

Mit offenem Herzen

Lieder der Achtsamkeit und Lebensfreude

Susanne Mössinger & Klaus Nagel
www.sovielhimmel.de

01 Auch eine Reise von 1000 Meilen

Melodie: Klaus Nagel, Susanne Mössinger
Text: Laotse, Susanne Mössinger

Kapodaster 4. Bund

a G a
//: Auch eine Reise von tausend Meilen
a G a
fängt mit dem ersten Schritt an ://
a G a
//: Vertraue und gehe, vertraue und gehe ://

02 Ich lad die Freude zu mir ein

Susanne Mössinger

Kapodaster 3. Bund

G D e a D
Ich lad die Freude zu mir ein, lass mein Leben Fülle sein.
G D e D
Ich nehm die kleinen Dinge wahr und danke stets dafür,
D7
ich dank dafür.

Bewegungen zum Lied

Ich lad die Freude zu mir ein *mit beiden Armen einladende Bewegungen machen, so als ob du jemanden zu dir herwinken möchtest*

lass mein Leben Fülle sein *mit beiden Armen einen großen Kreis vor dir beschreiben, weit nach oben, zur Seite und nach unten*

Ich nehm die kleinen Dinge wahr *beide Hände wie ein offenes Buch vor dich halten, auf die Handflächen schauen*

und danke stets dafür, ich dank dafür. *die Hände zu einem Lotos vor dein Herz bringen und dich verneigen*

03 Mögen alle meine Gedanken

von Susanne Mössinger

Kapodaster 1. Bund

C G G7 C
Mögen alle meine Gedanken, möge jedes Wort das ich sprech,
C7 F C G G7
und auch alle meine Taten zum Wohle des großen Ganzen sein.

04. Singe bis deine Seele

Text: Susanne Mössinger; Melodie: Klaus Nagel

C **G** **C**
Singe bis deine Seele Flügel bekommt.
F **C**
Tanze bis dein Körper schwebt.
F **C**
Trommle bis du eins bist
G **C**
mit dem Herzschlag der Erde.

05. Sei mutig

Text: Susanne Mössinger; Melodie: Klaus Nagel

C **G** **a** **F**
Sei mutig, singe der Welt dein Lied,
C **G** **C** **G**
hör auf deine innere Stimme.
C **G** **a** **G**
Spür dich, trau deinem Fließen
C **G** **C**
und geh deinen Weg.

Kapodaster 3. Bund

06. Danke Mutter Erde

Text/ Melodie: Susanne Mössinger

C **F** **G** **C** **a**
Danke Mutter Erde, danke dass ich werde,
d **G** **C**
danke dass ich werde mehr und mehr die/der ich bin.
F **G** **C** **a**
Dank für deine Liebe, dank für deine Hilfe, mmh mmh
d **G** **C**
deine Schönheit und Kraft.

Kapodaster 1. Bund

07. Ich öffne mich

Text/ Melodie: Susanne Mössinger

C **d**
Ich öffne mich der Liebe, um zu leben.
G **C**
Ich öffne mich dem Leben, um zu lieben.
d
Ich öffne mich der Liebe, um zu leben.
G **C**
Ich öffne mich.

Kapodaster 1. Bund

08. Love will take you home

Text/Melodie: Susanne Mössinger

Kapodaster 1. Bund

C **d** **G**
Love will take you home,
C **a**
love will take you home,
d **G**
love will take you everywhere,
C
love will take you home.

09. Mach dein Herz auf

Text: Klaus Nagel/ Susanne Mössinger Melodie: Susanne Mössinger

Kapodaster 2. Bund

C
Mach dein Herz auf und schenk dich in die Welt
a
geh mit der Angst vertrau der Liebe, die dich hält.
F **d**
Sie ist die Tür, von dir zu mir,
G
von Mensch zu Mensch.

Textvariation:

„Ich mach mein Herz auf und schenk mich in die Welt (...) vertrau der Liebe, die mich hält ...“.

