

An-diugh tha sinn a' dol a dh'èisteachd ris an fhuaim a nì glag. 'S cinnteach gu bheil thu air fuaim glag a chluinntinn roimhe ach an-diugh tha sinn a' dol a dhèanamh rudeigin diofraichte. Aon uair 's gun seirm an glag, èist ris an fhuaim AIR FAD. Èist gu dlùth agus gu cùramach gus nach cluinn thu an fhuaim tuilleadh.

'S dòcha gun cluinn thu fuaimean eile a-muigh ach tha sinn a' dol a dh'fheuchainn ri ar n-aire a chumail air a' ghlag.

Suidh suas, dìreach air sèithear agus cuir do làmhan nad uchd. Socraich do ghualnean agus mothaich cho sìtheil 's a tha do bhodhaig.

Dùin do shùilean ma tha thu ag iarraidh agus tarraing anail mhòr, cùm e fad diog no dhà agus leig às i gu mall. Smaoinich air do chluasan. Dè tha thu a' cluinntinn? A bheil na fuaimean faisg ort no fad air falbh? Mottaich na fuaimean agus an t-sàmhchair eatarra.

Èist ris a' ghlag. An robh e furasta no doirbh a bhith sàmhach agus a bhith ag èisteachd ris an aon fhuaim? No an deach d' inntinn air seachran fhad 's a bha thu ag èisteachd rithe? Dè na fuaimean eile a bha thu a' cluinntinn seach an glag? Nuair a chuala tu fuaim eile, dè thachair dod smuaintean? Èist ris a' ghlag a-rithist. Feuch ri bhith mothachail nuair a bhios tu a' call fòcas bhon ghlag. Mottaich a bheil an fhuaim àrd no ìosal? Mottaich a bheil i soilleir no glòmach.

Èist gu dlùth ris an fhuaim a-rithist. An urrainn dhut an dearbh mhòmaid a bhios an glag a' stad a' seirm aithneachadh? Mottaich an t-sàmhchair eadar gach fuaim agus mothaich mar a bhios an fhuaim a' nochdadh a-rithist. Deiseil?

Tha sinn an ìre mhath deiseil. Anns an ùine a th' againn air fhàgail, gabh fois agus dìreach mothaich d' anail fhad 's a bhios i a' tighinn 's a' falbh.

An do mottaich thu nuair a stad an fhuaim? Na gabh dragh ma chaidh d' inntinn air seachran, tha sin gu tur nàdarra. Mar as trice a nì thu mothachas, 's ann nas fhasa a bhios e. 'S math a rinn thu. Tioraidh an-dràsta.