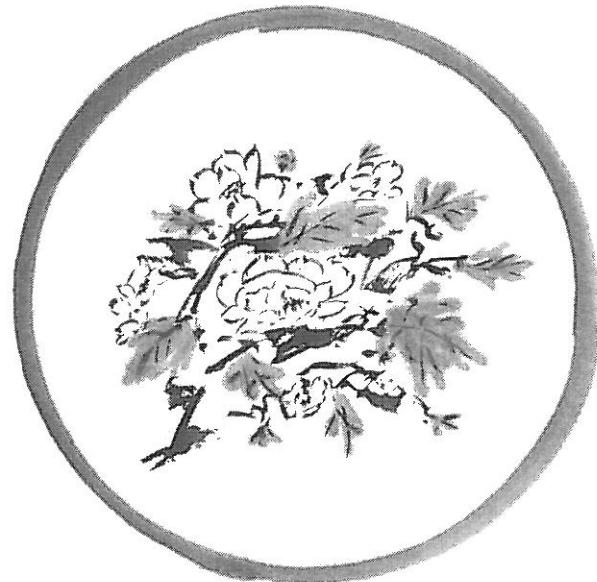


Sabe Satta Sukhita Hontu
Mögen alle Wesen glücklich sein



© Ursula Lyon

BITTE an alle Nutzer:innen, den Schutz des
geistigen Eigentums (Urheberschaft) zu respektieren.

SPENDE

Dana – eine wertschätzende Spende –
bitte auf eins der folgenden Konten:

Ursula Lyon
Österreich: Bank Austria
IBAN: AT16 1200 0009 7900 6723
BIC:BKAUATWW

Deutschland: Kreissparkasse Düren
IBAN: DE10 3955 0110 0005 5297 06
BIC: SDUEDE33

Singen
spirituelle Lieder



mit
Ursula

Echt – Unecht

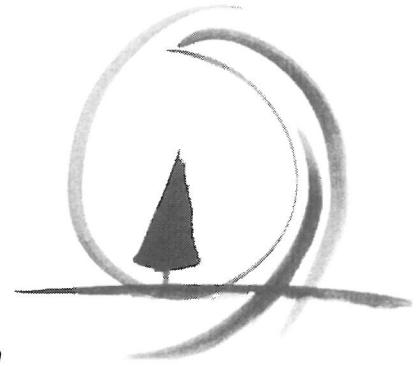
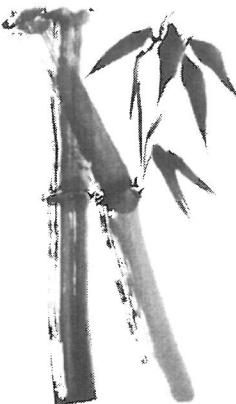
D m

Lass es sein, und und

ist nur Schein, es ist nur Schein. Sei ein-mal wahr und rein von Groll und rein von Groll und lang-ens-durst ist
halt dich rein, und halt dich rein. Ver - lang-ens-durst ist
halt dich rein, und halt dich rein. Ver - lang-ens-durst ist

echt und sei nicht im - mer Knecht.
Gier denn Angst wächst da - raus dir.
Schein, bringt nur Ent - täusch - ung ein.

SAM - MA SAN - KAP - PA GO - CA - RA



Loslassen

G F#m E m E m D C

las - sen las - sen

E m E m

los - las - sen los - las - sen steh - en las - sen jam-mern las - sen

lie - gen las - sen los - las - sen los - las - sen los - las - sen

klam-mern las - sen los - las - sen los - las - sen

G D7 G G

wach - sen las - sen wer - den las - sen zu - las - sen zu - las - sen

D7 G Em Em B7 Em

ein - las - sen sein las - sen sein las - sen sein las - sen



Alle Dinge verändern sich nur

3/4 time signature, key signature one flat.

Chords: Dm, A7, Dm, A, Dm, C, C7, F, F, C7, F, F, A7, Dm, A7, Dm.

Lyrics:

Al - le Din - ge ver - än - dern sich nur - ent -
stehn, ver - gehn ist ih - re Na - tur:
Wer das er - kennt und sich ein - las - sen kann geht
leicht und har - mo - nisch durch's Le - ben dann.

Allow, allow to be what your are

F

Al - low, al - low to be what you are, al -
low, al - low to be what you are.

