

LIEDJES PLUM VILLAGE

1 IK ADEM IN, IK ADEM UIT

Ik adem in, ik adem uit (2x)
Ik bloei open als een bloem,
ik ben fris als de dauw.
Ik ben stevig als een berg,
ik ben de aarde gelijk.
Ik ben vrij.

Ik adem in, ik adem uit (2x)
Ik ben water dat weerspiegelt
al wat werkelijk is en waar.
En ik voel diep van binnen:
er is ruimte in mij.
Ik ben vrij (3x)

Breathing in, breathing out

Breathing in, breathing out (2x)
I am blooming as a flower.
I am fresh as the dew.
I am solid as the mountain.
I am firm as the Earth.
I am free.

Breathing in, breathing out (2x)
I am water reflecting,
What is real, what is true,
And I feel there is space
Deep inside of me
I am free (3x)

2 GEEN KOMEN, GEEN GAAN

Geen komen en ook geen gaan.
Geen voor en geen na.
Ik hou je stevig vast
en laat je dan verder gaan.
Want jij bent al in mij
en ik ben in jou.
Want jij bent al in mij
en ik ben in jou.

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

3 DUIZEND RICHTINGEN

Mijn geest kan gaan in duizend richtingen.
Maar op dit mooie pad, ga ik in vrede.
Bij iedere stap, waait een zachte bries.
Bij iedere stap, bloeit een bloem.

The mind can go in a thousand directions

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.

4 IK BEN DE BOOM

Ik ben de boom, ik ben de zee.
Ik adem met de winden mee.
Er is geen tijd, geen voor, geen na.
Alles is één, in eeuwigheid.

5 LIEVE VRIENDEN

Lieve vrienden, lieve vrienden,
weet je wat ik voel voor jou?
Je hebt me zoveel gegeven,
ik hou van jou.

Dear friends

Dear friends, dear friends
Let me tell you how I feel:
You have given me such treasures,
I love you so.

6 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.
No longer in a hurry.

7 MAY I BE FILLED

May I be filled with loving kindness,
may I be well.
May I be filled with peace and joy,
may I be happy. 3x

May you be filled
etc

8 IN, UIT, DIEP, LANGZAAM

In, uit, diep, langzaam.
Kalm, rust, glimlach, ontspan.
Huidig moment, wonderschoon moment.

In, out, deep, slow

In, out, deep, slow.
Calm, ease, smile, release.
Present moment,
wonderful moment.

9 ALS IK Vlieg

En als ik vlieg, laat me vliegen,
als een vogel vrij en blij.
En als ik val, laat me vallen,
als een blad, sierlijk,
zonder spijt.

When I rise

And when I rise, let me rise,
like a bird, joyfully
And when I fall, let me fall,
like a leaf, gracefully,
without regret.

10 HET EILAND IN MEZELF

'K adem in en ga terug
naar het eiland in mijzelf.
Er zijn prachtige bomen op mijn eiland
Er zijn heldere waterstromen.
Er zijn vogels, zonneschijn en frisse lucht.
'K adem uit en voel mij veilig.
Ik geniet van terug te gaan
naar mijn eiland.

The island within

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.

11 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 (2 x)
In the ultimate I dwell (2 x)

12 IK BEN EEN WOLK

Ik ben een wolk, ik ben de blauwe lucht,
ik ben een vogel die zijn vleugels uitspreidt.
Ik ben een bloem, ik ben de zonneschijn,
ik ben de aarde die het zaad ontvangt.
En ik ben vrij, als mijn hart is open.
Ja, ik ben vrij, als mijn geest helder is.
O ware broeder, o lieve zuster,
elke stap in vrede maakt ons vrij (*tweemaal*)

Freedom

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. (Joyfully)