

Cantos - Sangha Terra de Presença

1A. Amigos, amigas (ES)

Amigos, amigas
quiero deciros cómo me siento
Vuestra amistad es como un tesoro
Os amo tanto.

1B. Amigos, amigas (GL)

Amigos, amigas
quero dizer-vos como me sinto
Vossa amizade é um tesouro
Amo-vos tanto.

2A. As coisas simples (GL)

Eu alegro-me das coisas simples que vêm da Terra
Eu alegro-me do sol, e o vento, e a água que me nina
Escuto o vento e a água, compreendo o que me dizem
Cantam eia eia eia eia...

2B. Las cosas simples (ES)

Yo me alegro de las cosas simples que vienen de la
Tierra
Yo me alegro del sol y del viento, y del agua que me
arrulla
Escucho el viento y el agua, entiendo lo que me dicen
Cantan eia eia eia eia....

3. De pie como un árbol (ES)

De pie como un árbol
de profundas raíces
mis ramas abiertas y amplias
Cae la lluvia,
cae y se derrama el Sol
regresando a la Tierra
volviendo a la unidad

4A. Duas promessas (GL)

Prometo desenvolver a minha compreensão
para viver em paz com a gente, animais, plantas e
minerais
Umh... ah... Umh... ah... Umh... ah...

Prometo desenvolver a minha compaixão
para proteger a vida da gente, animais, plantas e
minerais

Umh... ah... Umh... ah... Umh... ah...

4B. Dos promesas (ES)

Prometo desarrollar mi comprensión
para vivir en paz con la gente, animales, plantas y
minerales
Umh... ah... Umh... ah... Umh... ah...

Prometo desarrollar mi compasión
para proteger la vida de la gente, animales, plantas y
minerales
Umh... ah... Umh... ah... Umh... ah...

5. Envío o meu amor (GL)

Envio o meu amor
sobre a montanha
Envio o meu amor
sobre o mar
Envio o meu amor
a todo o céu
e ele regressa a mim

Envio o meu poder
sobre a montanha
Envio o meu poder
sobre o mar
Envio o meu poder
a todo o céu
e ele regressa a mim

Envio a minha alegria
sobre a montanha
Envio a minha alegria
sobre o mar
Envio a minha alegria
a todo o céu
e ela regressa a mim

Envio a minha paz
sobre a montanha
Envio a minha paz
sobre o mar
Envio a minha paz
a todo o céu
e ela regressa a mim

6A. We're all moving (EN)

We're all moving
On a journey to nowhere

Cantos - Sangha Terra de Presença

Taking it easy
Taking it slow

No more worries
No need to hurry
Nothing to carry
Let it all go

6B. Estamos todos (GL)

Estamos todos
numa viagem sem fim
caminhando com calma
indo devagar

Sem problemas
sem ter presa
nada para levar
deixemos tudo passar

7A. Gatha de las sensaciones (ES)

Los sentimientos van y vienen
como las nubes en un día de viento
Los sentimientos van y vienen
como las nubes en un día de viento

La respiración consciente es mi ancla
La respiración consciente es mi ancla

7B. Gatha das sensações (GL)

Os sentimentos vão e vêm
como as nuvens num dia de vento
Os sentimentos vão e vêm
como as nuvens num dia de vento

A respiração consciente é a minha âncora
A respiração consciente é a minha âncora

8. Gatha para acordar (GL)

Acordo esta manhã e sorrio
um novo dia diante de mim
Me proponho a viver em plenitude cada momento
E olhar a cada ser com compaixão

9A. He llegado, estoy en casa (ES)

He llegado, estoy en casa

En el aquí y en el ahora
He llegado, estoy en casa
En el aquí y el ahora
Yo soy sólido, yo soy libre
Yo soy sólido, yo soy libre
En mí mismo me refugio
En mí mismo me refugio

He llegado, estoy en casa
En el aquí y en el ahora
He llegado, estoy en casa
En el aquí y el ahora
Yo soy sólido, yo soy libre
Yo soy sólido, yo soy libre
En la Tierra Pura estoy
En la Tierra Pura estoy

9B. Já cheguei, estou na casa (GL)