C7

What you feel and what you think, what you like and

what you do, it's on - ly you, it's on - ly you, be

F

true, be true. It's on - ly you, it's

F

on - ly you, be true, be true.





Das rät der Buddha mir

The musical score consists of five staves of music for voice and piano. The first three staves are in common time, while the last two are in 2/4 time. The key signature changes frequently, indicated by labels above the staff: E minor (Em), A minor (Am), C major (C), E major (E), A minor (Am), C major (C), E major (E), and D major (Dm). The lyrics are written below each staff. The first three staves contain the following lyrics:

 Un-heil-sa-mes las - sen, Heil - sa-mes tun.
 das rät der Buddha mir: So leb ich in Frie-den hier.
 So leb ich in Frei-heit hier.
 So leb ich in Freu-den hier.

 The fourth and fifth staves contain the following lyrics:

 He-ya, he - ya, he - ya, he - ya, he - ya.
 E - TAM BHUD-DA - NA SA - SA - NAM
 BUD-DHA - NA SA - SA - NAM.

Gut wo wir war'n

Autor unbekannt

F Gm

Gut wo wir war'n und wo wir hin - geh'n! Gut

C7 F

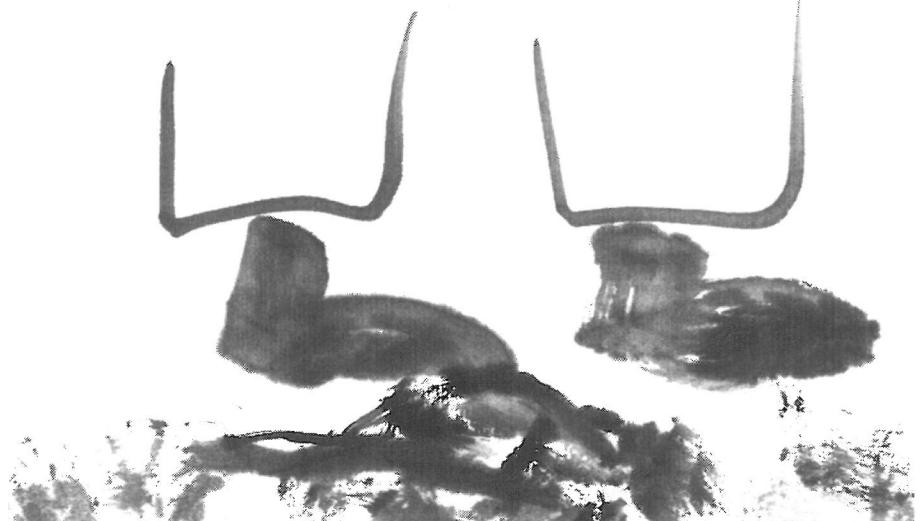
wo wir war'n und wo wir hin - geh'n!

F Gm

hey hey hey hey hey hey he - ya hey

C7 F

hey hey hey hey hey hey he - ya.



Brahma Vihara – Göttliche Liebe

1.

Om Na-mah Met-ta Ha

2.

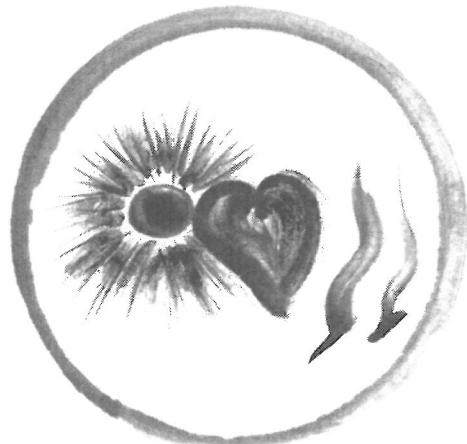
Om Na-mah Ka-ru-na Ha

3.

Om Na-mah Mu-di-ta Ha

Om Na-mah U-pek-kha Ha

Brah-ma Vi-ha-ra.



