

# THE STUPA MEDITATION TIMER

## INSTRUCTIONS



English	p. 2
Français	p. 4
Deutsch	p. 6
Español	p. 8
Italiano	p. 10

# The Stupa Meditation Timer

## INSTRUCTIONS FOR USE

Start by fitting together the top and lower parts of the stupa.

### 1. RECORDING THE MICRO-SD CARD



All the sounds downloaded on your micro SD card (guided meditations, chants, other gong chimes...) should be in the MP3 format and entitled as follows: **Track1, Track2, Track3 and so on until Track10 (maximum).**

The capital “T” and no space between the word “Track” and the number are essential.

### 2. INSERTING THE MICRO SD CARD AND FITTING IN THE BATTERIES







To insert the micro SD card, open the battery door and insert the card into slot on the side. Press it firmly in place. Install 4 AA size alkaline batteries. All batteries should be brand new. Close the battery door.

To remove the card, press it and a spring will eject it.

### 3. SETTING THE SESSION



You may use any of the 4 chimes programmed in your timer (dordjé, bell, low-pitched or medium-pitched gongs) or a recording that you will have downloaded on your micro SD card.

#### *1. Using the chimes programmed in your timer*






- a) Press the ON /OFF button  to start the timer. This icon  (**micro SD card**) appears with flashing figures (from 00 to 10). Set it at 00.
- b) Press the MENU button. This icon  (**duration of the session**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number of minutes you wish your session to last (max. 199 minutes).
- c) Press the MENU button. This icon  (**intervals**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number of minutes you wish to set the intervals for (max. 60). E.g. If you select 12, the selected sound will be repeated every 12 minutes. If you prefer to have no interval sounds during your session, select 00.
- d) Press the MENU button. This icon  (**chimes**) appears with flashing figures. Pressing the + and – buttons, select the number (01 to 04) corresponding to the chime you wish to hear: 01 = dordje, 02 = bell, 03 = low-pitched gong, 04 = medium-pitched gong. A sample of each chime can be heard with each selection.
- e) Press the MENU button. This icon  (**volume**) appears with flashing figures. Pressing the + and – buttons, select the number (01 to 10). A sample of the volume can be heard with your selected chime or sound track.

## 2. Using a recording from your micro SD card

Two possible situations: 1) The recording is short (another type of chime, a mantra, a special sound...) and you wish to hear it at regular intervals. 2) The recording is quite long (a guided meditation, music, etc.).

**1) For a short repeated sound:** Press the ON /OFF button  to start the timer. This icon  (**micro SD card**) appears with flashing figures (from 00 to 10). Press the + and – buttons to select the number of the track you wish to play and then follow steps b) c) and e) above.

**2) For a longer recording:**

- a. Press the ON /OFF button  to start the timer. This icon  (**micro SD card**) appears with flashing figures (from 00 to 10). Press the + and – buttons to select the number of the track you wish to play (the beginning of each track can be heard for 2 minutes).
- b. Press the MENU button. This icon  (**duration of the session**) appears with flashing figures. Select 00.
- c. Press the MENU button. This icon  (**intervals**) appears with flashing figures. Select 00.
- d. Press the MENU button. This icon  (**volume**) appears with flashing figures. Pressing the + and – buttons, select the number (01 to 10). A sample of the volume can be heard with the selected sound track.

## 4. STARTING THE SESSION






To start the session press the Play button . This icon  is now displayed on the screen.


**Ten seconds later**, your selected chimes or sound track will be played.

The timer will stop automatically at the end of the session.

**NOTE:** You may change these parameters by pressing the MENU button until you reach the icon symbolizing the setting you wish to change.

## DURING THE SESSION

- 1) Pause: To pause during the session, just press the  button. The  icon will start flashing. When you are ready to resume, press the  button again. The  icon will stop flashing and the session will continue where it was stopped.  
N.B. After 20 minutes' pause the timer will stop automatically.
- 2) Volume: To change the volume, simply press the + button to turn the volume up or the – button to turn it down.
- 3) Stopping the timer: Press the ON /OFF button  until the screen goes blank.

**NOTE:** The latest settings will be automatically recorded. If you wish to use them during your next session just turn on the timer, press the  button and the session will start.

## DISPLAY OF THE BATTERY ICON

**If you use alkaline batteries**, this symbol will start flashing to indicate that the batteries are getting low. When the icon stops flashing the batteries need changing.

