

**1.**

Belégzek és tudom, hogy belégzek,  
Kilégzek és tudom, hogy kilégzek.

*Be*

*Ki*

**2.**

Belégzek és erőt merítek az engem körülvevő közösségből,  
Kilégzek és biztonságban érzem magam a közösségben.

*Közösség*

*Biztonság*

**3.**

Belégzek és belátom, hogy a félelmem legyőzhető,  
Kilégzek és a félelmem szertefoszlik.

*Félelmem legyőzhető*

*Félelmem szertefoszlik*

**4.**

Belélegzek és együttérzés születik a szívemben,  
Kilélegzek és békét teremtek az elmémben.

*Együttérzés*

*Béke*

**5.**

Belégzek és erőt merítek Thay örökségéből,  
Kilégzek és megnyugvás születik a szívemben.

*Thay öröksége*

*Megnyugvás*