

Lieder für die Praxis der Achtsamkeit

1. Ich bin angekommen, ich bin zuhause

|:Ich bin angekommen, ich bin Zuhause.
Im Hier und im Jetzt:|
|:Ich bin fest, ich bin frei:|
|:Im Reinen Land verweile ich:|

2. I Have Arrived

I have arrived, I am home
In the here, and in the now(2x)
I am solid, I am free (2x)
In the ultimate, I dwell (2x)

3. Ich komm an mit jedem Schritt

Ich komm an mit jedem Schritt,
Bin fest und frei, und ohne Sorgen
Muss nirgends mehr hin,
hab nichts mehr zu tun
Und bin nicht länger, mehr in Eile.

Ich komm an mit jedem Schritt,
Bin fest und frei, und ohne Sorgen.
Muss irgendwo hin, hab etwas zu tun
und bin dennoch nicht in Eile.

4. Happiness is here and now

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

5. Ein, aus, tief, langsam

Ein – aus – tief – langsam –
ruhig – leicht – lächelnd – frei
Dieser Augenblick,
wunderbarer Augenblick.

6. In Out Deep Slow

In, out; Deep, slow;
Calm, ease; Smile, release;
Present moment, Wonderful moment.

7. Ich atme ein, ich atme aus

Ich atme ein, ich atme aus (2x)
Und ich blühe wie die Blume
Ich bin frisch wie der Tau
Ruhig und stark wie die Berge
Wie die Erde so fest
Ich bin frei.

Ich atme ein, ich atme aus (2x)
Ich bin Wasser das spiegelt
Was wirklich ist und wahr
Und ganz tief in meinem Innern
Da ist weiter, weiter Raum
Ich bin frei. (3x)

8. Breathing In Breathing Out

Breathing in, breathing out;(2X)
I am blooming as a flower;
I am fresh as the dew
I am solid as a mountain,
I am firm as the earth
I am free.

Breathing in, breathing out(2x)
I am water, reflecting
what is real, what is true,
and I feel there is space
deep inside of me;
I am free (3x)

9. Hier ist das Reine Land

Hier ist das Reine Land,
das Reine Land ist hier.
Ich lächle in Achtsamkeit
und bin ganz gegenwärtig.
Den Buddha seh` ich im Birkenblatt.
Das Dharma in der Wolke.
Der Sanghakörper ist überall,
mein wahres Zuhause ist hier.

Ich atme ein und Blumen blühen.
Ich atme aus und bin gewahr,
dass Gräser sich neigen.
Mein Geist ist frei
und ich erlebe große Freude.

10. Here is the Pure Land

Here is the Pureland,
the Pureland is here.
I smile in mindfulness,
and dwell in the present moment.
The Buddha is seen in an autumn leaf,
The Dharma in the floating cloud,
The Sangha body is everywhere,
my true home is right here.

Breathing in, flowers are blooming.
Breathing out, I am aware
that bamboos are swaying.
My mind is free
and I enjoy every moment.

11. Die Insel in mir

Ich atme ein und kehr zurück
zu der Insel, die in mir ist.
Seh die Blumen in mir,
die Wolken und den Wald.
Seh das Wasser, die Vögel
und das Reh, seh die Sonne
Und freu mich an der frischen Luft
Ich bin frei!
Ich kehr im Atem stets
zurück zu der Insel.

12. The Island Within

Breathing in I go back
to the island within myself.
There are beautiful trees
within the island,
there are clear streams of water,
there are birds, sunshine and fresh air,
breathing out I feel safe.
I enjoy going back to my island.

13. Liebe Freunde

Liebe Freunde (2x),
lasst mich sagen wie
ich mich fühle
Ihr habt mir soviel gegeben
Ich dank' dafür.

14. Dear friends

Dear friends, dear friends
Let me tell you how I fell
You have given me such treasures
I love you so.

Love, joy, inner peace
Like a summer morning breeze
Oh, my dear you are so welcome
Love give you ease.

15. Kein kommen, kein gehen

Kein kommen, kein gehen.
Kein vorher kein danach.
Ich halte dich nah bei mir,
Und gebe dich auch wieder frei.
|: Denn ich bin ja in dir
und du bist in mir. :|

16. No Coming, No Going

No coming, no going
No after, no before
I hold you close to me;
I release you to be free
Because I am in you
and you are in me. (2x)

17. Ich liebe die Natur

Ich liebe die Natur,
die Natur ist cool.
Der Wald ist mein Klassenraum,
die Erde meine Schul.
Die Bäume sind die Lehrer,
Tiere sind die Freunde,
Und so zu leben macht uns froh.

18. I Love Nature

I love nature. Nature is cool.
The forest is my classroom.
The earth is my school.
Trees are my teachers.
Animals are my friends.
On this earth, all lives depend.

19. Du bist ein Buddha

Du bist ein Buddha
 In meinem Herzen
 Du bist ein Teil von mir
 Du bist ein Buddha

20. You are a Buddha

You are a Buddha, and you are in my heart,
 You are a part of me, you are a Buddha.
 You are the Sangha, and you are in my heart,
 You are a part of me, you are the Sangha.
 You are so beautiful, and you are in my heart,
 You are a part of me, you are so beautiful.

