

# 1. MOCH DEI HERZ WEIT AUF

Armin Wenger

Git Kapo II → D  
Shruti: (D+A) / (A+E)

**G** **C**  
Moch dei Herz weit auf, sei do.

**G** **C**  
Schau dei Leben o, sei froh.

**G** **C**  
Breit die Oam weit aus, heb o.

**G** **C**  
Steig zua Sunna auf, kimm guat o.

**G** **C**  
Kimm guad o, kimm guad o. Kimm guad o, kimm guad o.

**G** **C**  
Kimm guad o, kimm guad o. Kimm guad o.

## 2. ILLAHI NOOR

2009 Paul Freh, Herbert Walter, Nada Breidenbach, Mayra Fuchs

**C** **G**  
I am Here. I am Now.

**Am** **Em**  
I am Love. I am Peace.

**F** **G**  
I am Light. I am

**C** **Am**  
Illahi Noor.

**F** **G** **C**  
I am that I am.

**C** **G**  
I bin do. I bin jetzt.

**Am** **Em**  
I bin Liab. I bin Friedn

**F** **G**  
I bin Liacht. I bin

**C** **Am**  
Illahi Noor

**F** **G** **C**  
I bin wia I bin.

# 3. DOOR OF MY HEART

Sufi Traditional

**Em**                      **D**    **Hm**    **Em**  
Door of my heart: open wide I keep for Thee :||  
**G**                      **D**              **Em**  
Wilt Thou come, wilt Thou come  
                    **D**                      **Em**  
just for once come to me. :||

**Em**                                  **D**    **Hm**    **Em**  
Will my days fly away, without seeing Thee my Lord. :||  
**G**                      **D**              **Em**  
Night and Day, Night and Day,  
                    **D**                      **Em**  
I look for Thee Night and Day. :||

# 4. OM NAMOH NAMAH

Text: trad. vedisches Mantra. Melodie: Giorgio Nirvananda  
(bei Giorgio gelernt) Melodievariation: 2009 Paul Freh  
Lied zur Anrufung von Energiequalitäten

Intro & Interlude: G D Em Em C G G D :||

Shruti: (G+D)

**G**    **D**    **Em**    **C**    **G**    **D**  
Om Namoh Namah, Om Namah Christaya :||  
**Em**                      **C**                                  **G D**  
Om Namoh Namah, Om Namah Christaya :||  
**G**    **D**    **Em**    **C**    **G**    **D**  
Ich verneige mich vor Dir, Licht des Lebens :||  
                    **Em**                                  **C**                                  **G**    **D**  
Vor Dir verneig' ich mich, Christus Licht der Ewigkeit. :||

# 5. SEI STILL UND ERKENN'

„In der Stille erkennst du den Atem Gottes.“  
Melodie: Giorgio Nirvananda, Text: Psalm 46 Vers 10

**Em**    **D**    **Em**  
Sei still und erkenn', dass ich bin dein Gott. :||  
**Em**                          **C**    **D**  
Sei still und erkenn', dass ich bin dein Gott.  
**C**                          **G**    **D**    **Em**    **Em**  
Sei still und erkenn', dass ich bin dein Gott.

Varianten: Halleluja, Om Shanti Om

# 6. ICH BIN LIEBE

2007 Paul Freh

Shruti: (G+D) / (D+A)

**G**    **Em**    **G**  
Ich bin Liebe. Du bist Liebe. Wir sind Liebe.  
**D**    **D7**  
Liebe im Klang. Liebe im Gesang.

# 7. GATE GATE

buddhistisches Sanskrit-Mantra über Leere und Auslöschung allen Leids  
„Gegangen, Gegangen, Hinübergegangen. Erwacht. So sei es.“

**C**    **G**    **C**    **F**  
Gate Gate, Paragate, Parasamgate Bodhi Swaha.  
**C**    **G**    **F**    **G**    **C**  
Gate Gate, Paragate, Parasamgate Bodhi Swaha.

# 8. SCHLÄFT EIN LIED

Text: Joseph von Eichendorff  
2006 Paul Freh & Christopher Amhrein

**Shruti: (C+G)**

**C**

Schläft ein Lied in allen Dingen

**G**                      **C**

Die da träumen fort und fort.