Wut

F

Wut, Wut, Wut macht mir heis-sen Mut, Blut,

C

im-mer wie-der Wut tut mir gar nicht gut;
im-mer wie-der Wut tut mir gar nicht gut;

F

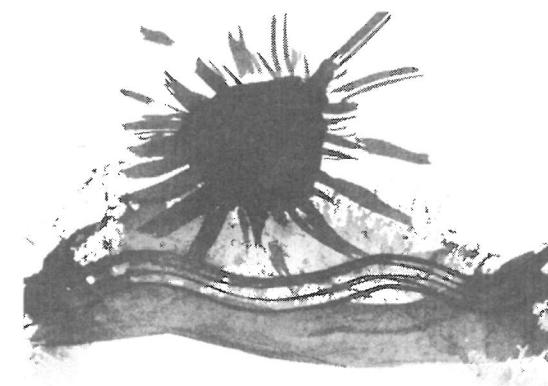
a-ber, a-ber ein ge-schei-ter Mut, Blut,
a-ber, a-ber ein ganz ru-hig

F/C

C7

F

so ein klu-ger Mut macht mich stark und gut.
so ein ru-hig Blut macht mich frei und gut.



Elemente



Musical notation for 'Elemente' in common time (C). The lyrics are:

Er - de, ich bin, Was - ser, ich bin,
 Feu - er und Luft, und Geist ich bin.

Gute Kräfte – 5 Balas

Text: Martha Fritsch

Musical notation for 'Gute Kräfte – 5 Balas' in common time (G). The lyrics are:

Acht - sam - keit, E - ner - gie, gu - te Kräf - te
 sind in mir. Ru - he, Wis - sen und Vertrau'n,
 gu - te Kräf - te sind in mir.

Buddha, deine Hand

Musical notation for 'Buddha, deine Hand' in common time (C). The lyrics are:

Bud - dha dei - neHand führt zum Zie - lemich
 Bud - dha dei - neHand führt mich gut.
 E7 Am E7 Am
 Dei - ne Weis - heitja, dei - ne Leh - re ja,
 Dm7 Am Dm7 Am
 bringt mir Ein - sichtja, macht mir Mut.
 G7 C
 Bud - dha dei - neHand ist ein Lie - bes-pfand,
 F Dm Am
 wo mein Le - benja si - cher ruht.

Buddha – Dhamma – Sangha

Der Erwachte – die Lehre – die Gemeinschaft

Musical notation for the chant "Buddha – Dhamma – Sangha". The music is in common time (indicated by a '3') and consists of five lines of music. The lyrics are written below each line:

Bud - dha Dham - ma San - gha,
Bud - dha Dham - ma San - gha,
Bud - dha Dham - ma,
Bud - dha Dham - ma San - gha,
Bud - dha Dham - ma San - gha.



100 Jahr man leben mag

Bänkelgesang

1. Hundert Jahr man le - ben mag mit Schmerzen und mit
Nör - ge - lei - ist nicht das wert wie ein Tag wo
man vom Nör - geln frei.

2.

Hundert Jahr man leben mag
mit Lässigkeit im Einerlei;
ist nicht das wert wie ein Tag
von Lässigkeit ganz frei!

4.

Hundert Jahr man leben mag
mit Zweifel und mit Grübelei;
ist nicht das wert wie ein Tag,
wo man vom Grübeln frei!

3.

Hundert Jahr man leben mag
mit Ärger und mit Sauferei;
ist nicht das wert wie ein Tag
von Suff und Ärger frei!

5.

Hundert Jahr man leben mag
mit Sorgen und mit Angst dabei;
ist nicht das wert wie ein Tag,
wo man von Angst ist frei!

Buddha sein

1. Wa - sche die Fle - cken aus dun - klen E - cken,
wa - sche die Schmer - zen aus mei - nem Her - zen.
Rein - heit und Weis - heit, Lie - be und Schön - heit,
Frei - heit im Her - zen: Bud - dha sein.

2. Wasche das Verlangen, worin ich gefangen;
Wasche die Schmerzen aus meinem Herzen.
Weisheit und Schönheit, liebevoll rein,
Freiheit im Herzen: Buddha sein.

3. Wasche das Hassen; ich will es lassen.
Wasche die Schmerzen aus meinem Herzen.
Weisheit und Schönheit, liebevoll rein,
Freiheit im Herzen: Buddha sein.

4. Wasche den Wahn, er legt Fesseln an.
Wasche die Schmerzen aus meinem Herzen.
Weisheit und Schönheit, liebevoll rein,
Freiheit im Herzen: Buddha sein.

