

Lieder der Intersein Sangha Essen

And when I rise.....	2
Breathing in, breathing out	2
Circle song	2
Come and sit.....	2
Dear friends	2
Einfach sein in diesem Körper	2
Free of me	3
Happiness	3
I am a cloud	3
I have arrived, I am home.....	3
Ich atme ein, ich atme aus.....	3
Ich bin die Wolke	3
Ich habe Sonne in meinem Herzen.....	4
Ich lad die Freude zu mir ein	4
If it´s not love you can let it all go	4
In gratitude	4
In out deep slow	4
Island of the Self.....	4
Journey to nowhere	4
Kein Kommen, kein Gehen	4
May you be filled with loving kindness	5
Mögen alle meine Gedanken	5
Mother Earthship	5
No coming, no going.....	5
Please call me by my true names	5
Realm of the mind	5
Schweige und höre	5
Standing like a tree.....	5
The mind can go in a thousand directions	5
The river is flowing	6
There is true love.....	6
Trommle mein Herz für das Leben	6
We´re all moving	6
We are all the leaves of one tree	6
You are a Buddha	6

And when I rise

(call and response)

And when I rise, let me rise,
Like a bird, joyfully.

And when I fall, let me fall,
Like a leaf, gracefully,
without regret.

And when I sit, let me sit,
Like a mountain, solidly.

And when I walk, let me walk,
Like my teacher, mindfully.

And when I stand, let me
stand,
Like a tree, strong and tall.

And when I work, let me work,
Like a bee, wholeheartedly.

And when I lie, let me lie,
Like a lake, peacefully,
calm and still.

And when I breathe, let me
breathe,
Like the wind, spaciously.

And when I play, let me play,
Like a breeze, fresh and cool,
light and clear.

Text und Melodie: Joseph Emet

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 the 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, I am free, I am free.

*Text: Thich Nhat Hanh
Melodie: Betsy Rose*

Circle song

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

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,
Nonviolence is the 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.

Text und Melodie: unbekannt

Come and sit

Come and sit by my side when
you're lonely,
Close your eyes, drink some
tea together.
Breathing in, breathing out,
smile can come,
You will feel that our love is so
true.

Come and sit by my side when
you're tired.

Close your eyes, put your
hands on your heart.
Breathing in, breathing out,
smile can come.
You will feel that our life is so
true.

Come and sit by my side when
you cry,
Close your eyes, put your
hands on the earth.
Breathing in, breathing out,
smile can come.
You will feel that the life is
happy.

Text und Melodie: Plum Village

Dear friends

Dear friends, dear
friends,
Let me tell you how I feel:
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 gives you ease.

Text und Melodie: traditionell

Einfach sein in diesem Körper
Einfach sein in diesem Körper,
Einfach sein mit den
Gedanken,
Einfach sein mit diesem Atem,
Einfach sein.

Text und Melodie: unbekannt

Free of me

Ev'ry moment of this day
is a treasure,
Ev'ry moment of this day
I am free. (2x)
I am free (3x)
When I'm free of me.

Ich genieße jeden Tag in meinem
Leben,
jeden Tag in meinem Leben bin
ich frei. (2x)
Ich bin frei (3x)
Ich bin frei von mir.

Text und Melodie:

Jan-Michael Erhardt

Deutsche Übersetzung:

Klaus Hecker

Happiness

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.

Essener Übersetzung:

Ich komm' an mit jedem
Schritt,
stabil und frei,
und ohne Sorgen.
Muss **nirgendwo** hin,
hab nichts zu tun,
bin **nicht länger** mehr in Eile.

Ich komm' an mit jedem
Schritt,
stabil und frei,
und ohne Sorgen.
Muss **irgendwo** hin,
hab' was zu tun,
aber nicht in Eile.

Berliner Übersetzung:

Das Glück ist da, im Hier und
Jetzt,
alle Sorgen weggefeht.
Nirgendwo hin,
Und nichts zu tun,
Und nie mehr in Eile.

Das Glück ist da, im Hier und
Jetzt,
alle Sorgen weggefeht.
Etwas zu tun,
wohin zu gehn,
aber nicht in Eile.

Text und Melodie:

Eveline Beumkes

Berliner Übersetzung:

Amy van Looy

I am a cloud

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 **sister**,
oh dear brother
Let's walk together **mindfully**.

And I am free, when my heart
is open,
Yes I am free, when my mind
is clear.

Oh dear **brother**,
oh dear sister,
Let's walk together **joyfully**.

Text und Melodie: unbekannt

I have arrived, I am home

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)

Ich bin angekommen,
ich bin zu Hause
im Hier und im Jetzt
(2x)
Ich bin fest, ich bin frei. (2x)
Im reinen Land verweile ich.
(2x)

Text und Melodie: Plum Village

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)

Text und Melodie: Plum Village

Ich bin die Wolke

Ich bin die Wolke,
ich bin der Himmel.
Ich bin der Vogel,
die Flügel weit.

Ich bin die Blume,
ich bin der Sonnenschein.
Ich bin die Erde,
mit Samen bestreut.

Und ich bin frei,
mein Herz ganz offen.
Ja ich bin frei,
mein Geist so klar.

Oh liebe **Schwester**,
oh lieber Bruder
wir geh'n zusammen in
Achtsamkeit.

Und ich bin frei,
denn mein Herz ist offen.
Ja ich bin frei,
denn mein Geist ist klar.

Oh lieber **Bruder**,
oh liebe Schwester,
wir geh'n zusammen in
Achtsamkeit.