Já cheguei, estou na casa
No aqui e no agora
Já cheguei, estou na casa
No aqui e no agora
Eu sou solido, eu sou livre
Eu sou solido, eu sou livre
Em mim próprio me refúgio
Em mim próprio me refúgio

Já cheguei, estou na casa
No aqui e no agora
Já cheguei, estou na casa
No aqui e no agora
Eu sou solido, eu sou livre
Eu sou solido, eu sou livre
Na Terra Pura estou
Na Terra Pura estou

9C. I've arrived, I'm home (EN)

I've arrived, I'm home
In the here, in the now
I've arrived, I'm home
in the here, in the now
I'm solid, I'm free
I'm solid, I'm free
In the ultimate I dwell
In the ultimate I dwell

10. Viaje - Huellas en la arena (ES)

He aquí, palabras escritas
huellas en la arena

Cantos - Sangha Terra de Presença

formaciones de nubes
Mañana me habré ido
Me habré ido, me habré ido
Me habré ido, me habré ido...

11A. Inspirando, espirando (ES)

Inspirando, espirando
Inspirando, espirando
Yo me siento como un flor
y tan fresco como el rocío
Yo soy sólido como una montaña
y tan firme como la Tierra
Yo soy libre

Inspirando, espirando
Inspirando, espirando
Soy el agua que refleja
lo que es bello y verdadero
Y yo siento que hay espacio
muy dentro de mí
Libertad, libertad, libertad

11B. Quando inspiro, quando expiro (GL)

Quando inspiro, quando expiro
Quando inspiro, quando expiro
Eu me sinto como uma flor
Tão fresca como orvalho
Eu sou sólida como uma montanha
Eu sou firme como a terra
Eu sou Livre

Quando inspiro, quando expiro
Quando inspiro, quando expiro
Eu sou água que reflete
A verdade, o que é belo
E eu sinto que há um espaço
No profundo de mim
Eu sou Livre
Eu sou Livre
Eu sou Livre

12A. Isla interior (ES)

Quando inspiro regreso a mi isla interior
a mi hogar
Bellos árboles hay en mi isla interior
fuentes de agua clara, pájaros felices y sol, aire puro
Quando expiro estoy bien
Yo disfruto regresando a mi isla
Yo disfruto regresando a mi isla

12B. Ilha interior (GL)

Quando inspiro regreso a minha ilha interior
ao meu lar
Belas árvores há na minha ilha interior
fontes de agua clara, pássaros felizes e sol, ar puro
Quando expiro estou bem
Eu desfruto regressando à minha ilha
Eu desfruto regressando à minha ilha

13A. Madre Tierra (ES)

Uuuh...
Madre Tierra yo siempre te amé
Madre Tierra tú a mí también
Cómo anhelo estar contigo
Únete a mí
Únete a mí
Uuuh...

13B. Mãe Terra (GL)

Uuuh...
Mãe Terra eu sempre te amei
Mãe Terra tu a mim também
Como anseio estar contigo
Une-te a mim
Une-te a mim
Uuuh...

14A. Mira la felicidad (ES)

Mira la felicidad
Aleja los problemas
Nada que hacer, ni a donde ir
No vayas tan de prisa

Siente la felicidad
Está aquí y ahora
A donde vayas, y lo que hagas
Nunca más con prisa

14B. Felicidade aqui e agora (GL)

Felicidade aqui e Agora
Larguei os meus problemas
Não tenho onde ir
Nada a fazer
Eu não tenho pressa

Felicidade aqui e agora

Cantos - Sangha Terra de Presença

Larguei os meus problemas
A onde ir
Algo a fazer
Eu não tenho pressa

14C. Happiness (EN)

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

15A. Mover montanhas (GL)

O meu sorriso pode mover montanhas
Pintando de alegria todo o céu
como o vapor do oceano
continua em todos os momentos

As minhas palavras podem mover montanhas
Trazendo paz com cada som
como o vapor do oceano
continuam em todos os momentos

A minha mente pode mover montanhas
além do espaço e do tempo
como o vapor do oceano
Nunca nasceu e nunca morrerá
continua em todos os tempos