**C**

Und die Welt hebt an zu singen,

**G**                      **C**

Triffst du nur das Zauberwort.

# 9. THE OCEAN

2006 Paul Freh

Jeder Wassertropfen ist immer Teil des Ozeans. Egal ob er gerade durch ein Wolke fliegt, gefroren oder einem Bach ist. Wir Menschen sind auch immer verbunden. Die Worte des Liedes wandeln sich beim Singen. Lausche auf dich. Lausche deinen Nachbar:innen.

**Dm**                      **C**                      **C**                      **Dm**

Hallelujah, I am the Ocean. Hallelujah, I am the Ocean.

Varianten:

Hallelujah, I bin da Ozean.

Hallelujah, wir san oans.

# 10. ALL I ASK OF YOU

Sufi Traditional. (bei Herbert Walter gelernt)  
"Gott ist die Liebe, der Liebende und die Geliebte."

**D**

All I ask of You is forever to

**G A D**

remember me as loving You. :||

**D G A D**

Ishk 'Allah Mahebood L'illyah

**G A**

Ishk 'Allah Mahebood L'illyah :||

# 11. LOKA SAMASTA

Trad. Sanskrit Mantra. Melodie 2009 Giorgio Nirvanananda & Paul Freh  
Ich hab zuerst Giorgios Variante gelernt und dann weiterentwickelt.  
Übersetzung: "Mögen alle Wesen in Glück und Frieden leben."

**C G Am**

Loka Samasta Sukino Bhavanthu. :||

**C G Am**

Loka Samasta Sukino Bhavanthu. :||

**C G Am**

Loka Samasta Sukino Bhavanthu. :||

**F G Am**

Loka Samasta Sukino Bhavanthu. :||

**F G F G G7**

Loka Samasta Sukino Bhavanthu.

# 12. SAMAHDI SITA RAM

Sanskrit Mantra, Melodie: Krishna Das

**Rama** ist eine Inkarnation von Gott Vishnu. Er gilt als idealer Mensch.

**Sita** (Erdgöttin, Fruchtbarkeit) ist eine Inkarnation von Göttin Lakshmi.

**Sitaram** – Einheit von Sita (weibl.) und Rama (männl.) – “Lebe mit Liebe”

**Sri Ram** - Anrufung des liebenden Gottes Rama - “Ehre sei Gott”

**Jai** – verkündet den Sieg. **Jai Ram** – “Sieg der Liebe”

**Shruti (C+G)**

**Cm**

Hare Rama Rama Ram,

**Gm Cm**

Sita Rama Rama Ram

**Cm**

**Cm**

Ram Ram Sitaram, Ram Ram Sitaram,

**Cm Cm**

Sitaram Sitaram, Ram Ram Sitaram

**Shruti (C+G) / (F+C)**

**C**

**G**

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Rama,

**F**

**C**

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

**C**

**G**

Sitaram Sitaram Sitaram Sitaram

**F**

**C**

**G**

Sitaram Sitaram Sitaram Sitaram

# 13. SCHEMA JISRAEL

altes, zentrales, jüdisches Gebet (sefardische Variante)  
"Höre Israel, Gott ist einig und einzig."

Kapo I

**Am**                                 **F**         **G**                                 **Am**  
Schema Jisrael, Adonai Eloheinu Adonai Echad. :||  
**Am**                                 **G**                                 **F**                                 **Am**  
Schema Jisrael, Adonai Eloheinu Adonai Echad. :||

# 14. I BIN SO DAHAM – BORDUN VERSION

Paul Freh, 2009

**Soham**         *"Ich bin die/der ich bin." bzw. "Ich bin Das."*  
                  *"Ich bin weder Körper noch Geist. Ich bin das Unsterbliche."*  
**I bin so daham. Jo, I bin.** *"Ich bin so zu Hause. Ja, ich bin."*

**Shruti (C+G)**

Soham (12x)

I bin so daham. Jo, I bin. I bin so daham.  
I bin so daham. Jo, I bin. I bin so daham.

