

## La plénitude de l'instant

J'inspire et je sais que j'inspire.

J'expire et je sais que j'expire.

Dedans / Dehors.

J'inspire, et je suis la fleur.

J'expire, j'en ai la fraîcheur.

Fleur / Fraîcheur.

J'inspire et je me vois montagne.

J'expire, et je me sens solide.

Montagne / Solide.

J'inspire et je me vois eau calme.

J'expire, en moi les choses se reflètent telles qu'elles sont.

Eau / Refléter.

J'inspire et je me vois espace.

J'expire, et je me sens libre.

Espace / Libre.

Thich Nhat Hanh