



D'abord, inspirons bien en profondeur, en commençant
tout en bas, dans notre ventre. Encore... encore...
Puis, soufflons lentement jusqu'au bout – ou... ou!
Encore une fois, on inspire bien... bien... Et de nouveau,
on souffle jusqu'au bout – ou... ou!

Commençons par être bienveillants
envers nous-mêmes.
Rappelons-nous que nous sommes
bons et aimants.
Qu'as-tu fait de gentil aujourd'hui ?





D'abord, donnons-nous de l'amour :

Que je sois en bonne santé.

Que je sois protégé et en sécurité.

Que je sois heureux et en paix.

Maintenant, envoyons de l'amour
à notre famille.
Vers qui vont tes pensées ce soir ?
Imaginons-les, dans leur fauteuil
préféré, près d'une fenêtre inondée
de soleil.

Que ceux que j'aime soient en bonne santé.
Que ceux que j'aime soient protégés et en sécurité.
Que ceux que j'aime soient heureux et en paix.



Envoyons de l'amour à nos amis.
Ceux avec qui nous avons sauté dans les flaques
et bâti des châteaux.



Que mes amis soient en bonne santé.
Que mes amis soient protégés et en sécurité.
Que mes amis soient heureux et en paix.