

Piosenki z Plum Village

1. Metta

May I be filled with loving kindness,

May I be well,

May I be filled with peace and joy,

May I be happy!

May You be filled with loving kindness,

May You be well,

May You be filled with peace and joy,

May You be happy!

May All be filled with loving kindness,

May All be well,

May All be filled with peace and joy,

May All be happy!

2. Dear friends

Dear friends, dear friends,

let me tell you how I feel.

You have given me such treasures.

I love you so.

Drodzy moi

Drodzy moi

Oto co powiedzieć chcę wam:

Daliście mi wielkie skarby

Tak kocham was

3. Breathing in. breathing out

Breathing in, breathing out,
Breathing in, breathing out,
I am blooming as a flower,
I am fresh as the dew.
I am solid as a mountain,
I am firm as the earth,
I am free.

Breathing in, breathing out,
Breathing in, breathing out,
I am water, reflecting,
What is real, what is true.
And I feel there is space
Deep inside of me,
I am free, I am free, I am free.

Wdech, wydech

Robię wdech, robię wydech,
Robię wdech, robię wydech
Z pąka w kwiat się przemieniam,
Świeżość rosy w sobie mam.
Jestem stały niczym góra,
Ziemi moc to mój znak,
Wolność ma.

Robię wdech, robię wydech,
Robię wdech, robię wydech
W mojej wodzie jak w zwierciadle
Widać życie, widać prawdę.
I tak czuję, że jest we mnie
gdzieś głęboko przestrzeń ta.
Wolność ma, wolność ma, wolność ma.

4. Happiness is here and now

Happiness is here and now,
I have dropped my worries.
Nowhere to go, nothing to do,
No longer in a hurry.

Happiness is here and now,
I have dropped my worries.
Somewhere to go, something to do,
But I don't need to hurry

Szczęście - teraz i tu

Szczęście jest teraz i tu,
porzuciłem troski.
Donikąd iść, nie robić nic
więc się nie śpieszę już.

Szczęście jest teraz i tu,
porzuciłem troski.
Choć mam gdzieś pójść i zrobić coś
to się nie śpieszę już.

5. I am a cloud

I am a cloud, I am the blue sky
I am a bird spreading out its wings
I am a flower, I am the sunshine
I am the earth receiving a seed.

And I am free when my heart is open
Yes I am free when my mind is clear
Oh dear brother, oh dear sister
Let's walk together, mindfully

Jestem chmurą

Ja jestem chmurą, błękitnym niebem
I jestem jedną z szybujących mew,
I jestem kwiatem i blaskiem słońca,
I jestem ziemią, przyjmującą siew.

I jestem wolny, gdy mam serce czyste,
Tak, jestem wolny, gdy mój umysł lśni.
O drogi bracie, o droga siostró
Idźmy więc razem – ja, ty, my.

6. I have arrived

I have arrived, I am home,
In the here and in the now.

I have arrived, I am home,
In the here and in the now.

I am solid, I am free,
I am solid, I am free,

In the ultimate I dwell;
In the ultimate I dwell

Już przybyłem

Już przybyłem, już mam dom,
Tu i teraz dom mój mam.

Już przybyłem, już mam dom,
Tu i teraz dom mój mam.

Jestem silny, jestem wolny.
Jestem silny, jestem wolny,

Nieskończoność domem mym;
Nieskończoność domem mym.

7. Wake up

Every morning when I wake up,
I am happy.
Being aware of my eyes,
I feel happy.
Being aware of my health,
I feel happy,
Because I have learned to look deeply.

Whenever I go to the rest room
Whenever I go to the kitchen
Whenever I wash dishes
Because I have learned to look deeply.

Kiedy wstaję

Kiedy sobie rankiem wstaję,
czuję szczęście.
Jestem świadom moich oczu,
czuję szczęście.
Jestem świadom mego zdrowia,
czuję szczęście.
Bo umiem patrzeć tak wnikliwie.

Kiedy jestem w toalecie, czuję szczęście.
Kiedy jestem w kuchni, też czuję szczęście.
Kiedy myję naczynia, czuję szczęście.
Bo umiem patrzeć tak wnikliwie.

8. In, out deep, slow

In, out

Deep, slow

Calm, ease

Smile, release

Present moment,

Wonderful moment.

9. Island of the self

Breathing in,

I go back to the island
within myself.