Frieden (3x)

# 15. SO HAM – I BIN SO DAHAM

Paul Freh, 2016

Shruti: C+G

**C**            **F**            **Am**            **G**  
So ham. So ham. So ham. So ham.

**C**            **F**            **Am**            **G**  
So ham. So ham. So ham. So ham.

**C**            **F**                    **Am**            **G**  
I bin so daham, jo i bin. I bin so daham.

**C**            **F**                    **Am**            **G**  
I bin so daham, jo i bin. I bin so daham.

# 16. SALAM ALEIKUM

Paul Freh, 2017

Shalom Alejchem (hebräisch) & Salam Alekum (arabisch): „Friede sei mit dir.“

**A**                    **E**  
Salam, Salam. Salam, Salam.

**F#m**                    **D**  
Salam, Salam. Salam, Salam.

**A**                    **E**  
Salam, Salam. Salam, Salam.

**F#m**                    **D**                    **A**    **E**    **F#m**    **D**  
Salam, Salam. Salam Alekuuuuuuuuuuuuum.

**A**                    **E**  
Salam, Salam....



## 17. THE BLESSING OF GOD

Traditional ???

**Dm C Dm**

May the blessing og God rest upon you.

**Gm Dm**

May His peace abide in you.

**Gm C**

May His presence illuminate your heart,

**Dm C Dm**

now and forevermore.

## 18. OM SHANTI OM

Traditional Bhajan

**Am Dm Am**

Om Shanti Om. Om Shanti Om :||

**Dm Am Em Am**

Om Shanti Om Shanti. Om Shanti Om :||

## 19. EARTH MY BODY

Native American song / dance

**Em**

Earth my Body. Water my soul.

**C D**

Air my Breath and Fire my Spirit.

## 20. BISMILLAH ALHAMDULILLAH

Sufi Mantra

“Die göttliche Freude des Schöpfers ist in allem.”

Einer der direkteste Wege zu Gott ist das mantrische Wiederholen seines Namens in Gebet, Tanz und Gesang.

**La ilaha illa `llah.** – “es gibt keinen Gott außer Gott”

**Bismillah** – “Im Namen Gottes” → Eröffnung

**Alhamdulillah** – “Dank sein Gott” → Abschluß

**Dm**

**C**

**Dm**

Bismillah Alhamdulillah la ilaha illa `llah. :||

## 21. SHIVA SHAMBHO

Traditional Bhajan

Anrufung Shivas, des großen und gütigen Gottes

**Dm**

Shiva, Shiva, Shiva shambho.

**C**

**Dm7**

Shiva, Shiva, Shiva shambho :||

**Dm7**

**C**

**Dm7**

Mahadeva shambho, Mahadeva shambho. :||

# WALKING TREE

First Nation Song & Dance, Melodie nach Kailash Kokopelli

**Dm** **C** **Dm**  
 I am a tree. I'm a walking tree. I am a walking tree. :||  
**Dm** **C** **Dm**  
 With my feet on the ground and my head in the sky  
**Dm** **C** **Dm**  
 and my heart joins together the two in one to be. :||

# EVENING RISE

Indianische Weise, Chorsatz nach Meinhard Ahnson

1. Stimme Melodie
2. Stimme auf 3 Tönen
3. Überstimme und Bass chromatisch  
Kapo III → Dm

**Hm F# A E**  
 Evening rise, spirit come,  
**G A Hm F#**  
 sun goes down when the day is done.  
**Hm F# A E**  
 Mother Earth make me dream  
**G A Hm F#**  
 with the heartbeat of the stream.

# GOPALA

Sanskrit Hindu Bhajan

Ein fröhliches (Kinder)lied voll Lebensfreude. Als der junge Gott Krishna noch ein Knabe war und Kühe hütete, hieß er Gopala. Sein Flötenspiel war unvergleichlich bezaubernd. Seine Mutter hieß Devaki.

**C G F G C**  
Gopala, Gopala, Devaki nandana Gopala. :||

**C F C G C**  
Devaki nandana Gopala. Devaki nandana Gopala.

## LET MY HEART REFLECT THY LIGHT LORD

Sufi Mantra, Text von Hazrat Inayat Khan  
Ich hab's gelernt bei Herbert Walter.

