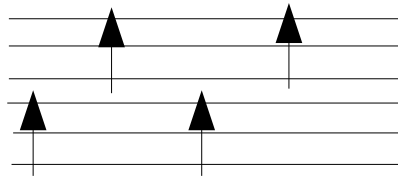


Mach's mit Achtsamkeit / Do It Mindfully

(Melody from the Gospel: Down By The Riverside, Text: Adi-Shradda)



Solo:

h d e g a h h h a h a g a a c h a g

Solo:

h d e g a h h h a h a g a a c h a g

G

1. wenn du in der früh aufstehst

steh auf mit Achtsamkeit

D

steh auf mit Achtsamkeit

G

steh auf mit Achtsamkeit

G

wenn du in der früh aufstehst

steh auf mit Achtsamkeit

D

D7 G

steh auf mit Achtsamkeit

G

1. when you get up in the morning

get up mindfully

D

get up mindfully

G

get up mindfully

G

when you get up in the morning

get up mindfully

D

D7 G

get up mindfully

refrain:

(G A H) C

komm doch zu-rück ins Hier und Jetzt

G

zu-rück ins Hier und Jetzt

D

D7

G

zu-rück ins Hier und Jetzt

refrain:

(G A H) C

You should come back to the here and now

G

come back to the here and now

D

D7

G

come back to the here and now

wenn du dann dein Frühstück kaust

dann kau mit Achtsamkeit ...

when you eat your toast and jam

then eat it mindfully ...

wenn du dann zur Arbeit fährst

dann fahr mit Achtsamkeit ...

when you drive to work by car

then drive it mindfully ...

wenn du trinkst 'ne Tasse Tee

trink sie mit Achtsamkeit ...

when you drink a cup of tea

then drink it mindfully ...

(Alternativ für Bayern:)

wenn du drinkst a Hoibe Bia

drink sie mit Achtsamkeit ...

(Alternative for Bavarians:)

when you drink a glass of beer

then drink it mindfully ...

(Speziell für Frauen:)

wenn du dann zum shoppen gehst

dann kauf' mit Achtsamkeit ...

(Especially for women:)

when you go to the shopping mall

then buy mindfully ...

wenn du dann nach Hause gehst

dann geh' mit Achtsamkeit ...

when you finally go back home

then walk mindfully ...