

Washboqlan khaubayn wakthahayn aykanna daph khnan shbwoqan l'khayyabayn

"Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés"

Démêle les noeuds au-dedans de nous
afin que nous puissions raccommoder
les liens simples de nos coeurs

Aujourd'hui, je t'invite à revenir à ta respiration lorsque tu
ressentiras une tension.

Prends quelques minutes pour refaire la respiration de l'eau,
inspirer Alaha (l'Unité)
expirer Alaha (l'Unité)