Das ist der Weg der Reinheit

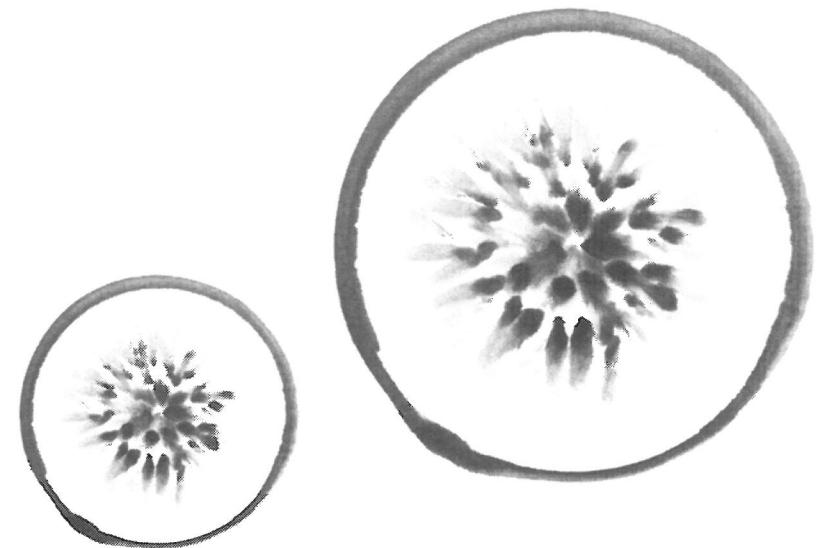
D G D/A A7 D
 Al - les was ist, das muss ver - gehn:
 Al - les was ist, oh - ne Schmerz nicht kann geh'n:
 Al - les was ist, sind Be - grif - fe leer:

 D G A D
 wenn wir das tief in uns ver - steh'n,
 wenn wir das tief in uns ver - steh'n,
 das zu ver - steh'n fällt wahr - lich schwer, doch

 D F#m Bm A
 fest - hal - ten las - sen wir sein; das ist der
 fest - hal - ten las - sen wir sein; so wird der
 fest - hal - ten las - sen wir sein; das ist der

 D D/A A7 D
 Weg, so wer - den wir rein.
 Geist und das Herz uns rein.
 Weg, so wer - den wir rein.

 D
 E - SA MAG - GO VI - SHUD - DHI - YA
 G Em A7 D
 E - SA MAG - GO VI - SHUD - DHI - YA.



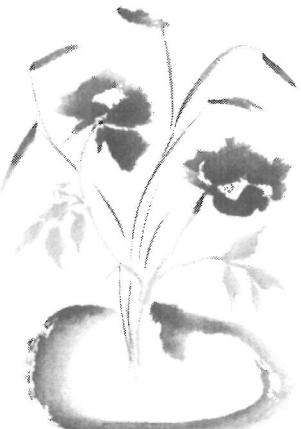
Lachtanz

C
 Ich geh - e vor, ich geh' zu - rück, ich geh - e
 F G
 vor, ich geh' zu - rück, und ich dreh - e mich um, und ich

 C F G
 geh - e zur Sei - te, und schau - e dich an, und

 C
 lach dich an, und lach dich an, und lach dich an!

Care – fürsorgliche Wachsamkeit



Sheet music for Care in G major. The lyrics are:

Care, care, care for me, care for ever - y - thing.
 Ap - pa - ma - da acht - sam sein, ap - pa - ma - da
 wach - sam sein, schütz - end, helf - end, gern be - reit,
 acht - sam al - le Zeit. Care, care, care,
 care, care, care for ever - y - bo - dy care.

Care = Heilsame Achtsamkeit
 Appamada = Fürsorgliche Wachsamkeit

Leere schenkt mir Fülle



Sheet music for Leere schenkt mir Fülle in C major. The lyrics are:

1. Lee - re Lee - re schenkt mir Fül - le, Fül - le der
 Wahr - heit in mei - nem Her - zen.
 Wenn mein Herz leer ist von al - ler Gier
 strömt die Frei - heit ein, ja strömt die Frei - heit ein.
 SHUN-YA - TA - A SHUN-YA - TA
 SHUN-YA - TA - SHUN-YA - TA.

2. Wenn mein Herz leer ist von Ärger und Groll,
 strömt die Liebe ein, ja, strömt die Liebe ein.
3. Wenn mein Herz leer ist von Selbstsucht und Wahn,
 strömt die Klarheit ein, ja, strömt die Klarheit ein.
4. Wenn mein Herz leer ist von Bedrückung und Angst,
 strömt der Frieden ein, ja, strömt der Frieden ein.