**If you use rechargeable batteries**, this icon will be displayed quite rapidly. This does not indicate the battery level so just ignore it.

# Le Stupa Meditation timer

## MODE D'EMPLOI

Commencer par emboîter le haut du stupa sur sa base.

### 1. ENREGISTREMENT DE LA CARTE MICRO-SD



Tous les sons téléchargés sur votre carte micro SD (méditations guidées, chants, autres sons de gong...) doivent être au format MP3 et intitulés comme suit :

**Track1, Track2, Track3 et ainsi de suite jusqu'à Track10 (maximum).**

La majuscule du mot « Track » et l'absence d'espace entre ce mot et le chiffre sont indispensables.







### 2. INTRODUCTION DE LA CARTE MICRO-SD ET DES PILES

Pour introduire la carte micro SD, ouvrez le boîtier à piles et insérez la carte dans la fente prévue à cet effet. Enfoncez-la fermement puis placez 4 piles alcalines AA dans le boîtier. Toutes les piles doivent être neuves. Refermez le boîtier. (Pour ressortir la carte, il suffira d'appuyer fermement dessus et un ressort l'éjectera.)

### 3. PROGRAMMATION DE LA SESSION

Vous pouvez utiliser les 4 sons préprogrammés dans votre timer (dordjé, cloche, gong grave ou gong moyen) ou bien un enregistrement que vous aurez vous-même téléchargé sur votre carte micro SD.



#### 1. Vous souhaitez utiliser les sons préprogrammés de votre timer :

- Appuyez sur le bouton  ON/OFF pour mettre le timer en marche. L'icône  (**carte micro SD**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants (de 00 à 10). Sélectionnez 00.
- Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**durée de la session**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. Appuyez sur les boutons + et – pour sélectionner la durée de la session (max. 199 minutes).
- Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**intervalle**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. Appuyez sur les boutons + et – pour sélectionner la durée des intervalles en minutes (max. 60). Ex. Si vous sélectionnez 12, on entendra sonner un coup toutes les 12 minutes. Si vous ne souhaitez pas entendre de sons intermédiaires pendant toute la durée de la session, affichez 00.
- Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**son**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. À l'aide des boutons + et – sélectionnez le chiffre de 01 à 04 correspondant au son que vous souhaitez entendre : 01 = dordjé, 02 = cloche, 03 = gong grave, 04 = gong moyen). Un exemple de chaque son se fait entendre lors de la sélection.
- Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**volume**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. À l'aide des boutons + et – réglez le niveau de volume souhaité (de 01 à 10). Un exemple du volume appliqué au son précédemment choisi se fait entendre lors de la sélection.






**N.B.** : Vous pouvez revenir sur ces différents paramètres en appuyant successivement sur le bouton MENU et en modifiant votre sélection avec les boutons + et –

## 2. Vous souhaitez utiliser un enregistrement de votre carte micro SD

Deux situations possibles : 1) Il s'agit d'un son court – autre son de gong, mantra, son particulier – que vous voulez entendre à intervalles réguliers. 2) Il s'agit d'un enregistrement relativement long – méditation guidée, musique, etc.

1) **S'il s'agit d'un son court à répéter** : Appuyez sur le bouton  ON/OFF pour mettre le timer en marche. L'icône  (carte micro SD) apparaît ainsi que des chiffres clignotants (de 00 à 10). À l'aide des boutons + et – sélectionnez le numéro du fichier que vous souhaitez entendre pendant votre session. Suivez ensuite les étapes b) c) et e) mentionnées plus haut.

2) **S'il s'agit d'un enregistrement long** :







- a. Appuyez sur le bouton  ON/OFF pour mettre le timer en marche. L'icône  (carte micro SD) apparaît ainsi que des chiffres clignotants (de 00 à 10). À l'aide des boutons + et – sélectionnez le numéro de la piste que vous souhaitez entendre pendant votre session (le début de chaque enregistrement peut être entendu pendant deux minutes).
- b. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (durée de la session) apparaît ainsi que la durée des chiffres clignotants. Réglez sur 00.
- c. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (intervalle) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. Affichez 00.
- d. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (volume) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. À l'aide des boutons + et – réglez le niveau de volume souhaité (de 01 à 10). Un exemple du volume se fait entendre lors de la sélection.

## 4. LANCEMENT DE LA SESSION

Pour lancer votre session, appuyez sur le bouton  / . L'icône  apparaît sur l'écran. **Dix secondes plus tard**, le début de votre enregistrement se fait entendre. Le timer s'arrêtera automatiquement à la fin de la session.