There are beautiful trees
within the island.

There are clear streams of water
There are birds, sunshine and fresh air.

Breathing out I feel safe.
I enjoy going back to my island.

Wyspa we mnie

Robię wdech,
wracam na wyspę tam głęboko
wewnątrz mnie.

Na tej wyspie jest wiele
pięknych drzew,

Czystych wód strumienie,
Ptaki, słońce, śpiew, świeże powietrze.

Wydech - tak dobrze mi.
Lubię wracać na tę wyspę mą.

10. Je suis chez moi

Je suis chez moi, je suis arrivee,
Il n'y a qu'ici et maintenant
Bien solide, vraiment libre,
Je prends refuge en moi-meme.

Je suis chez moi, je suis arrivee,
Il n'y a qu'ici et maintenant
Bien solide, vraiment libre,
Dans la realite ultime, je m'etablis.

11. No coming, no going

No coming, no going,
No after, no before.

I hold you close to me
I release you to be so free.

Because I am in you and you are in me
Because I am in you and you are in me

Bez przychodzenia, bez odchodzenia

Bez przychodzenia, bez odchodzenia,
bez przedtem i bez po.

Przytulam ciebie mocno
I wypuszczam, byś wolny był,

Bo ja jestem w tobie, a we mnie zaś ty,
Bo ja jestem w tobie, a we mnie zaś ty.

12. The mind can go...

The mind can go in a thousand directions
but on this lovely path I walk in peace
with each step a gentle wind blows
with each step a flower blooms

13. We are all one

We are all the leaves of one tree
We are all the leaves of one tree
The time has come for all to live as one
We are all the leaves of one tree

We are all the waves of one sea
We are all the waves of one sea
The time has come for all to live as one
We are all the waves of one sea

We are all the stars of one sky
We are all the stars of one sky
The time has come for all to live as one
We are all the stars of one sky

We are all the leaves of one tree
We are all the waves of one sea
The time has come for all to live as one
We are all the stars of one sky.

Choć myśli mogą ...

Choć myśli mogą mknąć w tysiąc stron,
ja niosę pokój na drodze mej,
z każdym krokiem powiewa wiatr,
z każdym krokiem rozkwita kwiat.

Wszyscyśmy jednym

Jesteśmy jak liście na drzewie,
Jesteśmy jak liście na drzewie.
I czas już byśmy żyli jak jedno drzewo,
Jesteśmy jak liście na drzewie.

Jesteśmy jak fale na morzu,
Jesteśmy jak fale na morzu.
I czas już byśmy żyli jak jedno morze,
Jesteśmy jak fale na morzu.

Jesteśmy jak gwiazdy na niebie,
Jesteśmy jak gwiazdy na niebie.
I czas już byśmy żyli wszyscy jak JEDNO,
Jesteśmy jak gwiazdy na niebie.

Jesteśmy jak liście na drzewie,
Jesteśmy jak fale na morzu,
I czas już byśmy żyli wszyscy jak JEDNO.
Jesteśmy jak gwiazdy na niebie.

14. Wonderful world

I see trees of green, red roses too
I see them bloom for me and you
And I think to myself
what a wonderful world.

I see skies of blue and clouds of white
The bright blessed day,
the dark sacred night
And I think to myself
what a wonderful world.

The colors of the rainbow
so pretty in the sky
Are also on the faces
of people going by
I see friends shaking hands
saying how dc you do
They're really saying I love you.

I hear babies cry, I watch them grow
They'll learn much more than
I'll never know
And I think to myself
what a wonderful world

Yes I think to myself
what a wonderful world.

Jaki piękny ten świat

Widzę zielen drzew i czerwien róż.
I wiem, że są dla naszych dusz.
I myślę sobie tak -
jaki piękny ten świat.

Widzę błękit nieba i biel chmur,
blask błogiego dnia
i spokojną noc.
I myślę sobie tak -
jaki piękny ten świat.

I piękno łuku tęczy,
płynące do mnie z chmur,
Odbija się na twarzach
ludzi mijanych tu.
Wiem, że uścisk rąk
i "jak minął dzień",
Znaczy tak "kocham cię".

Słyszę dzieci płacz;
wiem - za parę lat
będą więcej znać, niż teraz ja.
I myślę sobie tak -
jaki piękny ten świat.

O, myślę sobie tak -
jaki piękny ten świat.