

---

Oby dźwięk tego dzwonu  
przeniknął głęboko cały Kosmos.  
Oby, nawet w najciemniejszych jego zakątkach,  
wszystkie istoty usłyszały ten dźwięk czysto,  
zrozumienie rozświetliło ich serca  
i bez trudu wzniosły się  
ponad cykl narodzin i śmierci.

May the sound of this bell  
penetrate deeply into the cosmos.  
In even the darkest places,  
may living beings hear it clearly  
so that understanding may light up their hearts  
and, without hardship, they may transcend  
the realms of birth and death.

---

Słuchaj, słuchaj.  
Ten cudowny dźwięk  
prowadzi mnie  
do mojego prawdziwego ja / domu

Listen, listen.  
This wonderful sound  
brings me back  
to my true self / home

---

Ciało, mowa i umysł w doskonałej jedności -  
Wysyłam serce z dźwiękiem tego dzwonu.

Body, speech, and mind in perfect oneness  
I send my heart along with the sound of the bell

---

Oby słyszący go przebudzili się z zapomnienia  
i przekroczyli wszelkie troski i smutki.

May the hearers awaken from forgetfulness  
and transcend all anxiety and sorrow

---

Kiedy słucham tego dzwonu,  
czuję jak ułomności umysłu  
zaczynają się rozplýwać.  
(jak chmury w porannym słońcu)

Listening to the bell,  
afflictions in me dissolve  
(like clouds in the morning sun).

Umysł jest spokojny, ciało odprężone.  
Na ustach rodzi się uśmiech.

My mind becomes clear, my body relaxed,  
A half-smile appears on my lips.

Podążam za tym dźwiękiem;  
a oddech prowadzi mnie z powrotem  
na bezpieczną wyspę  
uważności.

Following the sound of the bell  
my breath guides me back  
to the safe island  
of mindfulness

W ogrodzie mojego serca  
Cudownie rozkwita kwiat pokoju.

and in the garden of my heart,  
a flower of peace  
blooms beautifully.

---

Kiedy słucham tego dzwonu,  
czuję jak ułomności umysłu  
zaczynają się rozpuszczać.  
Serce jest spokojne, troski odeszły.

Hearing the bell,  
I am able to  
let go of all afflictions.  
My heart is calm, my sorrows ended.

Nie jestem już do niczego przywiązany.  
Uczę się wsłuchiwać  
w cierpienie moje i innych.

I am no longer bound to anything.  
I learn to listen to my suffering  
and the suffering of the other person.

Kiedy tylko urodzi się we mnie zrozumienie -  
rodzi się też współczucie.

When understanding is born in me,  
compassion is also born.

---