**Dm Am Dm**  
Let my heart reflect thy light, Lord,  
**Dm Am Dm Am Dm**  
as the moon reflects the light of the sun in love,  
**Am Dm**  
always in love. :||

**Dm C Dm C**  
Hu Allah, Allah Hu, Allah.  
**Dm C Dm C Dm**  
Hu Allah, Allah Hu, Allah. :||

# NUMI, NUMI YALDATI

hebräisches Wiegenlied: Joel Engel, Yechiel Heilperin 1922

Schlaf, schlaf, mein kleines Mädchen. Schlaf. Schlaf.

Schlaf, schlaf, meine Kleine. Schlaf. Schlaf.

Papa ist zur Arbeit gegangen. Papa ist gegangen.

Er wird zu Mondaufgang zurück kommen. Er wird dir ein Geschenk bringen.

(frei übersetzt)

**Am**                      **Dm**

Numi, numi yaldati,

**Am**                      **C**

Numi, numi, nim.

**Am**                      **Dm**

Numi, numi k'tanati,

**G**                      **F**                      **Am**

Numi, numi, nim.

**Dm**

Aba halach la'avoda -

**Dm**

Halach, halach Aba.

**Dm**

Yashuv im tzeit halevana -

**Dm**                      **C**                      **Em**

Yavi lach matana!

# WO IMMER ICH BIN, LEUCHTET MEIN HERZ.

Paul Freh, 2013

$\frac{3}{4}$  Takt

Intro & Bridge: **Am G C F C G C C**  
**C C F G**

Du willst stets wachsen, bist formlos und frei.

**C C F G**

Hingabe, Leidenschaft, mit Leib und Seel'.

**Am C Am G**

**Feuer** in mir, Feuer in mir, Feuer in mir, nimm mi ganz.

**Am C F G**

Feuer in mir, Feuer in mir, Feuer in mir. Uuu. :||

**Am G Am F**

Kämpfe, verliere, ersticke im Zweifel.

**G C F G C**

Erst Tod und Stille sprengen, erlösen den Geist.

**Am G Am F**

Schenke, empfangen den Atem des Lebens.

**G C F G C**

Verschwende die Liebe, wo immer ich bin, leuchtet mein Herz.

Du strömst und fließt und du nimmst alles an.

Weich und auch hart, unergründlich bist du.

**Wasser** in mir, Wasser in mir, Wasser in mir, nimm mi ganz.

Wasser in mir, Wasser in mir, Wasser in mir. Uuu.

Bist für mich da, schenkst mir Nahrung und Leb'n.

Wurzel und Kraft und mei' Mitt'n bist du.

**Erd'** in mir, Erd' in mir, Erd' in mir, nimm mi ganz.

Erd' in mir, Erd' in mir, Erd' in mir. Uuu.

Geist und Verstand und verrückte Ideen.

Spür' dich nicht, fühl' dich nicht, bis ich mich beweg'.

**Luft** in mir, Luft in mir, Luft in mir, nimm mi ganz.

Luft in mir, Luft in mir, Luft in mir, Uuuu...

# DIESE WELT

Paul Freh, 2014

**C** **D**  
Ich hab eine Ahnung, warum ich lebe.  
**C** **D**  
Es muss **eine** Welt sein, der ich mich ganz hingebe.

**C** **D**  
Voll Zweifel und Not. Voll Einheit und voll Kraft.  
**C** **D**  
Voll Angst und voll Tod. Voll Leben und voll Saft.

**C** **D**  
Ich hab eine Ahnung, warum ich lebe.  
**C** **D**  
Es muss **diese** Welt sein, der ich mich ganz hingebe.

Dideldum: **Am Hm C D**

## JAYA JAYA DEVI MATA

*„Heil dir, göttliche Mutter, ich grüße und ehre dich.“*

trad. Sanskrit Mantra mit dem russ. Wiegenlied „Bajuschki baju“ als Melodie

**Kanon in 2 Stimmen**  
**Kapo 5 → Dm**

**Am Em F E Am G Am E**  
1. Jaya, jaya. Devi mata. Na – ma – ha.

**Am Em F E Am G Am E**  
2. Jaya, jaya. Devi mata. Na – ma – ha.

# OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Buddhistisches Sanskrit Mantra zur Anrufung der „grünen“ Tara  
Ich hab's gelernt bei Lama Tenzin Sangpo, Arr.: Paul Freh