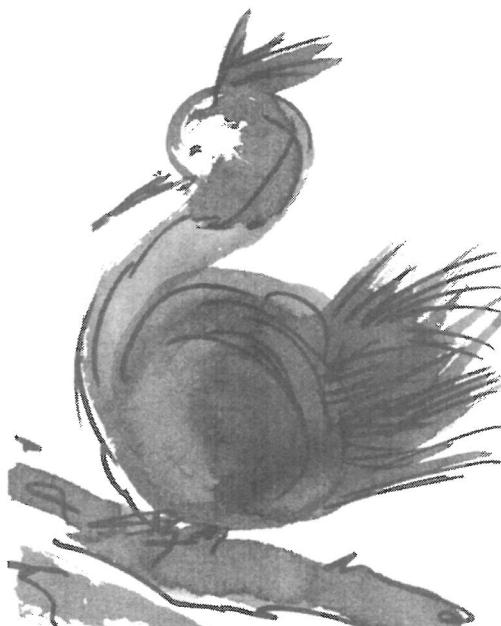
Wem lieb sein Selbst

Wem lieb sein Selbst, der hal-te gut sein lie-bes

Selbst in Acht und Hut. Es hat drei Wachen* je - de

Nacht. von de-nen der Wei - se ei - ne wacht.

* "drei Wachen": drei Meditationszeiten



2. Gier, du kannst mich nicht besiegen,
Ich werd' dich in den Griff schon kriegen!
Gier du bist ein fettes Schwein,
geh in deinen Stall hinein.
 3. Groll, du böse, giftige Schlange,
du machst mich krank; du machst mir bange.
Groll, du alte Schlangenbrut,
ich schwemme dich aus meinem Blut.
 4. Verblendung, du stolzer dummer Hahn,
der nur auf dem Misthaufen laut krähen kann.
Du zeigst dich schön, täuschst Glück mir vor
und bist nur ein armer Tor.
 5. Heute fang ich ganz neu an.
Morgen ist noch gar nicht dran.
Gestern ist schon lang vorbei;
Heute bin ich frei!!!

In Anlehnung an die Tier-Metapher im Samsara:
Gier = Schwein Hass = Schlange Verblendung = Hahn

Als Bänkelgesang wird nur die erste Strophe gesungen.

Die letzte Zeile wird bei jeder Wiederholung geändert, und von Teilnehmern neu erfunden.

Zum Beispiel: ... heut bin ich fröhlich und frei!
... heut bin ich mutig und frei!
... heut bin ich liebevoll frei!
... heut bin ich wachsam und frei!
... heut bin ich dankbar und frei
... heut bin ich friedvoll und frei

Heute fang ich ganz neu an

Bänkельgesang



1. Heu - te fang ich ganz neu an, mor - gen ist noch
gar__ nicht dran, ges - tern ist schon lang vor-bei,
heut bin ich fröh - lich und frei.

C F G

C C F

G C

***Das Selbst
ist unser
eigener Schutz***



D m

Dein inn' - res Selbst, das gut und rein,

es schü - tzen kannst nur du al - lein.

D m C D m

Rast - los voll Angst ver - lierst du dein Glück.

F

Keh - re zu dir selbst zu - rück.

F

AT - TA HI AT - TA - NO NA - THO.

Samma Sati
Edle Achtsamkeit



F
Sam - ma sa - ti OM NA-MAH sam - ma sa - ti

C A m F
OM NA-MAH sam - ma sa - ti sam - ma sa - ti

D m C F
sam - ma sa - ti OM NA-MAH.

So ja So

G m
So, ja so, ja so so so

C m G m C m G m
jetzt ist es so ich nehm es an

C m G m C m
und schau-e dann wie ich's än - dern kann.

C m G m
Was muss ich tun? Was lass ich sein?

G m C m G m
Wie kann ich gut und heil - sam sein?

G m C m
So, ja so, ja so so so!



Freude, Mut und Frieden

*Ich atme ein,
ich atme aus*

Thich Nath Hanh

A musical score for a solo voice, featuring six staves of music with corresponding lyrics in German. The music is in common time (indicated by 'C') and uses a treble clef. The lyrics describe various sensations and feelings, such as breathing in and out, being refreshed like a flower, feeling strong and calm like mountains, being free like water, and having a deep, true feeling in the heart.