Text und Melodie: unbekannt

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.
Ich habe Sonne in meinem
Herzen,
Jede Stunde, jeden Tag.
(... Liebe / Frieden / ...)

Text und Melodie: unbekannt

Ich lad die Freude zu mir ein
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.

*Text und Melodie:
Susanne Mössinger*

If it's not love you can let it all go

If it's not love you can let it all
go, let it all go, let it all go-o!
(2x)

Freedom!
Love is fre-e-e-dom.
(2x)

Text und Melodie: unbekannt

In gratitude

In gratitude, you have watered
seeds of love in me,
In gratitude.

In gratitude, I will water seeds
of love in someone too.

I know you're there for me
and I am so happy.

In gratitude, you have watered
seeds of love in me.
In gratitude.

In gratitude, I will water seeds
of love in someone too.

And when you suffer some
just call and I will come.

Text und Melodie: Irene D'Auria

In out deep slow

In, out,
Deep, slow,
Calm, ease,
Smile, release.

Present moment,
Wonderful moment.

*Text : Thich Nhat Hanh /
Melodie: Chan Hoa Lam*

Island of the Self

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.

Text: Thich Nhat Hanh

Melodie: Joseph Emet

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.

Text und Melodie: unbekannt

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. (2x)

*Text und Melodie: Sr Chan Duc
Dt. Übersetzung: unbekannt*

May you be filled with loving
kindness

May **you** be filled with loving
kindness, may you be well.

May you be filled with peace
and joy. May you be happy.

(May **we**... / May **all**...)

Text und Melodie: unbekannt

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.

*Text und Melodie:
Susanne Mössinger*

Mother Earthship

Mother Earth is a great big
ship
That we are sailing on
(sailing on)

Sailing on
Through space and time
(space and time)

Touch the earth,
Feel your worth,
Awake into this new rebirth.
Open up your heart and
Touch the divine.
(2x)

*Text und Melodie:
Avril Yospa Harwood*

No coming, no going

No coming, no going,
No after, no before.
I hold you close to me,
I release you to be so free.

Because I am in you
And you are in me. (2x)

Text und Melodie: Sr Chan Duc

**Please call me by my true
names**

My joy's like spring so warm
It makes flowers bloom
All over the earth.

My pain's like a river of tears
So vast it fills the four oceans.

Please call me by my true
names
So I can hear all my cries and
laughter at once,
So I can see that my joy and
pain are one.

Please call me by my true
names
So I can wake up.
And the door of my heart
could be left open.

The door of compassion.

*Text: Thich Nhat Hanh
Melodie: unbekannt*

Realm of the mind

The realm of the mind is mine
I can choose
I can choose where I want to
be.

Both heaven and hell
I know equally well.
The choice is up to me.

*Text und Melodie:
Eveline Beumkes*

Schweige und höre

Schweige und höre
neige Deines Herzens Ohr
suche den Frieden.

Text und Melodie: Taize

Standing like a tree

Standing like a tree
with my roots dug down,
My branches wide and open.
Come down the rain,
Come down the sun,
Come down the fruit
to a heart that is open to be...
(enden mit: Standing like a
tree!)

Text und Melodie: Betsy Rose

**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.

Text und Melodie: Joseph Emet

The river is flowing

The river is flowing,
Flowing and growing,
The river is flowing,
Back to the sea.

Mother Earth carry me
Your child I will always be.
Mother Earth carry me
Back to the sea.

The Moon she is waning,
Waxing and waning.
The Moon she is waiting
For us to be free.

Sister Moon watch over me
A child I will always be.
Sister Moon watch over me
Until we are free.

The sun he is shining,
Rising and shining.
The sun he is shining
To brighten our way.

Father sun shine over me
Your child I will always be.
Father sun shine over me
And brighten our way.

Der Fluss geht auf die Reise,
stetig und leise.
Der Fluss geht auf die Reise,
zurück in das Meer.

Mutter Erde trage mich,
Dein Kind bin und bleibe ich.
Mutter Erde trage mich
zurück zu mir.

Der Fluss geht auf die Reise,
stetig und leise.
Der Fluss geht auf die Reise,
zurück in das Meer.

Vater Himmel führe mich,
Dein Kind bin und bleibe ich.
Vater Himmel führe mich
zurück zu mir.

Text und Melodie: Sun Bear Tribe

There is true love

There is true **love** right here,
There is true **love** right here.
And we are so glad
that we have found **it**,
There is true love right here.
(true joy, true peace...)

There is true **love** right here,
There is true **joy** right here.
And we are so glad
that we have found **them**,
There is true **peace** right here.

*Text und Melodie:
Afroamerikanische Hymne,
adaptiert*

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)

Text und Melodie: Plum Village

We're all moving

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.

Text und Melodie: unbekannt

We are all the leaves of one tree

We are all the leaves of one
tree. (2x)

The time has come for all
to live as one.

We are all the leaves of one
tree.
(stars of one sky, waves of one
sea)

We are all the **leaves** of one
tree.
We are all the **stars** of one sky.
We are all the **waves** of one
sea.

Text und Melodie: unbekannt

You are a Buddha

You are a Buddha
And you are in my heart.
You are a part of me
You are a Buddha.

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

Tu es un Bouddha
Tu es dans mon coeur.
Tu fais partie de moi
Tu es un Bouddha.

Eres un Buddha
En mi corazon.
Eres una parte de mi
Eres un buddha.

Jij bent een boeddha
En je woont in mijn hart.
Jij bent een deel van mij
Jij bent een boeddha.

Você é um Buda
Em meu coração.
Você é uma parte de mim
você é um Buda.

Text und Melodie: unbekannt