

1.

Belélegzem, tudom, hogy belélegzem,

Kilélegzem, tudom, hogy kilélegzem.

Be

Ki

2.

Belélegzem az egész testemet,

Kiléggzéssel ellazítom az egész testemet.

Egész test

Lazíts

3.

Belélegezve térek vissza önmagamhoz,

Kilélegzem, a saját szigetemen keresek menedéket.

Vissza magamhoz

Menedék a szigetemen

4.

Belélegzem, és tisztában vagyok vele, hogy az éberség Buddha és Thay,

Kiléggzéskor az éberség közel és távol ragyog.

Az éberség Buddha, Thay, közel és távol ragyog

5.

A beléggzés, a tudatos léggzés a Dharma,

A kiléggzés, a tudatos léggzés megnyugtatja a testet és a lelket.

A tudatos léggzés a Dharma, amely megnyugtatja a testet és az elmét

6.

Belélegzem, testem és elmém egy szangha,

Kiléggzéskor biztonságban érzem magam, szabadnak érzem magam.

A test és az elme, mint egy szangha, biztonságban érzi magát, szabadnak érzi magát