Ich at-me ein, ich at-me aus, ich at-me ein, ich at-me aus.
 Und ich blü - he wie die Blu - me. Ich bin frisch wie der
 Tau. Ru-hig stark wie die Ber - ge, wie die Er - de so
 fest. Ich bin frei, ich bin frei, ich bin frei.
 Ich at-me ein, ich at-me aus, ich at-me ein, ich at-me aus.
 Ich bin Was-ser, das spie - gelt, was wirklich ist und ist
 wahr. Und ganz tief in meinem Her-zen da ist wei - ter, wei - ter
 Raum. Ich bin frei, ich bin frei, ich bin frei.



*Maha
Mangalam
Großer Segen*

D

MA HA MANGA-LAM OM MA - HA MANGA-LAM

G D

MA - HA MAN-GA-LAM OM MA - HA MANGA-LAM.

G D

JA - YA JA - YA MAN - GA - LAM JA - YA JA - YA

1. Em A7

MAN - GA - LAM MA - HA MAN - GA - LAM OM

D 2. Em A7 D

MA - HA MAN - GA - LAM MA - HA MANGA-LAM OM.

Hier und Jetzt

erste Gruppe, ständig wiederholend

Hier und Jetzt, Hier und Jetzt, Hier und Jetzt

zweite Gruppe

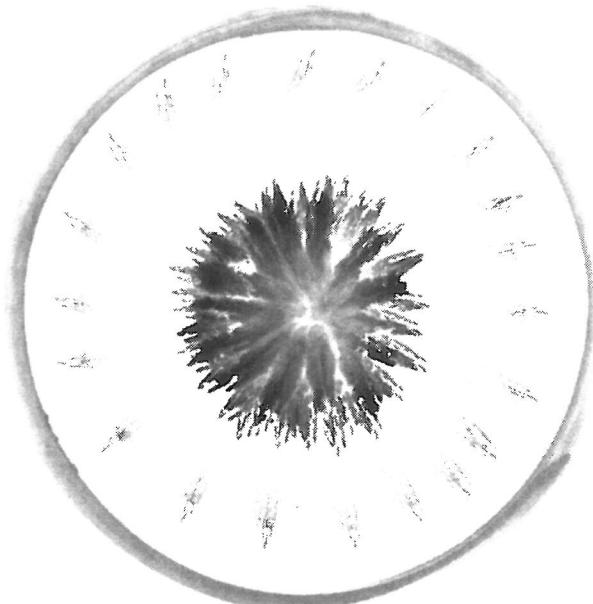
Bleib nicht zu-rück, und ei - le nicht weit vor

denn das Le-ben ist ja hier in die-sem Au-gen-blick.

oft wiederholen,
am Schluss alle:

Hier und Jetzt.





Licht vom Himmel

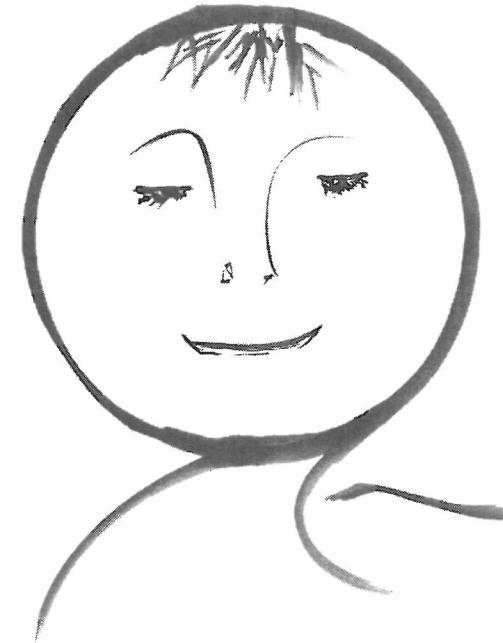
C G7 C F G C
 Licht vom Himmel, Licht für mein Herz,
 dein Herz,

D m C F D m G C
 Licht für alle Wesen, Licht für meinen
 deinen Weg. Weg.

Sabbe Satta Sukhita Hontu

Mögen alle Wesen glücklich sein

D m
 Sab - be sat - ta su - khi - ta hon - tu.
 G D m D m A m D m
 Sab - be sat - ta su - khi - ta hon - tu.



