

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. 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.

4. 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 siostro
Idźmy więc razem – ja, ty, my.

5. 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.

6. 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 przyjść, bez odejść

Bez przyjść, bez odejść,
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.