**N.B.** : Vous pouvez revenir sur ces différents paramètres en appuyant successivement sur le bouton MENU et en modifiant votre sélection avec les boutons + et –



### EN COURS DE SESSION


1) Pause : Pour mettre la session en pause, appuyez sur le bouton  / . L'icône  se met à clignoter. Pour reprendre le cours de votre session, appuyez à nouveau sur le bouton  / . L'icône  s'arrête de clignoter et la session reprend là où elle s'était arrêtée.

**N.B.** au bout de 20 minutes de pause, l'appareil s'arrête automatiquement.

2) Volume : Pour modifier le volume, appuyez simplement sur le bouton + pour l'augmenter ou sur le bouton – pour le baisser.

3) Arrêt : Appuyez sur le bouton  ON/OFF jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

**N.B.** Les derniers paramètres modifiés seront conservés. Si vous souhaitez les garder pour votre session suivante, il vous suffira d'allumer le timer puis d'appuyer sur le bouton  / .

**AFFICHAGE DE L'ICONE PILE**  Si vous utilisez des *piles alcalines*, ce symbole s'affichera en clignotant pour vous indiquer que les piles faiblissent. Quand il ne clignote plus, cela signifie que les piles sont usées. Si vous utilisez des *piles rechargeables*, le voyant s'allumera très vite mais cela n'indiquera pas le niveau de batterie. Ne pas en tenir compte.

# Der Stupa Meditation Timer

## BEDIENUNGSANLEITUNG

Den Gipfel des Stupa auf seiner Basis schließlich einfügen.

### 1. AUFNEHMEN DER MIKRO-SD KARTE



Alle Klänge, die Sie auf Ihre SD Karte laden, müssen MP3-Format sein und folgendermaßen benannt werden: **Track1, Track2, Track3 usw. bis Track10 (maximal)**

Der Großbuchstabe des Wortes "Track" und kein Leerzeichen zwischen Wort und Zahl sind unerlässlich.

Es kann sich um andere Gong-Klänge, geleitete Meditation, Gesänge usw. handeln. Die Aufnahmen können so lang oder kurz sein, wie Sie wünschen; die Grenze ist die Speicherkapazität der Karte.

### 2. EINSETZEN DER MIKRO-SD KARTE UND DER BATTERIEN







Um Ihre Mikro SD Karte einzusetzen, öffnen Sie die Schrauben der Batteriekappe und legen die Karte in den vorgesehenen Schlitz ein. Drücken Sie feste und setzen Sie 4 AA Alkaline-Batterien ein. Alle 4 Batterien sollten neu sein. Die Batteriekappe schließen.

Um die Karte herauszunehmen, drücken Sie noch einmal feste und sie wird von einer Feder ausgeworfen.

### 3. PROGRAMMIERUNG DER PRAXIS



Sie können die 4 vorprogrammierten Klänge Ihres Timers (Dordje, Glocke, tiefer Gong oder mittlerer Gong) oder eine auf Ihre Mikro-SD Karte geladene benutzen.

#### 1. *Sie möchten die vorprogrammierten Klänge Ihres Timers benutzen*






- a) Drücken Sie den  ON/OFF Knopf, um den Timer einzuschalten. Es erscheint das Symbol  (**Mikro SD Karte**) zusammen mit blinkenden Ziffern (von 00 bis 10). Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie 00.
- b) Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Praxisdauer**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer Ihrer Praxis (max. 199 Minuten).
- c) Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Intervalle**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer der Intervalle (max. 60). Wenn Sie z.B. 12 wählen, hören Sie den Klang alle 12 Minuten. Wenn Sie während Ihrer Praxis keine Zwischenklänge hören möchten, stellen Sie 00 ein.
- d) Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Klang**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die Ziffer von 01 bis 04, die Sie hören möchten: 01 = Dordjé, 02 = Glocke, 03 = tiefer Gong, 04 = mittlerer Gong). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel des Klangs.
- e) Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Lautstärke**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Lautstärke (von 01 bis 10). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel der Lautstärke des vorher gewählten Klangs.

## 2. Sie möchten die Klänge Ihrer Mikro-SD Karte benutzen




Zwei Möglichkeiten: 1) Die Aufnahme ist kurz (ein anderer Klang, ein Mantra...) und Sie wünschen, dass sie in regelmäßigen Abständen wiederholt wird. 2) Die Aufnahme ist ziemlich lang (geleitete Meditation, Musik...)