15B. Mover montañas (ES)

Mi sonrisa puede mover montañas
Pintando de alegría todo el cielo
como el vapor del océano
Continúa en cada momento

Mis palabras pueden mover montañas
Aportando paz en cada sonido
Como el vapor del océano
continúan en cada momento

Mi mente puede mover montañas
más allá del espacio y el tiempo
como el vapor del océano
Nunca ha nacido y nunca morirá
continúa en todos los tiempos

16. Nana (ES)

Calma, calma, tranquilidad
estás bien aquí donde estás
solo tienes que respirar
cuerpo y mente dejar reposar

Suelto, suelto con suavidad
y respiro con gran placer
No tengo ya nada que hacer
en mi cuerpo me siento bien

Cuido, cuido mi corazón
relajando toda emoción
Como el lago en reposo estoy
reflejando el cielo azul

Si viajo hacia mi interior
veo la luna y saludo al sol
y siento la naturaleza
de hermandad con todos

17. Rio de Compaixão (GL)

Existe um rio
um rio caudaloso
de fonte cristalina
Plum Village é o nascente
e eu confio
nas águas desse rio
porque elas são a paz deste momento presente

Onde ele passa leva sempre o grande amor
onde ele passa leva sempre o grande amor
as águas desse rio geram paz e união
as águas desse rio geram paz e união
e o nome desse rio
e o nome desse rio
É o Rio da Compaixão

18A. Sin venir, sin partir (ES)

Sin venir, ni sin partir
Ni antes, ni después
Te abrazo muy fuerte, y luego te dejo ir
Porque yo estoy en ti, y tú estás en mí
Porque yo estoy en ti, y tú estás en mí

18B. Sem vir, sem partir (GL)

Sem vir, nem sem partir
Nem antes, nem depois

Cantos - Sangha Terra de Presença

Abraço-te forte, e logo deixo-te ir
Porque eu estou em ti, e tu estás em mim
Porque eu estou em ti, e tu estás em mim

19A. Sou livre (GL)

Eu sou as nuvens
eu sou o céu azul
eu sou a ave abrindo as suas asas
Eu sou as flores
eu sou a luz do sol
eu sou a terra recebendo a semente
E eu sou livre
se o meu coração está aberto
e eu sou livre
quando a minha mente é clara
Amado irmão
amada irmã
caminhemos juntos
em consciência plena

19B. Soy libre (ES)

Yo soy las nubes
yo soy el cielo azul
yo soy el ave abriendo sus alas
Yo soy las flores
yo soy la luz del sol
yo soy la tierra recibiendo la semilla
Y yo soy libre
si mi corazón está abierto
y yo soy libre
cuando mi mente es clara
Amado hermano
amada hermana
caminemos juntos
en conciencia plena

20A. Eu me entrego (GL)

Eu me entrego à Terra
Eu me entrego à Terra
E a Terra, e a Terra
e a Terra entrega-se a mim

Eu confio, eu confio
Eu confio no Buda
E o Buda, e o Buda
ele está dentro de mim

Eu confio, eu confio
Eu confio no Dharma

E o Dharma, e o Dharma
ele está dentro de mim

Eu confio, eu confio
Eu confio na Sangha
E a Sangha, e a Sangha
e a Sangha confia em mim

20B. Yo me entrego (ES)

Yo me entrego a la Tierra
Yo me entrego a la Tierra
Y la Tierra, y la Tierra
y la Tierra se entrega a mí

Yo confio, Yo confio
Yo confio en el Buda
Y el Buda, y el Buda
él está dentro de mí

Yo confio, Yo confio
Yo confio en el Dharma
Y el Dharma, y el Dharma
él está dentro de mí

Yo confio, Yo confio
Yo confio en la Sangha
Y la Sangha, y la Sangha
y la Sangha confia en mí

21. Sigo mi respiración (ES)

Cuando estoy perdido y solo
y no sé a donde ir
sigo mi respiración
y al respirar vuelvo a mi hogar
Sigo mi respiración

Unos la llaman el alma
otros el Ser verdadero
solo sé que es algo
que a mí me mantiene entero
Sigo mi respiración

