

Liedjes (versie oktober 2019)

1. 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)

Ik adem in, ik adem uit

Ik adem in, ik adem uit (2 x)
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 (2 x)
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.(3 x)

2. 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 not in a hurry.

Mijn geluk is hier en nu

Mijn geluk is hier en nu
even zonder zorgen
'k hoef nergens heen, 'k hoef niets te doen
geen gisteren, geen morgen.

Mijn geluk is hier en nu
niet gisteren, niet morgen
ik ga op weg, ik doe mijn werk
maar zonder haast of zorgen.

3. I HAVE ARRIVED

I have arrived, I am home
in the here and in the now. (2x)
I am solid, I am free (2x)
in the ultimate I dwell.(2x)

Ik kom aan

Ik kom aan, ik ben thuis
in het huidige moment. (2x)
Ik ben stevig, ik ben vrij (2x)
ik ben deel van het geheel. (2x)

4. IN, OUT, DEEP, SLOW

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

In, uit

In, uit, diep, zacht,
kalm, rustig, met een lach.
Huidig ogenblik,
wonderschoon ogenblik.

5. 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.

Ik adem in en ga terug

'k Adem in en ga terug naar het eiland in
mijzelf.
Er zijn prachtige bomen op mijn eiland,
er is fris stromend water, zonneschijn,
vogels, heldere lucht,
'k adem uit, voel me veilig.
Keer met vreugde terug naar mijn eiland.

6. IK BEN DE BOOM

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

7. 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.

Duizend kanten op

Mijn geest gaat soms wel duizend kanten op,
maar op dit mooie pad loop ik in vrede.
Bij elke stap waait een zachte bries,
bij elke stap bloeit er een bloem.

8. MAY I BE FILLED (elk couplet wordt 3x gezongen)

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
etc

May he/she be filled
etc

May all be filled
etc

9. 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. } 2x
Oh dear brother, oh dear sister, }
let's walk together, mindfully (joyfully). }

Ik ben een wolk

Ik ben een wolk, ik ben de blauwe lucht,
ik ben een vogel die zijn vleugels spreidt,
ik ben een bloem, ik ben de zonnenschijn,
ik ben de aarde die het zaad ontvangt.

Ja ik ben vrij, met een open hart, }
ja ik ben vrij, met een held're geest. } 2x
Oh lieve broeder, oh lieve zuster, }
aandachtig lopen maakt ons vrij (blij). }

10. OH FILL MY HEART

Oh fill my heart
Oh fill my heart and let it overflow

Oh fill my heart
Oh fill my heart and let it overflow

Oh fill my heart and let it overflow
Oh fill my heart and let it overflow,
let it overflow with love

11. DEAR FRIENDS

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

Lieve vrienden

Lieve vrienden,
weet je wat ik voel voor jou?
Jij hebt mij zoveel gegeven,
ik hou van jou.

12. 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

Geen komen, geen gaan

Geen komen en ook geen gaan
geen voor en geen na
ik houd je dicht bij mij
en laat je in vrijheid gaan
want ik ben al in jou
en jij bent in mij
want ik ben al in jou
en jij bent in mij