Tara ist die weibliche, friedvolle Manifestation erleuchteter Weisheit: liebevoll, flexibel und unkompliziert. Sie verkörpert die schnelle und sofortige Energie die im Moment da ist. Lama Tenzin Sangpo nennt sie „die schnelle Retterin“, Sie befreit uns unmittelbar von unseren Ängsten. Sie gilt als die Essenz des Mitgefühls (Emanation des Bodhisattva Avalokiteshvara) und wird oft vielarmig dargestellt um die Eigenschaften zu symbolisieren, die sie zum Schutz aller Lebewesen entwickelt hat: Allmutter jeden Lebens.

**OM** - der Urlaut, repräsentiert aller Trinitäten zB.: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft

**TARE** - Anrufung Taras, befreie mich vom wahren Leiden

**TUTTARE** - erwecke das Göttliche in mir, befreie mich von Gefahren und meinem Karma

**TURE** - beende meine Leiden, führe mich zur wahren Erkenntnis, lass' mich die göttliche Energie erfahren

**SOHA** - möge die Bedeutung des Mantras in meinem Herzen Wurzeln schlagen.

**Shruti (A+E), Voc Start: E**

**Am7**

**Dm7**

**Em7**

**Dm7 Am7**

Om tare tuttare ture soha.

Om tare tuttare ture soha.

## LET HEAVEN BE REFLECTED

??? Sufi Hymne

$\frac{3}{4}$  Takt, Kapo 3 → Cm

**Am**

Let Heaven be reflected on Earth Lord,

**Em**

**Am**

and Earth may turn into Heaven. :||

**F**

**G**

**Am**

Let Heaven be reflected on Earth Lord,

**F**

**G**

**Am (C)**

and Earth may turn into Heaven. :||



# WESEN AUS STILLE

Paul Freh, 2021

Kapo I → Cm

<b>Hm</b>		<b>E</b>	
Nach Hause komme ich	in der	Stille	x2
<b>E</b>		<b>Hm</b>	
Lass los.		Tritt ein.	x2
<b>A</b>		<b>Hm</b>	
Stille ist	das	Tor	x3

## Refrain

<b>Hm</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	
<b>Ich</b>	<b>bin</b>	<b>das.</b>	<b>Ich</b>	<b>bin</b>	<b>das.</b>	
<b>G</b>	<b>E</b>	<b>G</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>Hm</b>	
<b>Ich</b>	<b>bin</b>	<b>das.</b>	<b>Ich</b>	<b>bin</b>	<b>das.</b>	<b>x2</b>

Das Wunder geschieht	sobald was endet	x2
Lass los.	Tritt ein.	x2
In Stille entsteht	das Neue	x3

## Refrain

Ohne Stille geh	ich alte Pfade	x2
Lass los.	Tritt ein.	x2
Stille ist	Sein.	x2
Stille ist	Ich trete ein.	x1

## Refrain

<b>Fin</b>	<b>Hm</b>	<b>D</b>	<b>A</b>					
	<b>We</b>	<b>sen</b>	<b>aus</b>					<b>x3</b>
	<b>Hm</b>	<b>Hm</b>	<b>Hm</b>	<b>Hm</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
	<b>Sti</b>		<b>lle</b>		---			<b>x3</b>

# THIS LITTLE LIGHT OF MINE

trad. Gospel Song, Ich hab's gelernt bei Herbert Walter.

Kapo II → D

**C**

**C7**

1. This little light of mine, I'm gonna let it shine.

**F**

**C**

This little light of mine, I'm gonna let it shine.

**C**

**E7**

**Am**

This little light of mine, I'm gonna let it shine.

**C**

**G7**

**F**

**C**

Let it shine. Let it shine. Let it shine.

2. Jesus gave it to me and I'm gonna let it shine ...

3. Everywhere I go, I'm gonna let it shine ...

4. This holy light of mine, I'm gonna let it shine ...

5. This mighty light of mine, I'm gonna let it shine ...

# THE RIVER IS FLOWING

Trad. Native American Song

Kanon

Kapo III → Cm

**Am**

**G**

**D7**

1. The river is flowing, flowing and growing,

**Am**

**G**

**Am**

the river is flowing back to the sea.