Mi mano sobre mi vientre
la mueve mi respiración
que llena de aire mi cuerpo
tocando mi corazón
Sigo mi respiración

Dan oxígeno los árboles
y el cielo y el mar
viene y sopla a través nuestro

Cantos - Sangha Terra de Presença

y de nuevo a empezar
Sigo mi respiración

Siempre cambia, siempre se mueve
siempre viene, siempre va
siempre sopla dentro y fuera
le llamamos respirar
Sigo mi respiración

Prueba cuando estés contenta
prueba si estás infeliz
no tienes que ir a buscarlo
respirar ya está en ti
Sigo mi respiración

Si olvido mi respiración
me llevan mis pensamientos
lejos de lo que sucede
ahora, aquí en este momento
Sigo mi respiración

Cuando inspiro y cuando espiro
yo sé lo que estoy haciendo
no es tan fácil como dicen
pero siempre me quedo contento
Sigo mi respiración

Si estoy triste y enfadada
y no sé a donde ir
sigo mi respiración
y al respirar vuelvo a mi hogar
Sigo mi respiración

22. Gatha para escuchar la campana (ES)

Escucha, escucha
este bello sonido
que me devuelve
a mi verdadero hogar

23. Escucha, escucha (ES)

Escucha, escucha
este bello sonido
me devuelve
a mi verdadero hogar

24. Momento presente, momento maravilloso (ES)

Inspiro, luego espiro
calmo mi cuerpo, relajo tensiones
Inspiro, luego espiro

sonríó a mi cuerpo, cuidado de mí
Momento presente
momento maravilloso

Inspiro, espiro
calmo, relajo, sonrío y suelto
Momento presente
momento maravilloso

25. A cada paso (ES)

Por la puerta desierta
llena de hojas caídas
sigo el pequeño sendero
Por la puerta desierta
llena de hojas caídas
sigo el pequeño sendero

La tierra es roja
como los labios de un niño
La tierra es roja
como los labios de un niño

De repente soy consciente
de cada paso que doy
De repente soy consciente
de cada paso que doy
que doy, que doy, que doy, que doy...

26A. Walk in the light (EN)

Walk in the light, beautiful light
Come where the dewdrops of mercy shine bright
Shine around us by day and by night
We are the light of the world
We are the light of the world

Walk in the light, beautiful light
Come where the dewdrops of freedom shine bright
Shine on inside us by day and by night
We are the light of the world
We are the light of the world

26B. Caminha na luz (GL)

Caminha na luz, formosa luz
Vai onde o orvalho da clemência está a brilhar
Brilhando à nossa volta dia e noite
Nós somos a luz do mundo
Nós somos a luz do mundo

Caminha na luz, formosa luz

Cantos - Sangha Terra de Presença

Vai onde o orvalho da liberdade está a brilhar
Brilhando dentro de nós dia e noite
Nós somos a luz do mundo
Nós somos a luz do mundo

27A. Gatha para meditar caminando (ES)

La mente va en mil direcciones
camino en paz por un bello sendero
Una suave brisa sopla a cada paso
a cada paso brota una flor

27B. Gatha para meditar caminhando (GL)

A mente vai em mil direções
caminho em paz por um belo caminho
uma suave brisa sopra a cada passo
a cada passo abrolha uma flor

28. Que el día vaya bien (ES)

Que el día vaya bien, que la noche vaya bien
que la tarde traiga felicidad
En cada minuto y en cada segundo
que el día y la noche estén bien

Que los perros estén bien, que los gatos estén bien
que los seres humanos tengan felicidad
En cada minuto y en cada segundo
que el día y la noche estén bien

Que el sol esté bien, que la luna esté bien
que el planeta Tierra tenga felicidad
En cada minuto y en cada segundo
que el día y la noche estén bien

Que las hermanas estén bien, que los hermanos estén bien
que nuestro maestro tenga felicidad
En cada minuto y en cada segundo
que el día y la noche estén bien

Que el día vaya bien, que la noche vaya bien
que la tarde traiga felicidad
En cada minuto y en cada segundo
que el día y la noche estén bien

29. Regando las semillas de alegría (ES)

Mi madre, mi padre, ambos están en mí
cuando los miro, me veo en ellos

El Buda, mis maestros, están en mí
cuando los miro, me veo en ellos
Yo soy la continuación de mi madre, de mi padre
Yo soy la continuación de todos mis antepasados
Es mi gran aspiración preservar y continuar nutriendo
las semillas de paz, de talento, de felicidad
que he heredado
Es también mi deseo reconocer las semillas del miedo
y sufrimiento heredadas
y lentamente
transformarlas, transformarlas, ah...