**1) Für eine kurze, wiederholte Aufnahme:** Drücken Sie den  ON/OFF Knopf, um den Timer einzuschalten. Es erscheint das Symbol  (**Mikro SD Karte**) zusammen mit blinkenden Ziffern (von 00 bis 10). Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie das gewünschte Stück. Dann folgen Sie die oben angegebenen Schritte b) c) und e).

### 2) Für eine längere Aufnahme:

- Drücken Sie den  ON/OFF Knopf, um den Timer einzuschalten. Es erscheint das Symbol  (**Mikro SD Karte**) zusammen mit blinkenden Ziffern (von 00 bis 10). Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Datei für Ihre Praxis (der Anfang jedes Stücks kann 2 Minuten lang angehört werden).
- Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Praxisdauer**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Wählen Sie 00.
- Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Intervalle**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Wählen Sie 00.
- Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Lautstärke**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Lautstärke (von 01 bis 10). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel der Lautstärke des vorher gewählten Stücks.

## 4. PRAXISBEGINN




Um mit Ihrer Praxis zu beginnen, drücken Sie den Knopf /  (play). Das Symbol  erscheint auf dem Bildschirm. **Zehn Sekunden später** sind die ersten drei Klänge zu hören.

Am Ende der Sitzung stoppt der Timer automatisch.

**ANMERKUNG:** Sie können wieder auf die gewählten Einstellungen zurückkommen, indem Sie Menu drücken und Ihre Wahl mit den Knöpfen + und – **ändern**.

### WÄHREND DER PRAXIS



1) Für eine Pause, drücken Sie den Knopf / . Das Symbol beginnt zu blinken. 

Um Ihre Praxis wieder aufzunehmen, drücken Sie erneut den Knopf / . Das Symbol  blinkt nicht mehr und die Praxis beginnt wieder dort, wo sie unterbrochen worden war.

N.B. Nach 20 Minuten stoppt der Timer automatisch.

2) Lautstärke: Um die Lautstärke zu verändern, drücken Sie den Knopf + für lauter und – für leiser.

3) Um vor Ende der Sitzung auszuschalten, drücken Sie den Knopf , bis der Bildschirm erlischt.

**ANMERKUNG:** Die letzten geänderten Einstellungen werden gespeichert. Wenn Sie diese für Ihre nächste Praxis speichern möchten, brauchen Sie nur den Timer einzuschalten und dann auf den Knopf /  zu drücken, um die Praxis mit diesen Einstellungen zu beginnen.

### ANZEIGE DES BATTERIE SYMBOLS

Wenn Sie *Alkalibatterien* benutzen, wird dieses Symbol blinkend angezeigt, wenn die Batterien schwächer werden. Wenn es nicht mehr blinkt, sind die Batterien auszuwechseln.

Wenn Sie *aufladbare Batterien* benutzen, wird dieses Symbol sehr bald angezeigt, gibt jedoch nicht den Zustand der Batterien an. Bitte ignorieren.



# El Stupa Meditation Timer

## MODALIDAD DE USO

Primero se encaja la cima del stupa sobre su base.

### 1. GRABAR LA TARJETA MICRO-SD



Todos los sonidos cargados en su tarjeta micro SD (meditaciones guiadas, cánticos, otros sonidos de gong, etc.) tienen que estar en el formato de MP3 y titularse de la siguiente manera: **Track1, Track2, Track3 etc. hasta Track10 (máximo).**

La mayúscula de la palabra "Track" y la falta del espacio entre esta palabra y el número, son imprescindibles.

### 2. INSERIR LA TARJETA MICRO-SD Y LAS PILAS







Para insertar la tarjeta micro SD, abrir la caja de pilas y inserte la tarjeta en la ranura prevista. Apriétala con firmeza. Introducir 4 pilas alcalinas de tipo AA. Las 4 pilas tienen que ser nuevas. Cerrar la tapadera.

Para sacar la carta, apriete otra vez y un muelle lo expulsará.

### 3. AJUSTAR LA SESIÓN

Puede usar los 4 sonidos programados en su timer (dordjé, campana, gong grave o gong mediano) o una grabación que haya descargado en su tarjeta micro SD.

