

14 Achtsamkeitsübungen (Melodie: House of the Rising Sun, Text: Adi-Shradda)

a C d F a C E
1. Bewusst des Leidens das entsteht, durch Fanatismus und Intoleranz,
a C d F a E a
binden wir uns nicht an Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien

a C d F a C E
2. wir sind bewusst dass unser Wissen keine unveränderliche Wahrheit ist.
a C d F a E a
wir nehmen jeden Augenblick des Lebens achtsam wahr.

a C d F a C E
3. Bewusst des Leidens das entsteht, durch Aufzwingen von Meinungen
a C d F a E a
soll jeder selber auswählen an was er glauben will

a C d F a C E
4. Bewusst dass es uns helfen kann, tief in das Leiden zu schau'n
a C d F a E a
suchen wir Kontakt zu Leidenden und helfen aus Mitgefühl

a C d F a C E
5. Bewusst dass wahres Glück entsteht aus Frieden und Mitgefühl
a C d F a E a
Führen wir ein einfaches Leben und teilen mit denen in Not

a C d F a C E
6. Bewusst des Leidens das entsteht, durch Hass und auch durch Ärger
a C d F a E a
sehen wir die vermeintlichen Verursacher mit mitfühlenden Augen

a C d F a C E
7. Bewusst dass Leben stattfindet, im gegenwärtigen Augenblick
a C d F a E a
üben wir zurück-zu-kehren, in das Hier und Jetzt

a C d F a C E
8. Bewusst dass Mangel an Kommunikation stets Trennung und Leiden schafft
a C d F a E a
lernen wir tief zu-zuhör'n und liebevoll zu reden

a C d F a C E
9. Bewusst dass Worte sowohl Leid als auch Glück bewirken
a C d F a E a
sagen wir nichts Unwahres, und wecken Hoffnung und Glück

a C d F a C E
10. Sinn und Ziel einer Sangha ist, Verstehen und Mitfühlen
a C d F a E a
so heben uns're Stimme wir, gegen Unrecht und Unterdrückung

a C d F a C E
11. Bewusst dass Umwelt und Gesellschaft, sehr viel leiden müssen
a C d F a E a
woll'n wir unser Bestes tun, achtsam zu konsumieren

a C d F a C E
12. Bewusst dass Kriege und Konflikte, bringen großes Leiden
a C d F a E a
entwickeln wir in uns'rem Leben Gewaltlosigkeit und Versöhnung

a C d F a C E
13. Bewusst des Leidens das entsteht durch Ausbeutung und Unterdrückung
a C d F a E a
üben wir Freigiebigkeit und teilen mit denen in Not.

a C d F a C E
14. Liebe und Verstehen sind Basis einer Beziehung
a C d F a E a
wir widmen uns're Energie'n dem Buddha-Ideal

One extra (not for ordination ceremony):

a C d F a C E
There is a house in Waldbröl town, they call the EIAB
a C d F a E a
It is the nightmare of Thay Phap An, this house in Germany