Que sea mi práctica una ofrenda del corazón
Que sea mi práctica una ofrenda del corazón

30. Hay un viejo Buda (ES)

Hay un viejo Buda
sentado bajo el árbol del despertar, del despertar
Hay un viejo Buda
su mente más calmada no puede estar, no puede estar
Sentado como una rana sabia, sabia
sentado como un mono en la rama, rama
sentado con su sonrisa en la cara
como en el espacio vacío
No le distrae la lluvia, no le distraen los truenos
¿Qué le distrae al viejo Buda?

(¡Un bocata!)
No le distraía un bocata,
no le distraía un bocata
no era el momento del bocata
Lo dejaba pasar, lo dejaba pasar

31. Me gusta la naturaleza (ES)

(Estribillo)
Me gusta la naturaleza
la naturaleza es guay
El bosque es mi clase
la tierra mi escuela
los árboles mis maestros
animales mis amigos
En esta escuela todos estamos unidos

Todo en la naturaleza me gusta a mí
es por esto que me quiero y también te quiero a ti
Mirando a mi alrededor naturaleza es lo que veo
plantas, animales, humanos, tierra y cielo

La naturaleza es una gran comunidad
muchas plantas y animales viven juntos en un árbol
y ese árbol nos da oxígeno y ayuda a respirar

Cantos - Sangha Terra de Presença

ecología lo vamos a llamar

Me gustan las flores, son hermosas es verdad
me gustan en el bosque y también en la ciudad
Me gustan los champiñones en la pizza y la ensalada
pero aún me gustan más aquí en esta balada

Amamos a nuestro niños, y el agua hay que proteger
Si amáis la naturaleza, todos podéis ayudar
protegiendo las montañas, sus ríos y manantiales
Trabajando juntos cuidamos nuestro hogar

Amemos la naturaleza con todo el corazón
en este mismo instante podemos empezar
No hace falta dinero, quizás nos lleve un tiempo
Hace falta comprender y pasar a la acción

Así vemos los regalos que la naturaleza da
aprendiendo a apreciarlos nos da ganas de cantar
y cuando sonreímos y cantamos la canción
la gente que nos escucha querrá unirse y cantar

32. Muchas manos (ES)

En este plato hay muchas manos
manos que plantaron semillas
manos que araron la tierra
cosecharon sus regalos y los llevaron al mercado
En este plato hay muchas manos

En este cuenco hay sol y lluvia y aire
la tierra del jardín y muchos seres viviendo en él
Qué frágil equilibrio entre el grande y el pequeño
Todos caben en este pequeño cuenco

En esta comida hay buenos corazones
algunos de nuestras familias que nos sirven en la
mesa
otras son de inmigrantes que jamás conoceremos
que luchan para pagarse su alimento

En esta habitación hay muchas manos
que se aúnan en un círculo que nos haga más
humanos
que haya un silencio sagrado, que brote la gratitud
Manos y corazones en plenitud
Manos y corazones en plenitud

33. Gran sonrisa (ES)

Soy un pájaro, un hermoso pájaro
Soy el sol, dorado sol
Soy el viento, soplando

Soy el pájaro al sol
Somos uno en mundo genial

Soy una semilla, pequeña semilla
Soy la lluvia, suave lluvia
Soy el arroyo que arrastra
la semilla en la lluvia
cambiando en un mundo genial

Soy una nota, una simple nota
una canción, canción de paz
Soy un niño sonriendo
Una nota en la canción
que se canta en un mundo genial
Una nota en la canción
que se canta en un mundo genial

34. Somos uno - Hojas de un mismo árbol (ES)

(Estríbillo)