#### 1. Si elige un sonido ya programado



- a) Pulse el botón  ON/OFF para poner el timer en marcha. Aparecerá este icono  (**tarjeta micro SD**) junto a unas cifras parpadeantes (de 00 a 10). Seleccione 00.
- b) Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**duración de la sesión**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar la duración de la sesión (199 minutos máx.).
- c) Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**intervalo**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar la duración de los intervalos (60 máx.). Por ejemplo, si selecciona 12, sonará cada 12 minutos. Si no desea escuchar ningún sonido intermedio durante la sesión, seleccione 00.
- d) Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**sonido**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar una cifra de 01 a 04, dependiendo del sonido que desee escuchar: 01 = dordjé, 02 = campana, 03 = gong grave, 04 = gong mediano. Con cada selección se escucha una muestra del sonido.
- e) Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**volumen**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar el volumen deseado (de 01 a 10). Con cada selección se escucha una muestra del volumen aplicado al sonido elegido.








## 2. Si elige una grabación de su tarjeta micro SD

Dos posibilidades: 1) la grabación es corta (otro tipo de sonido, mantra...) y quiere que se repita a intervalos. 2) La grabación es bastante larga (meditación guiada, cántico, etc.)




### 1) Sonido corto repetido a intervalos:

Pulse el botón  ON/OFF para poner el timer en marcha. Aparecerá este icono  (tarjeta micro SD) junto a unas cifras parpadeantes (de 00 a 10). Pulse los botones + y – para seleccionar la pista que desee escuchar. Después siga los pasos b) c) y e) más arriba.

### 2) Grabación más larga:

- a. Pulse el botón  ON/OFF para poner el timer en marcha. Aparecerá este icono  (tarjeta micro SD) junto a unas cifras parpadeantes (de 00 a 10). Pulse los botones + y – para seleccionar la pista que desee escuchar en su sesión (el principio de cada pista puede ser oído durante 2 minutos).
- b. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (duración de la sesión) junto a unas cifras parpadeantes. Seleccione 00.
- c. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (intervalo) junto a unas cifras parpadeantes. Seleccione 00.
- d. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (volumen) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar el volumen deseado (de 01 a 10). Con cada selección se escucha una muestra del volumen aplicado al sonido elegido.








## 4. PRINCIPIO DE LA SESIÓN



Para iniciar su sesión pulse el botón  /  (play). Aparecerá este icono  en pantalla. **Diez segundos más tarde** se escucharán los tres primeros sonidos.

Al finalizar la sesión, el timer se parará automáticamente.

**NOTE:** Puede modificar los parámetros seleccionados pulsando el botón MENU y ajustando su selección mediante los botones + et –

### DURANTE LA SESIÓN

- 1) Para pausar la sesión, pulse el botón  / . El icono empezará a parpadear.  Para seguir con su sesión, pulse de nuevo el botón  / . El icono  dejará de parpadear y la sesión se reanudará donde se había parado.  
N.B. Al cabo de 20 minutos el timer se parará automáticamente.
- 2) Volumen: Para modificar el volumen, pulse el botón + para subirlo y el botón - para bajarlo.
- 3) Para apagar antes del final de la sesión, pulse el botón  hasta que la pantalla se apague.

**NOTE:** Se guardarán los últimos parámetros modificados. Si desea aplicarlos a su próxima sesión, bastará encender al Timer y pulsar el botón  /  para iniciar la sesión con esos parámetros.

### INDICADOR DEL ICONO PILA

Si usa *pilas alcalinas*, este símbolo empezará a parpadear para indicar que las pilas se acaban. Cuando deje de parpadear, significa que hay que cambiar las pilas. Si usa *pilas recargables*, este indicador aparecerá al poco tiempo; sin embargo, no indicará el nivel de batería. Puede ignorarlo.

# Lo Stupa Meditation Timer

## MODALITÀ D'USO

Cominciare con incastrare la cima dello stupa sulla sua base.

### 1. REGISTRARE LA CARTA MICRO-SD



Tutti i files sonori registrati sulla carta micro SD (meditazioni guidate, canti, altri suoni...) devono essere in configurazione di MP3 e salvati come : **Track1, Track2, Track3 e cosi' via fino al Track10 (massimo 10 file).**

E' indispensabile che la T di « Track » sia in maiuscolo e che non vi sia spazio tra l'ultima lettera della parola ed il numero.

### 2. INSERIRE LA CARTA MICRO-SD E LE PILE







Per inserire la carta Micro SD, aprire il contenitore delle pile e inserire la carta clipsandola nell'apposita fessura. Installare poi 4 pile alcaline tipo AA. Tutte le pile devono essere nuove. Richiudere il coperchio.