10. Ich spüre hin

Text/Melodie: Klaus Nagel

Kapodaster 4. Bund

a - e **a** **d** **E**
Ich spüre hin, lass alles sein.
a - e **a** **C - E** **a**
Ich spüre nur hin, lass alles sein.

11. Mit offenem Herzen

Text: Quelle unbekannt / Melodie: Susanne Mössinger

Kapodaster 4. Bund

C **F** **C**
Den Weg nicht kennend gehe ich den Weg
G **C**
Mit offenem Herzen und offenen Händen

12. Einfach sein

Text: Hans-Joachim Hartleb; Melodie: Susanne Mössinger

Kapodaster 1. Bund

 C G a
Einfach sein in diesem Körper
 d G
Einfach sein mit den Gedanken
 C G a F
Einfach sein mit diesem Atem
C G
Einfach sein

13. Lache in die Welt hinein

Text/Melodie: Klaus Nagel

Kapodaster 4. Bund

 a E
Lache in die Welt hinein und sie lacht zurück.
 E7 a
Lache in die Welt hinein und spür das Glück.
 d
Lache in die Welt hinein und du wirst seh'n :
 a E a
Dinge, die unmöglich war'n werden gescheh'n.

14. Lass dich lachen

Text/Melodie: Susanne Mössinger

 G D C G
Lass dich lachen, lass dich lieben,
 C G a D
lass die Freude deine Mitte sein.
 G D C G
Lass dich spielen, lass dich wachsen,
 C G a D
lass das Leben sich an dir erfreu'n.

15. Gehen, gehen, gehen

Text/Melodie: Gerhard Breidenstein

D A D G A D
Gehen, gehen, gehen, Schritt für Schritt.
 G D G D
Bleib manchmal stehen, geh achtsam mit.

16. Ich komme an mit jedem Schritt«

Praxislied aus Plum Village

Kapodaster 2. Bund

C **G**
Ich komme an mit jedem Schritt, bin fest und frei und ohne Sorgen.
C **F**
Muss nirgends mehr hin, habe nichts mehr zu tun
a-G **C**
und bin nicht länger mehr in Eile.
C **G**
Ich komme an mit jedem Schritt, bin fest und frei und ohne Sorgen.
C **F**
Muss irgendwo hin, hab etwas zu tun
a-G **C**
und bin dennoch nicht in Eile.

17 Ich atme ein, ich atme aus

Praxislied aus Plum Village

C **a** **C** **a**
Ich atme ein, ich atme aus. Ich atme ein, ich atme aus.
d **G** **G7** **C**
Und ich blühe wie die Blume, ich bin frisch wie der Tau,
e **a** **d** **G** **C** **a**
ruhig und stark wie die Berge, wie die Erde so fest. Ich bin frei.
C **a** **C** **a**
Ich atme ein, ich atme aus. Ich atme ein, ich atme aus.
d **G** **C**
Ich bin Wasser, das spiegelt, was wirklich ist und wahr.
e **a** **d** **G**
Und tief in meinem Innern da ist weiter, weiter Raum.
C **F** **C** **a** **C** **a**
Ich bin frei, ich bin frei, ich bin frei.

18 Ein, aus

Plum Villagey

Kapodaster 4. Bund

G **C** **G** **C** **G** **D** **G**
Ein - aus - tief - langsam - ruhig - leicht - lächelnd - frei
G **C** **G** **C** **G** **D** **G**
Dieser Augenblick, wunderbarer Augenblick.

19. Kein Kommen, kein Gehen«

Praxislied aus Plum Village;, Sister Annabel Laity

Kapodaster 1. Bund

C **G** **C**
Kein Kommen, kein Gehen, kein Vorher, kein Danach.
a **e** **d** **C**
Ich halte dich nah bei mir, und geb dich auch wieder frei.
d **C** **G** **C**
Denn ich bin ja in dir und du bist in mir.
F **C** **G** **C**
Denn ich bin ja in dir und du bist in mir.