhfuil tú...