Per rimuovere la carta, premere affinché questa sia espulsa tramite un dispositivo a molla.

### 3. PROGRAMMARE LA SEDUTA



Potete usare i 4 suoni pre-programmati nel timer (dordjé, compana, gong grave o gong medio) oppure una registrazione scaricata da voi e registrata sulla carta micro SD.

#### 1. Usare i suoni pre-programmati



- a) Premete il pulsante  ON/OFF per accendere il timer. Compare l'icona  (**carta micro SD**) e dei numeri lampeggianti. Selezionate 00.
- b) Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**durata della seduta**) e dei numeri lampeggianti. Con i pulsanti + e – selezionate la durata della seduta desiderata (max. 199 minuti).
- c) Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**intervallo**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate la durata degli intervalli in minuti (max. 60). Ad esempio se selezionate 12, il timer suonerà ogni 12 minuti. Se non volete che via sia segnalato alcun intervallo di tempo, selezionate 00.
- d) Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**suono**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate un numero da 01 a 04, ciascuno corrisponde ad un suono diverso: 01 = dordjé, 02 = compana, 03 = gong grave, 04 = gong medio). Al momento della selezione sarà possibile ascoltare la melodia corrispondente a ciascuno di questi numeri.
- e) Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**volume**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate un numero (da 01 a 10). Al momento della selezione sarà possibile ascoltare il livello del volume corrispondente alla melodia scelta precedentemente.


## 2. Usare files registrati sulla carta micro SD

Due possibilità: 1) La registrazione è corta (un altro tipo di suono, un mantra...) e volete che sia ripetuta ad intervalli regolari. 2) La registrazione è abbastanza lunga (meditazione guidata, melodia, ecc.)


1) **Per registrazioni di breve durata** (un suono solo o ripetuto più volte): Premete il pulsante  ON/OFF per accendere il timer. Compare l'icona  (**carta micro SD**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate il numero (da 01 a 10) della pista che volete ascoltare. Poi seguite le tappe b) c) e) di cui sopra.

### 2) Per registrazioni più lunghe:

a. Premete il pulsante  ON/OFF per accendere il timer. Compare l'icona  (**carta micro SD**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate il numero (da 01 a 10) del brano che volete ascoltare (sarà possibile ascoltare l'inizio di ogni brano per 2 minuti).

b. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**durata della seduta**) e numeri lampeggianti. Selezionate 00.

c. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**intervallo**) e dei numeri lampeggianti. Selezionate 00.

d. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**volume**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate un numero (da 01 a 10). Al momento della selezione sarà possibile ascoltare il livello del volume corrispondente alla pista scelta precedentemente.

## 4. INIZIARE LA SEDUTA







Premere il tasto  /  (**play**). Compare l'icona  sullo schermo.

**Dieci secondi dopo**, sentirete l'inizio della melodia o del brano selezionato.

Alla fine della seduta il timer si spegnerà automaticamente.

**N.B.** : E' possibile modificare questi parametri selezionando ogni volta il MENU.



### DURANTE LA SEDUTA

1) Pausa : Se nel corso della seduta volete fermarvi e mettere in pausa, premete il tasto  / . L'icona  inizia a lampeggiare. Per riprendere la seduta premete di nuovo il tasto  / . L'icona  smette di lampeggiare e la seduta riprende da dove l'avevate interrotta.

N.B. Dopo 20 minuti di pausa, il timer si spegnerà automaticamente.

2) Volume: Premete il tasto + per alzare il volume o il tasto – per diminuirlo.

3) Spegner il timer: Premete il tasto  finché si spegnerà lo schermo.

**N.B.** Le ultime modifiche saranno quelle memorizzate. Se desiderate mantenerle per le sedute successive, dopo aver acceso il timer sarà sufficiente premere il tasto  / , senza intervenire nel menu.

### COMPARSITA DELLA SPIA PILE

Nel caso abbiate inserito nel timer delle *pila alcaline*, questa spia lampeggiante segnala che le pile sono quasi scariche. Quando la spia smette di lampeggiare le pile sono esaurite ed è necessario sostituirle.

Se utilizzate delle *pila ricaricabili*, la spia si accende subito, ma in questo caso non è indicativa del livello di ricarica delle batterie, quindi non ne tenete conto.