Pan, pan pan pan, parabara pan
Pan, pan pan pan, parabara pan

Somos las hojas del mismo árbol
Somos las hojas del mismo árbol
El tiempo ya llegó de vivir unidos
Somos las hojas del mismo árbol

Somos las olas del mismo mar
Somos las olas del mismo mar
El tiempo ya llegó de vivir unidos
Somos las olas del mismo mar

Somos estrellas del mismo cielo
Somos estrellas del mismo cielo
El tiempo ya llegó de vivir unidos
Somos estrellas del mismo cielo

Somos las hojas del mismo árbol
Somos las olas del mismo mar
Somo estrellas del mismo cielo
El tiempo ya llegó de vivir unidos
Somos las olas del mismo mar

35A. Caminando (ES)

Caminando este camino
mi corazón está en paz
Mis pies abrazan la tierra
y mis ojos el cielo

35B. Caminhando (GL)

Cantos - Sangha Terra de Presença

Caminhando este caminho
meu coração está em paz
meus pés abraçam a terra
e meus olhos o céu

36. Contemplar la luna (ES)

¿Es la luna llena esta noche un yo?
No, no es un yo
¿Es quien contempla la luna esta noche un yo?
No, no es un yo

¿Cómo puede pues quien contempla la luna disfrutar
de ella?
Es precisamente porque la luna no tiene un yo
y quien la contempla tampoco lo tiene
por lo que la luna y el que la mira
son maravillosos
Por lo que la luna y el que la mira
son maravillosos
Y también lo es el simple hecho de mirarla
y también lo es el simple hecho de mirarla

¿Es la luna llena esta noche un yo?
No, no es un yo
¿Es quien contempla la luna esta noche un yo?
No, no es un yo
No, no es un yo
No, no es un yo

37. Eres bienvenida (ES)

Querida felicidad, nos conocemos de antes
Mi rostro se ilumina cuando estás
Pasa, por favor
eres bienvenida

Querida tristeza, nos conocemos de antes
Mis lágrimas brotan sin cesar
Pasa, por favor
eres bienvenida

Querido enfado, nos conocemos de antes
Mi frente se contrae si tú estás
Entra, por favor
eres bienvenido

Querido miedo, nos conocemos de antes
Pones mi vientre en tensión
Pasa, por favor
eres bienvenido

Querida gratitud, nos conocemos de antes

Eres el aire que respiro
Tú abres la puerta
y me haces ver

Con mi gozo y mi dolor
mi ira y mis miedos
soy bienvenida aquí

38A. El alma del mundo (ES)

Eres el sol, eres la luna
Eres el fuego, eres el viento
Eres el agua, eres el cielo
Eres la tierra, y el alma del mundo

38B. A alma do mundo (GL)

És o sol, és a lua
És o fogo, és o vento
És a água, és o céu
És a terra, e a alma do mundo

39. Namó Botat

Namó Botat Quan The Am (x5)

40. Namó Avalokita

Namó'valokiteshvaraya (x3)

41. Viento (ES)

Viento que vienes de la montaña
viento, traenos la claridad
Viento que vienes de la montaña
viento, traenos la claridad

Viento que tienes del mar
Viento, tráenos la libertad
Viento que tienes del mar
Viento, tráenos la libertad

(Estríbillo)

Vuela, vuela, vuela, vuela
vuela, vuela, vuela, vuela
con nosotros
Vuela, vuela, vuela, vuela
vuela, vuela, vuela, vuela
con nosotros

Cantos - Sangha Terra de Presença

Viento que vienes del desierto
Viento, tráenos el silencio
Viento que vienes del desierto
Viento, tráenos el silencio

Viento que vienes de la selva
Viento, tráenos la memoria
Viento que vienes de la selva
Viento, tráenos la memoria

42A. Luz interior (ES)

Esta luz interior puedes dejarla brillar
Esta luz interior puedes dejarla brillar
Dejarla brillar, dejarla brillar, dejarla brillar

42B. Luz interior (GL)

Esta luz interior podes deixa-la brilhar
Esta luz interior podes deixa-la brilhar
Deixa-la brilhar, deixa-la brilhar, deixa-la brilhar