



1. Amigos, amigas

Amigos, amigas,
Quiero decir 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. Siente 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)

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. 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 infinit.

Llibertat, llibertat, llibertat.

12. 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 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 la familia esté bien,
 Que los amigos estén bien,
 Que nuestros maestros tengan felicidad.
 En cada minuto y en cada segundo
 Que el día y la noche estén bien.

13. 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.

14. 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!

15. 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.