**Am**

**G**

**D7**

2. Mother earth carry me, your child I will always be.

**Am**

**G**

**Am**

Mother earth carry me, back to the sea.

# RETURN AGAIN

Musik: Shlomo Carlebach, Text: Ronnie Kahn, Arr: Andreas Krause  
Bollmann 1 Seite 73

$\frac{3}{4}$  Takt

**Dm A Dm A**  
Return again. Return again.

**Gm7 C Dm**  
Return to the land of your soul. :||

**Dm Gm**  
Return to who you are.

**Dm Gm**  
Return to what you are.

**Dm Gm**  
Return to where you are.

**Gm B C**  
Born and reborn again.

## ASATO MA SADGAMAYA

trad. Sanskrit Mantra

Dieses Mantra erinnert an die Natur des Lebens: Entstehen und Vergehen.  
Es begleitet bei allen Übergängen im Leben, bei neuen Lebensabschnitten, bei Geburt und Tod.

**Shruti (B+F)**

Om Asato Maa Sad-Gamaya  
Tamaso Maa Jyotir-Gamaya  
Mrityor-Maa Amritam Gamaya

Übersetzung

# JAYA BHAGAVAN

feierliches trad. Sanskrit Mantra, Melodie: Krishna Das

„**Jaya** means vicory, hail, halleluja. And **Bhagavan** the living presence within us, the love that lives within us, that's who we really are. When we sing **Jaya Bhagavan** we sing victory to our own hearts.

**May that love conquer all the darkness.**“ (Krishna Das)

**Kapo 3 → Cm**

**Am** **G**  
Jaya Bhagavan, jaya Bhagavan  
**Em C D Am**  
jaya Bhagavan, jaya Bhagavan :||

**Am G Am**  
Jaya Bhagavan, jaya Bhagavan,  
**Am G Am**  
jaya Bhagavan, jaya Bhagavan :||

# SHIVA SHANKARA

Herbert & Chris

# GAYATRI MANTRA

trad. Sanskrit Mantra, eines der ältesten Gebete der Menschheit

sinngemäß: „Om, wir meditieren und preisen den strahlenden Glanz des göttlichen Lichts, den Grund der drei Welten Erde, Luft und himmlische Sphäre. Möge das Licht auch uns erleuchten, damit wir die Wahrheit erkennen und Gottes Willen erfüllen.“

Das Mantra wendet sich an „Savitri“ das strahlende Licht der Sonne in der Qualität von Sonnenauf- & untergang. Es ist eine reine Betrachtung des spirituellen Lichts. Hinduisten und Buddhisten verschiedener Richtungen praktizieren es.

**24 Pulse, Shruti: D+A, D+B**

Bollmann 1 Seite 35

**Dm**

Om bhur bhuva svaha, tat savitur varenyam,

**C**

**B**

bhargo devasya dhimahi, dhiyoyonah prachodayat. :||

# YOU'RE INVITED

Peter Makena, Ich hab's gelernt von Günther Gann.

**C**

**G**

You're invited to sing your heart,

**Am**

**F**

you're invited to make a fresh start.

**C**

**G**

**C**

Always remember: You're invited!

**C**

**G**

**C**

**G**

Always remember: You're invited!

# IDÉ WERÉ WERÉ

Traditional des Yoruba-Stammes in Nigeria.

Ochun ist in der Kultur der Yoruba (Nigeria) die Göttin der Liebe und des Glücks. Sie ist auch Flußgöttin des gleichnamigen Flusses Oshun in Nigeria und verkörpert die Fruchtbarkeit. Sie wird in Westafrika, aber auch in Brasilien verehrt. Das Lied ihr zu Ehren besingt sie Initiation in die Liebe, symbolisiert in einer Halskette.

Begleitung chromatisch

**Am**

**G**

**Fmaj7**

Idé weré weré nita Ochún. Idé weré weré.

**Am**

**G**

**Fmaj7**

Idé weré weré nita Ochún. Idé weré weré nita ya.

**Dm**

**G**

Ocha kiniba nita Ochún.

**C**

**Fmaj7**

Cheké cheké cheké.

**G**

**Em**

**E7**

Nita-a ya Idé weré weré

Fin: Ochún