

Mit offenem Herzen

Lieder der Achtsamkeit und Lebensfreude

Susanne Mössinger & Klaus Nagel

www.sovielhimmel.de

01. Auch eine Reise von 1000 Meilen

Auch eine Reise von tausend Meilen
fängt mit dem ersten Schritt an.
Vertraue und gehe.

Text: Laotse / Susanne Mössinger;

Melodie: Klaus Nagel/ Susanne Mössinger

02. Ich lad die Freude 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/ Melodie: Susanne Mössinger

03. 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/ Melodie: Susanne Mössinger

04. Singe bis deine Seele

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

Text: Susanne Mössinger; Melodie: Klaus Nagel

05. Sei mutig

Sei mutig, singe der Welt dein Lied,
hör auf deine Innere Stimme.
Spür dich, trau deinem Fließen
und geh deinen Weg.

Text: Susanne Mössinger; Melodie: Klaus Nagel

06. Danke Mutter Erde

Danke Mutter Erde,
danke dass ich werde,
danke dass ich werde
mehr und mehr die/der ich bin.
Dank für deine Liebe,
dank für deine Hilfe,
deine Schönheit und Kraft.

Text/ Melodie: Susanne Mössinger

07. Ich öffne mich

Ich öffne mich der Liebe, um zu leben.
Ich öffne mich dem Leben, um zu lieben.
Ich öffne mich der Liebe, um zu leben.
Ich öffne mich.

Text/ Melodie: Susanne Mössinger

08. Love will take you home

Love will take you home,
love will take you home,
love will take you everywhere,
love will take you home.

Text/ Melodie: Susanne Mössinger

09. Mach dein Herz auf

Ich mach mein Herz auf
und schenk mich in die Welt,
geh mit der Angst,
vertrau der Liebe, die mich hält.
Sie ist die Tür, von dir zu mir,
von Mensch zu Mensch.

Text: Klaus Nagel/ Susanne Mössinger

Melodie: Susanne Mössinger

10. Ich spüre hin

Ich spüre hin, lass alles sein.
Ich spür nur hin, lass alles sein.

Text/ Melodie: Klaus Nagel

11. Den Weg nicht kennend

Den Weg nicht kennend gehe ich den Weg
Mit offenem Herzen und offenen Händen

Text: Quelle unbekannt / Melodie: Susanne Mössinger

12. Einfach sein

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

Text Hans-Joachim Hartleb

Melodie: Susanne Mössinger

13. Lache in die Welt hinein

Lache in die Welt hinein
und sie lacht zurück.
Lache in die Welt hinein
und spür das Glück.
Lache in die Welt hinein
und du wirst seh'n :
Dinge, die unmöglich war'n
werden gescheh'n.
Text/ Melodie: Klaus Nagel

14. Lass dich lachen

Lass dich lachen, lass dich lieben,
lass die Freude deine Mitte sein.
Lass dich spielen, lass dich wachsen,
lass das Leben sich an dir erfreu'n.
Text/ Melodie: Susanne Mössinger

Praxislieder Plum Village

15. Gehen, gehen, gehen

Gehen, gehen, gehen, Schritt für Schritt.
Bleib manchmal stehen, geh achtsam mit.
Text/ Melodie: Gerhard Breidenstein

16. Ich komm an

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

17. Ich atme ein

Ich atme ein, ich atme aus.
Ich atme ein, ich atme aus.
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.
Ich atme ein, ich atme aus.
Ich bin Wasser, das spiegelt,
was wirklich ist und wahr.
Und tief in meinem Innern
da ist weiter, weiter Raum.
Ich bin frei, ich bin frei, ich bin frei.

18. Ein, aus, tief, langsam

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

19. Kein Kommen, kein Gehen

Kein Kommen, kein Gehen,
kein Vorher, kein Danach.
Ich halte dich nah bei mir,
und geb dich auch wieder frei.
Denn ich bin ja in dir und du bist in mir.
Denn ich bin ja in dir und du bist in mir.