

Dwelling in the present moment  
· I know this is the o.nly mo.ment

2x

Breathing  
in I. calm body and mind  
breathing out I smile · I smile

Stimm  
Volk  
www.stimmvolk.ch  
singend Brücken bauen

2x

Im gegenwärtigen Moment verweilend weiss ich, dass dies der einzige Moment ist.  
Beim Einatmen beruhige ich Körper und Geist, beim Ausatmen lächle ich.

em hm em em – am D hm em  
oder: dm am dm dm – gm C am dm

T: Thich Nhat Hanh

M: Laurence Cole ... mit Anpassungen von Zan Moore & Glen Phillips > <http://thebirdsings.com/presentmoment/>