

1.

Belélegzek és tudom, hogy belélegzek,

Kilélegzek és tudom, hogy kilélegzek.

Be

Ki

2.

Belélegzek és észlelem, hogy légzésem elmélyül,

Kilélegzek és észlelem, hogy légzésem lelassul.

Mély

Lassú

3.

Belélegzek és elnyugtatom a testemet és az elmémet,

Kilélegzek és elengedek mindent.

Nyugalom

Elengedés

4.

Belélegzek és mosolygok. Semmi sem olyan fontos, mint a békém, és az örömöm.

Mindenre mosolygok, még a szenvedéseimre és a gondjaimra is,

Kilélegzek és elengedek mindent. Ez a szabadság gyakorlása.

Mosoly

Elengedés

5.

Belélegzek és a jelen pillanatban időzök,

Kilélegzek és tudom, hogy ez csodálatos pillanat.

Jelen pillanat

Csodálatos pillanat

1.

Breathing in, I know I am breathing in,
Breathing out, I know I am breathing out.

In

Out

2.

Breathing in, I notice that my in-breath has become deep,
Breathing out, I notice that my out-breath has become slow.

Deep

Slow

3.

Breathing in, I calm my body and mind,
Breathing out, I ease everything.

Calm

Ease

4.

Breathing in, I smile. Nothing is as important as my peace, my joy. I smile to
everything, even to my suffering, to my difficulties,
Breathing out, I release and let go. This is practice of freedom.

Smile

Release

5.

Breathing in, I establish myself in the present moment,
Breathing out, I realize that it is a wonderful moment.

Present moment

Wonderful moment