Kommt und lasst uns tanzen, springen

Bänkельgesang

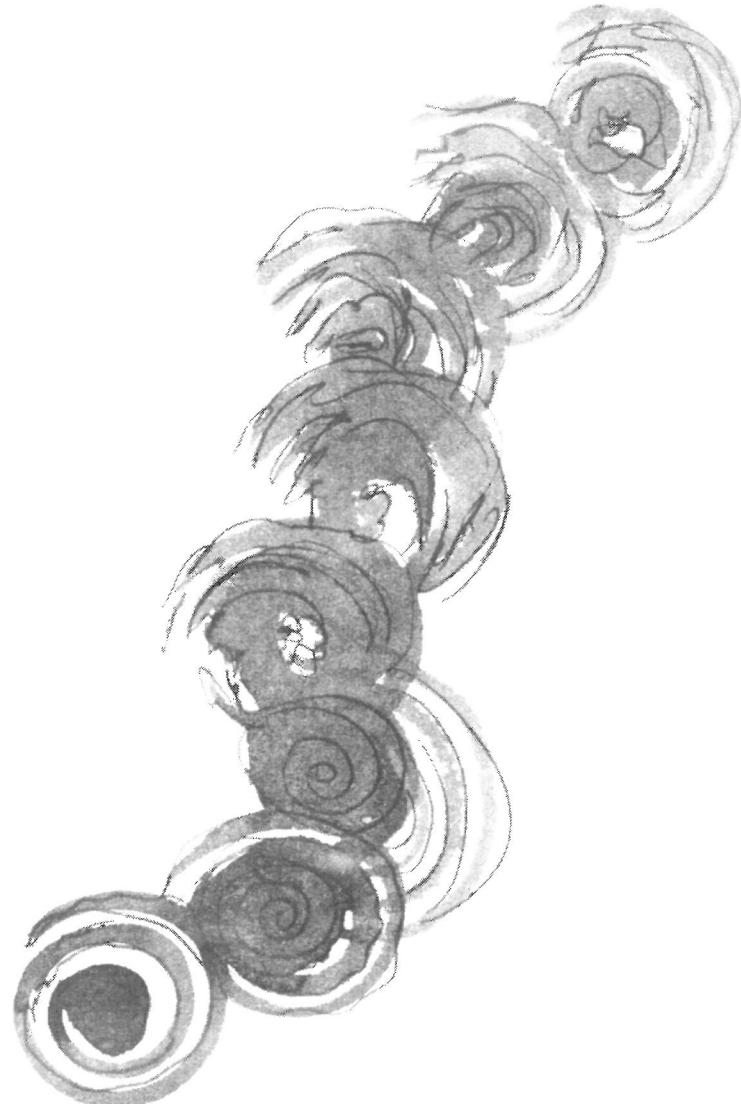
Kanon zu 4 Stimmen

aus dem Mittelalter

1. 2. 3. 4.

Kommt und lasst uns tan - zen, sprin - gen,
kommt und lasst uns fröh - lich sein.

Kommt und lasst uns Spazieren gehen ...
... spielen, singen lässig ruhen ...
... essen gehen eifrig plaudern ...



Lieder von Ursula Lyon
Tuschbilder: Doris Karner-Klett
Arrangements und Notensatz: Michael Meixner
Gestaltung: Eva Meixner

Inhalt

Licht vom Himmel	4
Hier und Jetzt	5
Freude, Mut und Frieden	6
So ja So	7
Heute fang ich ganz neu an	8
Care – fürsorgliche Wachsamkeit	10
Lachtanz	11
100 Jahr man leben mag	12
Elemente	14
Gute Kräfte – 5 Balas	14
Wut	15
Das rät der Buddha mir	16
Allow, allow to be what your are	17
Echt – Unecht	18
Loslassen	19
Alle Dinge verändern sich nur	20
Gut wo wir war'n	21
Brahma Vihara – Göttliche Liebe	22
Buddha, deine Hand	23
Buddha – Dhamma – Sangha	24
Buddha sein	25
Das ist der Weg der Reinheit	26
Leere schenkt mir Fülle	27
Wem lieb sein Selbst	28
Das Selbst ist unser eigener Schutz	29
Samma Sati	30
Ich atme ein, ich atme aus (Thich Nhat Hanh)	31
Maha Mangalam	32
Sabe Satta Sukhita Hontu	33
Kommt und lasst uns tanzen, springen	34
Möge unser Tun	35



Möge unser Tun

Mö- ge un - ser Tun zu un-ser'm Glück bei - tra - gen!

Mö - ge un - ser Tun für an - d're heil - sam sein!

Mö - ge un - ser Tun uns acht - sam ge - lin - gen!