21. Ich lad die Freude zu mir ein,

lass mein Leben Fülle sein,
 ich nehm' die kleinen Dinge wahr
 und danke stets dafür, ich dank dafür.

22. Ich habe Sonne in meinem Herzen

Ich habe Sonne in meinem Herzen
 Jede Stunde, jeden Tag. (2x)
 Sonne die mir niemand nehmen kann.
 Sonne die mir niemand geben kann.

23. Trommle mein Herz für das Leben

Trommle mein Herz für das Leben
 Singe mein Mund den Frieden (2x)
 Dass die Erde heller und schöner werde (2x)

24. Kein schöner Land

Kein schöner Land in dieser Zeit
 Als wie das uns're weit und breit
 |: Wo wir uns finden
 Wohl unter Linden
 Zur Abendszeit :|

Da haben wir so manche Stund'
 Gesessen da in froher Rund
 |: Und taten singen
 Die Lieder klingen
 Im Eichengrund :|

Daß wir uns hier in diesem Tal
 Noch treffen so viel hundertmal
 |: Gott mag es schenken
 Gott mag es lenken
 Er hat die Gnad :|

Nun Brüder eine gute Nacht
 Der Herr im hohen Himmel wacht
 |: In seiner Güte
 Uns zu behüten
 st Er bedacht :|

25. The Mind can Go in a Thousand Directions

The mind can go in a thousand directions.
 but on this lovely path, I walk in peace.
 With each step, a gentle wind blows.
 With each step, a flower blooms.

26. No Discrimination

The sun, it shines on everyone. (2x)
 No discrimination, no discrimination
 The rain, it falls on everyone, (2x)
 No discrimination, no discrimination
 My heart belongs to everyone, (2x)
 No discrimination, no discrimination

27. We're All Moving On A Journey To Nowhere

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...

28. Mögen alle meine Gedanken

Mögen alle meine Gedanken,
 möge jedes Wort, das ich sprech
 und auch alle meine Taten
 zum Wohle des Großen Ganzen sein.

29. Nature 's Song

I am a cloud, I am the blue sky.
 I am a bird, spreading out its wings.
 I am a flower, I am the sunshine.
 I am the earth, receiving a seed.
 And I am free, when my heart is open.
 Yes I am free, when my mind is clear.
 Oh dear brothers, Oh dear sisters,
 Let's walk together mindfully / joyfully.

30. Lied der Natur

Ich bin die Wokel.
 Ich bin der Himmel.
 Ich bin ein Vogel
 die Flügel weit.
 Ich bin die Blume,
 ich bin der Sonnenschein,
 ich bin die Erde mit Samen besät.

Und ich bin frei,
 denn mein Herz ist offen.
 Ja ich bin frei, denn mein Geist ist klar.
 Oh liebe Schwester,
 oh lieber Bruder,
 wir geh'n zusammen in Achtsamkeit.

31. Happy song by sr Chan Khong

Every morning when I wake up,
 I am happy.
 Being aware of my eyes
 /feet/heart/liver...,
 I am happy
 Being aware of my health,
 I am happy.
 Because I have learned to look deeply.

32. Standing Like a Tree

Standing like a tree
 with my roots dug deep,
 my branches wide and open,
 come down the rain, come down the sun,

come down the fruits
 to the hearts that is wide open to be

33. The Leaves of One Tree

We are all the leaves of one tree. (x2)
 The time has come for all to live as one.
 We are all the leaves of one tree.

We are all the waves of one sea. (x2)
 The time has come for all to live as one.
 We are all the waves of one sea.

We are all the stars of one sky. (x2)
 The time has come for all to live as one.
 We are all the stars of one sky.

We are all the leaves of one tree;
 We are all the waves of one sea;
 The time has come for all to live as one
 We are all the stars of one sky.

34. And When I Rise

And when I rise,
 let me rise like a bird, joyfully.
 And when I fall,
 let me fall like a leaf, gracefully,
 without regrets.
 And when I sit,
 let me sit like a mountain, solidly.
 And when I lay,
 let me lay like a lake, calm and still,
 reflecting all.
 And when I work,
 let me work like a bee, lazily.
 And when I play,
 let me play like the rays of the sun,
 rejoicingly.)

35. Breathe and You Know

Breathe and you know that you are alive,
 Breathe and you know that all is helping you.
 Breathe and you know that you are the world,
 Breathe and you know
 that the flower is breathing too.
 Breathe for yourself
 and you breathe for the world,
 Breathe in compassion and breathe out joy.

Breathe and be one
 with the air that you breathe,
 Breathe and be one with the river that flows.
 Breathe and be one
 with the earth that you tread,
 Breathe and be one with the fire that glows.
 Breathe and you break
 the thought of birth and death,
 Breathe and you see impermanence is life.

Breathe for your joy to be steady and calm,
 Breathe for your sorrow to flow away.
 Breathe to renew every cell in your blood,
 Breathe to renew the depths of consciousness.
 Breathe and you dwell in the here and now,
 Breathe and all you touch is new and real.

Schönen Tag!

