

# art de viure

## Cancionero / Cançoner

THICH NHAT HANH TRADITION

### 1. AMIGOS, AMIGAS

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

### 2. POR LA PUERTA DESIERTA

Por la puerta desierta,  
Llena de hojas caídas,  
Sigo el pequeño sendero.  
La tierra es roja  
como los labios de un niño. (bis)  
De repente, soy consciente  
de cada paso que doy. (bis)  
Que doy, que doy, que doy, que  
doy.  
De repente, soy consciente  
De cada paso que doy.  
Que doy, que doy, que doy, que  
doy

### 3. SIN VENIR NI SIN PARTIR

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. (bis)

### 4. HUELLAS EN LA ARENA

He aquí, palabras escritas.  
Huellas en la arena,  
formaciones de nubes.  
Mañana me habré ido.  
Me habré ido, me habré ido.(bis)

### 5. INSPIRO, ESPIRO

Inspiro, espiro  
Calmo, relajo. Sonrío y suelto.  
Momento presente  
Momento maravilloso.

### 6. LA ISLA INTERIOR

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.

### 7. SIENDE LA FELICIDAD

Siente la felicidad,  
aleja los problemas.  
Nada que hacer,  
ni a donde ir,  
no vayas tan a prisa.  
Mira la felicidad,  
está aquí y ahora.  
Adonde vayas y lo que hagas,  
nunca más con prisa.

### 8. SI NO ES AMOR

Si no es amor,  
tu lo puedes soltar,  
lo puedes soltar,  
lo puedes soltar. (bis)  
Libre, el amor es libre. (bis).

**15. QUAN  
INSPIRO  
QUAN ESPIRO**

Quan inspiro,  
quan espiro  
(bis)  
jo em sento  
com una flor  
i tant fresca  
com la rosada.  
Sóc tan sòlida  
com una  
muntanya  
i tan ferma  
com la terra.  
Jo sóc lliure.  
Quan inspiro,  
quan espiro  
(bis)  
sóc com aigua  
reflectint  
el bonic i  
veritable.  
I jo sento en el  
meu cor  
un espai  
infinít.  
Llibertat,  
llibertat,  
llibertat.

**9. SIENTO LA TIERRA BAJO MIS  
PIES**

Siento la tierra bajo mis pies (bis)  
Escuchando mi corazón (bis)  
Ehiya, ehiya, ehiya, ehiya, how  
(bis)

**10. SOMOS LAS HOJAS DE UN  
MISMO ÁRBOL**

Somos las hojas de un mismo  
árbol (bis)  
El tiempo ya llegó de vivir unidas.  
Somos las hojas de un mismo  
árbol.  
Pam, para para pam, para para  
pam (bis)  
Somos las olas de un mismo mar.  
Somos estrellas de un mismo  
cielo.

**11. 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.  
Que los perros estén bien,  
Que los gatos estén bien,  
Que los seres humanos tengan  
felicidad.  
En cada minuto....  
Que el Sol esté bien,  
Que la Luna esté bien,  
Que el Planeta Tierra tenga  
felicidad.  
En cada minuto...  
Que la familia esté bien,  
Que los amigos estén bien,  
Que nuestros maestros tengan  
felicidad.  
En cada minuto...

**12. HAY UN VIEJO BUDA**

Hay un viejo buda  
sentado bajo el árbol del despertar.  
Hay un viejo buda.  
Su mente más calmada no puede estar.  
Sentado como una rana sabia,  
sentado como un mono en la 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, me  
pregunto?  
Mmm..¡Un mosquito!  
No le distrae un mosquito,  
no le distrae un mosquito,  
no era el momento del mosquito.  
Lo dejaba pasar, lo dejaba pasar.

**13. LAS DOS PROMESAS**

Prometo desarrollar mi comprensión  
para vivir en paz con la gente,  
animales, plantas y minerales  
animales, plantas y minerales.  
Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!  
Prometo desarrollar mi compasión  
para proteger la vida de la gente,  
animales, plantas y minerales  
animales, plantas y minerales.  
Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!

**14. INSPIRANDO, ESPIRANDO**

Inspirando, espirando (bis)  
Yo me siento como una flor  
Y tan fresco(a) como el rocío.  
Yo soy sólido(a) como una montaña  
Y tan firme como la tierra.  
Yo soy libre.  
Inspirando, espirando (bis)  
Soy como agua que refleja  
Lo que es bello y verdadero.  
Y yo siento que hay espacio  
Muy dentro de mí.  
Libertad, libertad, libertad.