

1.

Belélegezve meghívom Thayt, hogy lélegezzen be velem.

Kilégzéskor meghívom Thayt, hogy lélegezzen ki velem.

Thay velem lélegzik be!

Thay velem lélegzik ki!

2.

Belélegezve tudom, Thay jelen van testem minden sejtjében.,

Kilégzéskor egész testemet ellazítom.

Thay jelen van bennem.

Ellazulok.

3.

Belélegezve visszatérek önmagamhoz.

Kilégzéskor saját szigetemen lelek menedéket.

Visszatérek önmagamhoz.

Menedék a szigetemen.

4.

Belélegezve tudom: az éber tudatosság a Buddha, az éber tudatosság Thay.

Kilégzéskor ez az éber tudatosság ragyog közel és távol.

Az éberség Buddha, Thay.

Ragyog közel és távol

5.

Belélegezve tudom: a tudatos légzés a Dharma.

Kilélegezve a tudatos légzés megóvja a testemet és az elmémet.

A tudatos légzés a Dharma.

Megóvja testem és elmém.

6.

Belélegezve az öt halmaz a szangha.

Kilégzéskor gyakorolok, hogy testem és elmém harmóniában legyen.

A halmazok a Szangha.

Test és elme harmóniája.

7.

Belélegezve a saját szigetemen időzök.

Kilégzéskor biztonságban és szabadnak érzem magam.

Saját szigetemen.

Biztonságban – szabadon.

1.

Breathing in, I invite Thay to breathe in with me.

Breathing out, I invite Thay to breathe out with me.

Thay breathe with me

Thay breathe with me

2.

Breathing in, I am aware that Thay is present in every cell of my body.

Breathing out, I relax my whole body.

Thay is present in me

I relax

3.

Breathing in, I come back to myself.

Breathing out, I take refuge in my own island.

Come back to myself

I take refuge on my island

4.

Breathing in, I am aware mindfulness is Buddha, mindfulness is Thay.

Breathing out, this mindfulness shines near and far.

Mindfulness is Buddha, is Thay

Shining near and far

5.

Breathing in, mindful breathing is the Dhamma.

Breathing out, mindful breathing protects my body and mind.

Mindful breathing is Dharma

Protecting body and mind

6.

Breathing in, the five skandhas are a Sangha.

Breathing out, I practice for my body and mind to be in harmony.

Skandhas are Sangha

Harmony of body and mind

7.

Breathing in, I dwell in my own island.

Breathing out, I feel safe, I feel free.

In my own island

Safe – free

(Meditáció Thay alakváltozásának napjára)