

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
A vossa amizade é um tesouro
Amo-vos tanto

2A. As coisas simples (GL)

Eu alegre-me das coisas simples que vêm da Terra
Eu alegre-me do sol, e do vento, e da água que me
nina
Escuto o vento e a água, entendo 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...

5A. I send my love (EN)

I send my love
over the mountain
I send my love
over the sea
I send my love
into the heaven
And it returns to me

I send my power
over the mountain
I send my power
over the sea
I send my power
into the heaven
And it returns to me

I send my joy
over the mountain
I send my joy
over the sea
I send my joy
into the heaven
And it returns to me

I send my peace
over the mountain
I send my peace
over the sea
I send my peace
into the heaven
And it returns to me

Cantos - Sangha Terra de Presença

5B. 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
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

Cantos - Sangha Terra de Presença

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 mesmo me refúgio
Em mim mesmo 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
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)

Cuando 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
Cuando espiro estoy bien
Yo disfruto regresando a mi isla
Yo disfruto regresando a mi isla

12B. Ilha interior (GL)

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

Cantos - Sangha Terra de Presença

13A. Madre Tierra (ES)

Uuuh...
Madre Tierra 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 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
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 cada momento

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

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

16A. 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

Cantos - Sangha Terra de Presença

16B. Sem vir, sem partir (GL)

Sem vir, nem sem partir
Nem antes, nem depois
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

17. 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

18. 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

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
caminheemos 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

Cantos - Sangha Terra de Presença

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

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

Yo confío, Yo confío
Yo confío en la Sangha
Y la Sangha, y la Sangha
y la Sangha confía 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
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
sonrío a mi cuerpo, cuido de mí
Momento presente
momento maravilloso

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

Cantos - Sangha Terra de Presença

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
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 sendeiro
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

29A. Caminando (ES)

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

29B. Caminhando (GL)

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

Cantos - Sangha Terra de Presença

30. 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

31. 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

32. Me gusta la naturaleza (ES)

(Estrillo)
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
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

33. 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

Cantos - Sangha Terra de Presença

34. 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

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

(Estribillo)

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

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

Cantos - Sangha Terra de Presença

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. Invocation of the Buddhas and Bodhisattvas

Om Namó Shakyamunaye Buddhaya (x3)
Om Namó Manjushriye Bodhisattvaya (x3)
Om Namó Samantabhadraya Bodhisattvaya (x3)
Om Namó Avalokiteshvaraya Bodhisattvaya (x3)

42. Viento (ES)

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

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

(Estribillo)

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

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

43A. Luz interior (ES)

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

43B. 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

44A. All in my heart (EN)

The Sun! The Sun, it shines!
On my face and on my eyes
The su-u-u-un shines in my heart (2x)

The River! The River, it flows!
From the mountains to my toes
The ri-i-i-ver flows in my heart (2x)

(Chorus)

From the mountains, the flowers,
The children, and the deer
We all love each other
There's a space for everyone in my heart

The Trees! The Trees, they sway!
And give oxygen everyday
The Tree-ee-ees they sway in my heart (2x)

The Birds! The Birds, they fly!
As a school of fish swim by
The Animals are all in my heart (2x)

From the Mountains, the flowers,
The children, and the deer
We all love each other
There's a space for everyone in my heart
There's a space for everyone in my heart
There's a home for everyone in my heart

Cantos - Sangha Terra de Presença

44B. Todos no meu coração (GL)

O sol! O sol, brilha!
No meu rosto e nos meus olhos
O so-o-o-ol brilha no meu coração (2x)

O Rio! O rio, flui!
Das montanhas aos meus pés
O ri-i-o-o flui no meu coração (2x)

(Refrão)
Das montanhas, às flores,
As crianças, e o cervo
Amamos aos outros
Há um espaço para todos no meu coração

As árvores! As árvores, balançam!
Oxigenam cada dia
As árvores balançam no meu coração (2x)

Os pássaros! Os pássaros, voam!
Como os peixes a nadar
Os animais estão no meu coração (2x)

Das montanhas, às flores,
As crianças, e o cervo
Amamos aos outros
Há um espaço para todos no meu coração
Há um espaço para todos no meu coração
Há um lar para todos no meu coração

45. Confia (GL)

Confia confia confia no poder
Confia no saber
Confia na força
Aonde pode ser

Esta força é muito simples
Todo mundo vê
Mas passa por ela
E não procura compreender

Estamos todos reunidos
Com a nossa chave na mão
É limpar mentalidade
Para entrar neste salão

Este é o salão dourado
Do nosso pai verdadeiro
Todos nós somos filhos
E todos nós somos herdeiros

Nós todos somos filhos

É preciso trabalhar
Amar ao pai eterno
É quem tem para nos dar

46. Tudo tenho (GL)

Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar
Tenho o Sol e tenho a Lua, as Estrelas e o Mar
Nesta realidade, que beleza, eu estou a navegar
Nesta prosperidade, que beleza, eu estou a navegar

Tenho mamãe Natureza. Tudo, tudo ela me dá
Tenho mamãe Natureza. Tudo, tudo ela me dá
Vida, roupa, alimento e abrigo. Tudo, tudo ela me dá
Vida boa, amigos e sorrisos. Tudo, tudo ela me dá

Tudo tenho, tudo tenho, só não do que reclamar
Tudo tenho, tudo tenho, só não do que reclamar
Tudo tenho e me sinto completo, basta aprender a me
contentar
Tudo tenho e me sinto completo, basta aprender a
compartilhar

Nesta terra de esquecimento, eu preciso me lembrar
Nesta terra de esquecimento, eu preciso me lembrar
De sentir o agradecimento pelo ar que me permite
respirar
De sentir o agradecimento pelo ar que me permite
respirar

47. Vuela con el viento (ES)

Llévame con tus alas de luz
Águila, tráenos medicina
Del viento, del aire, de las estrellas
Del sol brillando, me guía mi camino
(x2)

(Estríbillo x2)
Cura, cura, cura, cúrame
Sana todo lo que yo llevo
Agradezco por mi vida
Pachamama yo te amo

Uh uh...

Llévame con tus alas del amor
Condorcito tráenos medicina
Del cielo, ilumina mi interior
Volándome enseña mi camino
(x2)

(Estríbillo)

Cantos - Sangha Terra de Presença

Vuela con el viento (uh) x4

(Estribillo)

Vuela con el viento (uh) x4

48. Interser (ES)

Tú eres yo y yo soy tú.

¿No es evidente que nosotros intersomos?

Tú cultivas la flor que hay en ti, para que yo sea
hermoso.

Yo trasformo la basura que hay en mi, para que tú no
tengas que sufrir.

Yo te apoyo y tú me apoyas.

Yo estoy en este mundo para ofrecerte paz;
tú estás en este mundo para darme alegría

Cantos - Sangha Terra de Presença

49A. Todo está bien (ES)

Cada celulita de mi cuerpo está alegre
Cada celulita de mi cuerpo está bien
(x2)

Yo estoy bien, todo está bien,
cada celulita de mi cuerpo está bien
(x2)

49B. Tudo está bem (ES)

Cada celulinha do meu corpo está alegre
Cada celulinha do meu corpo está bem
(x2)

Eu estou bem, tudo está bem,
cada celulinha do meu corpo está bem
(x2)

50A. Tu vida es un milagro (ES)

Oh que lindo es decirte
que eres tan maravilloso

Oh que lindo es decirte
que tu vida es un milagro

Oh que lindo es decirte
que tú eres plenitud
y tu presencia nos alegra el corazón

50B. A tua vida é um milagre (GL)

Oh que lindo é dizer-te
que és tão maravilhoso

Oh que lindo é dizer-te
que a tua vida é um milagre

Oh que lindo é dizer-te
que tu és plenitude
e a tua presença alegra-nos o coração

51A. Yo sí soy único (ES)

Yo sí soy único
Y maravilloso
no hay nadie como yo

Tú eres único

Y maravilloso
no hay nadie como tú

Y si nos ayudamos
todo irá mejor
podemos cambiar el mundo así

Y si nos queremos
todo irá mejor
podemos cambiar el mundo así

51B. Eu si sou único (GL)

Eu si sou único
E maravilhoso
Não há ninguém como eu

Tu és único
E maravilhoso
Não há ninguém como tu

E se nos ajudarmos
Tudo irá melhor
Podemos mudar o mundo assim

E se nos amarmos
Tudo irá melhor
Podemos mudar o mundo assim

52A. If it's not love (EN)

If it's not love you can let it all go
Let it all go
Let it all go
(x2)

Freedom
Love is freedom
(x2)

52B. Si no es amor (ES)

Si no es amor puedes dejarlo ir
Dejarlo ir
Dejarlo ir
(x2)

Libertad
El amor es libertad
(x2)

Cantos - Sangha Terra de Presença

52C. Si não é amor (GL)

Si não é amor podes deixa-lo ir
Deixa-lo ir
Deixa-lo ir
(x2)

Liberdade
O amor é liberdade
(x2)

A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar
A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar

É a Sangha!
É a Sangha!
A família!
A família!
É a música!
É a música!
Nosso Lar!
Nosso Lar!

53A. We are one (EN)

We are one
One with the Earth
One with Grief
One with Joy

55. Infierno y cielo (ES)

Quien decide en mi mente solo soy yo
Elijo donde quiero ir
Infierno y cielo conozco los dos
La elección depende de mí

53B. Somos um (GL)

Somos um
Um com a Terra
Um com a Tristeza
Um com a Alegria

56. The circle (EN)

There's a place for you in the circle
The circle can expand
Come and join the circle
All people hand in hand

54. Serei o teu eco (GL)

Junt@s à alvorada
Na mesma toada
Na mesma emoção.
Entre luminosos sons,
fora fackes, emoticons!
O silêncio floresceu.
A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar
A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar

Férteis como mananciais,
passo a passo enraizar
p'ra não esquecermos que:
Nenhues melhor que aqui,
a cad' árvore sorrir,
Mentes sólidas e abertas
A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar
A inspirar/ a exalar, A inspirar/ a exalar

O suplício já acabou,
o sol co'as trevas topou,
entre amigos junto ao mar,
gentis nuvens acolá.
(A) Brisa corre, vê-la aí vem!
Alto ou baixo, estamos bem.
Respira ó! serei (o) teu eco!

There is love for you in the circle
A love you can understand
Come and join the circle
All people hand in hand

There is peace in the circle
Non-violence is our plan
Come and join the circle
All people hand in hand

There is strength in the circle
As together we all stand
Come and join the circle
All people hand in hand

There is healing in the circle
Healing on the land
Come and join the circle
All people hand in hand

There's a place for you in the circle
The circle can expand
Come and join the circle
All people hand in hand

57. Assim é Vilas (GL)

Ao chegar ao verde
Tão cuidado e tanto mimo
Vendo o que a luz invade
Herba prantas e árvores

Fogar para todos
Vacalouras e abelhas
Ovelhas e cães
Benvinda a gente de paz

Assim é Vilas
Terra da presença
Fogar onde topar-se
E partilhar esperança